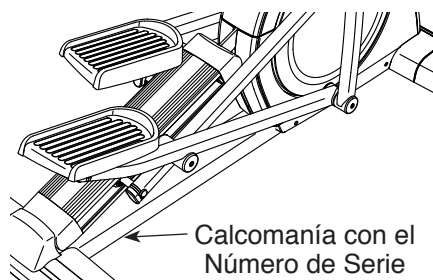


Nº de Modelo FMEL84410-INT.0
Nº de Serie _____

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



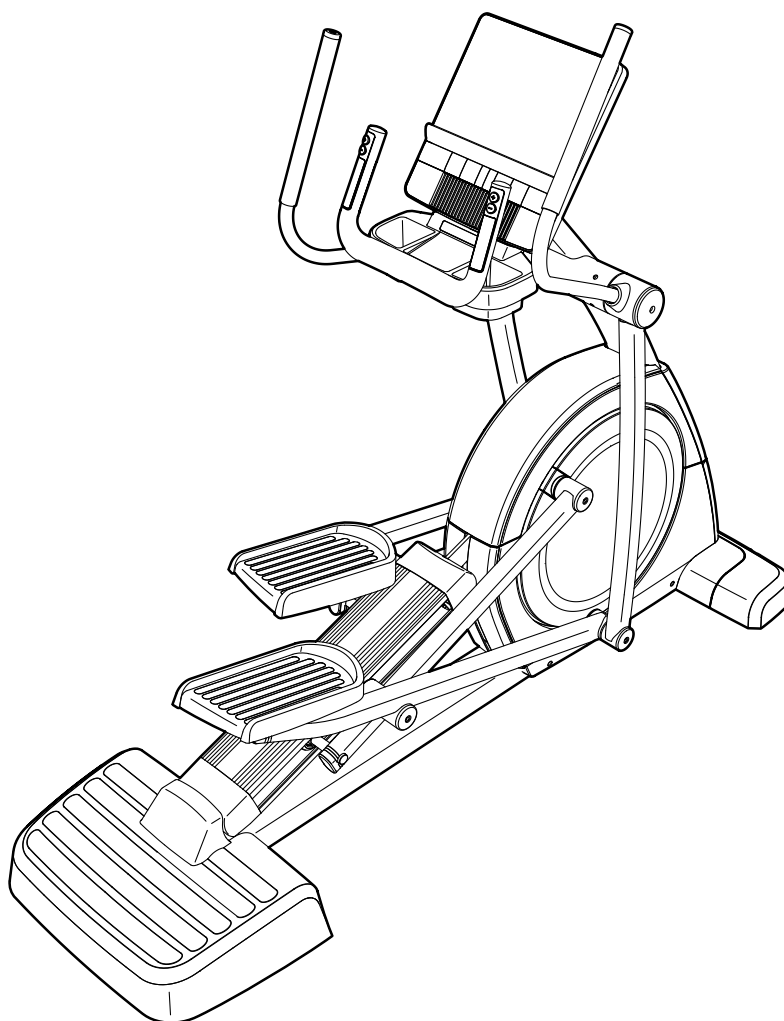
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

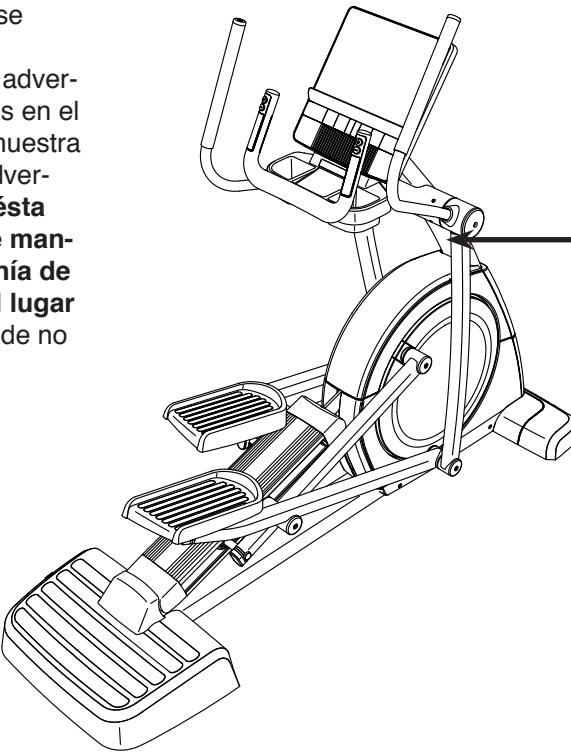


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA	15
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	16
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	33
GUÍA DE EJERCICIOS	34
LISTA DE LAS PIEZAS	35
DIBUJO DE LAS PIEZAS	37
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA 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: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



**ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 181 kg.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico 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. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
4. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
5. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
8. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 181 kg.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
10. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
11. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
14. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico FREEMOTION® E 11.6. El entrenador elíptico E 11.6 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

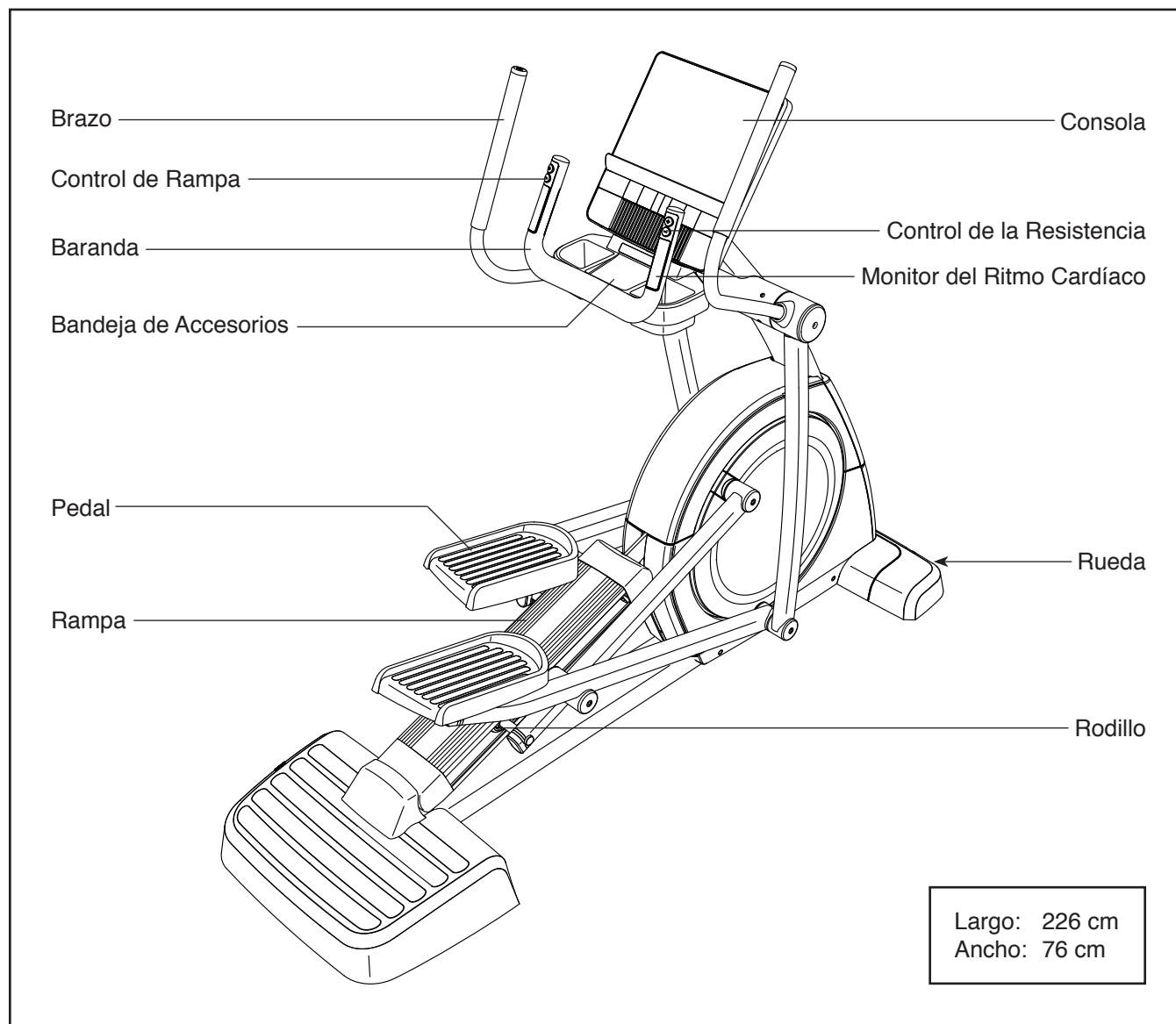
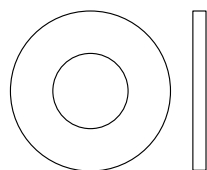
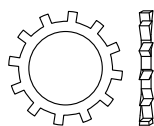


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

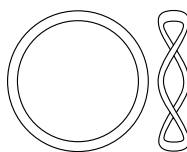
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



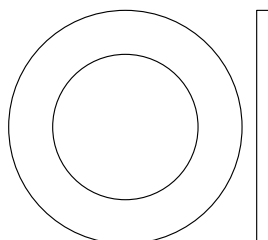
Arandela Plana
3/8" (107)–2



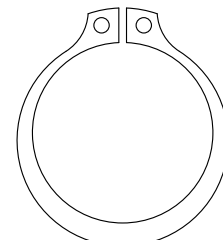
Arandela Estrella
3/8" (106)–2



Arandela
Ondulatoria
(72)–6



Arandela Giratoria
(71)–12



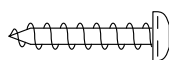
Anillo
(70)–6



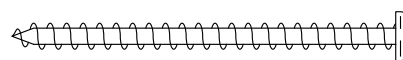
Tornillo #8-32 x 1/2"
(101)–4



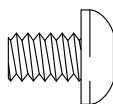
Tornillo #8-32 x 3/4"
(110)–4



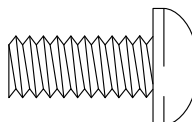
Tornillo #8 x 3/4"
(109)–1



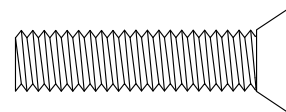
Tornillo #8 x 2"
(100)–4



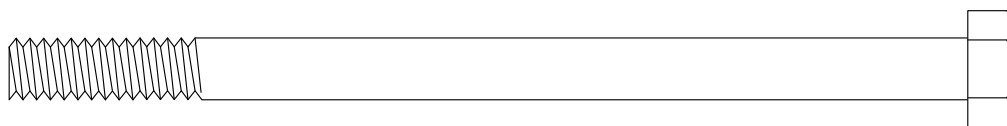
Tornillo 1/4" x 3/8"
(80)–4



Tornillo 5/16" x 3/4"
(98)–3



Tornillo de Cabeza Plana
5/16" x 1 1/4" (108)–2



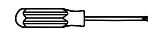
Tornillo 5/16" x 5" (102)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes 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:

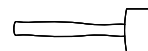
un destornillador estrella



una llave ajustable

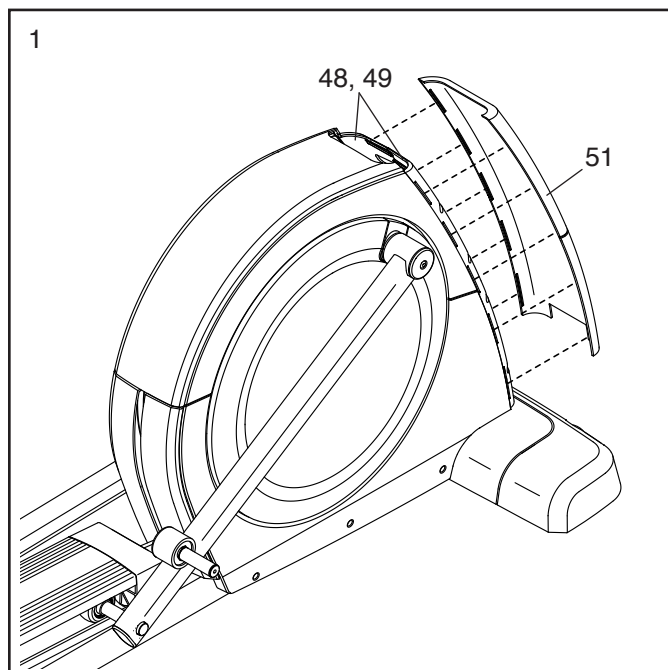


un mazo de goma



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

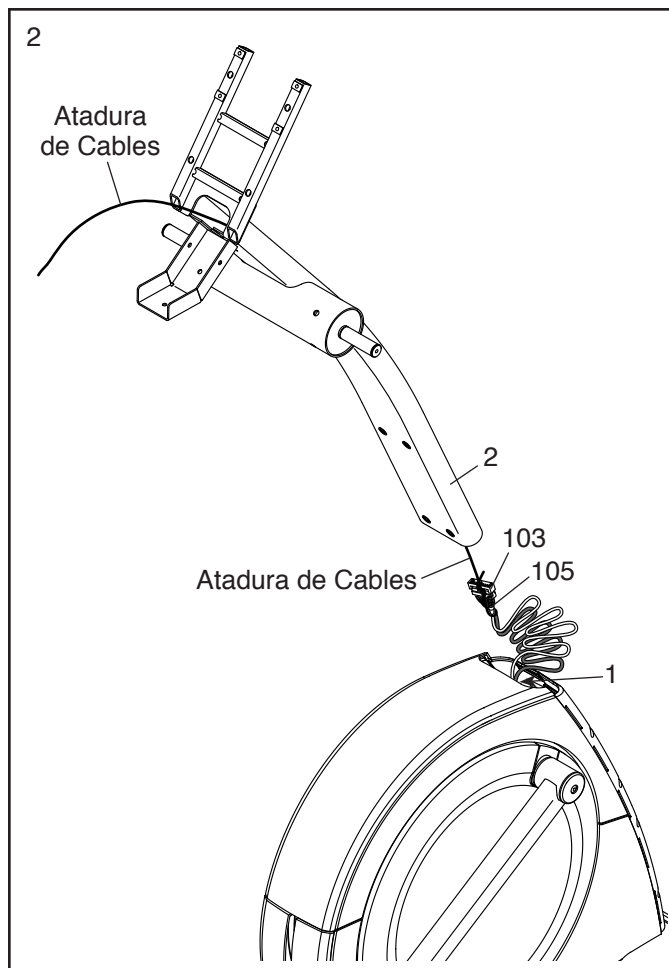
1. Retire el Protector Delantero (51) de los Protectores Izquierdo y Derecho (48, 49).



2. Oriente el Montante Vertical (2) como se indica. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical cerca de la Armadura (1).

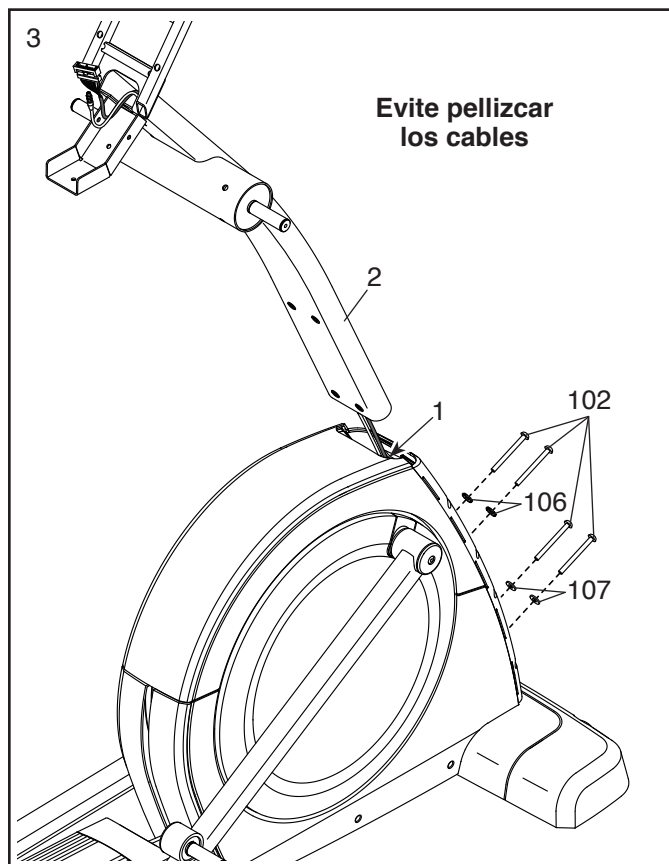
Localice la atadura de cables en el extremo inferior del Montante Vertical (2). Ate la atadura de cables al Cableado Principal (103) y al Cable TV (105). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Principal y el Cable TV pasen por completo a través del Montante Vertical.

Clave: Para evitar que los cables caigan dentro del Montante Vertical (2), fíjelos con la atadura de cables.



3. **Clave:** Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Coloque el Montante Vertical (2) en la Armadura (1).

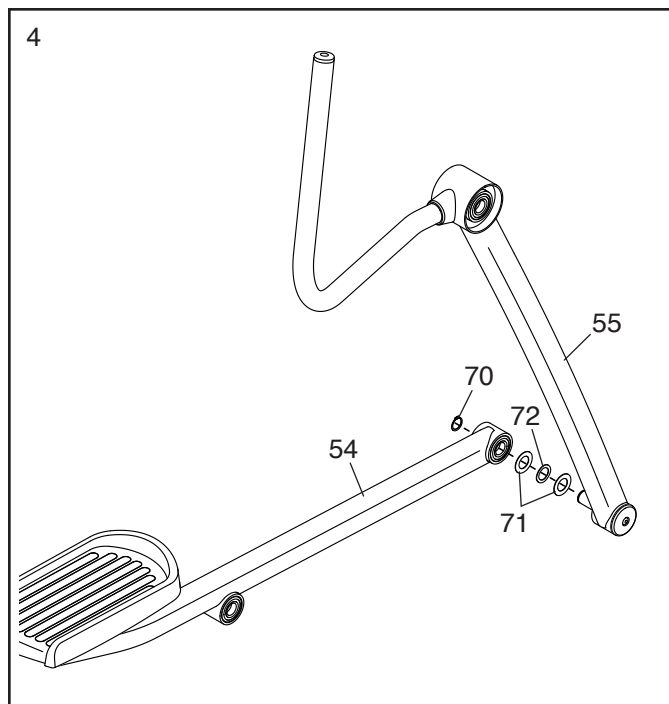
Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos 5/16" x 5" (102), dos Arandelas Estrella 3/8" (106) y dos Arandelas Planas 3/8" (107).



4. Identifique el Brazo Derecho (55) y oriéntelo como se muestra.

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (54) al Brazo Derecho (55) con un Anillo de Retención (70), dos Arandelas Giratorias (71) y una Arandela Ondulatoria (72).

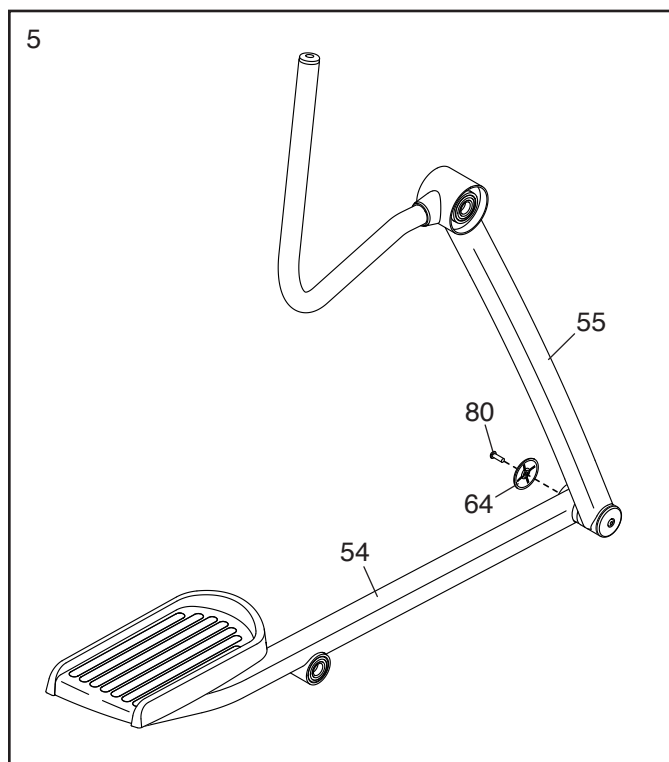
Repita este paso para el Brazo Izquierdo (no se muestra) y para el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra).



5. Oriente el Brazo Derecho (55) como se indica.

Conecte la Cubierta del Cojinete (64) al Brazo del Pedal Derecho (54) con un Tornillo 1/4" x 3/8" (80).

Repita este paso para el Brazo Izquierdo (no se muestra) y para el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra).

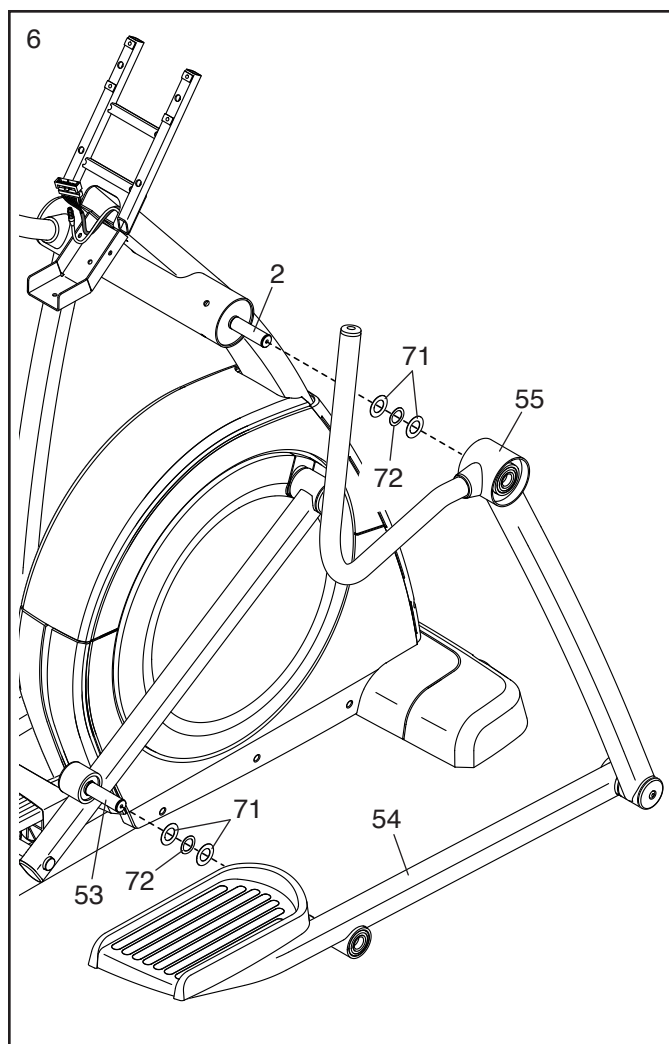


6. Deslice dos Arandelas Giratorias (71) y una Arandela Ondulatoria (72) por el lado del derecho del Montante Vertical (2) como se muestra.

A continuación, deslice dos Arandelas Giratorias (71) y una Arandela Ondulatoria (72) por el Brazo del Rodillo Derecho (53) como se muestra.

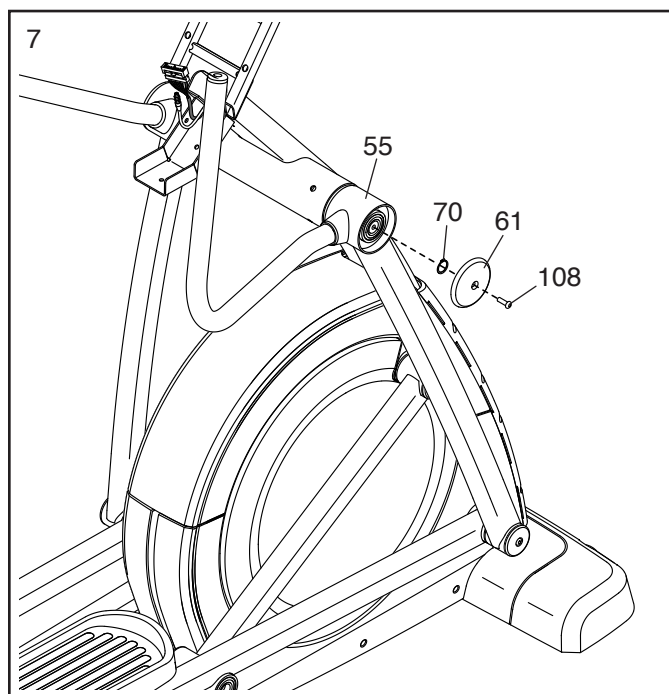
Con la ayuda de otra persona, deslice a la vez el Brazo Derecho (55) y el Brazo del Pedal Derecho (54) por el Montante Vertical (2) y por el Brazo del Rodillo Derecho (53) **a la vez**.

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



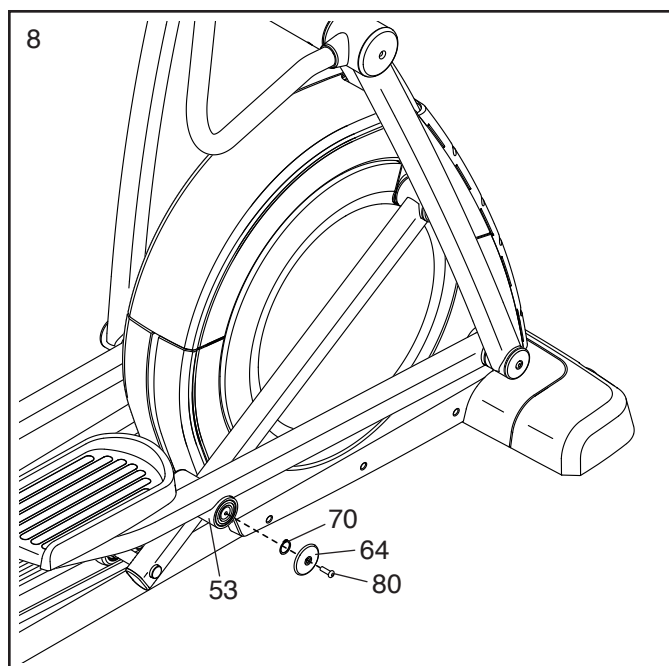
7. Conecte una Cubierta de Pivote (61) al Brazo Derecho (55) con un Tornillo de Cabeza Plana 5/16" x 1 1/4" (108) y un Anillo de Retención (70) como se muestra.

Repita este paso con el otro lado del entrenador elíptico.

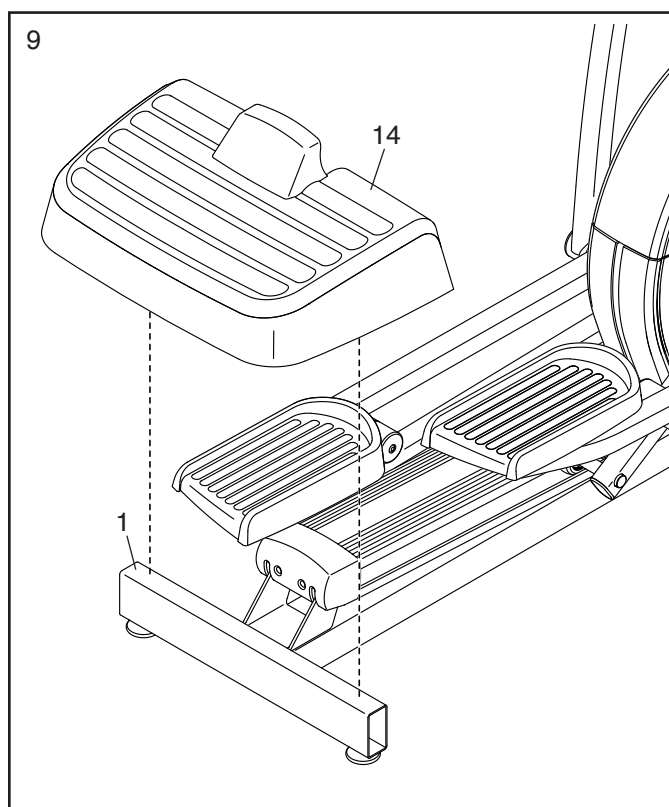


8. Conecte una Cubierta del Cojinete (64) al Brazo del Rodillo Derecho (53) con un Tornillo 1/4" x 3/8" (80) y un Anillo de Retención (70) como se muestra.

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



9. Presione la Cubierta Trasera de la Armadura (14) sobre la parte trasera de la Armadura (1).

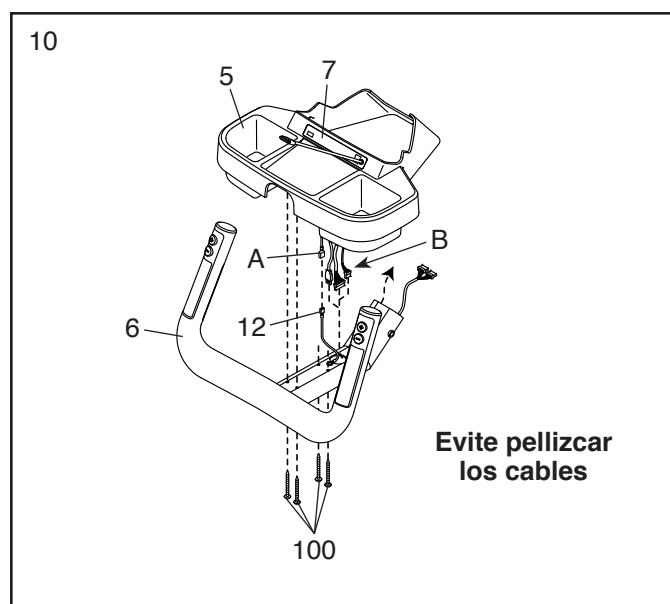


10. Oriente la Bandeja de Accesorios (5) y la Barra de Pulso (6) tal como se indica.

Conecte el cable de tierra indicado (A) del Módulo para Medios (7) al Cable de Tierra (12) de la Barra Pulso (6).

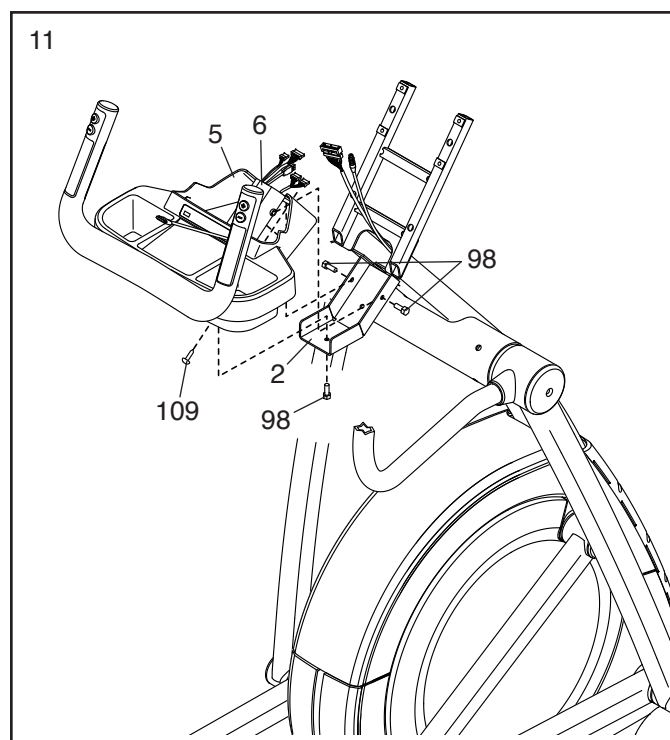
Introduzca los otros cables (B) del Módulo para Medios (7) dentro del orificio de la Barra de Pulso (6) y tire de ellos sacándolos por el extremo de la Barra de Pulso.

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Bandeja de Accesorios (5) a la Barra de Pulso (6) con cuatro Tornillos #8 x 2" (100).



11. Incline la Bandeja de Accesorios (5) de manera que quede colocada debajo del soporte del Montante Vertical (2) Luego, coloque el extremo de la Barra de Pulso (6) en el soporte del Montante Vertical.

Conecte la Barra de Pulso (6) al Montante Vertical (2) con un Tornillo #8 x 3/4" (109) y tres Tornillos 5/16" x 3/4" (98). **Clave: Apriete parcialmente los Tornillos y luego apriételes completamente.**

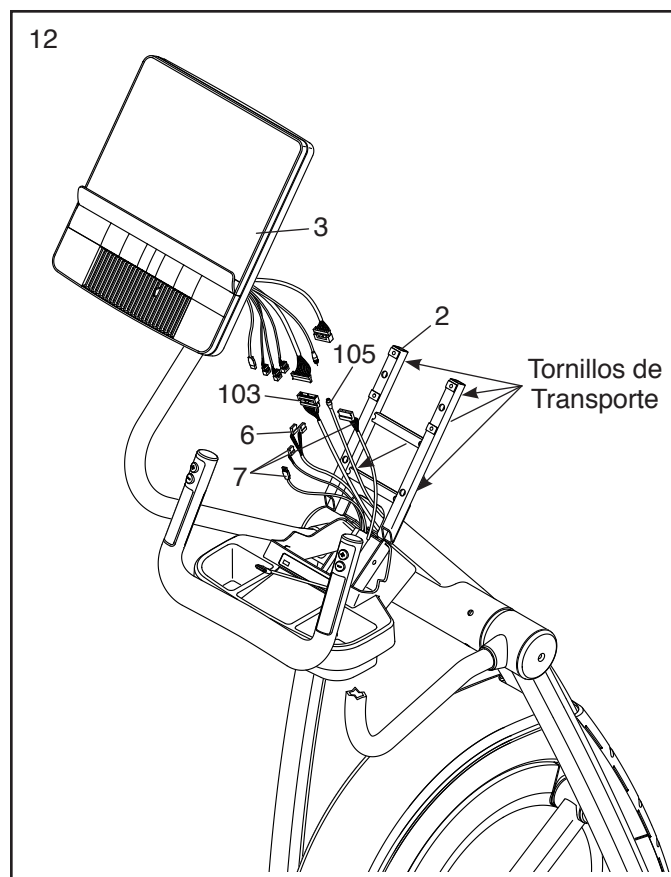


12. Retire los cuatro tornillos de transporte del Montante Vertical (2) y deséchelos.

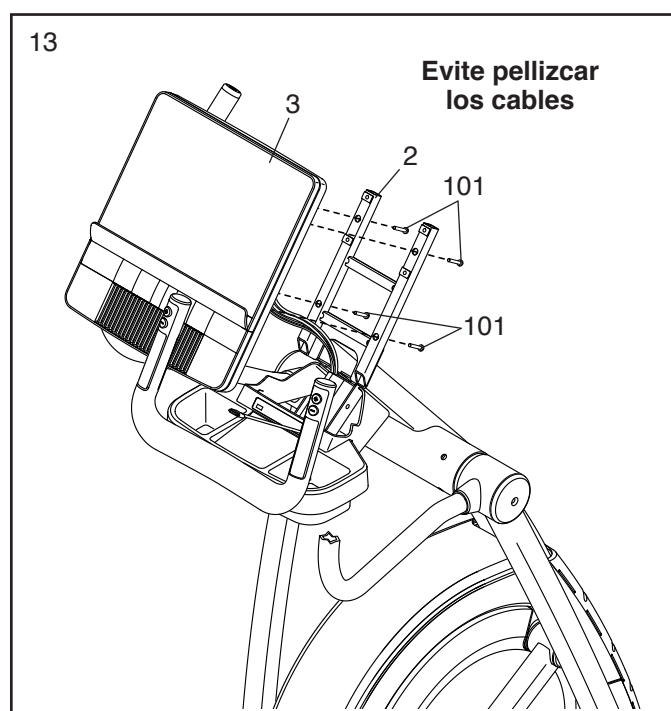
Desate y deseche la atadura de cables del Cableado Principal (103) y del Cable TV (105).

Mientras otra persona sujeta la Consola (3) cerca del Montante Vertical (2), conecte el Cableado Principal (103), el Cable TV (105), los Cables de Pulso (6) y los cables del Módulo para Medios (7) a los cables correspondientes de la Consola. **Asegúrese de conectar el Cable de Pulso que tiene una etiqueta al cable de la consola que también tiene una etiqueta.**

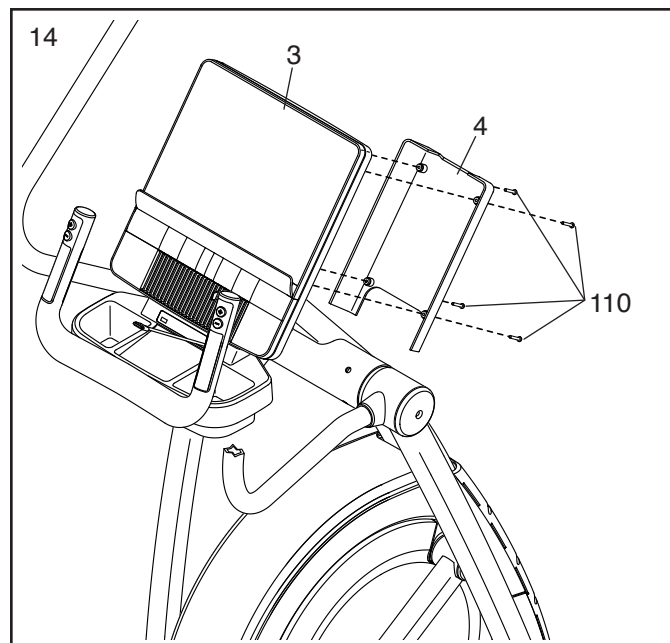
Inserte el cable sobrante dentro del Montante Vertical (2).



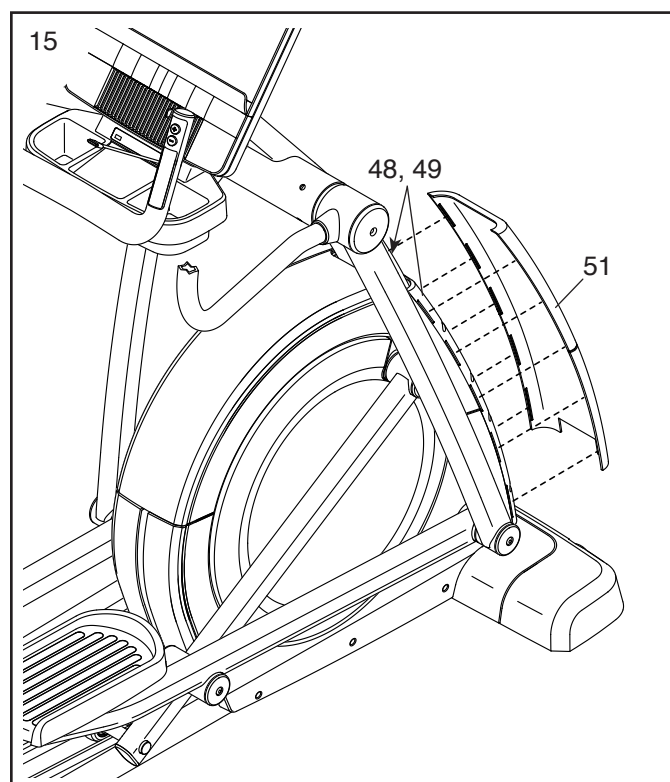
13. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Conecte la Consola (3) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos #8-32 x 1/2" (101).



14. Conecte la Parte de Atrás de la Consola (4) a la Consola (3) con cuatro Tornillos #8-32 x 3/4" (110).

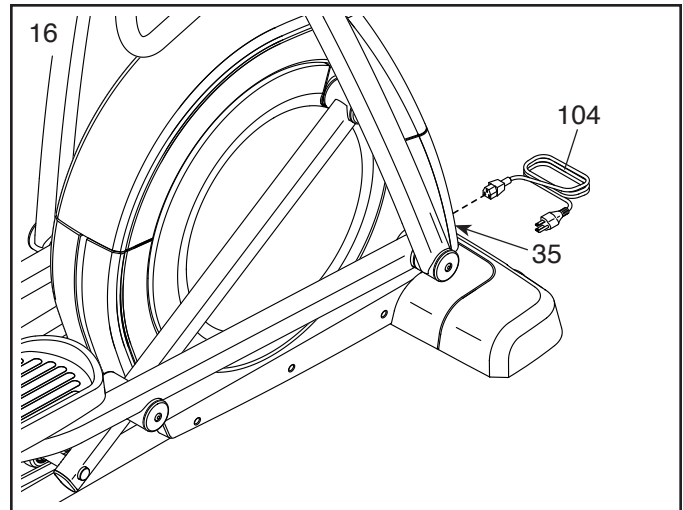


15. Presione el Protector Delantero (51) sobre los Protectores Izquierdo y Derecho (48, 49).



16. Enchufe el Cable Eléctrico (104) en la Receptáculo de Corriente (35) de la armadura del entrenador elíptico.

Nota: Para enchufar el Cable Eléctrico (104) a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 16.

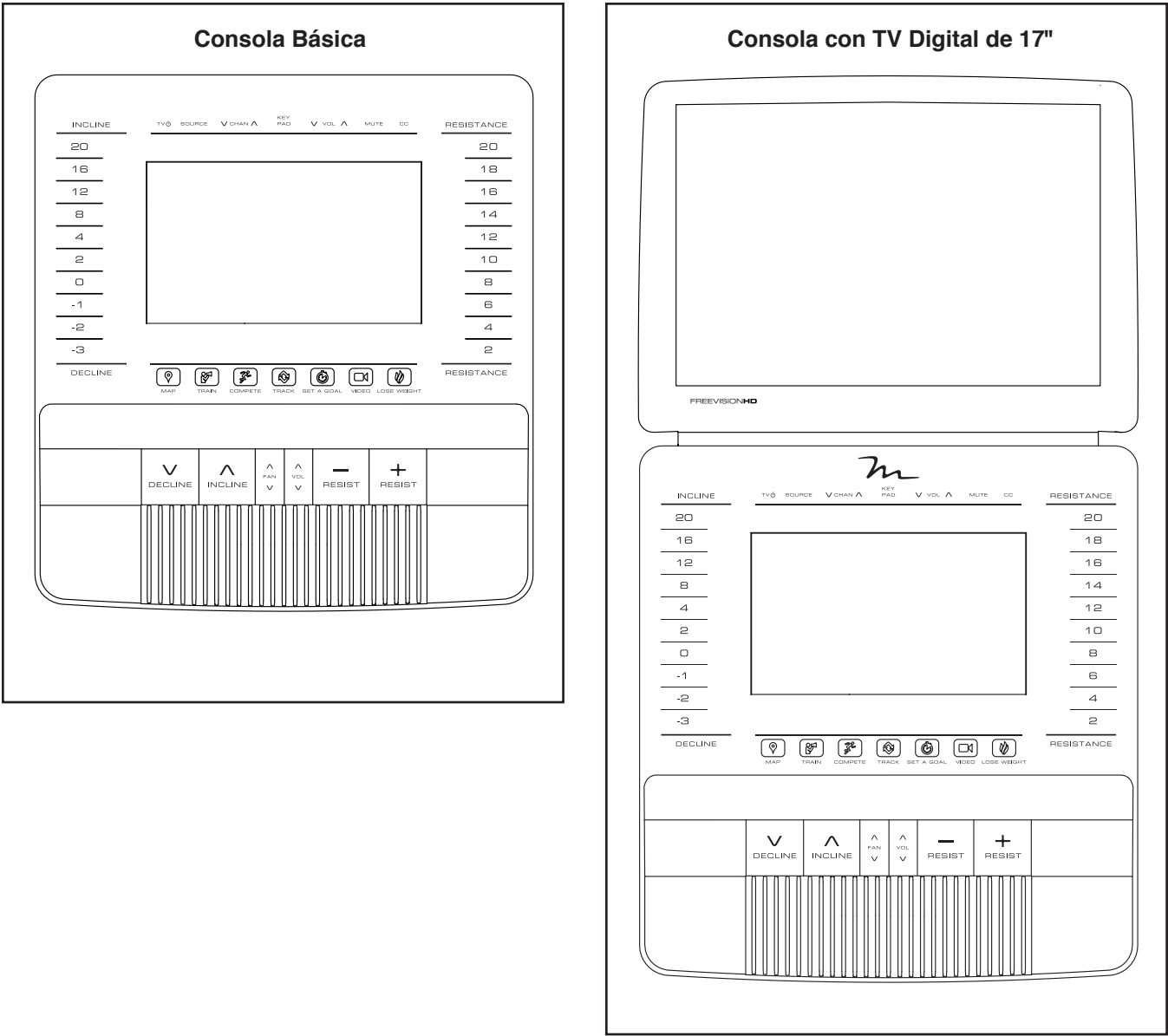


17. **Antes de usar el entrenador elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Coloque una estera debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

Su consola ha sido preconfigurada para funcionar con un TV digital de 17" (vea los dibujos que aparecen abajo). Para aprender sobre las características de la consola básica, vea la página 19. Para aprender sobre las características del TV digital de 17", vea el manual del usuario incluido con dicho TV. **Nota: Los botones situados cerca de la parte superior de la consola básica funcionan solo con el TV Digital de 17".** La consola básica no tiene funciones de televisión.

Para actualizar la consola cuando quiera, vea la contraportada de este manual.



CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

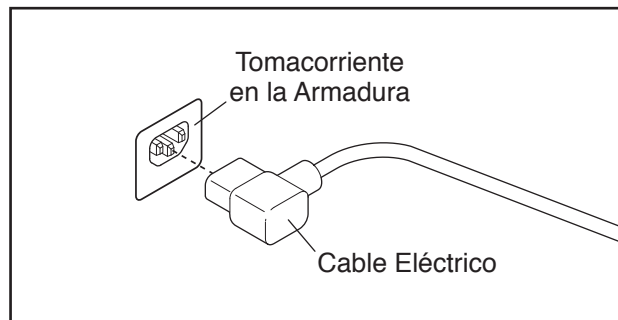


PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

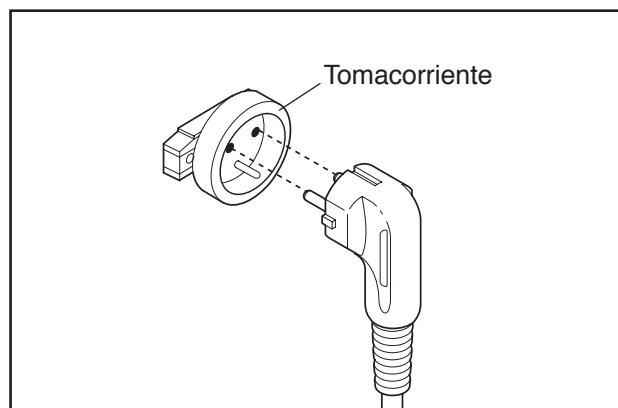
Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. La toma debe pertenecer a un circuito nominal de 120 voltios.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la armadura.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

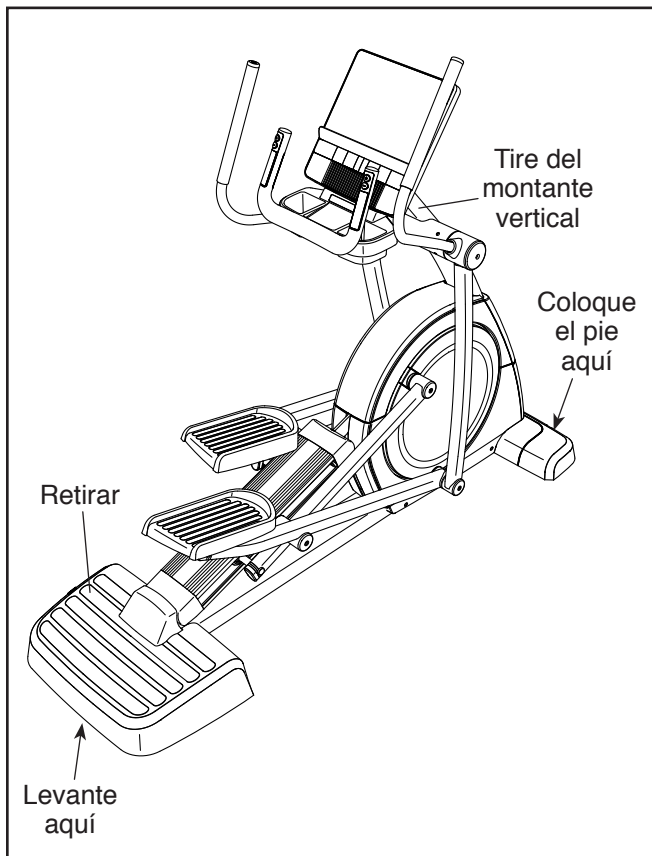


INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

La garantía de este producto no cubre los daños o fallos del equipo provocados por el uso de un cableado eléctrico que no cumpla lo dispuesto en los códigos eléctricos o las especificaciones establecidas en el presente manual, ni tampoco la ausencia de un mantenimiento razonable y necesario conforme a lo dispuesto en este manual. La presente garantía quedará anulada en los siguientes casos: fallos o daños provocados por un servicio no autorizado, mala utilización, accidente, negligencia, montaje o instalación incorrectos, residuos derivados de cualquier actividad de destrucción en las inmediaciones del producto, óxido o corrosión por la ubicación del producto, alteraciones o modificaciones sin haber obtenido la autorización por escrito correspondiente, o fallo por parte del usuario a la hora de utilizar, operar y mantener el producto conforme a lo dispuesto en este manual.

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Retire la cubierta trasera de la armadura. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical y haga que otra persona levante el manubrio de la rampa hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas delanteras. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.

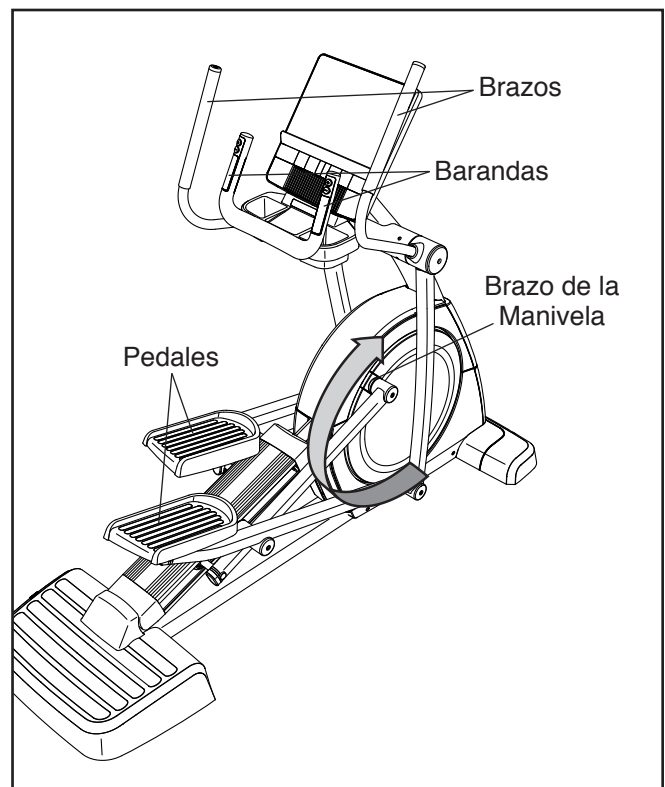


CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse al entrenador elíptico, sujétese de los brazos o de las barandas y ponga el pie en el pedal que esté en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse continuamente. **Nota: Los brazos de manivela pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar los brazos de manivelas en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también puede girarlos en la dirección opuesta.**

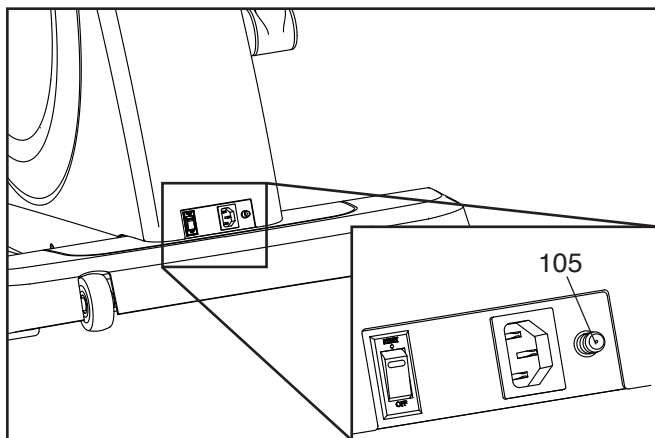


Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

COMO CONECTAR UN CABLE CATV

Si su entrenador elíptico viene con el TV digital de 17", debe conectarle un cable CATV para que pueda ver los canales de TV por cable.

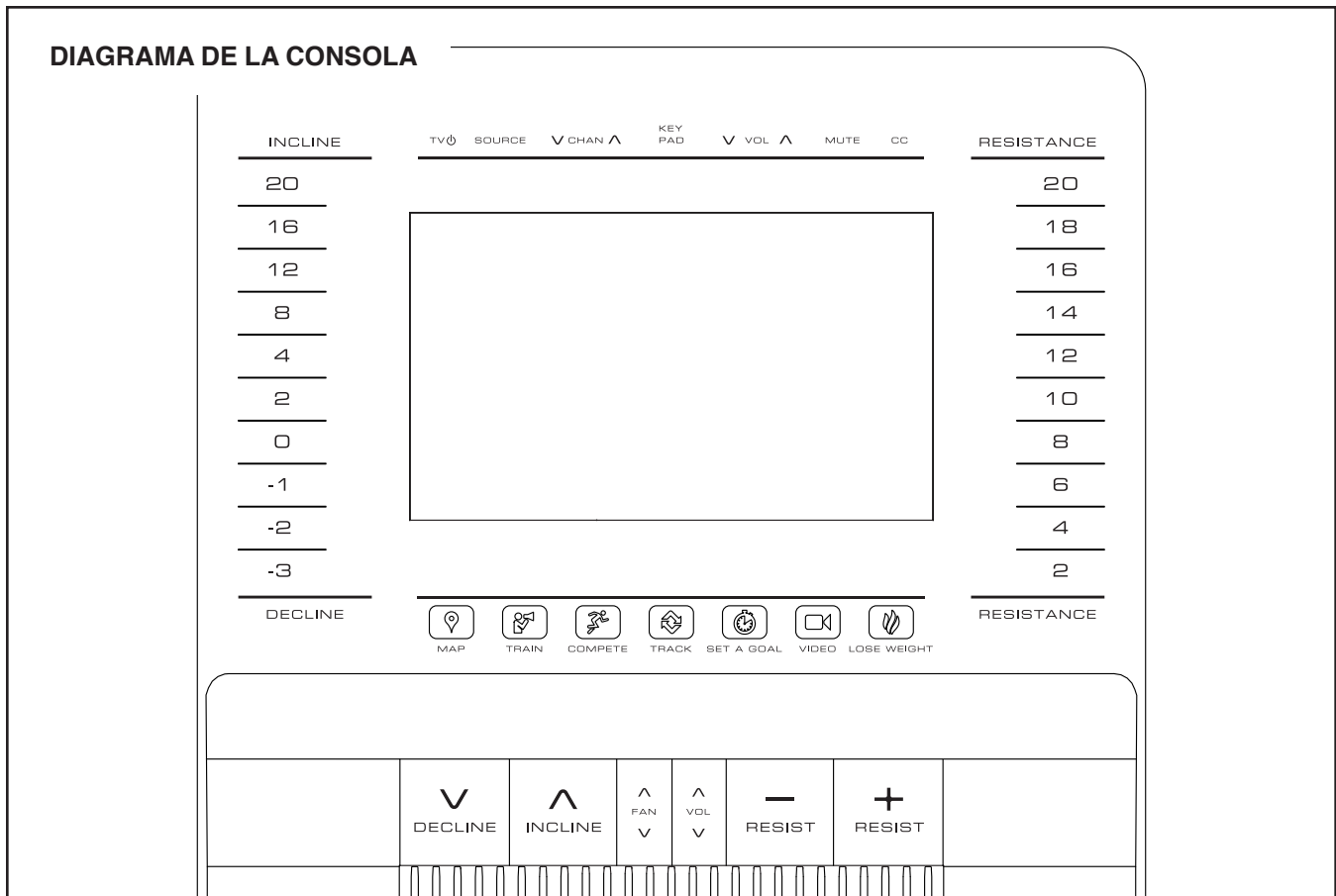
Localice la toma para cable enfrente del entrenador elíptico. Conecte el Cable CATV al Cable TV (105). Pase el cable de manera que el entrenador elíptico no lo pellizque ni lo aplaste.



También podrán conectarse un receptor de satélite, un aparato de vídeo, o un reproductor de DVD al entrenador elíptico. Conecte un cable CATV de la salida coaxial de su equipo (normalmente con la etiqueta TV OUT o RF OUT) a la toma para cable del entrenador elíptico.

Nota: Los equipos de audio/vídeo que no tienen salidas coaxiales (algunos receptores de satélite y reproductores de DVD) necesitarán un modulador de RF para que funcionen correctamente. Los moduladores de RF no están disponibles en FreeMotion Fitness, pero se pueden adquirir en las tiendas de equipos electrónicos. Consulte el manual del usuario del equipo que desea conectar para determinar si es necesario utilizar un modulador de RF o póngase en contacto con el proveedor de servicios de audio/vídeo local.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola le ofrece una gran variedad de funciones diseñadas para hacer que su entrenamiento sea más efectivo y agradable.

La consola presenta la nueva tecnología iFit que le permite comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de al menos veinticuatro entrenamientos a bordo y seis entrenamientos de demostración iFit. Cada entrenamiento controla automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. También puede definir una meta de entrenamiento personalizado con el entrenamiento con fijación de meta.

Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa al sólo tocar un botón.

A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho.

Usted puede incluso navegar por Internet, o escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente, vea la página 20. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil,** consulte la página 20. **Para configurar la consola** consulte la página 21.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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

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



La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, la inclinación de la rampa se puede calibrar automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. La rampa estará calibrada una vez que haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si la inclinación de la rampa no se calibra automáticamente, vea el paso 4 de la página 30 para calibrarla manualmente.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 4 en la página 22). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 27 y el paso 2 en la página 30, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 30 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre la inclinación de la rampa.

Vea el paso 4 en la página 30 y calibre la inclinación de la rampa.

4. Cree una cuenta iFit.

Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 33. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

El explorador de Internet se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Buy Now (comprar ahora) para abrir una cuenta iFit. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción Code activation (activación de código). Luego siga las instrucciones de la pantalla para registrarse en su plan iFit.

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

Para usar la función manual, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 25. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 26.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 27. **Para usar la función de entretenimiento**, vea la página 29. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 30. **Para usar la función de ajustes de la red inalámbrica**, vea la página 31. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 32. **Para cambiar la fuente de audio**, vea la página 32. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 33.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 8 en la página 27. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

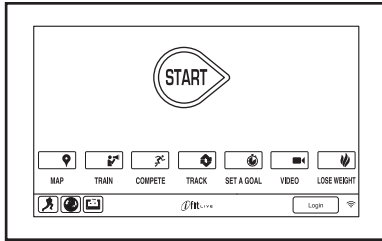
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda la consola, tras el arranque se mostrará el menú principal en la pantalla.



Nota: Toque el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.

3. Cambie la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa según lo desee.

Puede cambiar la resistencia de los pedales a medida que pedalea. Para cambiar la resistencia, pulse uno de los botones numerados Resistance (resistencia), o bien pulse los botones de aumentar o disminuir Resist (resistencia), situados en la consola o en la baranda izquierda.

Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

La inclinación de la rampa se puede cambiar para variar el movimiento de los pedales. Para cambiar la inclinación, pulse uno de los botones numerados Incline/Decline (inclinar/declinar), o bien pulse los botones para aumentar o disminuir Incline/Decline (inclinar/declinar), situados en la consola o en la baranda izquierda.

Nota: Después de pulsar el botón, puede que tome un tiempo hasta que la rampa alcance el nivel de inclinación seleccionado.

4. Siga su progreso.

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

Para seleccionar la función de pantalla deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional del entrenamiento tocando los cuadros rojos en la pantalla.

Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar y disminuir Vol (volumen).

Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú en la pantalla. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

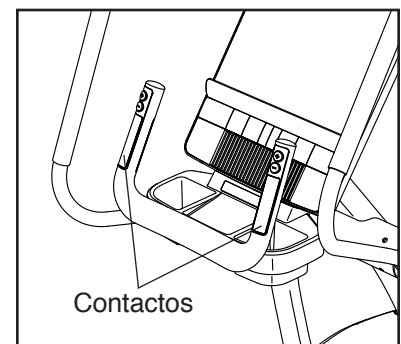
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede usar un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho, compatible con Polar, o puede usar el monitor del ritmo cardíaco del mango para medir su ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Si usa ambos monitores del ritmo cardíaco a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.

Para usar el monitor del ritmo cardíaco del mango, siga las instrucciones que aparecen abajo.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango,



retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Con la función automática seleccionada, la velocidad del ventilador aumentará o disminuirá automáticamente a medida que aumenta o disminuye su velocidad de pedaleo.

Pulse los botones para aumentar y disminuir Fan (ventilador) repetidamente para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

Nota: Si los pedales dejan de moverse durante un tiempo, el ventilador se apagará automáticamente.

7. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Cuando haya terminado de realizar los ejercicios, toque el botón inicio o el botón atrás. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Pulse el interruptor para colocarlo en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico podrían desgastarse prematuramente.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 22.

3. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, toque el botón del corredor en la esquina inferior izquierda de la pantalla. En la pantalla aparecerá el menú de entrenamientos.

En el menú de entrenamientos, seleccione la categoría de entrenamiento deseada y luego seleccione el entrenamiento que desea. La pantalla también mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad de dicho entrenamiento.

4. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento).

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Para cada segmento se programa un nivel de resistencia, un nivel de inclinación de la rampa y una meta de rpm (velocidad).

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Para ver los perfiles, pase o deslice el dedo por la pantalla.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad para el segmento actual. El medidor de zona idónea le indicará que aumente, disminuya o mantenga su velocidad de pedaleo. Para ver el medidor de zona idónea, pase o deslice el dedo por la pantalla.

IMPORTANTE: Lo único que se pretende con la meta de rpm es que le sirva de motivación. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

Si el nivel de resistencia o de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted

podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o Power Ramp (inclinación de la rampa). **Si pulsa un botón Resistance** puede controlar manualmente la resistencia (vea el paso 3 en la página 22). **Si pulsa un botón Incline/Decline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 3 en la página 22). **Para regresar a la configuración de resistencia y/o inclinación del entrenamiento**, primeramente visualice el perfil. Luego toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

Nota: La meta calórica es un estimado 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 la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón atrás o el botón inicio en la parte inferior de la pantalla. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 22.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 22.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en la página 23.

8. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. **Seleccione el menú principal.**

Vea el paso 2 en la página 22.

3. **Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.**

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla o pulse el botón Set A Goal en la consola.

Para especificar una meta personalizada para su entrenamiento, toque el botón para la meta deseada. Seguidamente toque los botones para aumentar y disminuir en la pantalla, para introducir su meta y para seleccionar otras variables para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. **Empiece el entrenamiento.**

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 22).

A medida que realiza el ejercicio, mantenga su velocidad de pedaleo cerca de las rpm de meta. El medidor de zona idónea le indicará que aumente, disminuya o mantenga su velocidad de pedaleo. Para ver el medidor de zona idónea, pase o deslice el dedo por la pantalla.

IMPORTANTE: Lo único que se pretende con la meta de rpm es que le sirva de motivación. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Nota: La meta calórica es un estimado 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 la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. **Siga su progreso.**

Vea el paso 4 en la página 22.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 22.

7. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

Vea el paso 6 en la página 23.

8. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

Vea el paso 7 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 22.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Introduzca estos datos y toque el botón Login (iniciar sesión). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta iFit, toque el botón User (usuario) situado en la parte inferior de la pantalla. Si hay más de un usuario asociado con la cuenta, se mostrará una lista de los usuarios. Toque el nombre del usuario deseado.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en una cuenta de iFit.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 25). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 4 en la página 24.

En algunos entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará mientras se ejercita (vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO en la página 32).

6. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 22. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde camina o corre.

Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará las velocidades de los corredores y las distancias que han recorrido. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros corredores le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 22.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en la página 23.

9. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en la página 23.

Para más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la web www.iFit.com.

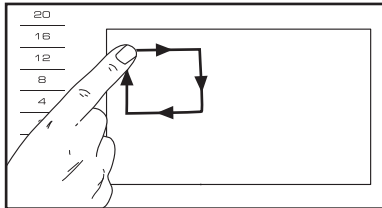
CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes del equipo que le permite cambiar varias de las opciones del entrenador elíptico.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Primero, encienda la consola y seleccione el menú principal (vea los pasos 1 y 2 en la página 22).

Luego dibuje en la pantalla un cuadrado en el sentido de las agujas del reloj para acceder al menú principal de ajustes.



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del equipo).

3. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. Luego toque el botón atrás para regresar a la función de ajustes del equipo. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccione una zona de tiempo.

Toque el botón Timezone (zona de tiempo) para seleccionar una zona de tiempo. Seleccione la zona de tiempo de su localidad para que la consola se sincronice con su hora local. Luego toque el botón atrás.

5. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Con la función de demostración activada, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). Luego toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). Luego toque el botón atrás.

6. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

Puede deshabilitar el navegador de Internet de la consola, lo que le permitirá restringir el ancho de banda usado en su red inalámbrica.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). Luego toque el botón atrás.

7. Fije un tiempo para el intervalo de reajuste.

La consola presenta una función de reajuste automático. Si no se toca o pulsa ningún botón, y los pedales no se mueven durante un tiempo especificado, la consola se reajustará automáticamente.

Para fijar el tiempo que la consola esperará antes de reajustarse automáticamente, primero toque el botón Reset Timeout (intervalo de reajuste) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione el tiempo deseado. Luego toque el botón atrás.

8. Seleccione la unidad de medida.

Para ver la unidad de medida seleccionada, toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico). Luego toque la casilla correspondiente a la unidad de medida deseada. Luego toque el botón atrás.

9. Seleccione una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. Luego toque el botón atrás.

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso del entrenador elíptico. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar cuando usted usa el entrenador elíptico y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

10. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Puede deshabilitar la vista de calles para los entrenamientos con mapa, lo cual le ayudará a restringir el ancho de banda usado en su red inalámbrica.

Para habilitar o deshabilitar la vista de calles, primero toque el botón Street View (vista de calles). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). Luego toque el botón atrás.

11. Especifique un límite de tiempo de entrenamiento.

Puede especificar un límite de tiempo para los entrenamientos para restringir la cantidad de tiempo que cada usuario dedica a hacer ejercicios en el entrenador elíptico.

Para especificar un límite de tiempo para el entrenamiento, toque el botón Workout Time Limit (límite de tiempo del entrenamiento). Para habilitar el límite de tiempo de entrenamiento, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego toque los botones para aumentar y disminuir para seleccionar la cantidad de tiempo que se le permitirá a cada usuario. Luego toque el botón atrás.

Durante cualquier entrenamiento la consola le notificará cuándo solo queden diez segundos para que se venza el límite de tiempo. Una vez alcanzado el límite de tiempo, el entrenamiento terminará automáticamente.

12. Salir de la función de ajustes del equipo.

Para salir de la función de ajustes del equipo, toque el botón atrás.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

La consola presenta una función de entretenimiento que le permite conectar la consola a un TV remoto.

Si ha comprado el TV digital de 17" (vea la página 15), por favor consulte el manual incluido con dicho TV para aprender cómo usar la función de entretenimiento para ajustar el TV digital de 17".

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 27.

2. Seleccione la función de entretenimiento.

En el menú principal Settings (ajustes), toque el botón Entertainment (entretenimiento) para acceder a la función de entretenimiento.

3. Ajuste el receptor del control de pantallas si lo desea.

Toque el botón Wall of Screens (control de pantallas) para ver las opciones que permiten ajustar la consola para que funcione con un control de pantallas.

Toque la casilla de verificación Enable (habilitar) para usar la consola con un control de pantallas.

Toque el botón Default Settings (ajustes por defecto) para seleccionar un volumen por defecto.

Toque el botón Custom Settings (ajustes personalizados) para seleccionar canales personalizados. Seleccione el tipo de transmisor de la lista

desplegable. Luego seleccione un canal. Toque el botón Add (añadir) para crear múltiples ajustes de transmisor y/o canales.

Nota: Cuando la consola se utiliza con un control de pantallas, asegúrese de que el control de audio de TV remoto esté seleccionado como fuente de audio (ver CÓMO CAMBIAR LA FUENTE DE AUDIO en la página 32).

4. Configure un TV personal si lo desea.

Toque el botón Personal Settings (ajustes personales) para ver las opciones para configurar la consola para que funcione con el TV digital de 17" u otro TV personal compatible.

Toque el botón Default Settings y luego seleccione un canal y un volumen por defecto si lo desea.

Toque el botón Custom Settings y luego seleccione su tipo de televisor en la lista desplegable si es necesario. Use los controles de ajuste del televisor como control remoto para el TV personal si lo desea.

Nota: Cuando la consola se utiliza con un TV personal, asegúrese de que el TV personal esté seleccionado como fuente de audio (vea CÓMO CAMBIAR LA FUENTE DE AUDIO en la página 32).

5. Salga de la función de entretenimiento.

Para salir del modo de entretenimiento, toque el botón atrás.

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación de la rampa, visualizar la información de la máquina, registrar el entrenador elíptico e introducir un Vale de club.

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 27.

2. Seleccione la función de mantenimiento

En el menú principal ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar a la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión de la consola.

3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Toque el botón Firmware Update (actualización de software) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se inicia automáticamente.

Para evitar dañar el entrenador elíptico, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

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

4. Calibre la inclinación de la rampa.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (comenzar) para calibrar la inclinación de la rampa. El entrenador elíptico se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará la inclinación. Pulse el botón Cancel (cancelar) para cancelar la calibración y regresar a la función de mantenimiento. Cuando la inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (Terminar).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas, los pies y los objetos lejos del entrenador elíptico mientras calibra la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su entrenador elíptico. Tras visualizar la información, toque el botón atrás.

6. Encuentre códigos de teclas.

Esta opción está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Registre el entrenador elíptico en iFit.com.

Esta opción está prevista para que los propietarios de club de ejercicios físicos puedan ver y dar seguimiento al historial de uso del entrenador elíptico en iFit.com.

Toque el botón Register Equipment (registrar equipo), introduzca su vale del club y luego toque el botón Submit (enviar).

8. Introduzca el vale del club.

Esta opción está prevista para ser utilizada por propietarios de clubs de ejercicios físicos. Toque el botón Enter Token (introducir vale), introduzca su vale del club y luego toque el botón Submit.

9. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón inicio.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

Nota: Debe tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 27.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Network Setup (ajustes de red inalámbrica) y luego Wireless Network (red inalámbrica) para acceder a la función de redes inalámbricas.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

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

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Nota: Debe tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

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

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect (conectar) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 20 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción de menú WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra Connected (conectado). Luego pulse el botón atrás para regresar a la función de ajustes de la red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

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

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

5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, pulse el botón atrás.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar el audio de la consola, el audio del TV remoto o el audio del TV digital personal de 17" con sus audífonos o auriculares personales, enchufe sus audífonos en la toma de audio de la consola y seleccione una fuente de audio (vea CÓMO CAMBIAR LA FUENTE DE AUDIO a la derecha). Nota: Esta toma de audio es solo para salida de audio.

CÓMO USAR UN IPOD CON EL SISTEMA DE SONIDO

Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPod® y ha sido certificado por el fabricante para cumplir con las normas de rendimiento de Apple.

Para escuchar música o audiolibros con su iPod, conecte este último al cable que proviene de la consola. La consola recargará su iPod mientras lo utiliza. **Asegúrese de que el iPod esté totalmente insertado.**

A continuación, pulse el botón reproducir de su iPod. Ajuste el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar o disminuir Vol (volumen).

Nota: Para escuchar el audio de la consola, el audio del TV remoto o el audio del TV personal digital de 17", conecte sus audífonos a la toma de audio de la consola. Luego, para escuchar su iPod, seleccione el iPod como fuente de audio (vea CÓMO CAMBIAR LA FUENTE DE AUDIO a la derecha).

CÓMO CARGAR UN DISPOSITIVO

Enchufe el reproductor MP3, el teléfono inteligente u otro dispositivo USB al puerto USB de la parte delantera de la consola para cargar su dispositivo.

Para cargar su iPod, conéctelo al cable que proviene de la consola.

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE AUDIO

Para seleccionar una fuente de audio diferente, toque el icono de notas musicales situado en la parte inferior de la pantalla. Luego escoja una fuente de audio de la lista.

1. Wall of TV's (pared de TVs).

Seleccione esta fuente de audio para escuchar la salida de audio desde un TV remoto. Nota: El entrenador inclinable debe estar conectado al TV (vea FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 29).

2. TV Personal.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar el audio desde el TV digital de 17" de la consola. Nota: La consola debe tener un TV digital de 17" para que esta opción funcione (vea la página 15).

3. iPod.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar su iPod (vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO a la izquierda).

4. Radio FM.

La consola tiene una radio FM incorporada. Seleccione la fuente de audio para usar el sintonizador de radio FM.

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para usar un entrenamiento iFit deberá tener acceso a una red inalámbrica, que incluye un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web.

Para regresar a la página web anterior, toque el botón Back (regresar) del Navegador. Para salir del navegador, toque el botón Return (registrar).

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 20 para usar el teclado.

Para introducir una dirección web diferente en la barra URL, primeramente deslice su dedo hacia abajo por la pantalla para visualizar la barra URL en caso necesario. A continuación, toque la barra URL, use el teclado para introducir la dirección y toque el botón Go (ir) en el teclado.

Nota: Mientras usa el navegador, los botones Resistance (resistencia), Incline (inclinación), Fan (ventilador) y Volume (volumen) continuarán funcionando, pero los botones Workout (entrenamiento) no funcionarán.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web <http://support.ifit.com> para recibir asistencia.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

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

GUÍA 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	♥
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

Nº de Modelo FMEL84410-INT.0 R1012B

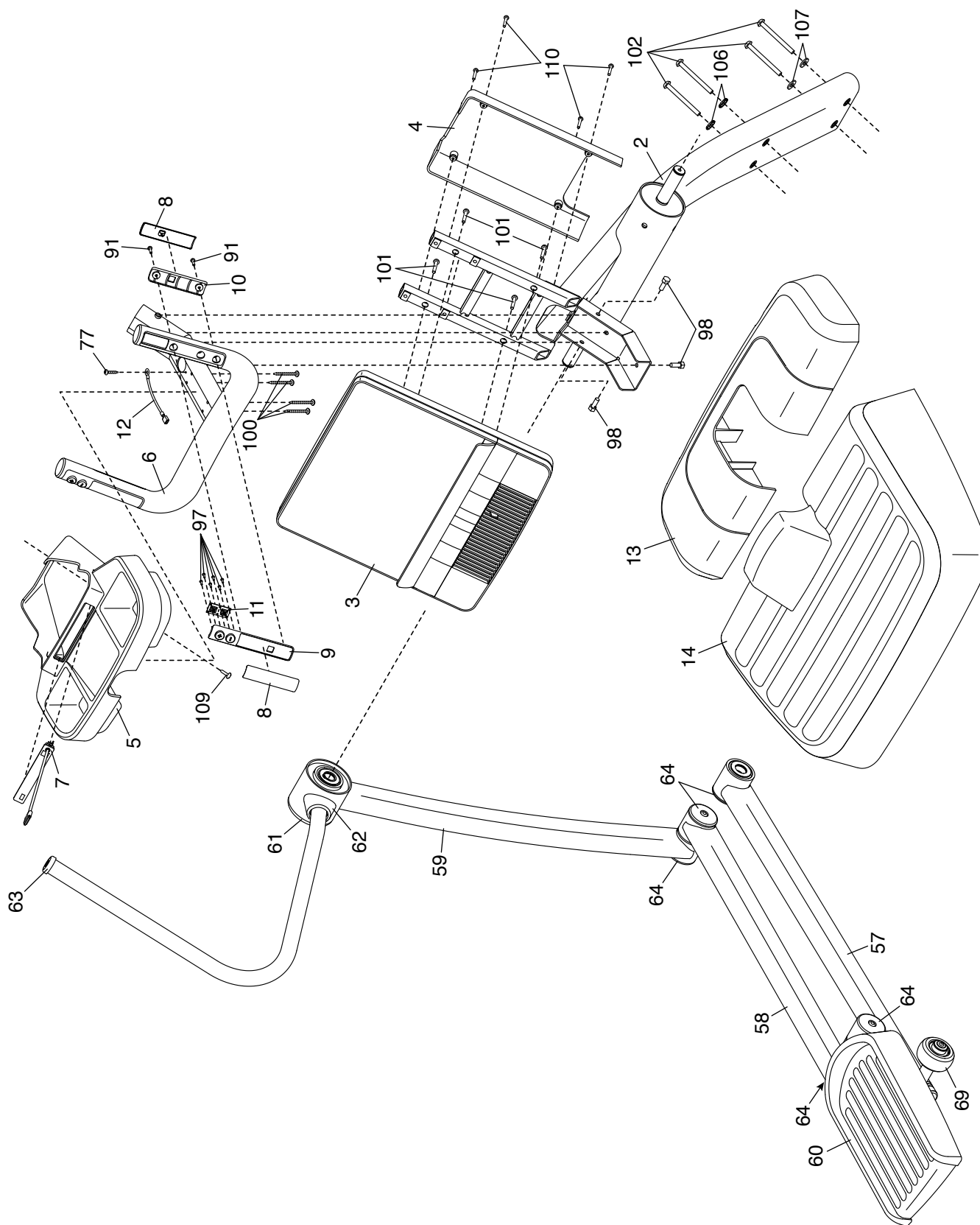
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	46	2	Disco
2	1	Montante Vertical	47	2	Anillo
3	1	Consola	48	1	Protector Izquierdo
4	1	Parte de Atrás de la Consola	49	1	Protector Derecho
5	1	Bandeja de Accesorios	50	2	Cubierta del Brazo de la Manivela
6	1	Barra de Pulso/Cable de Pulso	51	1	Protector Delantero
7	1	Módulo para Medios	52	1	Protector Superior
8	4	Placa del Sensor	53	1	Brazo del Rodillo Derecho
9	2	Cubierta Delantera para Pulso	54	1	Brazo del Pedal Derecho
10	2	Cubierta Trasera para Pulso	55	1	Brazo Derecho
11	2	Interruptor de Control	56	1	Pedal Derecho
12	3	Cable de Tierra	57	1	Brazo del Rodillo Izquierdo
13	1	Cubierta Delantera de la Armadura	58	1	Brazo del Pedal Izquierdo
14	1	Cubierta Trasera de la Armadura	59	1	Brazo Izquierdo
15	1	Rampa	60	1	Pedal Izquierdo
16	1	Cubierta Superior de la Rampa	61	2	Cubierta de Pivote
17	1	Cubierta Delantera de la Rampa	62	2	Cubierta del Brazo
18	1	Cubierta Trasera de la Rampa	63	2	Tapa del Brazo
19	1	Soporte de Levante	64	10	Cubierta del Cojinete
20	1	Soporte de la Rampa	65	20	Cojinete
21	1	Eje	66	2	Tapa del Brazo del Rodillo
22	2	Buje de la Rampa	67	2	Tapa del Brazo del Pedal
23	1	Conector de la Rampa	68	4	Espaciador del Rodillo
24	2	Copa de Bujes	69	2	Rodillo
25	1	Motor de Levante	70	14	Anillo de Retención
26	1	Llave	71	18	Arandela Giratoria
27	1	Tablero de Control	72	8	Arandela Ondulatoria
28	1	Filtro	73	4	Tornillo 1/4" x 3 1/4"
29	1	Mecanismo Eddy	74	4	Tornillo 1/4" x 2"
30	2	Pata de Nivelación	75	2	Perno 3/8" x 2 1/4"
31	3	Pie	76	4	Tuerca de Bloqueo 3/8"
32	4	Cojinete de la Rueda	77	10	Tornillo #8 x 1/2"
33	1	Soporte de Corriente	78	8	Separador
34	1	Interruptor Eléctrico	79	16	Tornillo #4 x 3/16"
35	1	Receptáculo de Corriente	80	17	Tornillo 1/4" x 3/8"
36	1	Polea	81	6	Tornillo 5/16" x 1 1/4"
37	2	Imán	82	3	Arandela Parachoques 1/4"
38	1	Manivela/Brazo de la Manivela	83	1	Tornillo 1/4" x 3/4"
39	1	Brazo de la Manivela	84	1	Perno 3/8" x 3 1/2"
40	1	Correa de Manejo	85	4	Tornillo 3/8" x 1"
41	2	Rueda	86	1	Tornillo 5/16" x 1/2"
42	1	Interruptor de Lengüeta	87	4	Tornillo de Cabeza Cuenca 1/4" x 1"
43	1	Espaciador de la Manivela	88	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
44	4	Buje del Motor de Levante	89	2	Tornillo 1/2" x 13/16"
45	4	Espaciador de la Rueda	90	6	Tornillo 1/4" x 1/2"

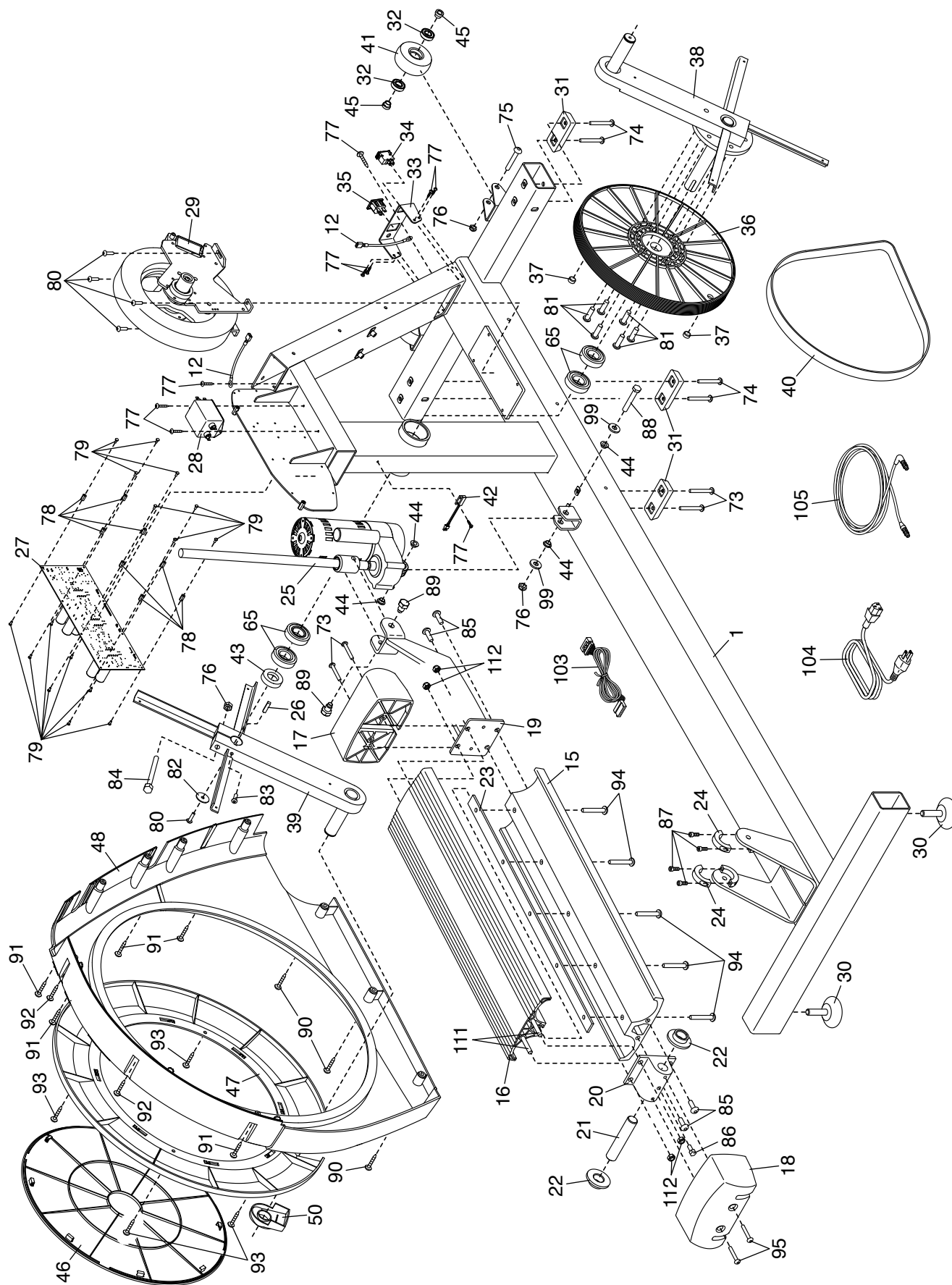
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	17	Tornillo #8 x 1/2"	104	1	Cable Eléctrico
92	4	Tornillo #8 x 1"	105	1	Cable TV
93	8	Tornillo #10 x 3/8"	106	2	Arandela Estrella 3/8"
94	5	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	107	2	Arandela Plana 3/8"
95	2	Tornillo 1/4" x 1 1/4"	108	2	Tornillo de Cabeza Plana 5/16" x 1 1/4"
96	2	Tornillo 1/4" x 1"	109	1	Tornillo #8 x 3/4"
97	12	Tornillo #6 x 3/16"	110	4	Tornillo #8–32 x 3/4"
98	3	Tornillo 5/16" x 3/4"	111	2	Perno 5/16" x 27 3/4"
99	2	Arandela Plana 1/2"	112	4	Tuerca 5/16"
100	4	Tornillo #8 x 2"	*	—	Herramienta de Montaje
101	4	Tornillo #8–32 x 1/2"	*	—	Manual del Usuario
102	4	Tornillo 5/16" x 5"			
103	1	Cableado Principal			

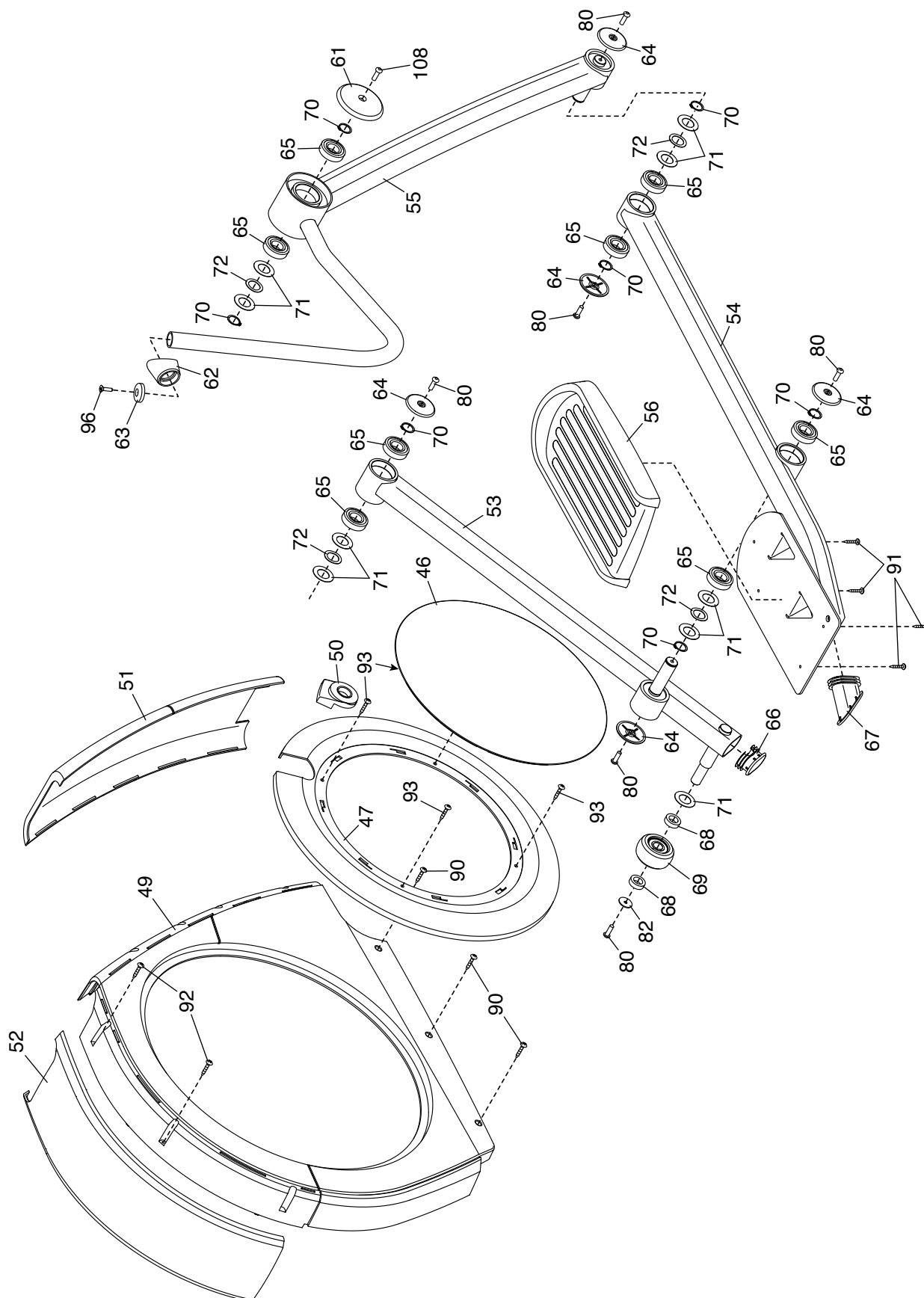
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo FMEL84410-INT.0 R1012B







CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521

Lunes–Viernes 6 a.m.–6 p.m. MT

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com