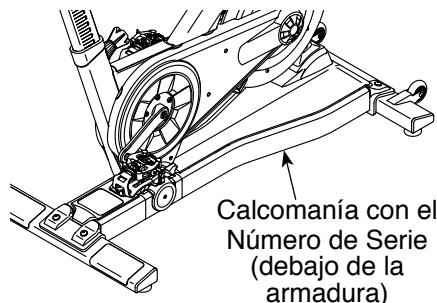


Nº de Modelo FMEX81912.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

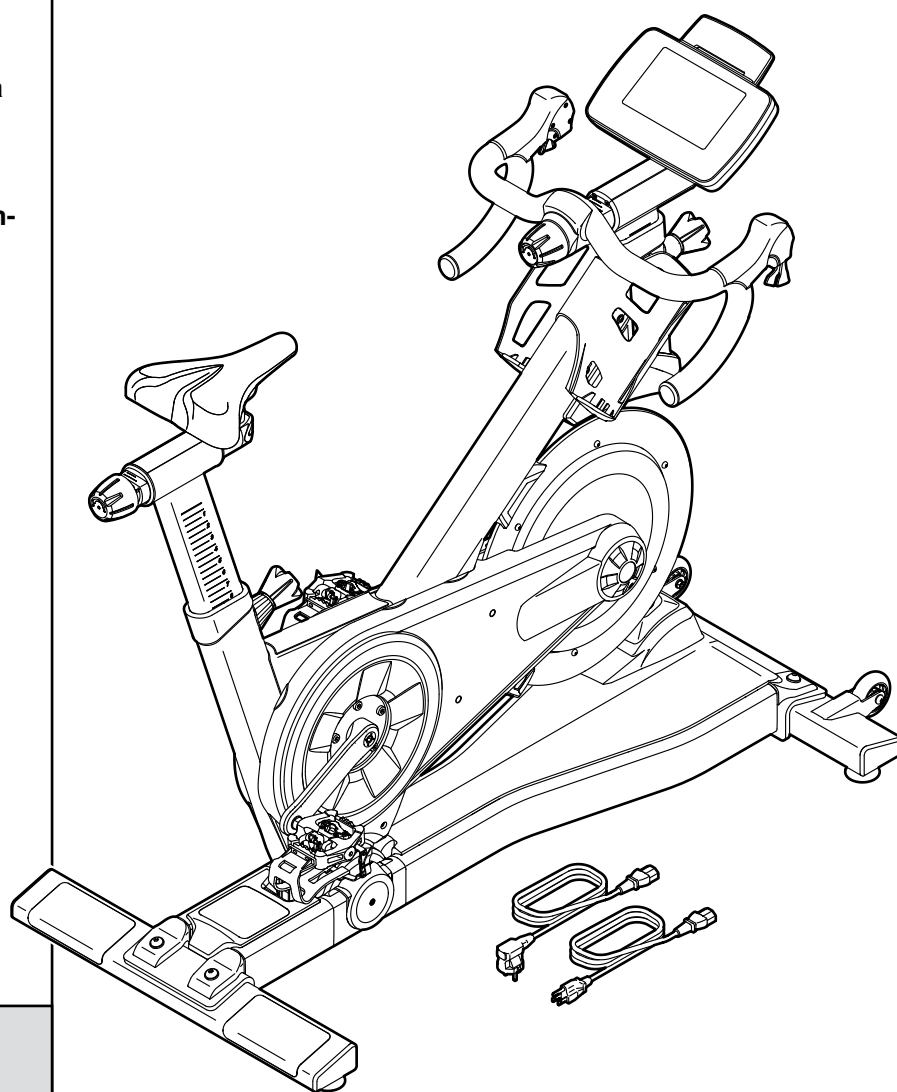
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



## MANUAL DEL USUARIO

### ¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, 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

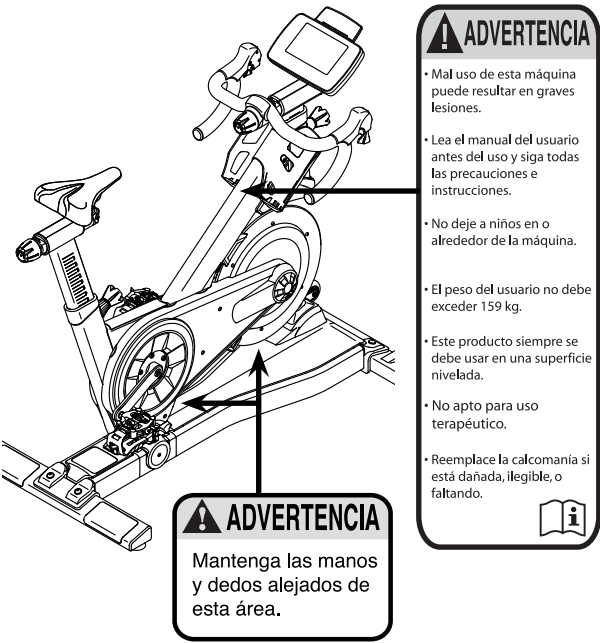
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

# CONTENIDO

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES.....                     | 3             |
| ANTES DE COMENZAR.....                            | 4             |
| MONTAJE.....                                      | 5             |
| CÓMO USAR LA BICICLETA PARA ENTRENAR.....         | 7             |
| GUÍA DE EJERCICIOS.....                           | 23            |
| LISTA DE LAS PIEZAS.....                          | 24            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS.....                         | 26            |
| CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....        | Contraportada |
| GARANTÍA LIMITADA.....                            | Contraportada |

# COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías 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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su bicicleta para entrenar, antes de utilizarla. 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 asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta para entrenar estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta para entrenar siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta para entrenar debe usarse únicamente en un entorno controlado.
5. Mantenga la bicicleta para entrenar bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta para entrenar en el garaje, en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta para entrenar en una superficie nivelada con un mínimo de 2 pies 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta para entrenar.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de forma periódica. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta para entrenar en todo momento.
9. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 7), enchúfelo en un circuito conectado a tierra.
10. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a un receptáculo no apropiado. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice cables de extensión.
11. No ponga a funcionar la bicicleta para entrenar si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la bicicleta para entrenar no funciona correctamente.
12. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición Off (apagado) cuando la bicicleta para entrenar no se esté utilizando. Las operaciones de servicio que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deben realizarse únicamente por un representante de servicio autorizado.
13. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta para entrenar. Use siempre calzado atlético para proteger los pies.
14. La bicicleta para entrenar no debe ser usada por personas que pesen más de 350 libras (159 kg).
15. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta para entrenar y al bajar de ella.
16. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
17. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta para entrenar y no la arquee.
18. El ejercicio excesivo puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si sufre un mareo o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES**

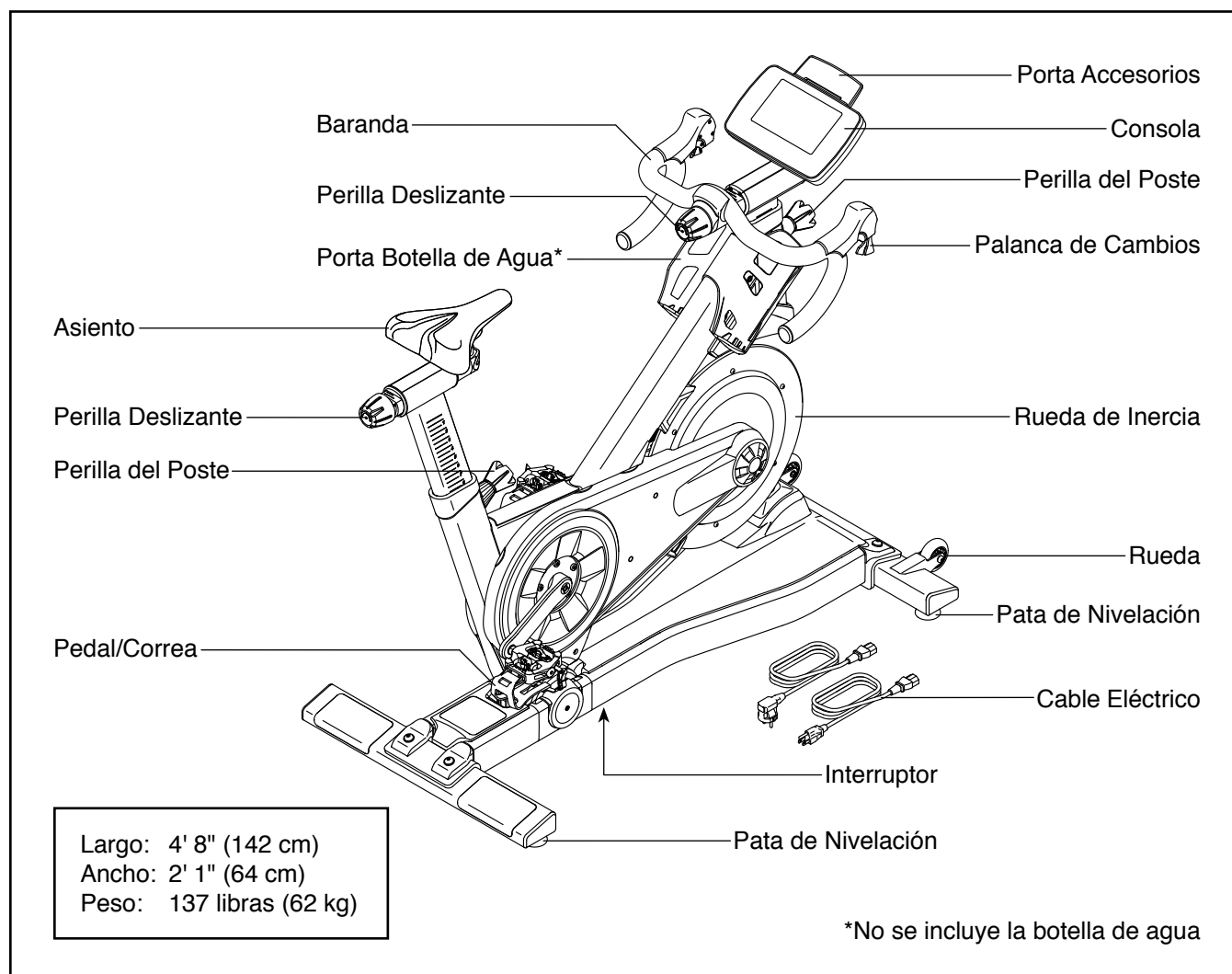
# ANTES DE COMENZAR

Felicidades por seleccionar la revolucionaria bicicleta para entrenar LE TOUR DE FRANCE®. La bicicleta para entrenar LE TOUR DE FRANCE no se parece a ninguna otra bicicleta de ejercicios. La bicicleta para entrenar LE TOUR DE FRANCE, totalmente adaptable y equipada de consola de ciclismo Wi-Fi, sistema de inclinación que simula el terreno de carretera de forma real, y un amplio abanico de funciones innovadoras, está diseñada para que disfrute de la experiencia del ciclismo al aire libre en espacios de interior.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta para entrenar. 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.

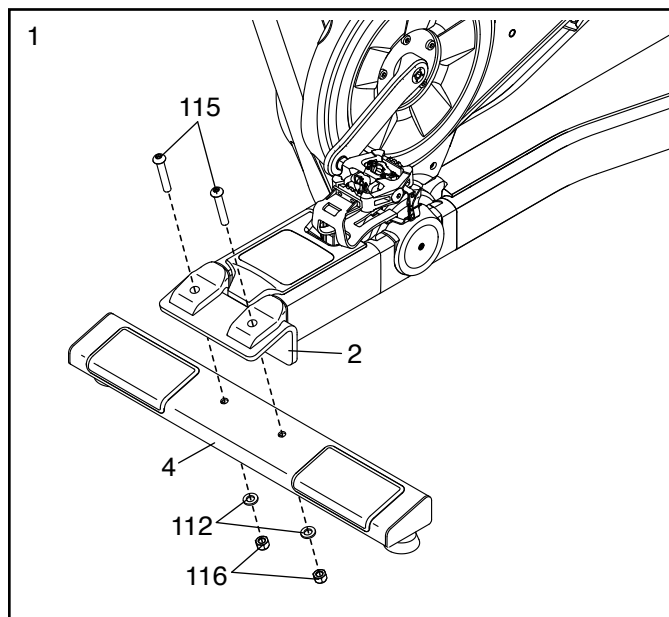
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



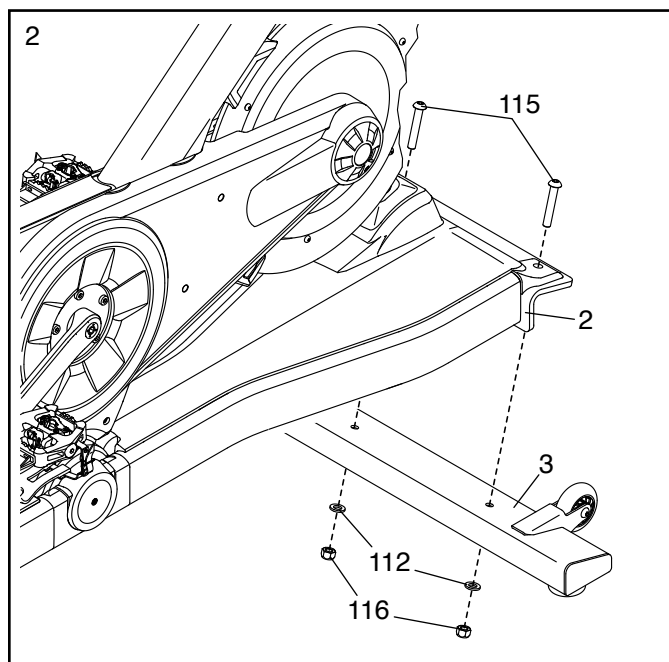
# MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No deseche el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, compruebe si ha sido montada previamente.
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.
- El montaje requiere de las siguientes herramientas (no incluidas):
  - llaves hexagonales 3 mm y 6 mm
  - un destornillador Phillips
  - una llave de cabeza cuenca 17 mm

1. Conecte el Estabilizador Trasero (4) a la Base (2) con dos Pernos M10 x 60mm (115), dos Arandelas M10 (112) y dos Contratuercas M10 (116).

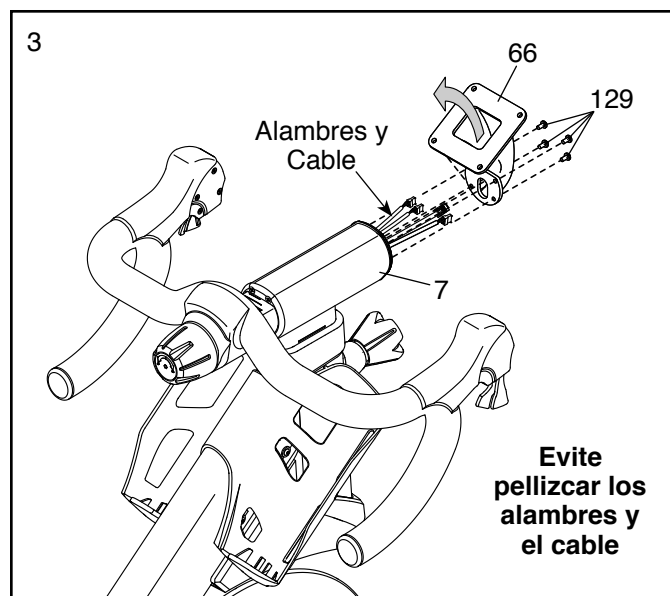


2. Conecte el Estabilizador Delantero (3) a la Base (2) con dos Pernos M10 x 60mm (115), dos Arandelas M10 (112) y dos Contratuercas M10 (116).



3. Mientras una de las personas sujeta la Montura de la Consola (66) cerca del Poste de la Baranda (7), introduzca los alambres y el cable de la armadura a través de la Montura de la Consola hacia arriba.

**Evite pellizcar los alambres y el cable.** Fije la Montura de la Consola (66) al Poste de la Baranda (7) con cuatro Tornillos M4 x 6mm (129).

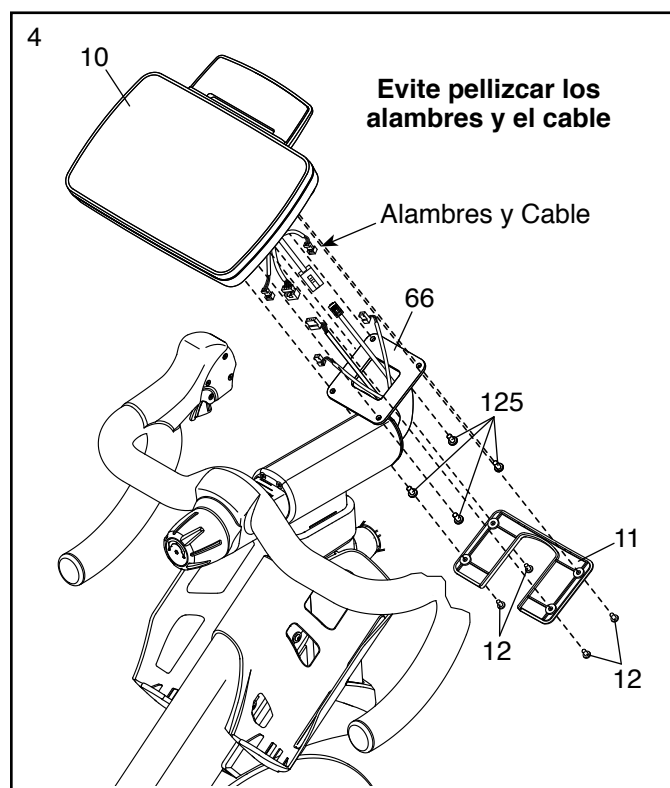


4. Mientras una de las personas sujeta la Consola (10) cerca de la Montura de la Consola (66), conecte los alambres y el cable de la consola con los correspondientes alambres y cable de la armadura; **asegúrese de conectar el alambre de la consola con etiqueta al alambre de la armadura con etiqueta.**

Inserte el exceso de alambres y cable dentro de la Consola (10) o de la Montura de la Consola (66).

**Clave: Evite pellizcar los alambres y el cable.** Fije la Consola (10) a la Montura de la Consola (66) con cuatro Tornillos Botón M5 x 10mm (125).

Luego fije la Cubierta de la Consola (11) a la Montura de la Consola (66) con cuatro Tornillos M4 x 8mm (12).



5. **Tras haber ensamblado la bicicleta para entrenar, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funciona adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta para entrenar.** Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta para entrenar.

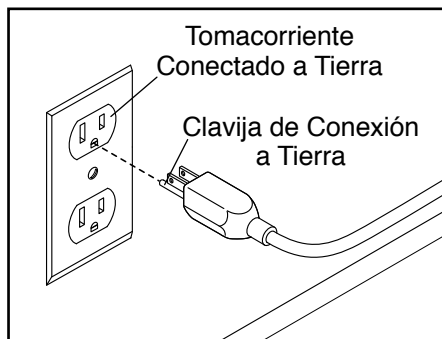
# CÓMO USAR LA BICICLETA PARA ENTRENAR

## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO (PARA EE.UU. Y CANADÁ)

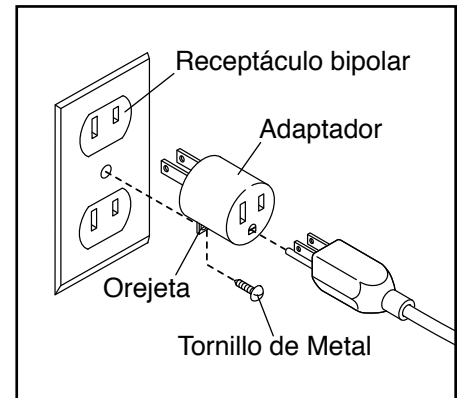
Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El cable eléctrico tiene un enchufe con una pata de conexión a tierra.

**⚠ PELIGRO:** La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe. Si no encaja en el tomacorriente, solicite la ayuda de un electricista cualificado para instalar un nuevo tomacorriente. Si no está seguro de si el producto está adecuadamente conectado a tierra, contacte con un electricista cualificado.

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



Si no existe un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el cable eléctrico a un receptáculo bipolar, como se muestra.



La orejeta o el cable que se extiende desde el adaptador deben conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista cualificado para comprobar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar únicamente hasta que se instale un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra por un electricista cualificado.**

## INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

La garantía de este producto no cubre los daños o fallos en el equipo que hayan sido causados como consecuencia de usar cableados eléctricos que no cumplan con la normativa eléctrica o con las especificaciones del presente manual, así como consecuencia de realizar el mantenimiento razonable y necesario conforme se indica en el presente manual. Las siguientes situaciones o hechos invalidarán la garantía: fallos o daños causados como consecuencia de realizar operaciones de mantenimiento no autorizadas; uso no adecuado; accidentes; negligencia; montaje o instalación incorrectos; restos provenientes de actividades de destrucción en el entorno del producto; oxidación o corrosión debidas a la ubicación del producto; alteraciones o modificaciones realizadas sin autorización por escrito; o usar, manejar o mantener el producto sin seguir las indicaciones del presente manual.

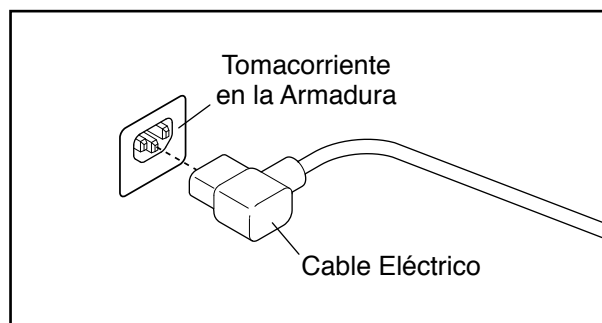
## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO (PARA EUROPA)

**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.**

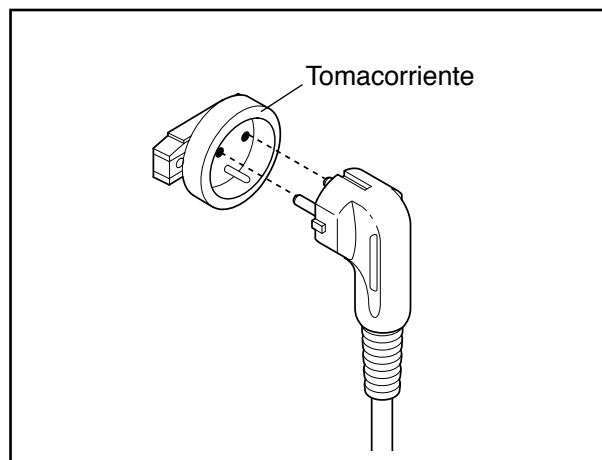
**⚠ PELIGRO:** La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

**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.



## FUNCIONES DE LA BICICLETA PARA ENTRENAR

### Medición de Vatios

Cada bicicleta para entrenar está calibrada de forma individual para poder medir su potencia y permitirle controlar sus vatios y rpm (revoluciones por minuto) directamente en la consola.

Mediante el seguimiento de sus vatios y rpm, podrá comprobar la exigencia de su entrenamiento y asegurarse de que se sigue exigiendo y mejorando.

### Sistema de Inclinación

La bicicleta para entrenar puede inclinarse hacia arriba o abajo, simulando de forma real los terrenos al aire libre. Al crear mapas de sus rutas de entrenamiento reales en iFit.com (para más información, vea las instrucciones de la consola que empiezan en la página 11), la bicicleta para entrenar se inclinará hacia arriba o abajo automáticamente para coincidir con las condiciones del terreno de sus rutas de entrenamiento.

### Palancas de Cambios del Manillar

La bicicleta para entrenar le permite cambiar piñones de la misma forma que en su bicicleta de carretera. Las palancas de cambios izquierda y derecha del manillar simulan un cambio de piñones frontal y trasero, que usted podrá configurar para que se asemejen al ajuste de piñones de su bicicleta de carretera (para más información, vea las instrucciones de la consola que empiezan en la página 11).

### Funciones de Técnica de Pedaleo

La bicicleta para entrenar cuenta con múltiples funciones que le ayudarán a desarrollar una técnica de pedaleo correcta:

**Rueda Libre:** La bicicleta para entrenar cuenta con una rueda libre que simula a una bicicleta de carretera, en lugar de a una bicicleta estática de spinning. Esto impide que sus pies se deslicen hacia abajo en los puntos superior e inferior del golpe de pedaleo.

**Rueda de Inercia:** La rueda de inercia de la bicicleta para entrenar tiene la inercia correcta para que usted lleve un pedaleo suave y facilita el uso de una técnica de pedaleo óptima.

## CÓMO AJUSTAR LA GEOMETRÍA DE LA BICICLETA PARA ENTRENAR

La bicicleta para entrenar puede ajustarse para asemejarse a la geometría de su bicicleta de carretera, a fin de alcanzar una técnica de pedaleo correcta y de asegurar la ejercitación adecuada de los músculos.

**Nota: Realice los ajustes necesarios en incrementos pequeños; luego, comience a pedalear para probar dichos ajustes.**

### Cómo Ajustar el Ángulo del Asiento

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición más cómoda para usted. También puede deslizar el asiento hacia adelante o hacia atrás para mejorar su comodidad o para ajustar la distancia al manillar.

Para ajustar el asiento, primero dé algunas vueltas a las tuercas hexagonales de la abrazadera del asiento para aflojarlas. Luego, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Luego, vuelva a apretar las tuercas hexagonales.



### Cómo Ajustar el Porta Asiento

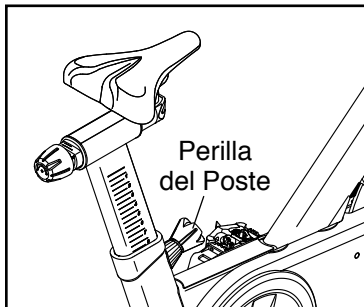
Para ajustar la posición del porta asiento, afloje la perilla deslizante, mueva el porta asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y luego apriete firmemente la perilla deslizante.



## Cómo Ajustar el Poste del Asiento

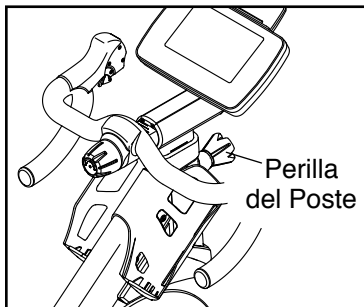
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el poste del asiento, primero afloje la perilla del poste y tire de esta hacia afuera. Luego, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste dentro de uno de los orificios de ajuste del poste del asiento, y apriete firmemente la perilla del poste. Asegúrese de que la perilla del poste esté introducida en un orificio de ajuste. **IMPORTANTE:** No ajuste el poste del asiento más allá de su marca de tope.



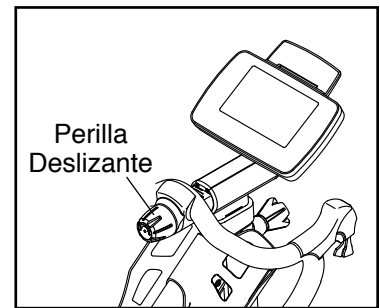
## Cómo Ajustar el Poste del Manillar

Para ajustar el poste del manillar, primero afloje la perilla del poste y tire de esta hacia afuera. Luego, mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste dentro de uno de los orificios de ajuste del poste del manillar, y apriete firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté introducida en un orificio de ajuste. IMPORTANTE:** No ajuste el poste del manillar más allá de su marca de tope.



## Cómo Ajustar el Porta Manillar

Para ajustar la posición del manillar, afloje la perilla deslizante, mueva el manillar hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada y luego apriete firmemente la perilla deslizante.



## CÓMO NIVELAR LA BICICLETA PARA ENTRENAR

Si la bicicleta para entrenar se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas en el estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo de la página 4) hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

## CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar las jaulas de pies (vea el dibujo en la página 4), meta los zapatos dentro de las jaulas de pies y jale el extremo de los tirantes. Para ajustar los tirantes, presione y sostenga las lengüetas de los seguros, ajuste los tirantes a la posición deseada y luego suelte las lengüetas.

Para usar los calapiés de los pedales, debe usar zapatos de ciclismo. Para enganchar los zapatos en los pedales, presione las calas de los zapatos de ciclismo firmemente dentro de las ranuras de los pedales hasta que encajen en su lugar. Para desenganchar los zapatos de los pedales, gire sus zapatos de ciclismo hacia afuera de los pedales.

## CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA PARA ENTRENAR

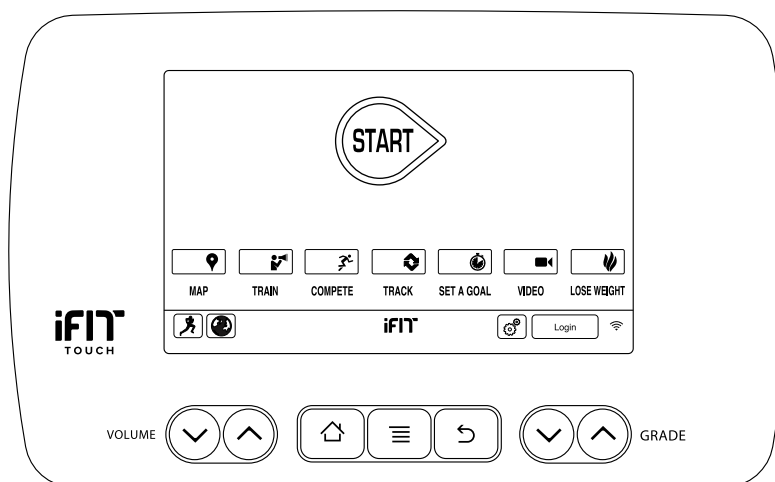
Inspeccione y apriete periódicamente las piezas de la bicicleta para entrenar. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta para entrenar, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave.

Para obtener un máximo rendimiento y seguridad, cambie los pedales todos los años. **Para comprar pedales vea la contraportada de este manual.**

**IMPORTANTE:** Para evitar daños en la bicicleta para entrenar y lesiones al usuario, utilice solo los pedales suministrados por el fabricante. Otros pedales pueden no estar diseñados para el uso en clubes de fitness o en pabellones de ciclismo cubiertos, y pueden ser peligrosos.

## DIBUJO DE LA CONSOLA



## ALCANCE SUS OBJETIVOS CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de ejercicios físicos compatible con iFit, puede usar un conjunto de funciones en iFit.com que le permitirán alcanzar sus objetivos de estado físico:



Haga ejercicio en cualquier parte del mundo con los Mapas de Google personalizables.



Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo con otros usuarios de la comunidad iFit.



Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y realice un seguimiento de sus logros.



Fije metas de calorías, de tiempo y de distancia para sus entrenamientos.



Disfrute de vídeos en HD con entrenamientos simulados.



Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

**Visite la web iFit.com para obtener más información.**

## FUNCIONES 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 cambiar la inclinación (resistencia) de la bicicleta para entrenar y cambiar los piñones con solo tocar un botón.

Mientras se ejercita, la consola mostrará de forma continuada información sobre el ejercicio, incluida información sobre vatios y cadencia de pedaleo.

Durante su entrenamiento, podrá realizar intervalos en cualquier momento para medir su rendimiento en cortos periodos de tiempo. La consola grabará y mostrará los resultados de cada intervalo.

Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco opcional.

Además, la consola presenta veinticuatro entrenamientos de Le Tour de France. Cada entrenamiento cambia automáticamente la inclinación (resistencia) de la bicicleta para entrenar para que coincida con un terreno real de la carrera de bicicletas de Le Tour de France y le permite cambiar los piñones para mantener la cadencia de pedaleo deseada.

Además, la consola presenta la nueva tecnología iFit, que permite la conexión de la consola 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 muchos otras funciones. **Para obtener más información, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras se ejercita.

**Para encender la corriente**, vea esta misma página. **Para usar la pantalla táctil**, vea la página 13. **Para configurar la consola**, vea la página 13.

## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

**IMPORTANTE:** Si la bicicleta para entrenar ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de ponerla en funcionamiento. 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 7). A continuación, localice el interruptor en la parte inferior de la armadura, cerca del cable eléctrico. Sitúe el interruptor en la posición Reset (reajustar).



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

**Nota:** Cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación se podría calibrar automáticamente. La bicicleta para entrenar se moverá hacia arriba y hacia abajo mientras se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la bicicleta para entrenar haya dejado de moverse.

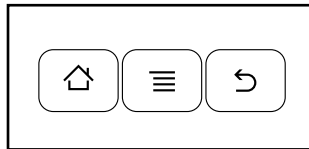
**IMPORTANTE:** Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea el paso 4 de la página 21 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

**IMPORTANTE:** La consola presenta una función demo en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta para entrenar está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función demo está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reajustará cuando termine de realizar los ejercicios. Consulte el paso 8 en la página 19 para desactivar la función demo.

## CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con 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, como, por ejemplo, las pantallas que aparecen durante un entrenamiento. Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para que aparezca 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 de flecha hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha hacia atrás y una X.
- Use estos botones de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón central para acceder al menú de ajustes (vea la página 19). Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior.
- Si le resulta complicado seleccionar los botones correctos de la pantalla, puede ser que la pantalla no esté correctamente calibrada. Para calibrar la pantalla, vea el paso 5 en la página 21.



## CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar la bicicleta para entrenar por primera vez, ajuste la consola.

### 1. Conéctese a una red inalámbrica.

**Nota:** Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, esta debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED

INALÁMBRICA en la página 22 para conectar la consola a su red inalámbrica.

### 2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 19 y el paso 2 en la página 21, y seleccione la función de mantenimiento. Luego, vea el paso 3 en la página 21 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

### 3. Calibre el sistema de inclinación.

Primero, vea el paso 1 en la página 19 y el paso 2 en la página 21, y seleccione la función de mantenimiento. Luego, vea el paso 4 en la página 21 y calibre el sistema de inclinación de la bicicleta para entrenar.

### 4. Cree una cuenta iFit.

En su computadora, smartphone, tableta u otro dispositivo con acceso a Internet, abra el explorador y vaya a [www.iFit.com](http://www.iFit.com). Luego, siga las instrucciones de la página web para registrarse como miembro de iFit.com. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción de activación de código.

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 14.

**Para usar un entrenamiento Le Tour de France,**

**vea la página 15. Para usar un entrenamiento**

**con fijación de meta,** vea la página 16. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 17.

**Para usar el sistema de sonido,** vea la página 18.

**Para usar el explorador de Internet,** vea la página

**18. Para usar la función de ajustes del equipo,**

**vea la página 19. Para usar la función de manteni-**

**miento,** vea la página 21. **Para usar la función de**

**red inalámbrica,** vea la página 22.

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

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 14 en la página 20.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

### 2. Seleccione el menú principal.

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

Toque el botón inicio situado en la parte inferior de la pantalla para regresar al menú principal en cualquier momento.

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

### 3. Cambie la inclinación (resistencia) de la bicicleta para entrenar según lo desee.

A medida que padealea, cambie la inclinación (resistencia) de la bicicleta para entrenar pulsando los botones de aumento/disminución Grade (inclinación) en la consola.

También podrá cambiar la inclinación de la bicicleta para entrenar pulsando los botones del cambio. Para aumentar la inclinación, presione a la vez los botones delantero y trasero de la palanca de cambios derecha. Para disminuir la inclinación, presione a la vez los botones delantero y trasero de la palanca de cambios izquierda.

Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de inclinación deseado. **Oirá cómo el motor de inclinación mientras se produce el cambio de inclinación. Se trata de algo normal.**

**PRECAUCION: La bicicleta para entrenar admite una amplia gama de niveles de inclinación. Al cambiar la inclinación, sujete el manillar y prepárese para que la bicicleta para entrenar se mueva.**

### 4. Cambie los piñones según lo desee.

**Puede ajustar la bicicleta para entrenar para que simule a su bicicleta de carretera. Para seleccionar la opción u opciones de piñones para la bicicleta para entrenar, vea el paso 7 en la página 19.**

Nota: La bicicleta para entrenar simula los piñones; en realidad, no tiene piñones.

Cambie los piñones presionando los botones de las palancas de cambio. Nota: Tras pulsar un botón, transcurrirán unos instantes antes de que la bicicleta para entrenar cambie al piñón seleccionado. **Para evitar daños en las palancas de cambios, no tire de ellas ni las apriete.**

Presione los botones de la palanca de cambios izquierda para cambiar el piñón delantero. Presione los botones de la palanca de cambios derecha para cambiar el piñón trasero.

En la palanca de cambios izquierda, presione el botón delantero para aumentar la resistencia; presione el botón trasero para disminuir la resistencia.

En la palanca de cambios derecha, presione el botón delantero para aumentar la resistencia; presione el botón trasero para disminuir la resistencia.

Los número de los piñones delantero y trasero seleccionados en ese momento aparecerán en la pantalla.

### 5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de pantalla. La función de pantalla que seleccione determinará qué tipo de información de 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 de la pantalla.

Si lo desea, ajuste el nivel de volumen de la consola pulsando los botones de aumento/disminución Volume (volumen).

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

Al tocar el botón End Workout, aparecerá en la pantalla 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.

## 6. Realice intervalos, si lo desea.

Durante su entrenamiento, podrá realizar intervalos en cualquier momento para medir su rendimiento en cortos periodos de tiempo. Para seleccionar la pantalla de intervalos, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla.

Para comenzar un intervalo, pulse el botón Start (comenzar). Para terminar el intervalo actual, toque el botón Lap (vuelta). Puede añadir a su entrenamiento tantos intervalos como desee.

La consola grabará los datos de cada intervalo, que podrá ver en cualquier momento durante su entrenamiento. La pantalla de intervalos mostrará una lista de los intervalos grabados. Desplácese por la pantalla para ver los datos del intervalo deseado.

## 7. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Puede usar un monitor del ritmo cardíaco opcional para medir su ritmo cardíaco. Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco ANT + y POLAR.

Cuando se detecta el pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla.

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

Cuando termine de realizar los ejercicios, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta para entrenar pueden gastarse prematuramente.**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO LE TOUR DE FRANCE

### 1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

### 2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 14.

## 3. Seleccione un entrenamiento Le Tour de France.

Para seleccionar un entrenamiento Le Tour De France, primero toque el botón de ciclista ubicado en la parte inferior de la pantalla. En la pantalla aparecerá el menú de entrenamientos.

Luego, seleccione el botón Tour de France. Luego seleccione el entrenamiento deseado. Nota: Puede resultar necesario desplazarse por la pantalla para ver todas las opciones de entrenamiento.

La pantalla mostrará el nombre, la duración estimada y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un mapa del entrenamiento. Nota: En esta pantalla podrá seleccionar otras variables para el entrenamiento.

## 4. Empiece el entrenamiento.

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

Puede que el entrenamiento tenga un segmento de calentamiento. Para saltar el segmento de calentamiento, toque el botón Skip (saltar). Para seleccionar las opciones de segmento de calentamiento de la bicicleta para entrenar, vea el paso 15 en la página 20.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento está programado con un nivel de inclinación (resistencia) específico. Nota: Se podrá programar el mismo nivel de inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, la pantalla mostrará un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa que desee.

La pantalla de perfiles mostrará su progreso. Para ver la pantalla de perfiles, pase o deslice el dedo por la pantalla.

Al final del primer segmento del entrenamiento, la inclinación se ajustará automáticamente al nivel de inclinación del próximo segmento.

Cuando cambia la inclinación, también cambiará la resistencia de los pedales. Para mantener una cadencia de pedaleo estable, cambie los piñones pulsando los botones de las palancas de cambios.

Nota: También puede cancelar de forma manual los ajustes de inclinación presionando los botones Grade (inclinación). **Para regresar a los ajustes de inclinación del entrenamiento programados**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

**Nota: La meta de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, su cadencia de pedaleo afectará al número de calorías que queme.**

Para poner en pausa el entrenamiento, deje de pedalear o toque bien el botón atrás o inicio, situados 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 5 en la página 14.

## 6. Realice intervalos, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

## 7. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

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

Vea el paso 8 en la página 15.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

### 1. Pulse la pantalla o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

### 2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 14.

### 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) de la pantalla.

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

### 4. Empiece el entrenamiento.

Puede que el entrenamiento tenga un segmento de calentamiento. Para saltar el segmento de calentamiento, toque el botón Skip (saltar). Para seleccionar las opciones de segmento de calentamiento de la bicicleta para entrenar, vea el paso 15 en la página 20.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 14).

Nota: También puede cancelar de forma manual los ajustes de inclinación presionando los botones Grade (inclinación). **Para regresar a los ajustes de inclinación del entrenamiento programados**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

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 de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.**

**5. Siga su progreso.**

Vea el paso 5 en la página 14.

**6. Realice intervalos, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 15.

**7. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 15.

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

Vea el paso 8 en la página 15.

## **CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT**

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 22). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

**1. Pulse la pantalla o comience a pedalear para activar la consola.**

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

**2. Seleccione el menú principal.**

Vea el paso 2 en la página 14.

**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. Nota: Los nombres de usuario y las contraseñas son sensibles a mayúsculas/minúsculas.

Para cambiar de usuario dentro de su cuenta iFit, toque el botón del usuario, situado en la parte inferior de la pantalla. Si hay más de un usuario asociado a 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 Wt. (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, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 16).

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

**Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

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

**5. Empiece el entrenamiento.**

Vea el paso 4 en la página 15.

La voz de un entrenador le guiará a través de algunos entrenamientos (vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO en la página 18).

Nota: También puede cancelar de forma manual los ajustes de inclinación presionando los botones Grade (inclinación). **Para regresar a los ajustes de inclinación del entrenamiento programados**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

## 6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 14. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde camina o corre. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa que desee.

Durante un entrenamiento de competición, 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. Realice intervalos, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

## 8. Use un monitor del ritmo cardíaco y mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

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

Vea el paso 8 en la página 15.

**Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar el audio de la consola con sus auriculares o audífonos, conecte estos a la toma de audio de la consola.

## CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

**Nota:** Para usar el explorador de Internet deberá tener acceso a una red inalámbrica con router inalámbrico (802.11b/g/n) y con transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador de Internet, toque el botón de globo terráqueo situado en la parte inferior de la pantalla. Luego seleccione una web.

Para navegar en el explorador de Internet, toque los botones atrás, Refresh (actualizar) y Forward (adelante) de la pantalla. Para salir del explorador de Internet, toque el botón Return (volver).

Para usar el teclado, vea CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 13.

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

**Nota:** Mientras usa el explorador de Internet, los botones de inclinación, piñones y volumen seguirán funcionando pero no así los botones de entrenamiento.

**Nota:** Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web [www.support.iFit.com](http://www.support.iFit.com) para recibir asistencia.

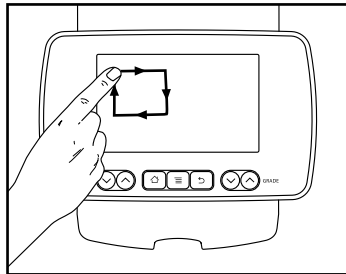
## CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES

Nota: Algunas funciones descritas pueden no estar habilitadas. En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de forma un tanto diferente.

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

Encienda la consola y seleccione el menú principal (vea los pasos 1 y 2 en la página 14).

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



Nota: También puede presionar el botón central de la consola para acceder al menú principal de ajustes.

### 2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

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

Nota: Puede resultar necesario desplazarse por la pantalla para ver todas las opciones de menú.

### 3. Habilite o desactive la función de reinicio de sesión automático.

Habilite esta función para que la consola inicie sesión automáticamente en su cuenta iFit al encender el equipo. Nota: Se recomienda esta función únicamente a los propietarios privados de bicicletas de ejercicios.

Para habilitar o deshabilitar la función de reinicio de sesión automático, primero toque el botón Auto Relogin (reinicio automático). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 4. Habilite o desactive las actualizaciones automáticas de la consola.

Para habilitar o deshabilitar las actualizaciones automáticas de la consola, primero toque el botón Auto Update (actualizaciones automáticas). Luego toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

Nota: Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, vea el paso 13.

### 5. Habilite o desactive el explorador de Internet.

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

### 6. Fije un hora para el intervalo de cadencia.

La consola cuenta con una función de pausa de cadencia. Si no se toca o pulsa ningún botón, y los pedales no se mueven durante un tiempo determinado, la consola le indicará que reanude o finalice el entrenamiento.

Para seleccionar el periodo de tiempo que la consola esperará antes de indicarle que reanude o finalice el entrenamiento, toque el botón Cadence Timeout (pausa de cadencia) y seleccione el tiempo deseado. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 7. Seleccione las opciones de piñón.

**Los piñones de la bicicleta para entrenar pueden configurarse para que simulen diferentes opciones de piñones usadas en las bicicletas de carretera.**

**Para seleccionar una opción de piñones delanteros**, primero toque el botón Choose Front Gears (elegir piñones delanteros). Luego, seleccione la opción de piñones delanteros deseada para la bicicleta para entrenar. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

**Para seleccionar una opción de piñones traseros**, primero toque el botón Choose Rear Gears (elegir piñones traseros). Luego, seleccione la opción de piñones traseros deseada para la bicicleta para entrenar. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

**IMPORTANTE:** Para recibir información detallada sobre las opciones de piñones, consulte un libro de ciclismo de carretera u otra fuente de información sobre ciclismo de carretera.

## 8. Active o desactive la función demo en pantalla.

La consola presenta una función demo en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta para entrenar está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Con la función demo activada, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

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

## 9. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla. Nota: Puede que esta función no esté habilitada.

## 10. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen la bicicleta para entrenar.

Para habilitar o deshabilitar una contraseña, toque el botón Passcode (contraseña). Para habilitar una contraseña, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego, introduzca una contraseña de 4 dígitos de su elección. Toque Save (guardar) para usar esta contraseña. Toque Cancel (cancelar) para regresar a la función de ajustes de equipo y no usar ninguna contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

Nota: Si la contraseña está habilitada, la consola le pedirá regularmente que la introduzca. La consola permanecerá bloqueada hasta que se introduzca la contraseña correcta. **IMPORTANTE: Si olvida su contraseña, introduzca la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1985.**

## 11. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de calles). Luego, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

## 12. Seleccione una zona horaria.

Para seleccionar una zona horaria, toque el botón Timezone (zona horaria) y seleccione la zona horaria deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

## 13. 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. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

**Al seleccionar una hora para las actualizaciones, deberá también habilitar las actualizaciones automáticas de la consola (vea el paso 4).**

**IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso de la bicicleta para entrenar. Fije la hora de las actualizaciones para un momento en el que usted normalmente use la bicicleta para entrenar y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.**

## 14. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Luego, toque la casilla correspondiente a la unidad de medida deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

## 15. Seleccione una opción de segmento de calentamiento.

Cuando selecciona un entrenamiento, puede que haya un segmento de calentamiento antes de que comience el entrenamiento. Para seleccionar una hora para el segmento de calentamiento o para deshabilitar el segmento de calentamiento, toque el botón Warm Up Time (hora de calentamiento) y seleccione la opción deseada. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

## 16. Salga de la función de ajustes del equipo.

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

## COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

Nota: Algunas funciones descritas pueden no estar habilitadas. En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de forma un tanto diferente.

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

Vea el paso 1 en la página 19.

### 2. Seleccione la función de mantenimiento

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

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre la consola y la red inalámbrica.

### 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 firmware) para comprobar si hay actualizaciones utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente. Nota: Para salir de la función de ajustes del equipo, toque el botón atrás de la pantalla.

**IMPORTANTE: Para evitar dañar la bicicleta para entrenar, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.**

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

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

### 4. Calibre el sistema de inclinación de la bicicleta para entrenar.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación.

La bicicleta para entrenar se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación.

**IMPORTANTE: Mantenga los pies, las mascotas y cualquier objeto lejos de la bicicleta para entrenar mientras se calibra el sistema de inclinación.**

Cuando se calibre el sistema de inclinación, toque el botón atrás de la pantalla.

### 5. Calibre la pantalla.

Si la pantalla no está calibrada correctamente, puede que le resulte complicado tocar los botones correctos de la pantalla. Para calibrar la pantalla, toque el botón Calibrate Screen (calibrar pantalla). Una pequeña diana aparecerá en la pantalla.

Con una goma de borrar o cualquier otro objeto pequeño, toque el centro de la diana. Luego toque el resto de dianas. Tras unos segundos, la consola saldrá de la función de calibración. Nota: Puede que esta función no esté habilitada.

### 6. Visualice la información de la máquina.

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

### 7. Encuentre códigos de teclas.

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

### 8. Introduzca una dirección IP personal

Si su red no genera de forma automática direcciones IP, toque el botón Custom IP (IP personal) para introducir una dirección IP personal. Nota: Puede que esta función no esté habilitada.

### 9. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón atrás de la pantalla.

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

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

Vea el paso 1 en la página 19.

### 2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

Nota: También podrá acceder a la función de red inalámbrica tocando el símbolo inalámbrico situado en la parte inferior de la pantalla.

### 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 opción 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.

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 el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro de introducción de contraseña. Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Para usar el teclado, vea CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 13.

La pantalla le informará cuándo la consola esté conectada a su 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 [www.support.iFit.com](http://www.support.iFit.com) para recibir asistencia.**

### 5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica toque el botón atrás de la pantalla.

# 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 FMEX81912.0 R0414A

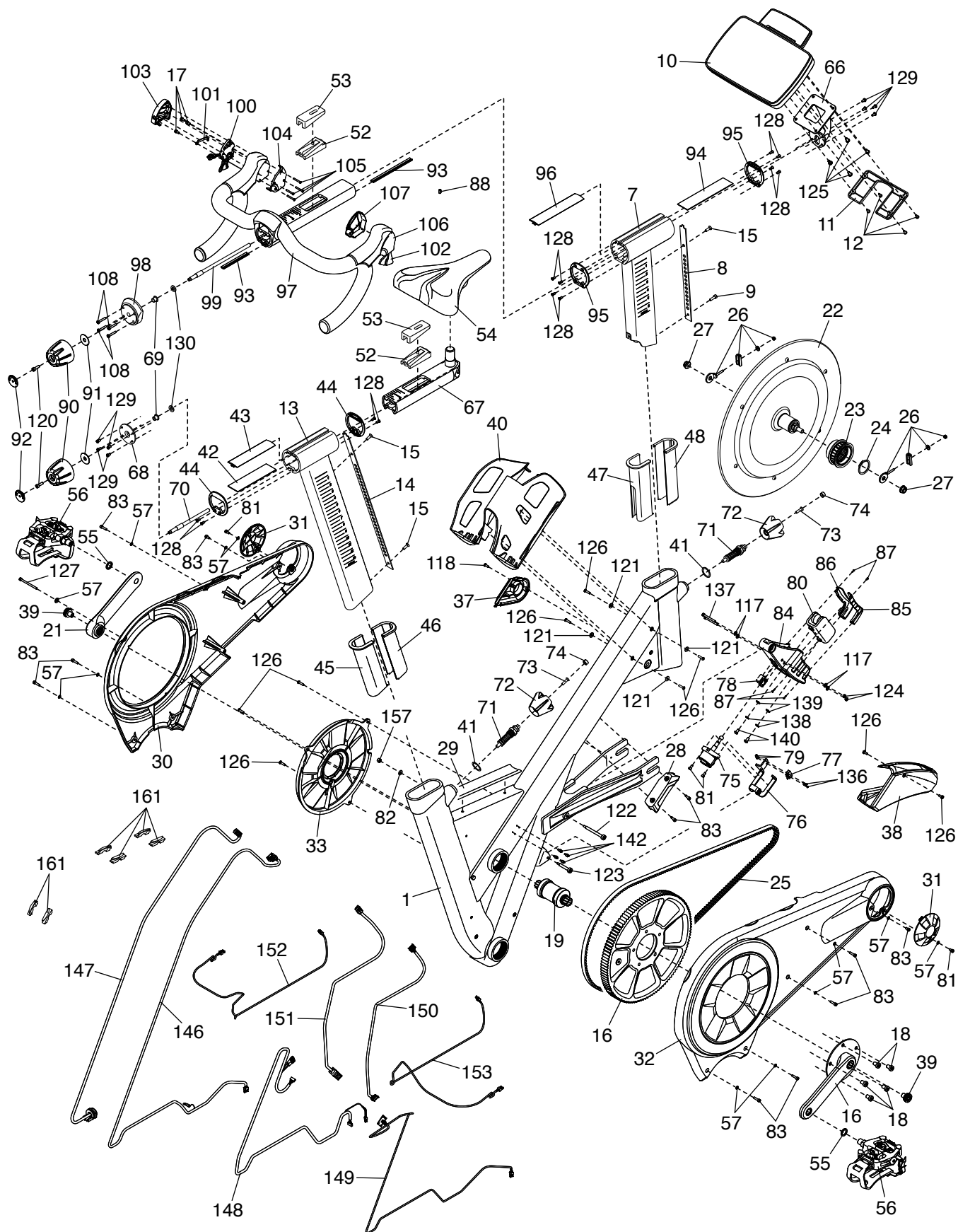
| Nº | Ctd. | Descripción                                   | Nº | Ctd. | Descripción                                   |
|----|------|-----------------------------------------------|----|------|-----------------------------------------------|
| 1  | 1    | Armadura                                      | 48 | 1    | Manga Delantera de la Baranda                 |
| 2  | 1    | Base                                          | 49 | 2    | Montaje de la Rueda                           |
| 3  | 1    | Estabilizador Delantero                       | 50 | 2    | Tapa A                                        |
| 4  | 1    | Estabilizador Trasero                         | 51 | 2    | Tapa B                                        |
| 5  | 2    | Protector del Estabilizador                   | 52 | 2    | Cuña Inferior                                 |
| 6  | 2    | Abrazadera de Pivote                          | 53 | 2    | Cuña Superior                                 |
| 7  | 1    | Poste de la Baranda                           | 54 | 1    | Asiento                                       |
| 8  | 1    | Selector de la Baranda                        | 55 | 2    | Arandela del Pedal                            |
| 9  | 1    | Tornillo M5 x 16mm                            | 56 | 1    | Conjunto del Pedal                            |
| 10 | 1    | Consola                                       | 57 | 29   | Arandela M4 x 8mm                             |
| 11 | 1    | Cubierta de la Consola                        | 58 | 1    | Montaje de Levante                            |
| 12 | 4    | Tornillo M4 x 8mm                             | 59 | 1    | Motor de Levante                              |
| 13 | 1    | Poste del Asiento                             | 60 | 1    | Protector de Pivote Izquierdo                 |
| 14 | 1    | Selector del Asiento                          | 61 | 1    | Protector de Pivote Derecho                   |
| 15 | 3    | Tornillo de Cabeza Plana<br>M5 x 16mm         | 62 | 1    | Cubierta de Levante                           |
| 16 | 1    | Polea/Manivela                                | 63 | 1    | Anillo de la Cubierta de Levante              |
| 17 | 6    | Tornillo M4 x 12mm                            | 64 | 1    | Cubierta del Protector de Pivote<br>Derecho   |
| 18 | 5    | Tornillo M8 x 12mm                            | 65 | 1    | Cubierta del Protector de Pivote<br>Izquierdo |
| 19 | 1    | Soporte Inferior                              | 66 | 1    | Montura de la Consola                         |
| 20 | 1    | Soporte de Pivote                             | 67 | 1    | Porta Asiento                                 |
| 21 | 1    | Manivela Izquierda                            | 68 | 1    | Soporte de Ajuste del Asiento                 |
| 22 | 1    | Montaje de la Rueda de Inercia                | 69 | 2    | Buje del Soporte                              |
| 23 | 1    | Polea Pequeña                                 | 70 | 1    | Asta de Ajuste del Asiento                    |
| 24 | 1    | Anillo de Retención de la Rueda de<br>Inercia | 71 | 2    | Clavija de la Perilla                         |
| 25 | 1    | Correa de Manejo de Carbono                   | 72 | 2    | Perilla del Poste                             |
| 26 | 2    | Montaje de Ajuste                             | 73 | 2    | Tornillo M5 x 20mm                            |
| 27 | 2    | Tuerca del Eje 3/8"                           | 74 | 2    | Tapa de la Perilla                            |
| 28 | 1    | Defensa                                       | 75 | 1    | Motor de Resistencia                          |
| 29 | 1    | Protector de la Armadura                      | 76 | 1    | Soporte del Motor                             |
| 30 | 1    | Protector de la Correa Izquierda              | 77 | 1    | Interruptor de Límite                         |
| 31 | 2    | Tapa del Protector                            | 78 | 1    | Pivote del Freno                              |
| 32 | 1    | Protector la Correa Derecha                   | 79 | 2    | Tuerca del Interruptor de Límite              |
| 33 | 1    | Imán/Cubierta                                 | 80 | 1    | Imán del Freno                                |
| 34 | 1    | Protector Delantero de la Base                | 81 | 6    | Tornillo M4 x 7mm                             |
| 35 | 1    | Protector Trasero de la Base                  | 82 | 1    | Arandela Pequeña M5                           |
| 36 | 2    | Cubierta de Pivote                            | 83 | 22   | Tornillo M4 x 16mm                            |
| 37 | 1    | Cubierta de Levante                           | 84 | 1    | Soporte del Freno                             |
| 38 | 1    | Cubierta de la Rueda de Inercia               | 85 | 1    | Cubierta Derecha del Freno                    |
| 39 | 2    | Tornillo de la Manivela                       | 86 | 1    | Cubierta Izquierda del Freno                  |
| 40 | 1    | Bandeja de Accesorios                         | 87 | 4    | Tornillo de la Cubierta Trasera               |
| 41 | 2    | Arandela de la Clavija de la Perilla          | 88 | 1    | Tornillo M3 x 6mm                             |
| 42 | 1    | Tira de Desgaste del Asiento                  | 89 | 4    | Pata de Nivelación                            |
| 43 | 1    | Cubierta del Porta Asiento                    | 90 | 2    | Perilla Deslizante                            |
| 44 | 2    | Cubierta del Poste del Asiento                | 91 | 2    | Arandela Giratoria 30mm                       |
| 45 | 1    | Manga Trasera del Poste del<br>Asiento        | 92 | 2    | Cubierta de la Perilla                        |
| 46 | 1    | Manga Delantera del Poste del<br>Asiento      | 93 | 1    | Juego de Tira de Desgaste                     |
| 47 | 1    | Manga Trasera del Poste de la<br>Baranda      | 94 | 1    | Tira de Desgaste de la Baranda                |
|    |      |                                               | 95 | 2    | Cubierta del Poste de la Baranda              |
|    |      |                                               | 96 | 1    | Cubierta del Porta/de la Baranda              |
|    |      |                                               | 97 | 1    | Porta/Manillar                                |

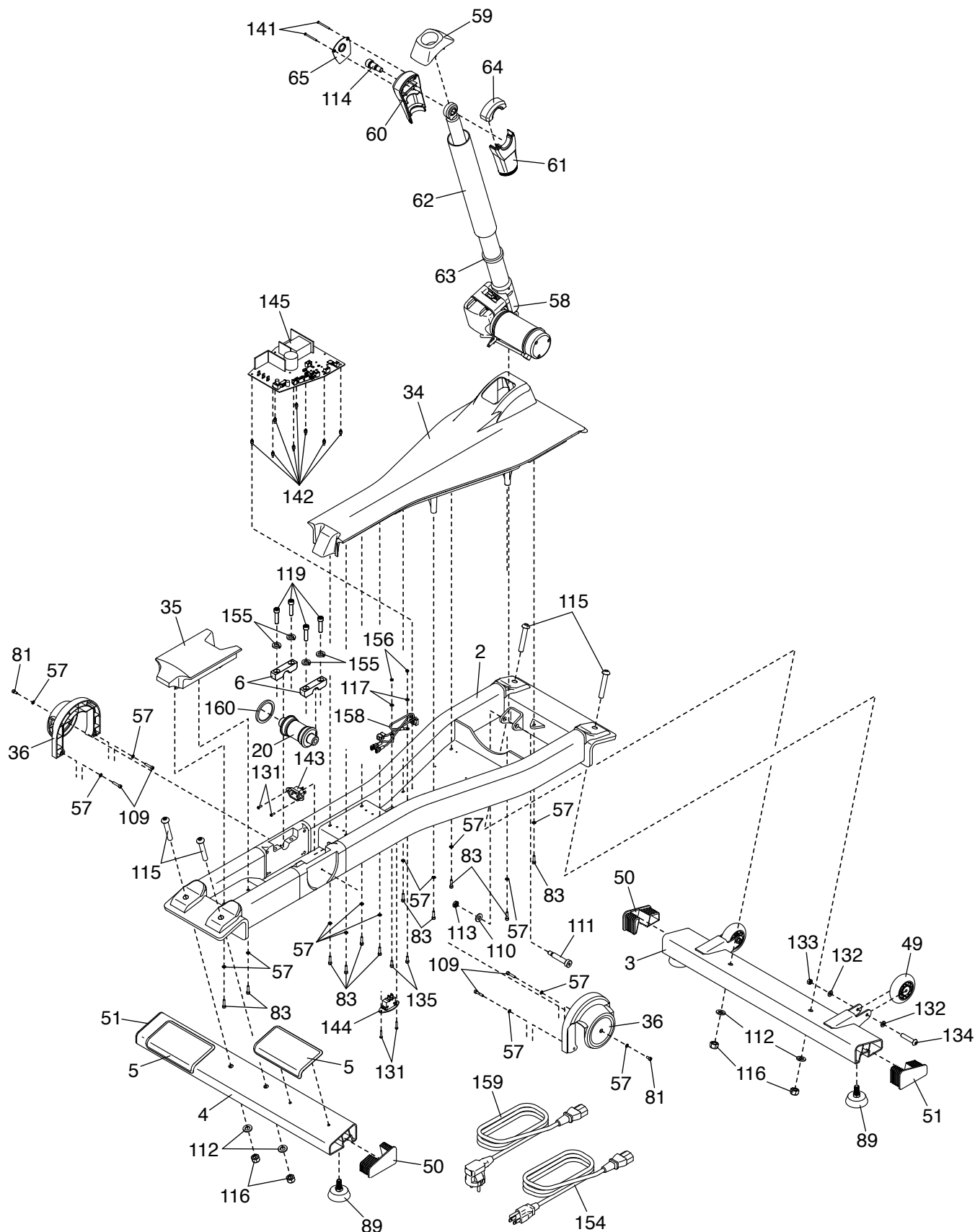
| N°  | Ctd. | Descripción                                 | N°  | Ctd. | Descripción                              |
|-----|------|---------------------------------------------|-----|------|------------------------------------------|
| 98  | 1    | Soporte del Porta/de la Baranda             | 128 | 12   | Tornillo M4 x 9mm                        |
| 99  | 1    | Asta de Ajuste de la Baranda                | 129 | 8    | Tornillo M4 x 6mm                        |
| 100 | 1    | Montaje de la Palanca de Cambios Izquierda  | 130 | 2    | Arandela M8 x 16mm                       |
| 101 | 2    | Retenedor de la Palanca de Cambios          | 131 | 4    | Tornillo M4                              |
| 102 | 1    | Montaje de la Palanca de Cambios Derecha    | 132 | 4    | Arandela M6                              |
| 103 | 1    | Tapa de la Palanca de Cambios Izquierda     | 133 | 2    | Contratuerca M6                          |
| 104 | 1    | Cubierta de la Palanca de Cambios Izquierda | 134 | 2    | Perno M6 x 30mm                          |
| 105 | 8    | Tornillo M5 x 25mm                          | 135 | 2    | Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 12mm     |
| 106 | 1    | Tapa de la Palanca de Cambios Derecha       | 136 | 2    | Tornillo M2 x 4mm                        |
| 107 | 1    | Cubierta de la Palanca de Cambios Derecha   | 137 | 2    | Tornillo M4 x 40mm                       |
| 108 | 4    | Tornillo M4 x 25mm                          | 138 | 2    | Arandela Estrella M5                     |
| 109 | 4    | Tornillo M4 x 20mm                          | 139 | 2    | Arandela Grande M5                       |
| 110 | 6    | Arandela M8 x 12mm                          | 140 | 2    | Tornillo M5 x 10mm                       |
| 111 | 1    | Perno de Pivote Inferior                    | 141 | 2    | Tornillo M3 x 35mm                       |
| 112 | 4    | Arandela M10                                | 142 | 12   | Separador                                |
| 113 | 1    | Contratuerca M8                             | 143 | 1    | Receptáculo de Corriente                 |
| 114 | 1    | Perno de Pivote Superior                    | 144 | 1    | Interruptor                              |
| 115 | 4    | Perno M10 x 60mm                            | 145 | 1    | Tablero de Control                       |
| 116 | 4    | Contratuerca M10                            | 146 | 1    | Cable de Corriente                       |
| 117 | 6    | Arandela M4 x 11mm                          | 147 | 1    | Cable Ethernet                           |
| 118 | 1    | Tornillo de Cabeza Plana M4 x 12mm          | 148 | 1    | Cable del Motor de Resistencia           |
| 119 | 4    | Tornillo M8 x 35mm                          | 149 | 1    | Cable del Sensor de Velocidad            |
| 120 | 2    | Tornillo con Nylon M8 x 16mm                | 150 | 1    | Cable de Corriente de la Baranda         |
| 121 | 4    | Arandela M4                                 | 151 | 1    | Cable de Ethernet de la Baranda          |
| 122 | 1    | Tornillo de Pivote del Freno                | 152 | 1    | Cable de la Palanca de Cambios Izquierda |
| 123 | 1    | Perno de Pivote de Resistencia              | 153 | 1    | Cable de la Palanca de Cambios Derecha   |
| 124 | 2    | Contratuerca M4                             | 154 | 1    | Cable Eléctrico (Norteamérica)           |
| 125 | 4    | Tornillo Botón M5 x 10mm                    | 155 | 4    | Arandela Resorte M8                      |
| 126 | 9    | Tornillo Botón M4 x 16mm                    | 156 | 2    | Tuerca M3                                |
| 127 | 1    | Tornillo M4 x 55mm                          | 157 | 1    | Contratuerca M5                          |
|     |      |                                             | 158 | 1    | Cable de Corriente                       |
|     |      |                                             | 159 | 1    | Cable Eléctrico (Europa)                 |
|     |      |                                             | 160 | 1    | Anillo de Retención                      |
|     |      |                                             | 161 | 6    | Ojal Reforzado                           |
|     |      |                                             | *   | —    | Manual del Usuario                       |

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 FMEX81912.0 R0414A





# CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

**Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

## En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM

Correo-e: [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

## Fuera de los Estados Unidos

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

Lun.–Vie. 6 a.m.–6 p.m. Horario de montaña de EE.UU.

Correo-e: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

# GARANTÍA LIMITADA

## PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

## CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

## QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

## PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.