

PRO-FORM[®]

310 CSX

Nº de Modelo PFEVEX74017.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

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

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

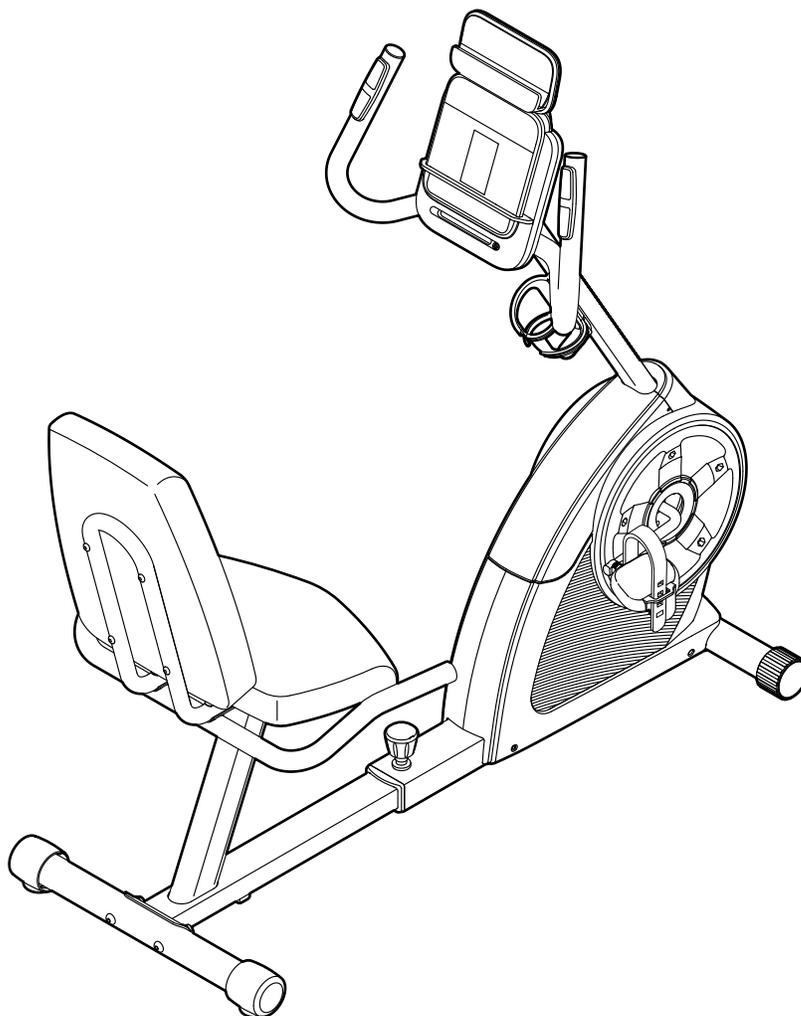
Página de Internet:
iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO

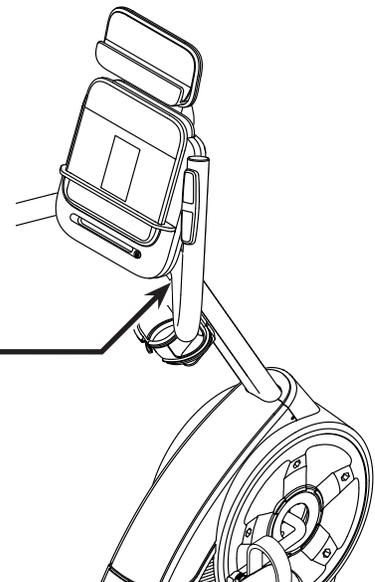
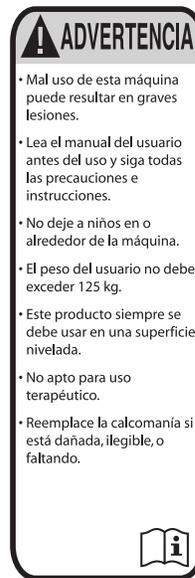


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	12
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	19
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	21
LISTA DE LAS PIEZAS.....	22
DIBUJO DE PIEZAS.....	23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



PROFORM e IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, 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 Inc. 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 e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON 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. Antes de comenzar 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.
3. 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.
4. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
11. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 125 kg.
12. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
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 nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 310 CSX. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar la resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 310 CSX 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.

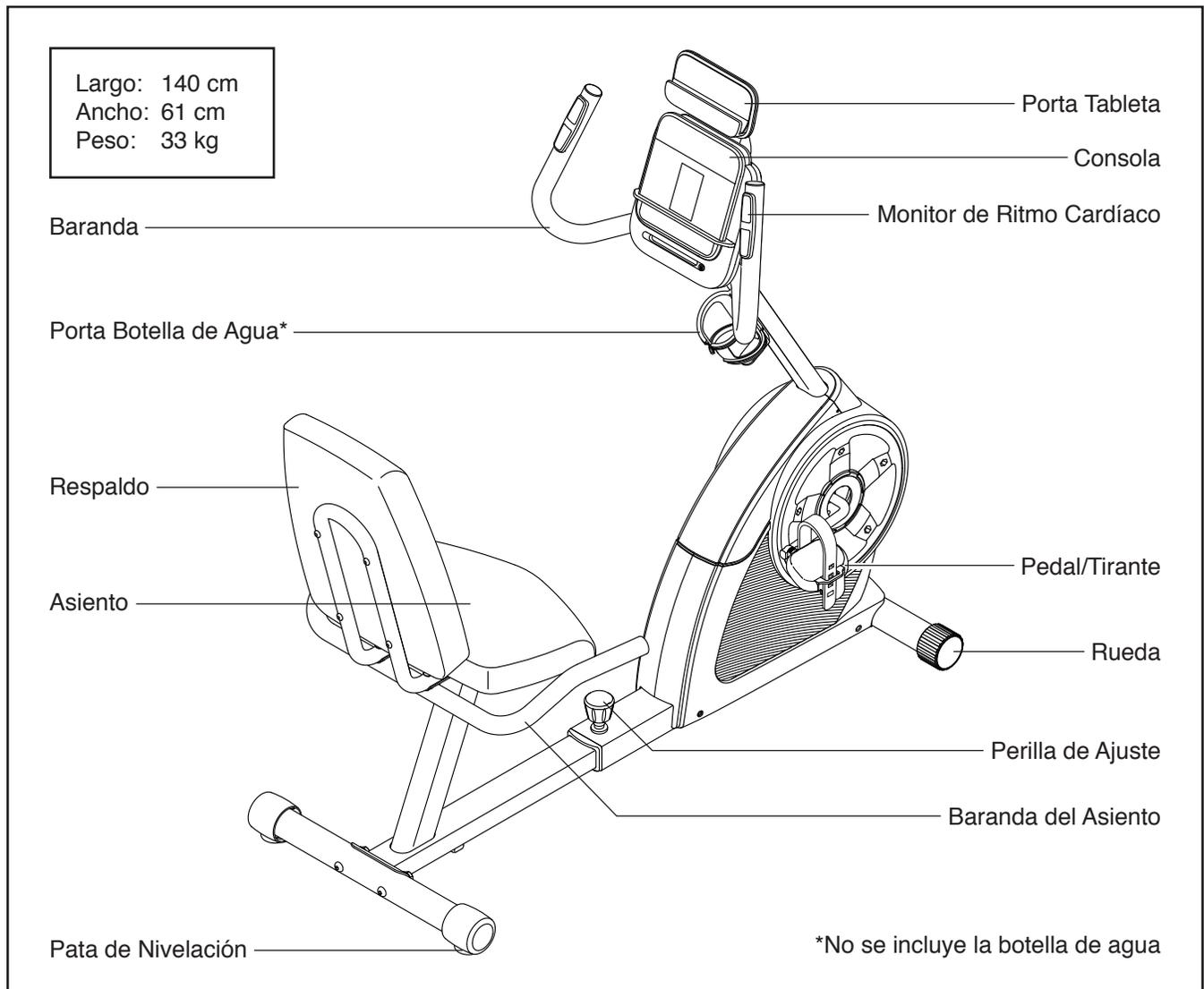
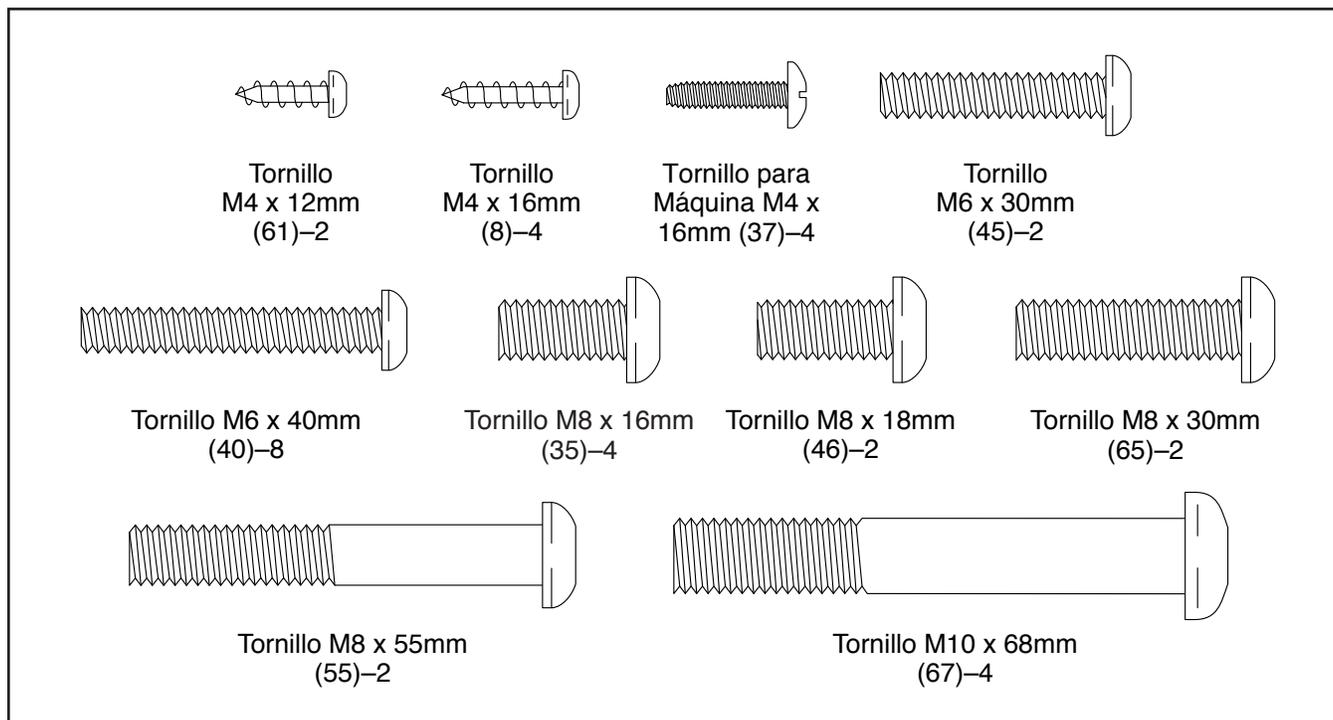


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 montada de antemano. 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

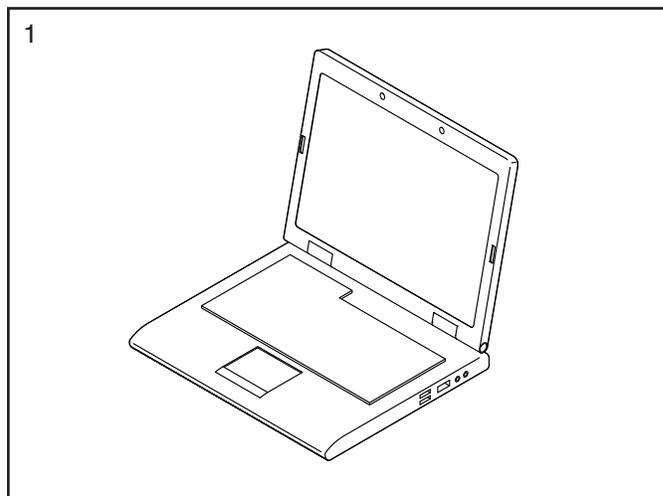


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

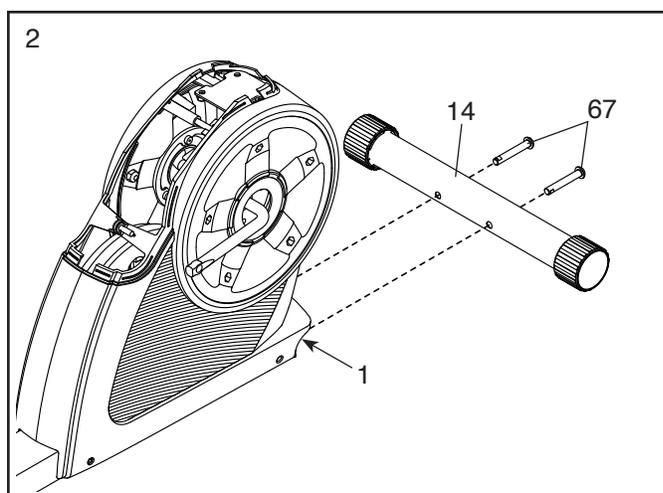
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Coloque una sección firme de material de empaque debajo de la Armadura Delantera (1).

Oriente el Estabilizador Delantero (14) de la manera indicada por el adhesivo. Conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura Delantera (1) con dos Tornillos M10 x 68mm (67).

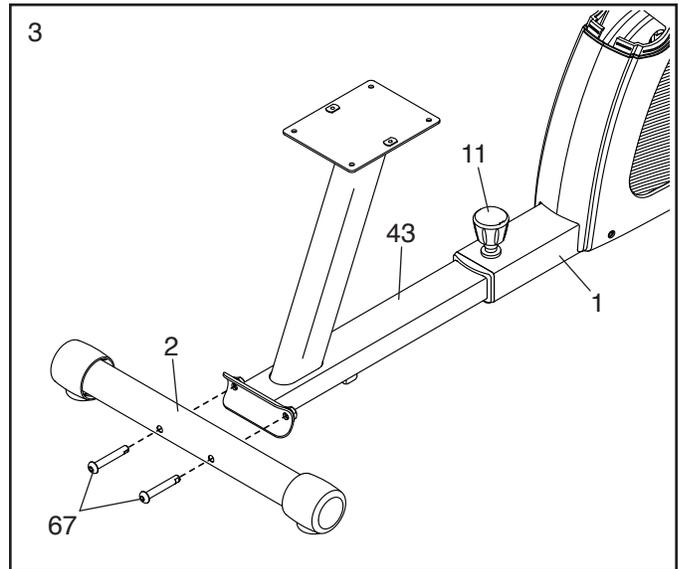
Luego, retire el material de empaque.



3. Afloje la Perilla de Ajuste (11), deslice la Armadura Trasera (43) hacia el exterior de la Armadura Delantera (1) y, luego, apriete la Perilla de Ajuste.

Nota: Una vez ensamblada la bicicleta de ejercicios, vea **CÓMO AJUSTAR LA ARMADURA DEL ASIENTO** en la página 12 y ajuste la Armadura Trasera (43).

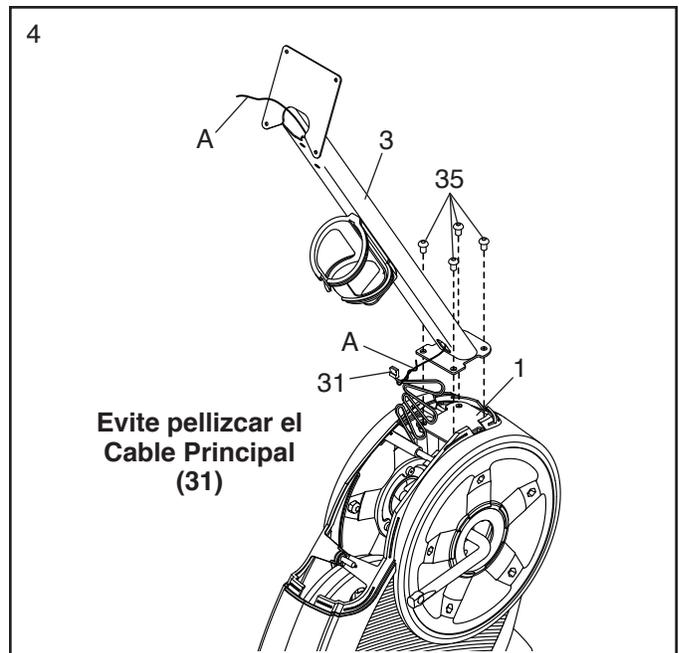
Coloque una sección firme de material de empaque debajo de la Armadura Trasera (43). Conecte el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura Trasera con dos Tornillos M10 x 68mm (67). Luego, retire el material de empaque.



4. Oriente el Montante Vertical (3) como se muestra. **Clave: Evite pellizcar el Cable Principal (31).** Conecte el Montante Vertical a la Armadura Delantera (1) con cuatro Tornillos M8 x 16mm (35); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

A continuación, localice la atadura de cables (A) en el Montante Vertical (3). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cable Principal (31). Luego, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Principal pase a través del Montante Vertical.

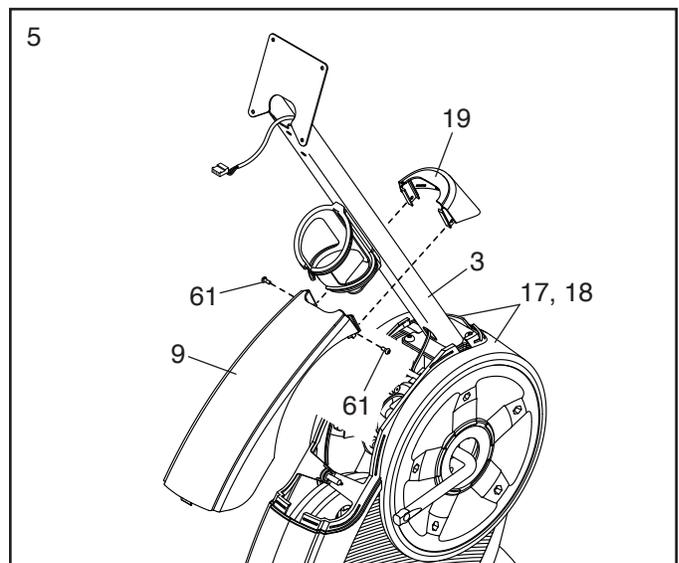
Clave: Para evitar que el Cable Principal (31) caiga dentro del Montante Vertical (3), sujete el Cable Principal con la atadura de cables (A). Luego, inserte el Cable Principal sobrante en el Montante Vertical (3).



5. Oriente las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector (9, 19) como se muestra.

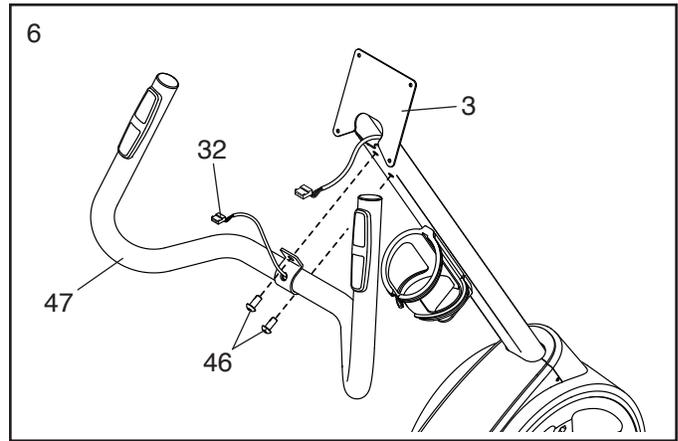
Presione las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector (9, 19) para unir las alrededor del Montante Vertical (3) y únalas con dos Tornillos M4 x 12mm (61).

Luego, presione las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector (9, 19) hacia abajo contra los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18).



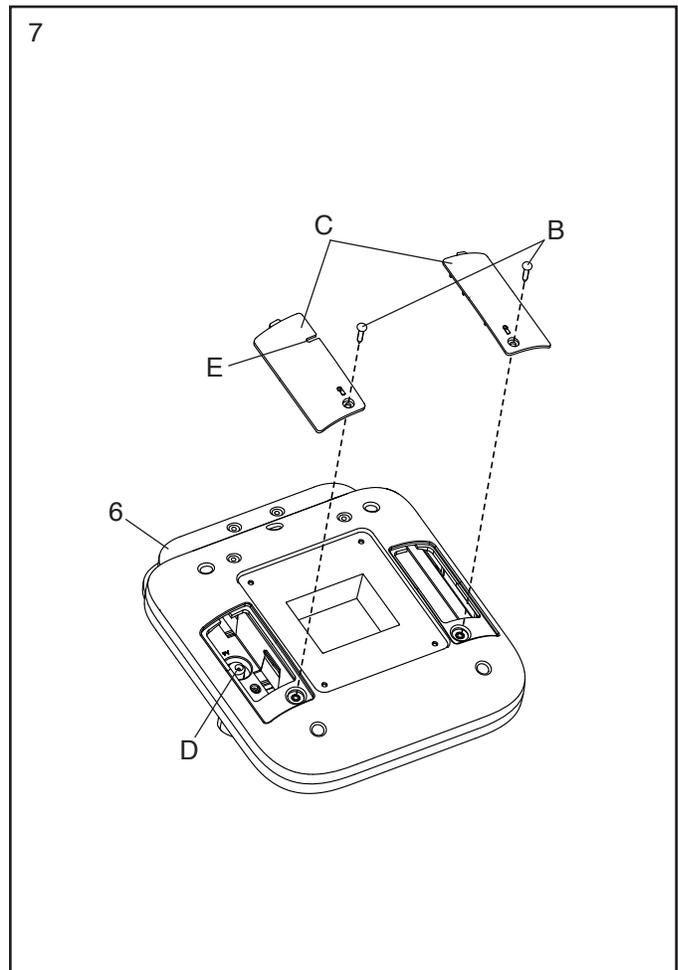
6. Oriente la Baranda (47) como se muestra.

Clave: Evite pellizcar el Alambre de Pulso (32). Conecte la Baranda (47) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos M8 x 18mm (46).



7. La Consola (6) puede usar cuatro pilas D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire los tornillos (B) y las cubiertas de las pilas (C), inserte pilas en los compartimentos para pilas y, luego, coloque de nuevo las cubiertas de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas del interior de los compartimentos para pilas.**

Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Para evitar daños en la Consola (6), utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante. Enchufe un extremo del adaptador de corriente a la toma (D) situada dentro del compartimento para pilas indicado; encamine el adaptador de corriente por la ranura (E) de la cubierta de las pilas. Luego, enchufe el otro extremo a un tomacorriente instalado de acuerdo con todos los códigos y reglamentos locales.



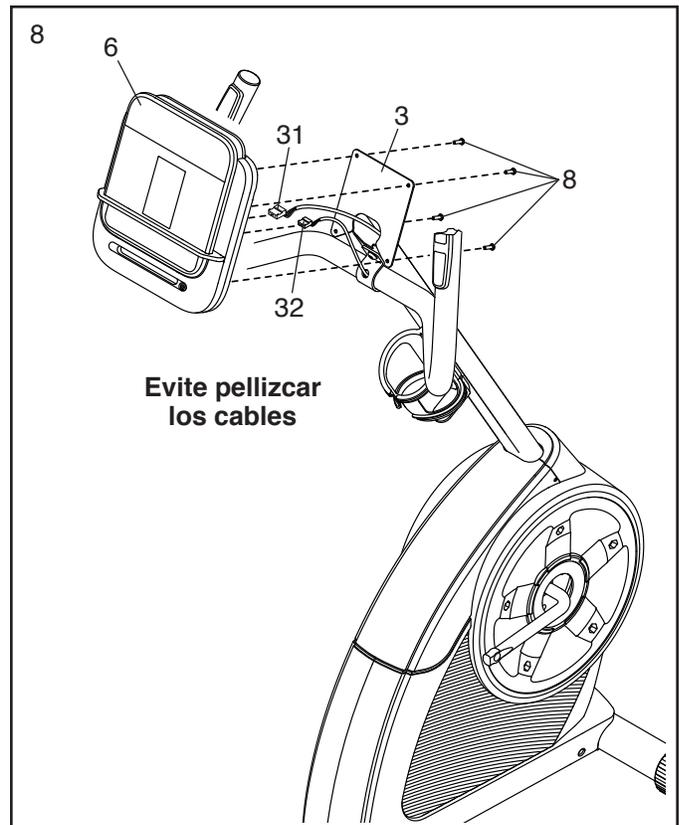
8. Desate y descarte la atadura de cables del Cable Principal (31).

Mientras otra persona sostiene la Consola (6) cerca del Montante Vertical (3), enchufe el Cable Principal (31) y el Alambre de Pulso (32) a las tomas de la Consola.

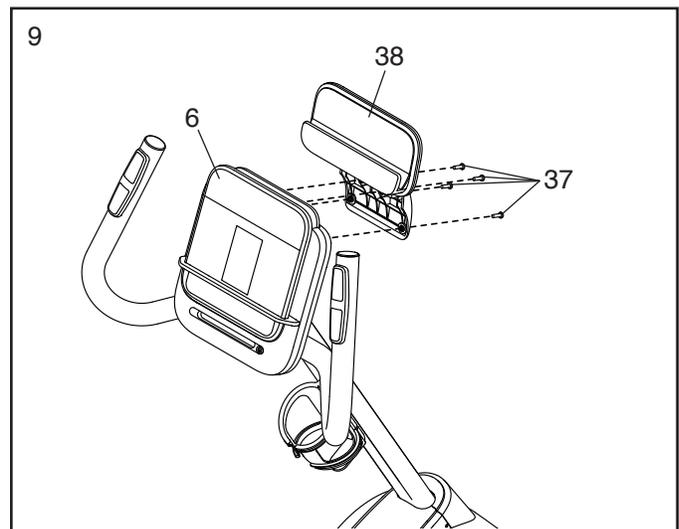
Los conectores de los Cables (31, 32) deberían insertarse fácilmente en las tomas y encajar en su lugar. Si un conector no se inserta fácilmente en una toma, voltéelo e inténtelo de nuevo. **Si no conecta los conectores adecuadamente, la consola puede dañarse cuando utilice la bicicleta de ejercicios.**

Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (3).

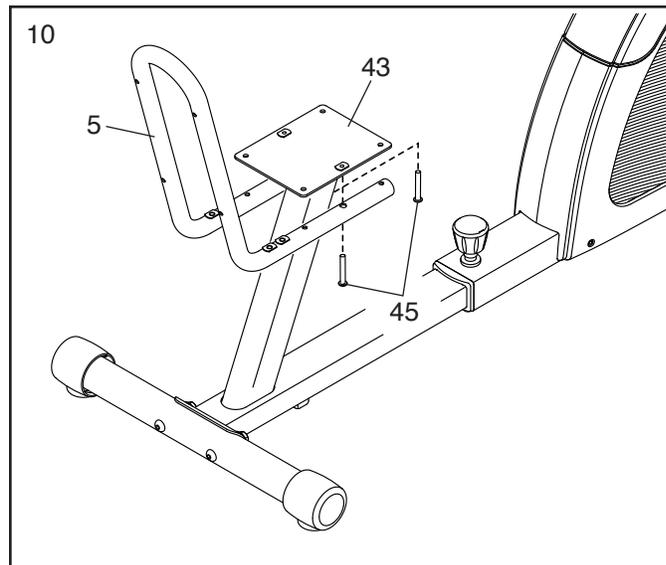
Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (6) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (8); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



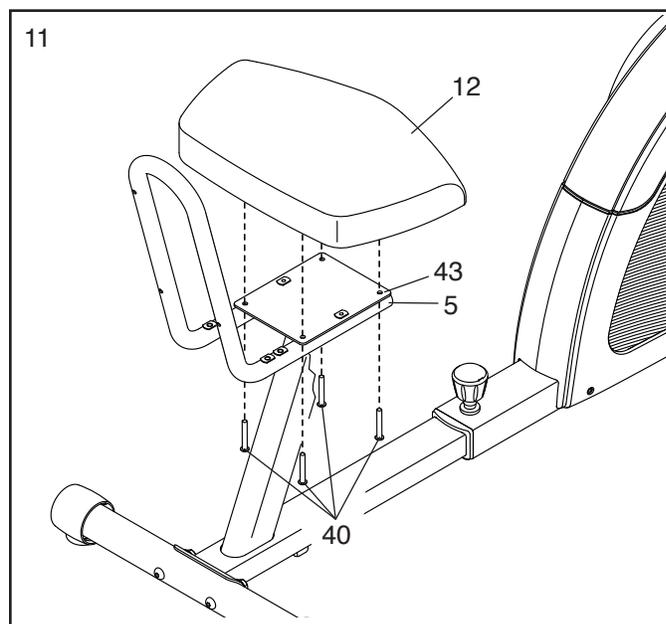
9. Conecte el Porta Tableta (38) a la Consola (6) con cuatro Tornillos Máquina M4 x 16mm (37); **apriete parcialmente todos los Tornillos Máquina y, luego, apriételes completamente.**



10. Conecte la Armadura del Asiento (5) a la Armadura Trasera (43) con dos Tornillos M6 x 30mm (45).

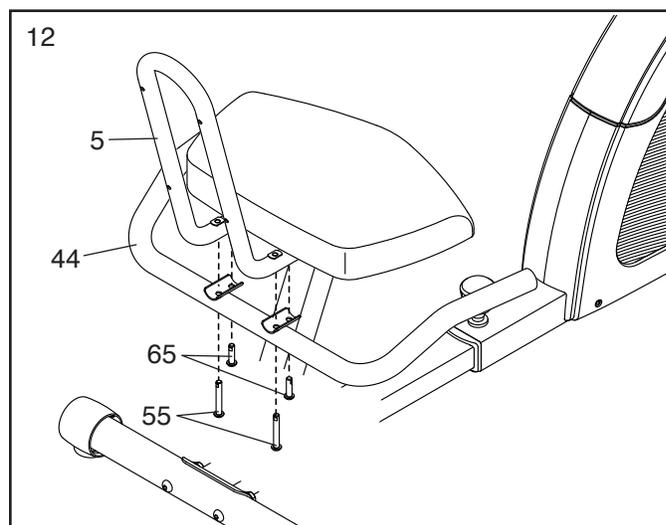


11. Conecte el Asiento (12) a la Armadura Trasera (43) y a la Armadura del Asiento (5) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (40); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

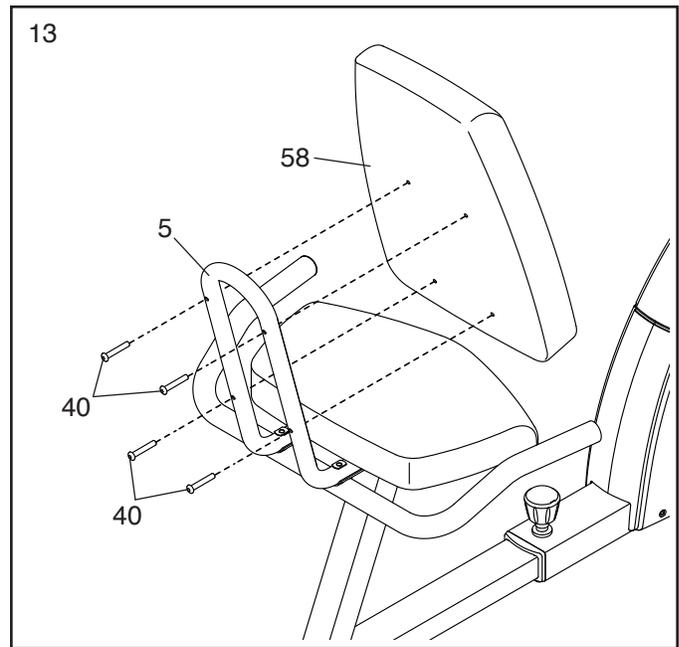


12. Oriente la Baranda del Asiento (44) de la manera indicada por el adhesivo.

Conecte la Baranda del Asiento (44) a la Armadura del Asiento (5) con dos Tornillos M8 x 55mm (55) y dos Tornillos M8 x 30mm (65); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



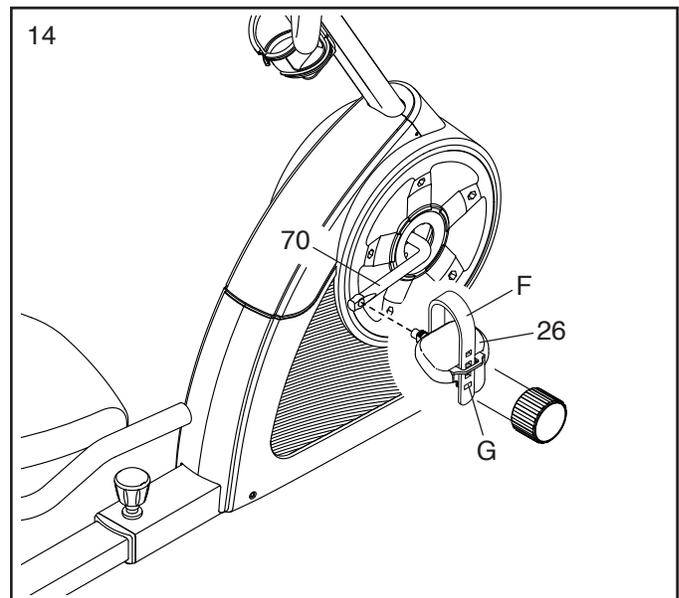
13. Conecte el Respaldo (58) a la Armadura del Asiento (5) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (40); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



14. Identifique el Pedal Derecho (26). Con una llave inglesa, **apriete firmemente el Pedal Derecho en sentido horario** en el Brazo Derecho de la Manivela (70).

Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (que no se muestra) en sentido antihorario al Brazo Izquierdo de la Manivela (que no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido antihorario para conectarlo.

Ajuste el tirante (F) del Pedal Derecho (26) hasta la posición deseada y presione el extremo del tirante contra la lengüeta (G) del Pedal Derecho. **Ajuste el tirante del Pedal Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera.**



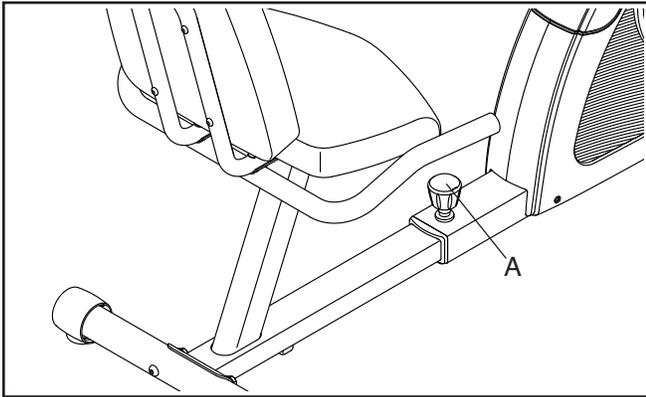
15. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales.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

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ARMADURA DEL ASIENTO

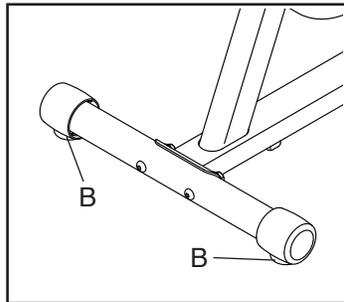
Para realizar unos ejercicios eficaces, el asiento debe estar en la posición adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más adelantada.

Para ajustar la armadura del asiento, primero afloje la perilla de ajuste (A) de la armadura delantera. A continuación, deslice la armadura del asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada. Luego, reapriete la perilla de ajuste.



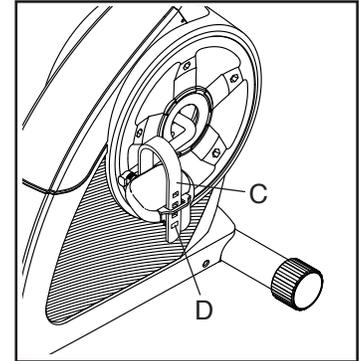
CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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



CÓMO AJUSTAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES

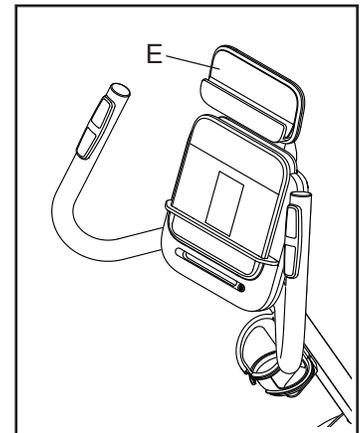
Para ajustar los tirantes de los pedales, retire primero los extremos de los tirantes (C) de las lengüetas (D) de los pedales. Ajuste los tirantes hasta la posición deseada y, luego, presione los extremos de los tirantes contra las lengüetas.

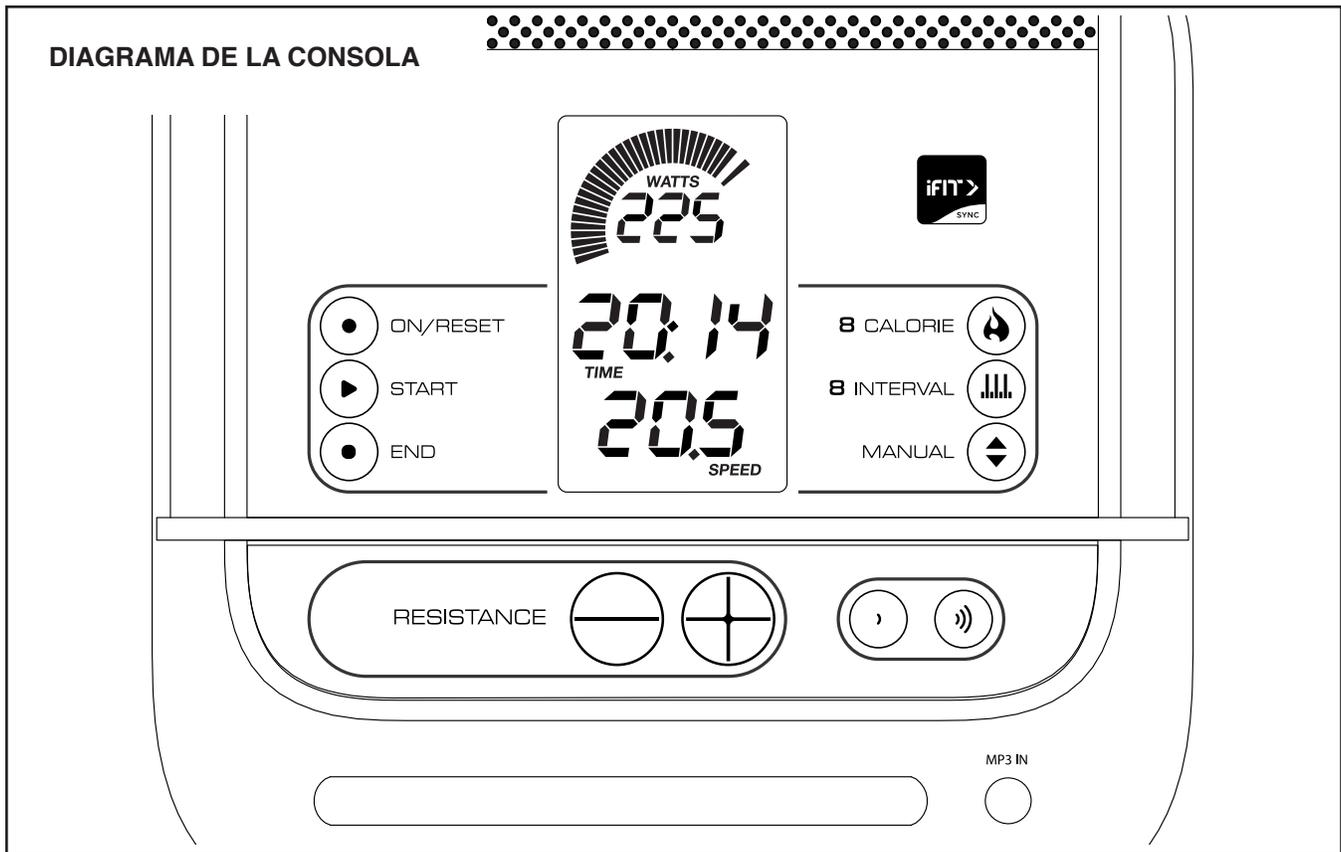


CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: El porta tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.

Para insertar una tableta en el porta tableta (E), coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta.** Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 17 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

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

La consola también ofrece una selección de entrenamientos predefinidos. Cada entrenamiento predefinido

cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le avisa cuando debe mantener una velocidad objetivo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor personal de audio al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras hace ejercicios.

Para utilizar la función manual, vea la página 14. Para utilizar un entrenamiento predefinido, vea la página 16. Para usar el sistema de sonido, vea la página 17. Para conectar su tableta a la consola, vea la página 17. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 18. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 18.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que las pilas estén instaladas (vea el paso de montaje 7 en la página 8). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

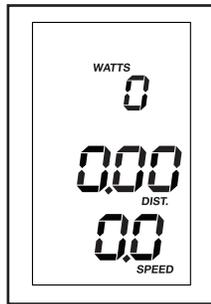
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá, sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

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

Si seleccionó un entrenamiento, reseleccione la función manual pulsando el botón Manual.



3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales según desee.

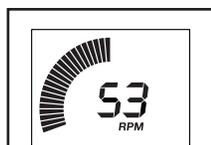
Pulse el botón Start (comenzar) y comience a pedalear. A medida que padelea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



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

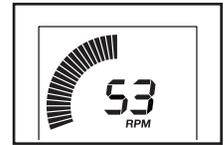
4. Siga su progreso en las pantallas.

Velocímetro: Esta pantalla proporcionará una representación visual de su velocidad de pedaleo. Al incrementar o reducir su velocidad de pedaleo, aparecerán o desaparecerán barras del velocímetro.



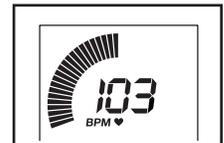
Nota: Durante un entrenamiento predefinido, esta pantalla mostrará una zona de velocidad objetivo para cada segmento del entrenamiento.

Pantalla superior: Esta pantalla mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM) y su potencia generada en vatios. La pantalla cambiará cada pocos segundos.



Esta pantalla mostrará también el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

Esta pantalla también mostrará su ritmo cardíaco (BPM) al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 5).

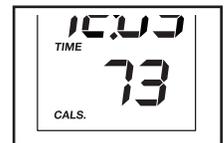


Pantalla central: Esta pantalla mostrará la distancia (Dist.) pedaleada, en millas o kilómetros, y el tiempo transcurrido. La pantalla cambiará cada pocos segundos.

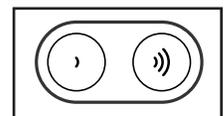


Nota: Durante un entrenamiento predefinido, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante, en lugar del tiempo transcurrido.

Pantalla inferior: Esta pantalla mostrará su velocidad de pedaleo, en millas por hora o kilómetros por hora, y el número aproximado de calorías (Cals.) quemadas. La pantalla cambiará cada pocos segundos.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen.



Para poner en pausa la consola, deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, las pantallas se pondrán en pausa. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Para finalizar su entrenamiento, pulse el botón End (fin). Para restablecer las pantallas a cero, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia de pedaleo en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 18.

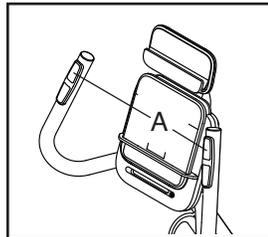
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 18.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tendrá prioridad.

Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre los contactos metálicos (A) del monitor de ritmo cardíaco del mango. Además, asegúrese de que



sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.**

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

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se emitirá una serie de tonos y la consola se pondrá en pausa, al igual que las pantallas.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos, la consola se apagará y las pantallas se restablecerán.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

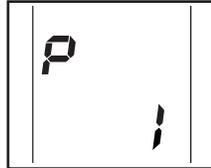
1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá, sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento predefinido.

Para seleccionar un entrenamiento predefinido, pulse el botón Calorie (calorías) o Interval (intervalos) repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla inferior.



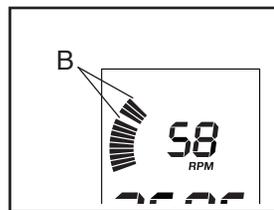
3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) o comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad objetivo. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programado el mismo nivel de resistencia y/o la misma velocidad objetivo.

Al final de cada segmento del entrenamiento, se emitirá una serie de tonos. El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla superior durante algunos segundos para advertirle. Luego, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

El velocímetro mostrará dos barras parpadeantes que representan la zona de velocidad objetivo (B) del segmento; la zona de velocidad objetivo incluye un



rango de velocidades que difiere en pocas RPM de la velocidad objetivo del segmento. Las barras fijas representan su velocidad de pedaleo real.

Mientras hace ejercicios, mantenga su velocidad de pedaleo dentro de la zona objetivo del segmento actual aumentando o disminuyendo su velocidad de pedaleo o aumentando o disminuyendo la resistencia de los pedales.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo solo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de pedalear a una velocidad y un nivel de resistencia que le resulten cómodos a usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

Si deja de pedalear durante varios segundos, se emitirá una serie de tonos y el entrenamiento cambiará a la función de pausa.

Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo. El entrenamiento continuará hasta que finalice el último segmento del entrenamiento. Para finalizar el entrenamiento manualmente en cualquier momento, oprima el botón End (fin).

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 14.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

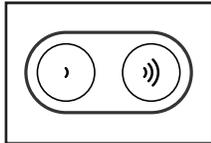
6. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

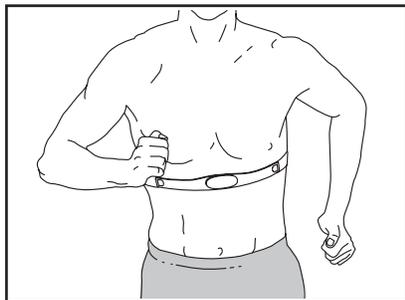
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

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



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

CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

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

1. Descargue e instale la app iFit Bluetooth Tablet en su tableta.

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

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

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

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 18.

3. Conecte su tableta 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 app iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

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

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

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

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit Bluetooth Tablet. 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 (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

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

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

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

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

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

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

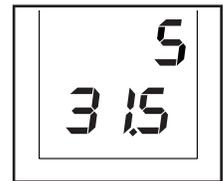
La consola presenta una función de ajustes que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y ver información de uso de la consola.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón On/Reset (activar/restablecer) hasta que la información de la función de ajustes aparezca en la pantalla.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia de pedaleo en millas o kilómetros. La pantalla superior mostrará la unidad de medida seleccionada. Se mostrará la letra “E” para indicar que se seleccionaron las millas inglesas como unidad o una “M” para los kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Interval (intervalos).



Nota: Después de cambiar las pilas, puede ser necesario seleccionar nuevamente la unidad de medida.



Pulse el botón Calorie (calorías) para ver la distancia y el tiempo totales. En la pantalla central se mostrará el tiempo total (en horas) que se usó la consola desde la compra de la bicicleta de ejercicios. La pantalla inferior mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con la bicicleta de ejercicios.

Para salir de la función de ajustes, pulse dos veces el botón On/Reset.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento 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.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas. Para cambiar las pilas, vea el paso de montaje 7 en la página 8.

Si el monitor de ritmo cardíaco del mango no funciona correctamente, vea el paso 5 en la página 15.

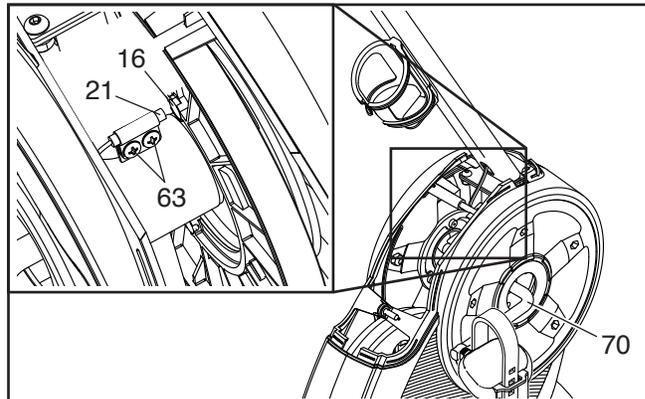
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe retirar las piezas descritas a continuación.

Vea el paso de montaje 5 en la página 7. Con ayuda de un destornillador estándar, libere las lengüetas a lo largo de los bordes inferiores de las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector (9, 19), retire los dos Tornillos M4 x 12mm (61) y, luego, retire las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector.

A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (21). Gire un Brazo de la Manivela (70) hasta que un Imán de la Polea (16) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje levemente los Tornillos Dentados M4,5 x 12mm (63) indicados.



A continuación, deslice levemente el Interruptor de Lengüeta (21) para acercarlo o alejarlo del Imán de la Polea (16) y, luego, reapriete los Tornillos Dentados M4,5 x 12mm (63). Gire el Brazo de la Manivela (70) durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

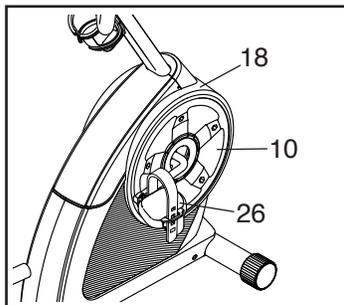
Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si nota que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, debe retirar las piezas descritas a continuación.

Con ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (26) en sentido antihorario y retírelo. Luego, con ayuda de un destornillador estándar, libere las lengüetas alrededor del borde del Disco de Acceso (10) derecho y, luego, retírelo del Protector Derecho (18).

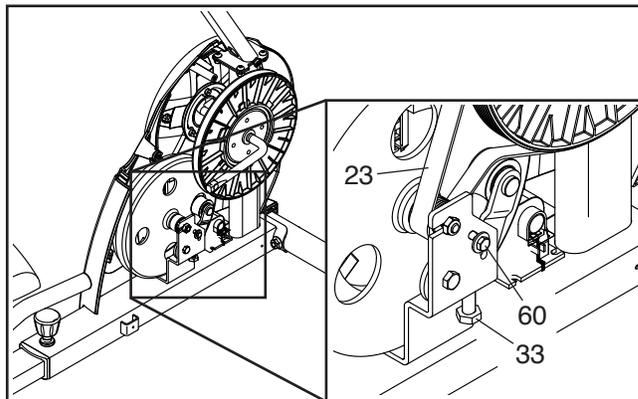


Vea el paso de montaje 5 en la página 7. Con ayuda de un destornillador estándar, libere las lengüetas a lo largo de los bordes inferiores de las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector (9, 19), retire los dos Tornillos M4 x 12mm (61) y, luego, retire las Cubiertas Trasera y Delantera del Protector.

Vea el DIBUJO DE PIEZAS en la página 23.

Identifique los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18). Retire todos los tornillos de los Protectores Izquierdo y Derecho; **los Protectores utilizan dos tamaños de tornillo. Anote qué tamaño de Tornillo retira de cada orificio.** Luego, retire con suavidad el Protector Derecho.

A continuación, afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (60). Luego, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (33) hasta que la Correa de Manejo (23) quede tensa.



Cuando la Correa de Manejo (23) esté tensa, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (60).

Luego, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa: Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento: Realice ejercicios durante 20 a 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; nunca contenga la respiración.

Relajación: Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

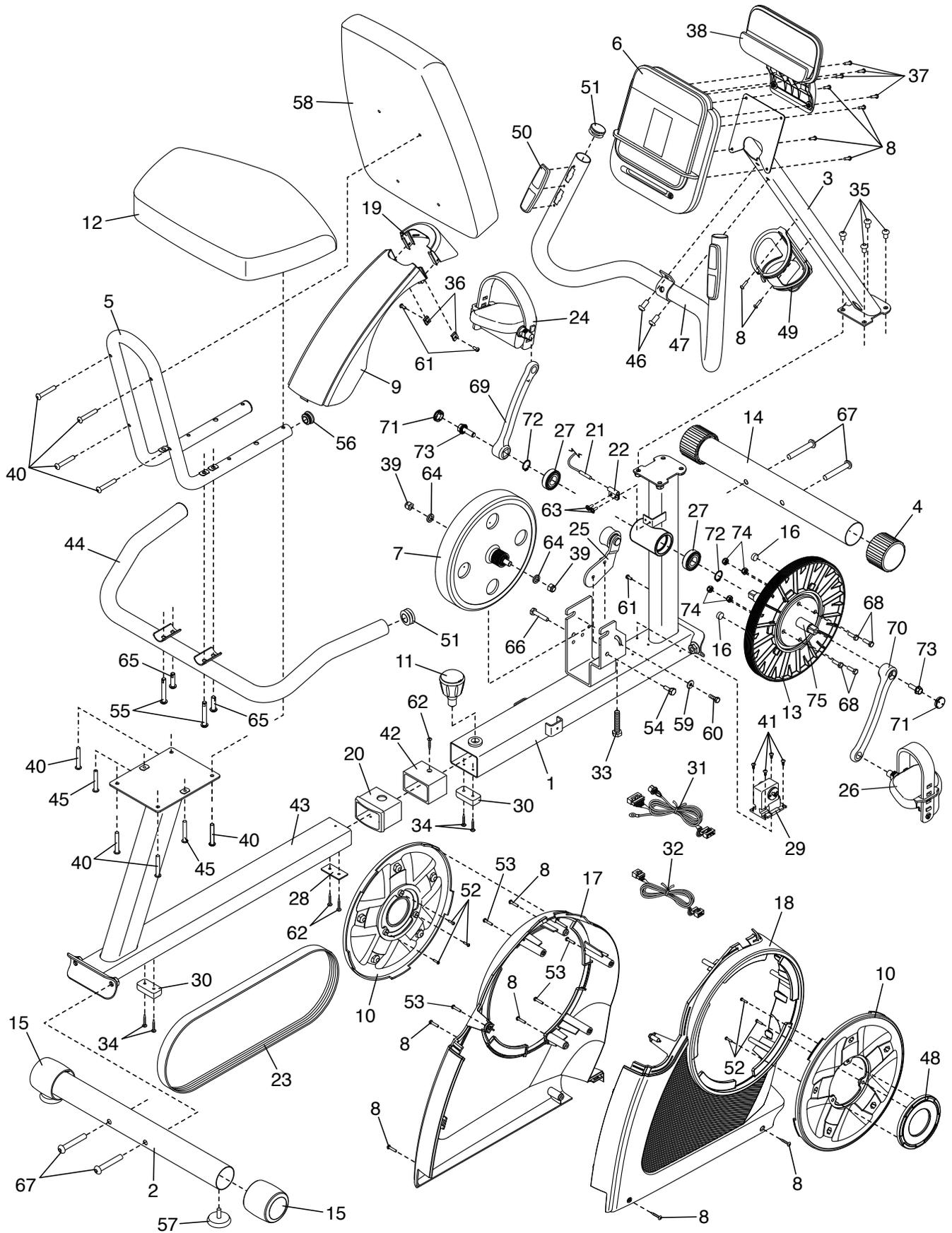
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFEVEX74017.0 R0617B

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Delantera	40	8	Tornillo M6 x 40mm
2	1	Estabilizador Trasero	41	4	Tornillo M4 x 7mm
3	1	Montante Vertical	42	1	Buje de la Armadura Trasera
4	2	Tapa del Estabilizador Delantero	43	1	Armadura Trasera
5	1	Armadura del Asiento	44	1	Baranda del Asiento
6	1	Consola	45	2	Tornillo M6 x 30mm
7	1	Mecanismo Eddy	46	2	Tornillo M8 x 18mm
8	12	Tornillo M4 x 16mm	47	1	Baranda
9	1	Cubierta Trasero del Protector	48	2	Cubierta de la Manivela
10	2	Disco de Acceso	49	1	Porta Botella de Agua
11	1	Perilla de Ajuste	50	2	Contacto
12	1	Asiento	51	4	Tapa de la Baranda
13	1	Polea	52	6	Tornillo M3 x 12mm
14	1	Estabilizador Delantero	53	4	Tornillo M4 x 25mm
15	2	Tapa del Estabilizador Trasero	54	1	Tornillo con Collar M6 x 20mm
16	2	Imán de la Polea	55	2	Tornillo M8 x 55mm
17	1	Protector Izquierdo	56	2	Tapa de la Armadura del Asiento
18	1	Protector Derecho	57	2	Pata de Nivelación
19	1	Cubierta Delantero del Protector	58	1	Respaldo
20	1	Buje de la Armadura Delantera	59	1	Arandela M6 x 25mm
21	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	60	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
22	1	Abrazadera	61	3	Tornillo M4 x 12mm
23	1	Correa de Manejo	62	3	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 12mm
24	1	Pedal/Tirante Izquierdo	63	2	Tornillo Dentado M4,5 x 12mm
25	1	Brazo Estable	64	2	Arandela M10
26	1	Pedal/Tirante Derecho	65	2	Tornillo M8 x 30mm
27	2	Cojinete de la Manivela	66	1	Tornillo M8 x 32mm
28	1	Tope de la Armadura	67	4	Tornillo M10 x 68mm
29	1	Motor de Resistencia	68	4	Perno M8 x 18mm
30	2	Pata de la Armadura	69	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
31	1	Cable Principal	70	1	Brazo Derecho de la Manivela
32	1	Alambre de Pulso	71	2	Tapa de la Manivela
33	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm	72	2	Anillo de Retención
34	4	Tornillo M4 x 18mm	73	2	Tornillo Dentado M8
35	4	Tornillo M8 x 16mm	74	4	Contratuerca M8
36	2	Tuerca del Gancho	75	1	Manivela
37	4	Tornillo para Máquina M4 x 16mm	*	–	Manual del Usuario
38	1	Porta Tableta	*	–	Herramienta de Montaje
39	2	Contratuerca M10			

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.



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- 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 la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

