

NordicTrack®

GXR 4.1

Nº de Modelo NTEVEX75011.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



MANUAL DEL USUARIO

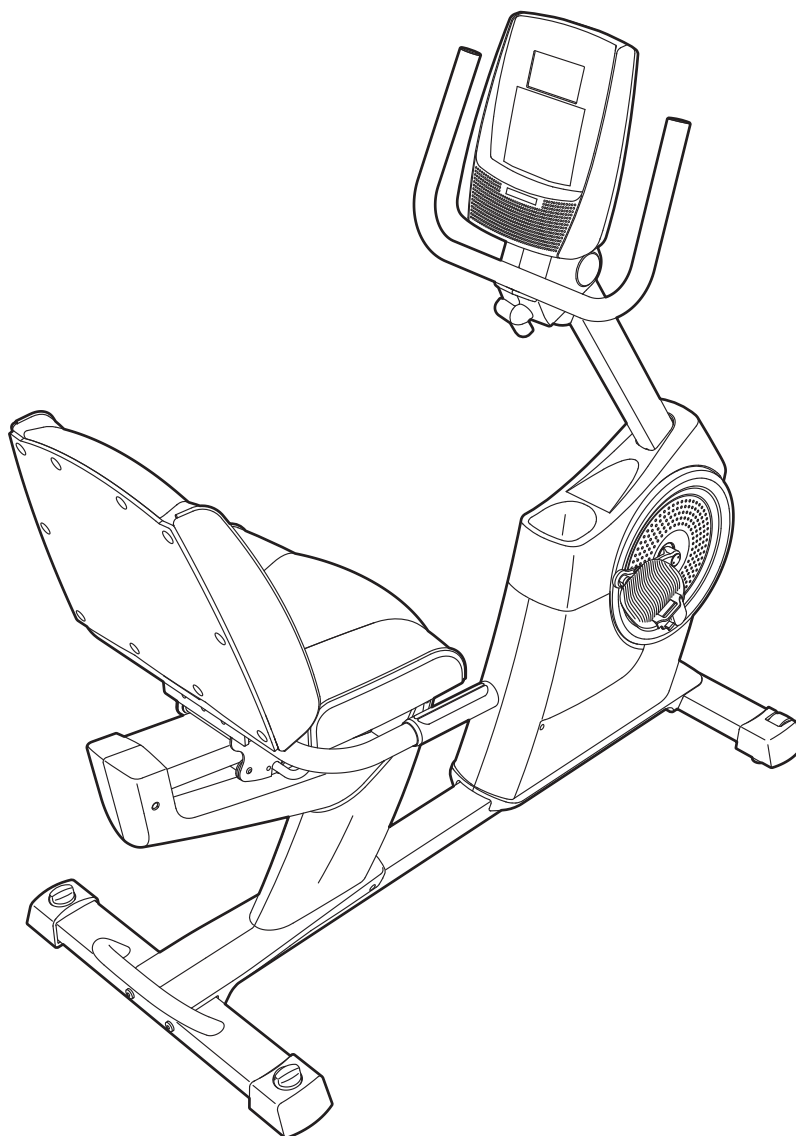
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu



⚠ PRECAUCIÓN

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

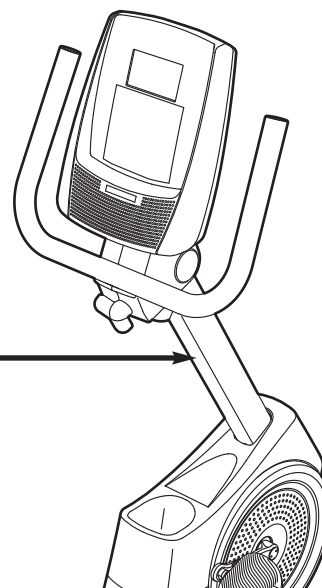
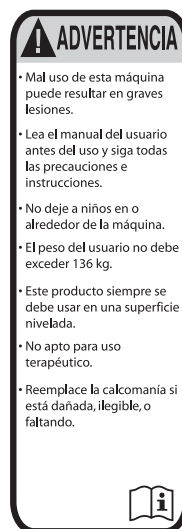
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	12
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	23
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	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.



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 bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON 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. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
3. El propietario deberá responsabilizarse en todo momento por que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios tengan conocimiento de todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, alejada de la humedad y el polvo. La bicicleta de ejercicios no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para evitar que se produzcan daños en el suelo o la alfombra, ponga un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados en todo momento de la bicicleta de ejercicios.
9. Se recomienda usar ropa adecuada con la bicicleta de ejercicios y no vestir ropa holgada que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de 136 kg.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GXR4.1. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GXR4.1 proporciona una gran selección de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene pre-

guntas después de leer este manual, por favor vea la portada 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.

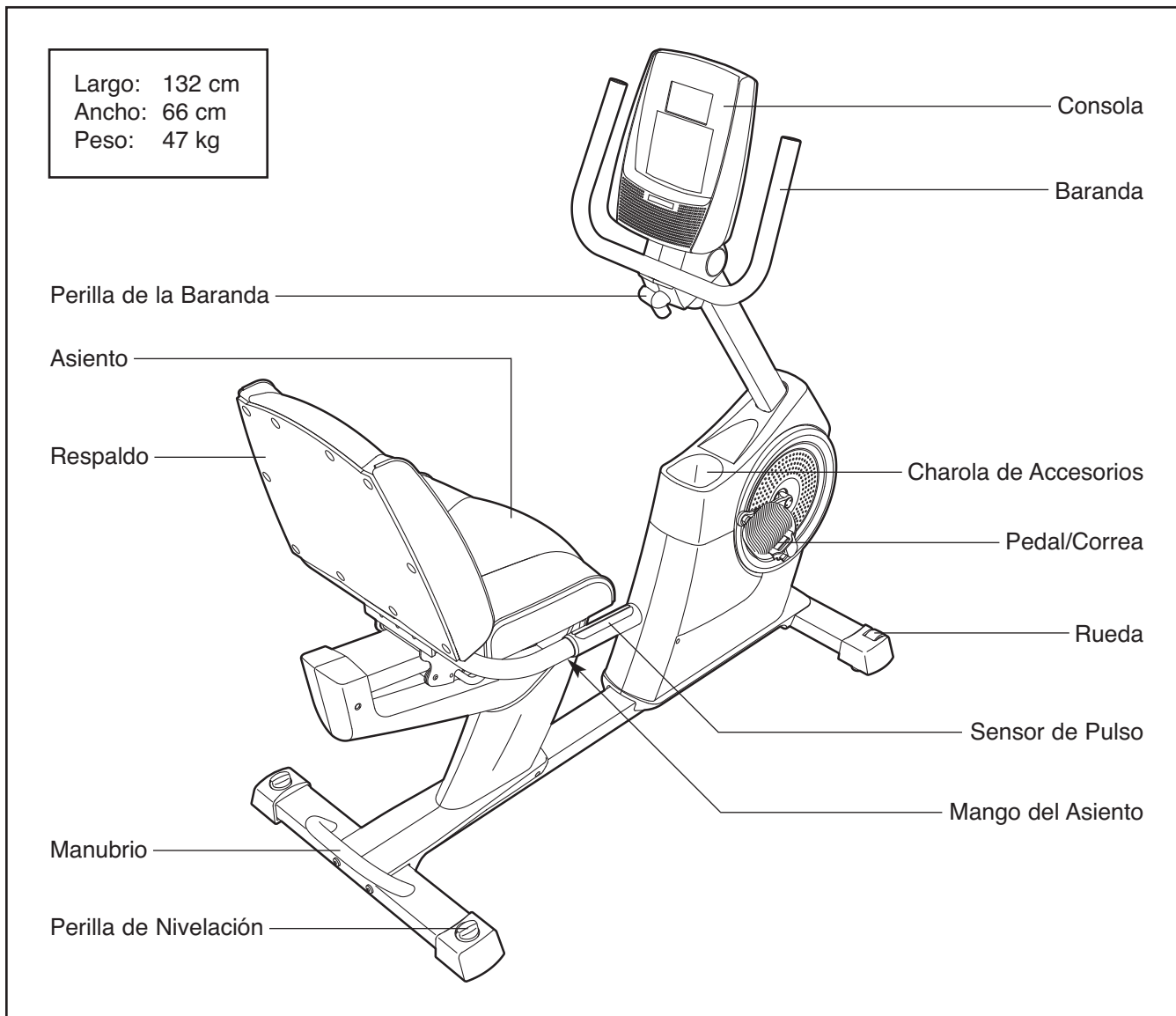
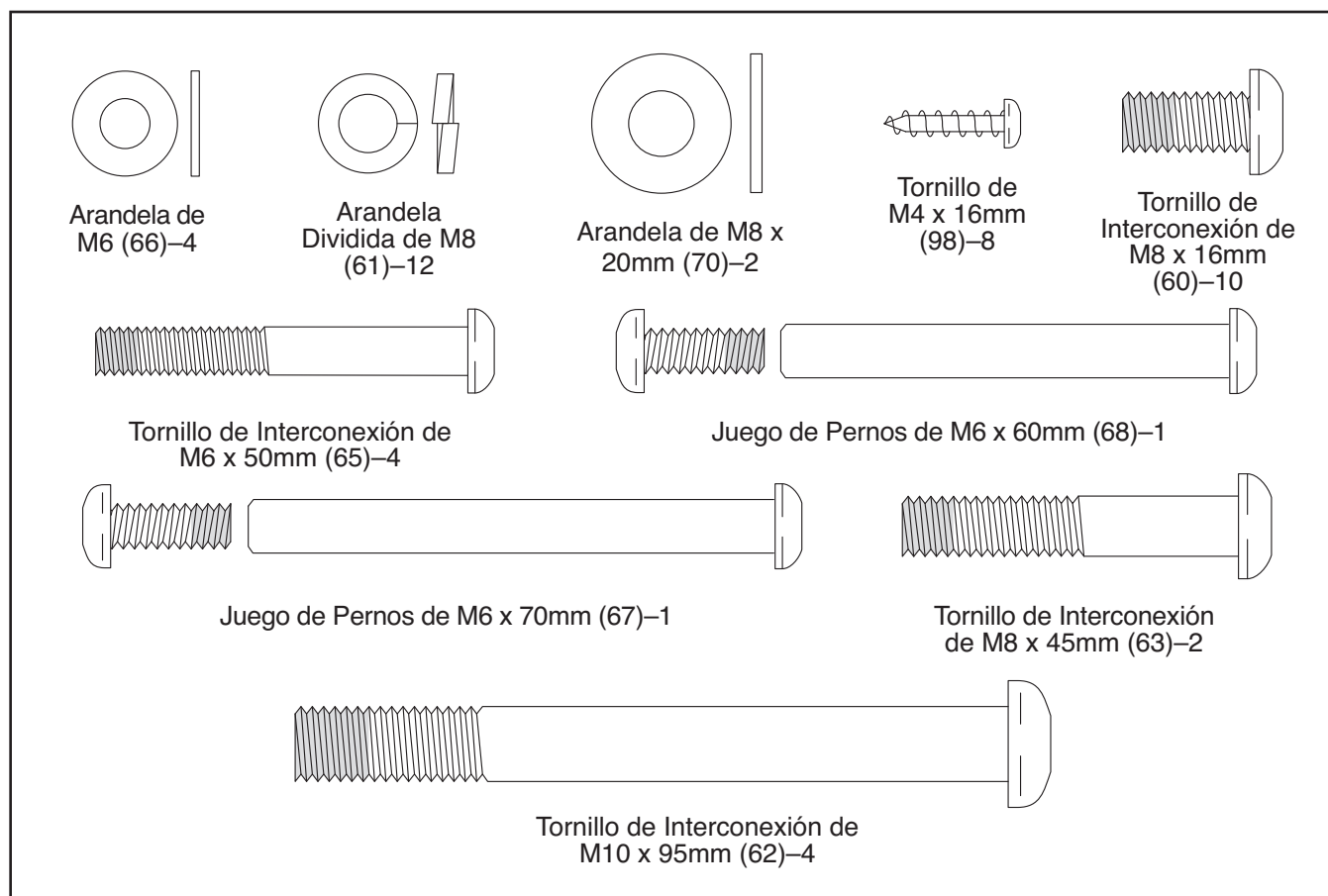


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo 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:** Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere las herramientas siguientes:

una llave ajustable

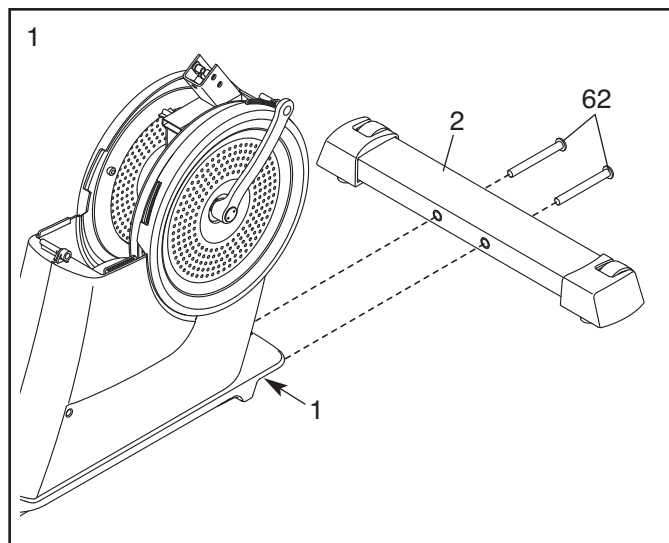


un destornillador Phillips

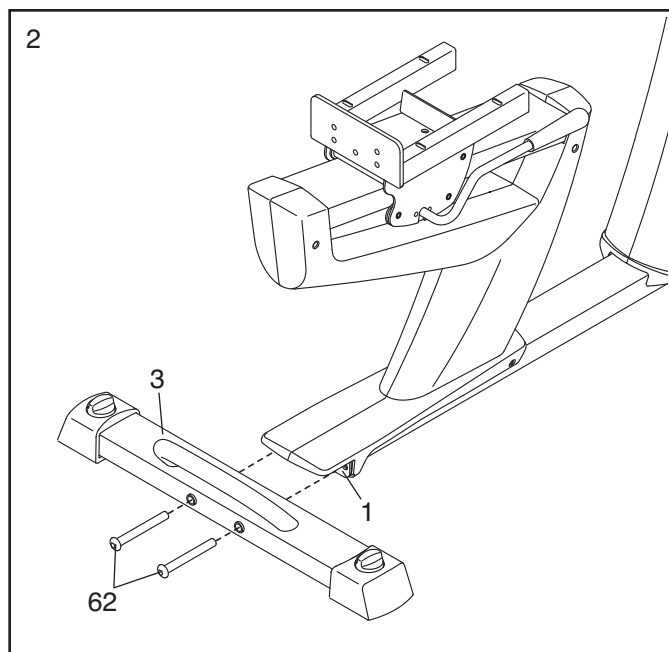


El montaje puede ser más fácil si dispone de un juego de llaves de tubo o un juego de llaves de trinquete. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Mientras otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura con dos Tornillos de Interconexión de M10 x 95mm (62).



2. Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura con dos Tornillos de Interconexión de M10 x 95mm (62).

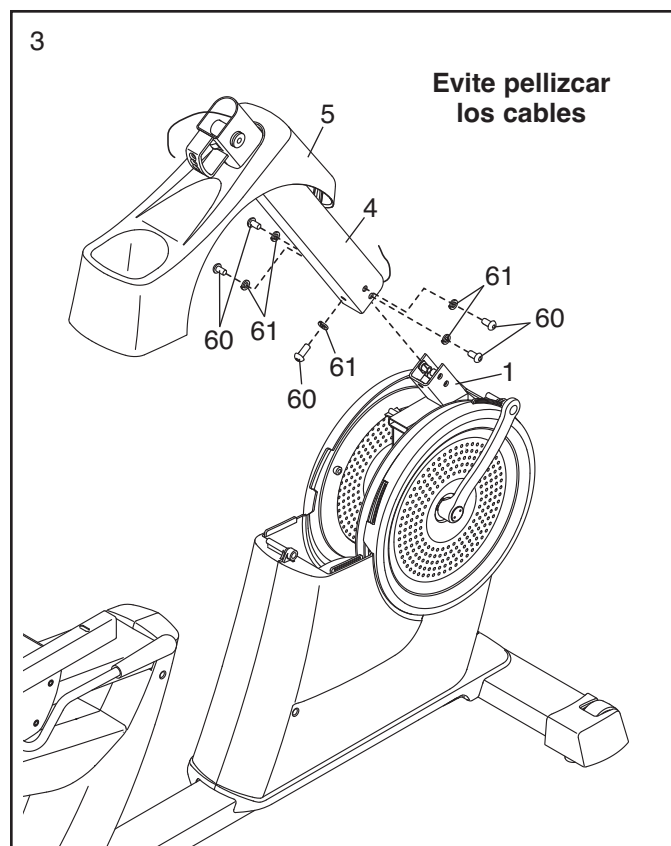


3. Deslice la Cubierta del Protector (5) hacia arriba por el Montante Vertical (4).

Pida a otra persona que sostenga la Cubierta del Protector (5) alrededor del Montante Vertical (4) hasta que termine de completar el paso 4.

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

Conecte el Montante Vertical (4) con cinco Tornillos de Interconexión de M8 x 16mm (60) y cinco Arandelas Divididas de M8 (61).

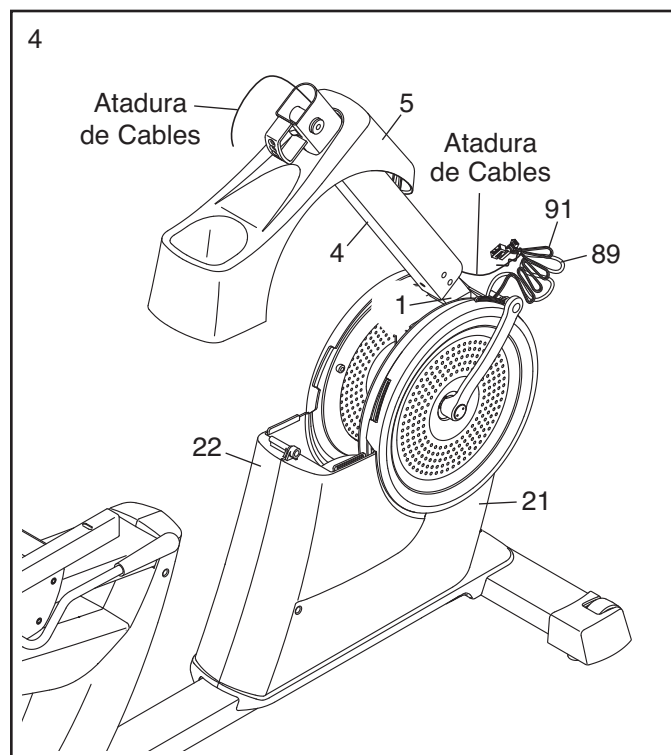


4. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (4). Luego localice el Cableado Eléctrico (89) y el Alambre de Pulso de la Armadura (91), dentro de la Armadura (1).

Ate el extremo inferior de la atadura de los cables a los extremos del Cableado Eléctrico (89) y al Alambre de Pulso de la Armadura (91).

A continuación, tire del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba hasta que el Cableado Eléctrico (89) y el Alambre de Pulso de la Armadura (91) pasen completamente a través del Montante Vertical (4).

Luego deslice la Cubierta del Protector (5) hacia abajo y presiónela sobre los Protectores Delanteros Derecho e Izquierdo (21, 22).

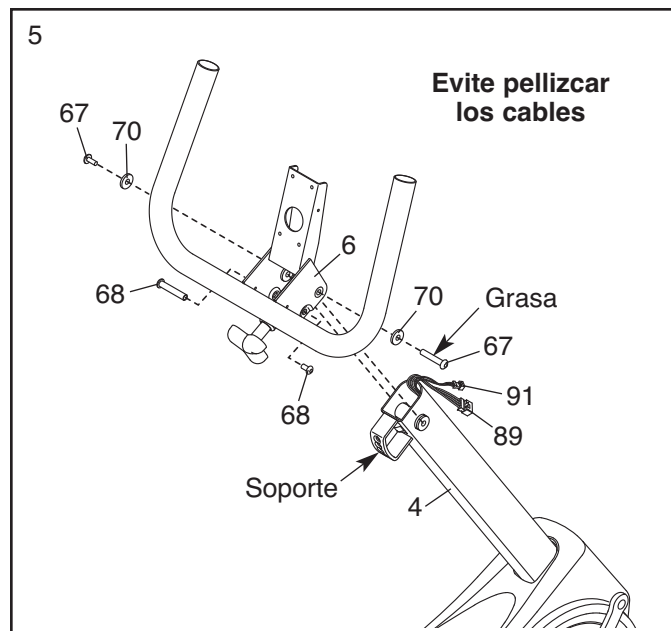


5. **Asegúrese de que el Cableado Eléctrico (89) y el Alambre de Pulso de la Armadura (91) estén en la posición indicada.**

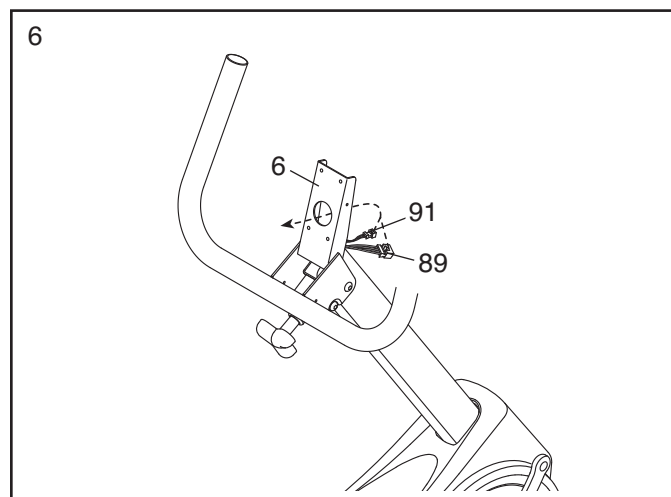
Utilizando una bolsa plástica pequeña para no ensuciarse los dedos, aplique una capa de la grasa incluida a un Juego de Pernos de M6 x 70mm (67).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Baranda (6) al Montante Vertical (4) con el Juego de Pernos de M6 x 70mm (67) y dos Arandelas de M8 x 20mm (70).

A continuación, conecte un Juego de Pernos de M6 x 60mm (68) a través del soporte de la Baranda (6). **Asegúrese de que el Juego de Pernos esté dentro del soporte.**



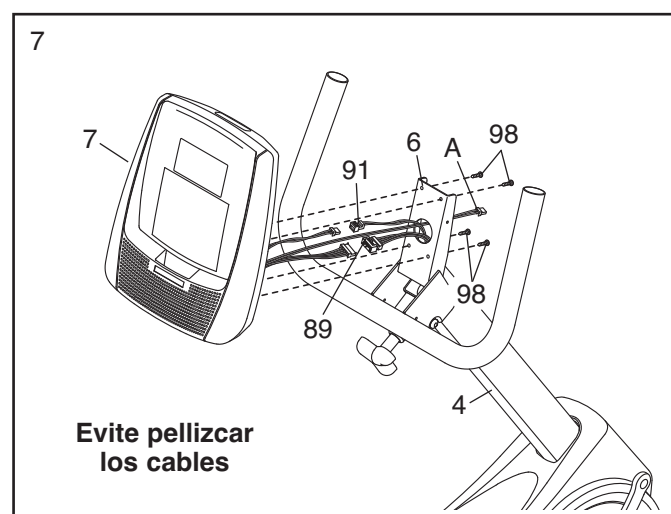
6. Introduzca el Cableado Eléctrico (89) y el Alambre de Pulso de la Armadura (91) hacia arriba a través del orificio indicado en la Baranda (6).



7. Mientras otra persona sujeta la Consola (7) cerca de la Baranda (6), introduzca el cable largo del receptor (A) a través de la Baranda (6) como se muestra.

Luego conecte los otros cables de la Consola al Cableado Eléctrico (89) y al Cable de Pulso de la Armadura (91).

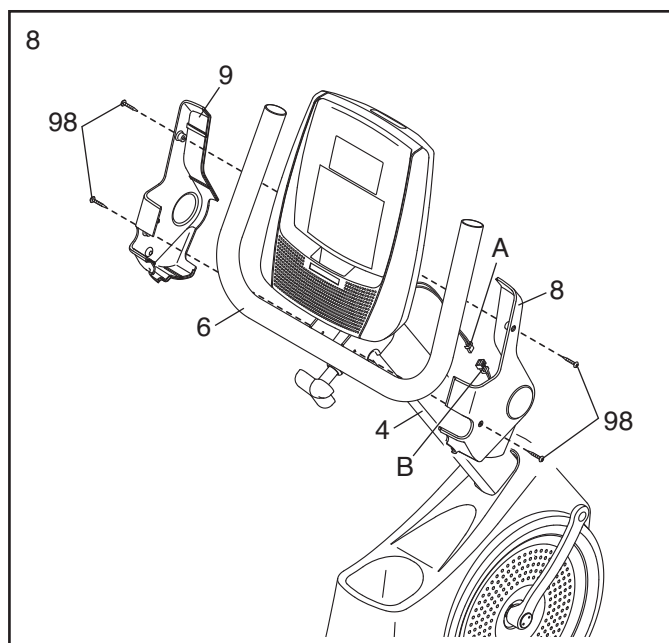
Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) a la Baranda (6) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (98).



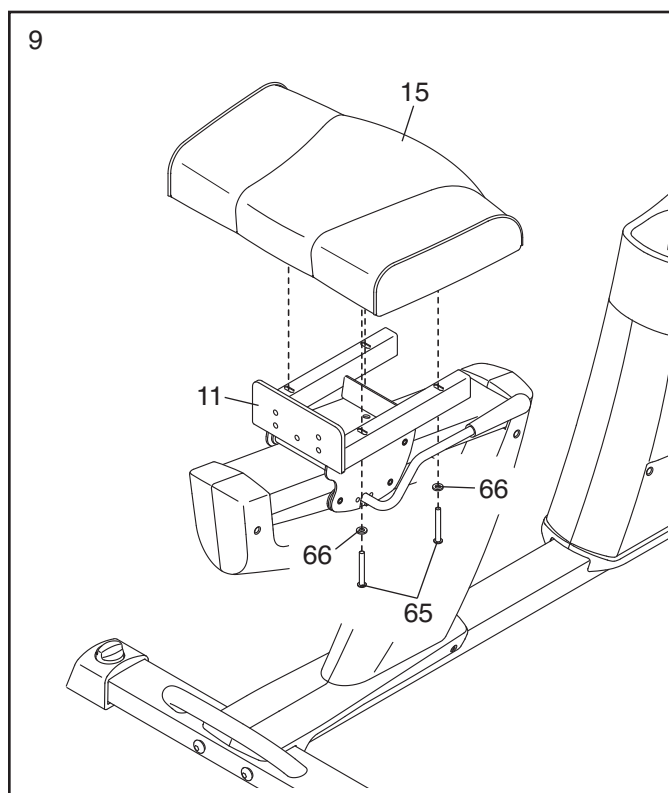
8. Identifique las Cubiertas Derecha e Izquierda de la Baranda (8, 9), que están marcadas con pegatinas “Right” y “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Mientras otra persona sujeta la Cubierta de la Baranda Derecha (8) cerca del Montante Vertical (4), conecte el cable largo del receptor (A) al Cable del Receptor (B).

Fije las Cubiertas Derecha e Izquierda de la Baranda (8, 9) alrededor de la Baranda (6) y del Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (98).

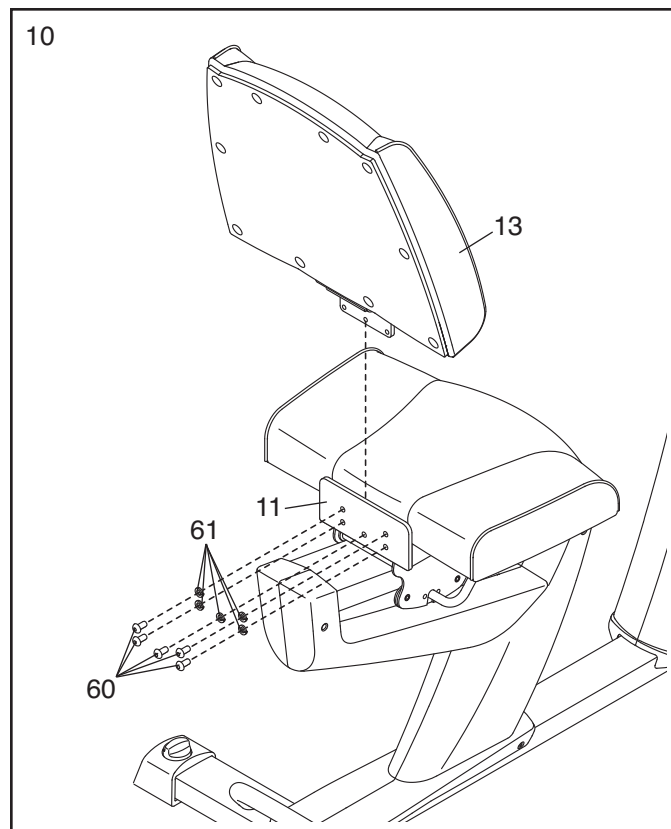


9. Fije el Asiento (15) al Porta Asiento (11) con cuatro Tornillos de Interconexión de M6 x 50mm (65) y cuatro Arandelas de M6 (66) (sólo se muestran dos de cada uno). **Nota: Los Tornillos de Interconexión y las Arandelas pueden prefijarse a la cara inferior del Asiento.**



10. Conecte el Respaldo (13) al Porta Asiento (11) con cinco Tornillos de Interconexión de M8 x 16mm (60) y cinco Arandelas Divididas de M8 (61).

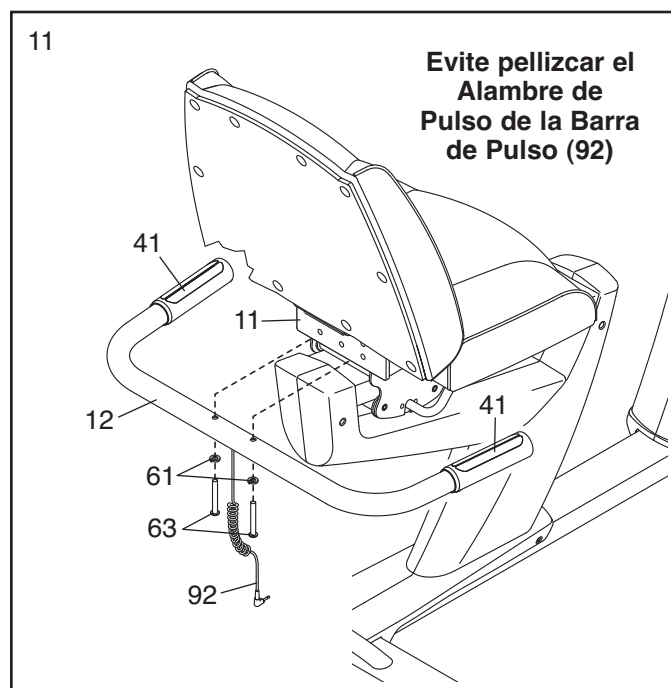
Clave: Podría ser útil ajustar el asiento durante este paso. Vea **CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO** en la página 13.



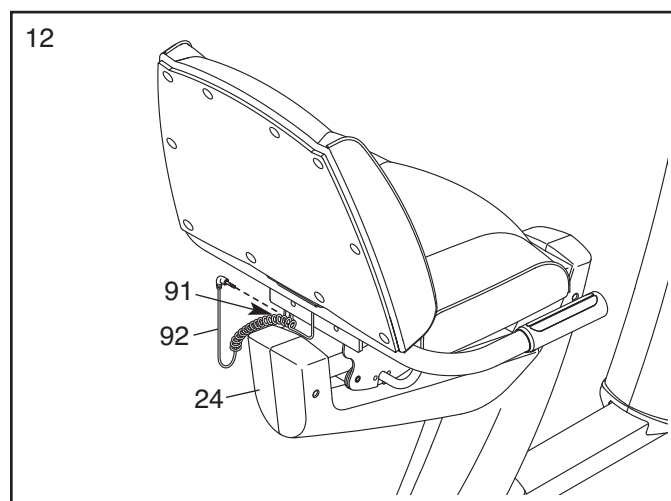
11. Identifique y oriente la Barra de Pulso (12) de manera que los Mangos de Pulso (41) queden orientados hacia arriba.

Clave: Evite pellizcar el Alambre de Pulso de la Barra de Pulso (92). Mientras otra persona sujeta la Barra de Pulso (12), fíjela al Porta Asiento (11) con dos Tornillos de Interconexión de M8 x 45mm (63) y dos Arandelas Divididas de M8 (61).

Clave: Podría ser útil ajustar el asiento durante este paso. Vea **CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO** en la página 13.



12. Enchufe el Alambre de Pulso de la Barra de Pulso (92) a la Toma de Pulso de la Armadura (91) situada en el Protector Izquierdo del Asiento (24).



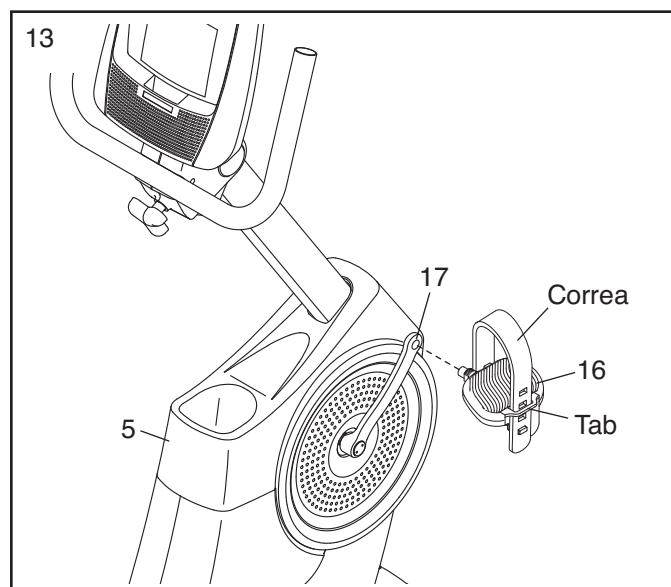
13. Identifique el Pedal Derecho (16), el cual está marcado con una “R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Con una llave inglesa, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (16), en el **sentido de las agujas del reloj**, en el Brazo de Manivela Derecho (17).

Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (no se muestra), en **sentido contrario a las agujas del reloj**, en el Brazo de la Manivela Izquierdo (no se muestra).

Ajuste la correa derecha en la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas del Pedal Derecho (16).

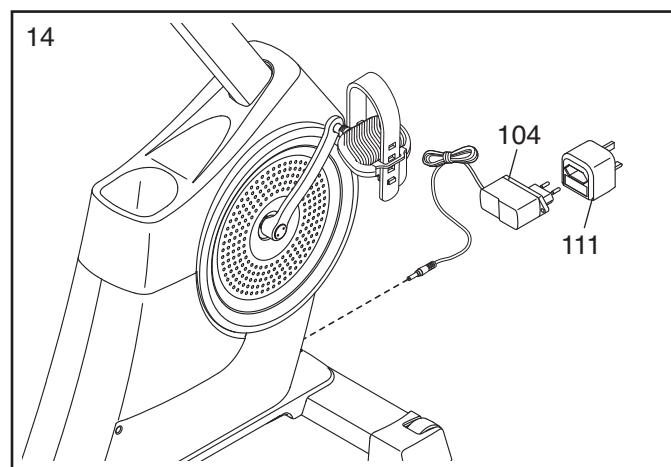
Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



14. Enchufe el Adaptador Eléctrico (104) en la toma de la armadura de la bicicleta de ejercicios.

Si es necesario, enchufe el Adaptador Eléctrico (104) en el Adaptador del Enchufe (111).

Para enchufar el Adaptador Eléctrico (104) en la toma, vea **CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO** en la página 13.



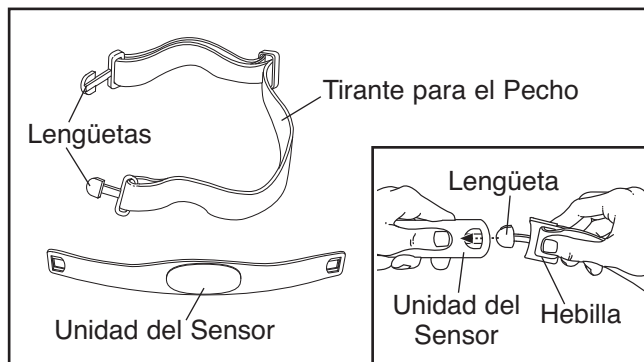
15. **Antes de usar la bicicleta de ejercicios, asegúrese de que todas las piezas están bien apretadas.**

Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

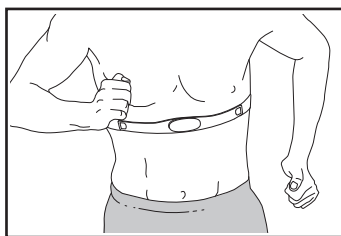
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor.



Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas.) Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojen y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quite y las áreas electrónicas se sequen. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada

uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando la pila prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

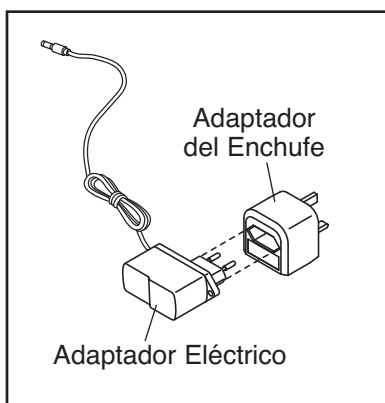
- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltaje u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

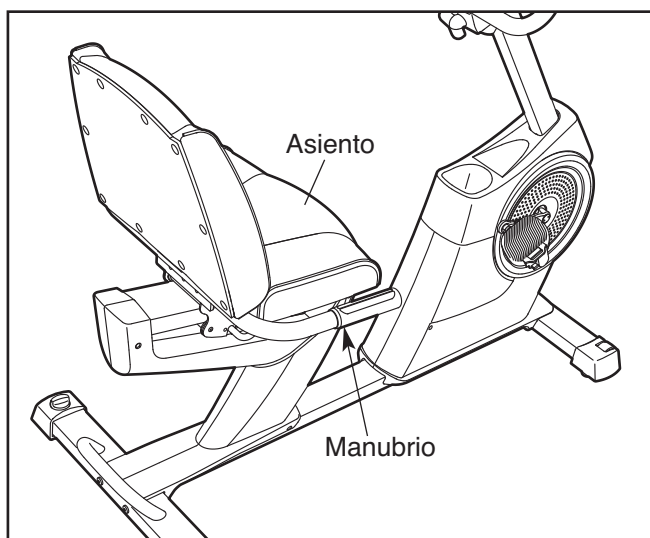
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos podrían dañarse.

Enchufe el adaptador eléctrico en la toma situada en la armadura de la bicicleta de ejercicios. A continuación, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe. Luego inserte el adaptador del enchufe a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.



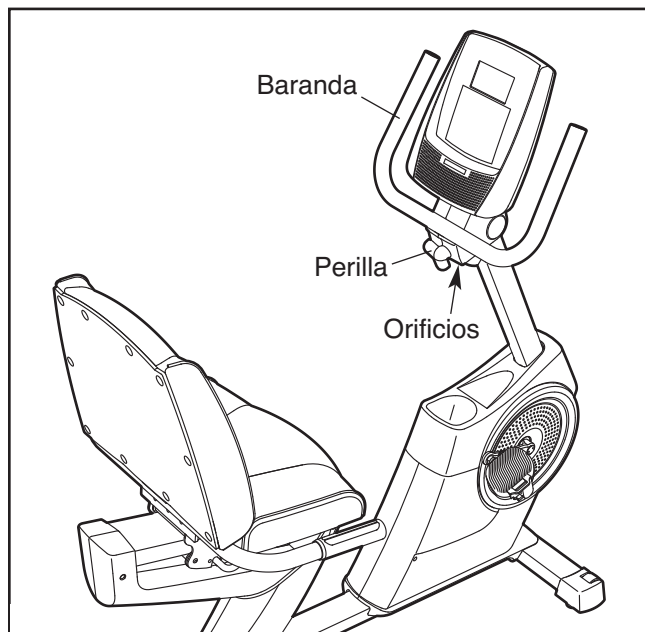
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Puede ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición que sea más cómoda para usted. Para ajustar el asiento, presione el manubrio del asiento hacia abajo, deslice el asiento a la posición deseada y luego tire del manubrio del asiento hacia arriba para fijar el asiento.



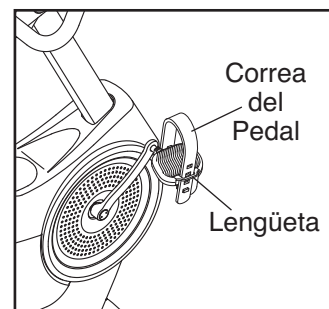
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA BARANDA

Para ajustar el ángulo de la baranda, primero debe darle unas vueltas a la perilla para aflojarla. A continuación, tire de la perilla hacia fuera, haga girar la baranda hasta conseguir el ángulo deseado y, seguidamente, suelte la perilla en uno de los orificios de ajuste. **Asegúrese de que la perilla se ha introducido en uno de los orificios de ajuste.** A continuación, apriete la perilla.



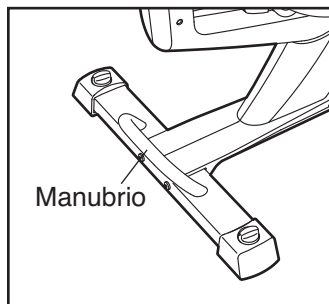
CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, primero tire de los extremos de las correas separándolos de las lengüetas de los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y luego presione los extremos de las correas en las lengüetas.



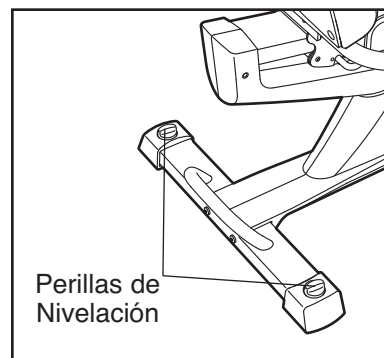
CÓMO DESPLAZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

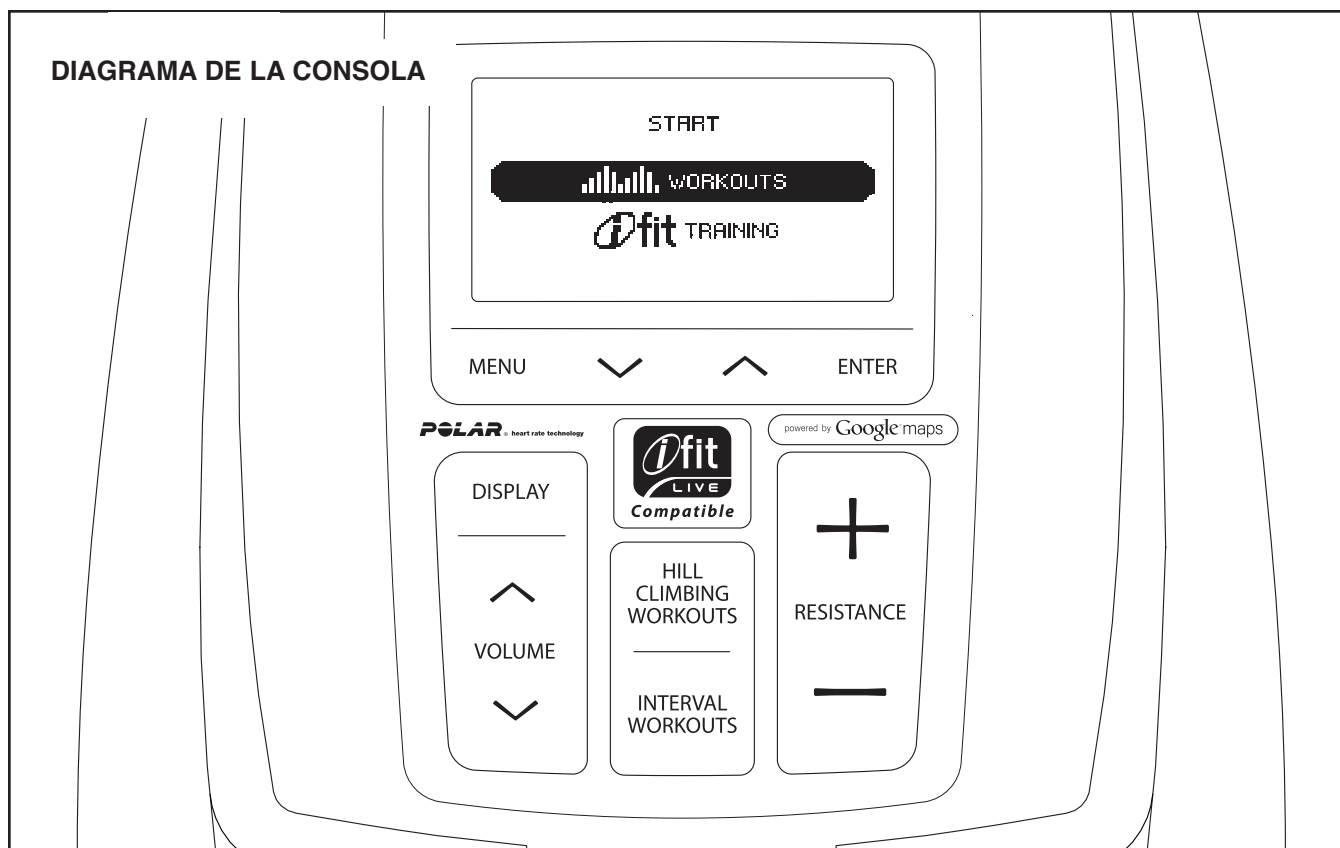
Para desplazar la bicicleta de ejercicios, sujete el manubrio situado en el estabilizador trasero y levántelo con cuidado hasta que pueda mover la bicicleta de ejercicios sobre sus ruedas delanteras. Desplace con cuidado la bicicleta hacia la ubicación deseada y luego bájela.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea levemente sobre el suelo al usarla, gire una o las dos perillas de nivelación situadas en el estabilizador trasero y ajuste las patas de nivelación hasta que consiga eliminar el movimiento de balanceo.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que vaya realizando el ejercicio, la consola le informará continuamente del ejercicio realizado. También puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el monitor del ritmo cardíaco.

La consola ofrece también veinticuatro entrenamientos preajustados (doce entrenamientos de ascenso de colina y doce entrenamientos a intervalos). Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar la velocidad de pedaleo a medida que le va guiando para conseguir un entrenamiento efectivo.

Usted también puede seleccionar un entrenamiento de potencia constante, el cual cambia la resistencia de los pedales para mantener su potencia de salida cerca de un nivel idóneo.

La consola presenta un modo de entrenamiento iFit mediante el cual puede comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live.

El modo iFit Live le permite descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios programas de entrenamiento, realizar un seguimiento de los resultados obtenidos en los programas de entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. **Para obtener más información, consulte el sitio Web www.iFit.com.**

Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.

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 ejercita.

Consulte la página 16 **para activar o apagar la consola y para usar la función manual**. Consulte la página 17 **para usar un entrenamiento preajustado**. Consulte la página 19 **para usar el entrenamiento de potencia constante**. Consulte la página 20 **para usar el modo de entrenamiento iFit, para utilizar el sistema de sonido y para usar la función de información**.

Nota: Quite cualquier lámina de plástico que pueda haber sobre la pantalla.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Se debe usar el adaptador eléctrico incluido para utilizar la bicicleta de ejercicios. Vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 13. Al enchufar el adaptador eléctrico se encienden las pantallas y la consola estará lista para el uso.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

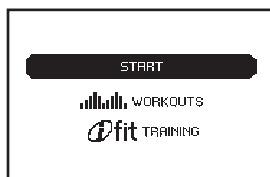
1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Consulte la sección CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA anteriormente descrita.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que encienda la consola, se mostrará el menú principal.

Para seleccionar el modo manual, pulse los botones de incremento y disminución que están al lado del botón ENTER y seleccione START (Inicio). A continuación, pulse el botón Registrar [ENTER].



Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

3. Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir la Resistencia [RESISTANCE].

Nota: Después de pulsar los botones, puede que tome un tiempo hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará el tipo de información del entrenamiento que aparecerá en pantalla. Pulse el botón Visualización [DISPLAY] de manera repetida para seleccionar el modo de visualización deseado.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Calorías [CALORIES]—Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.

Distancia [DISTANCE]—Este modo de pantalla mostrará la distancia que ha recorrido, en millas o kilómetros.

Perfil—Cuando selecciona un entrenamiento de ascenso de colina o a intervalos, este modo de pantalla muestra un perfil del nivel de resistencia fijado para el entrenamiento.

Pulso [PULSE]—Este modo de pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando está usando el sensor de pulso del mango o el monitor del ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 17).

Resistencia [RESISTANCE]—Este modo de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

Velocidad [SPEED]—Este modo de pantalla mostrará su velocidad de pedaleo, en kilómetros por hora o millas por hora.

Medidor de Velocidad Idónea—Cuando selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla comparará su velocidad de pedaleo con la velocidad de pedaleo idónea, y le indicará que aumente o disminuya su velocidad de pedaleo.

Tiempo [TIME]—Cuando selecciona el modo manual, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

Vatios [WATTS]—Este modo de pantalla mostrará su potencia de salida en vatios.

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

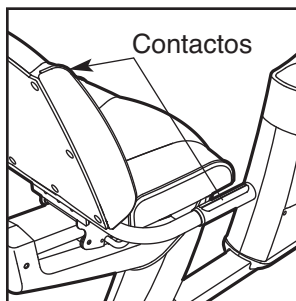
Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia recorrida tanto en millas como en kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea la página 12 para usar el monitor del ritmo cardíaco incluido. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para usar el sensor de pulso del mango. **IMPORTANTE: Si porta el monitor del ritmo cardíaco y sujeta el sensor de pulso del mango a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con precisión.**

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del sensor de pulso del mango, quítelas.

Para medir su ritmo cardíaco, sujete el sensor de pulso del mango durante 15 segundos aproximadamente, con las palmas de las manos apoyadas contra los contactos metálicos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en pantalla. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 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 demasiado ni de 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. Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

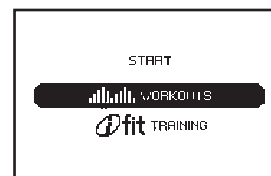
1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

Para seleccionar un programa de entrenamiento preajustado, pulse primero los botones de incremento y disminución que están al lado del botón



Registrar [ENTER] y seleccione Entrenamientos [WORKOUTS]. A continuación, pulse el botón Registrar.

Luego pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. A continuación, pulse el botón Enter.

También puede pulsar el botón Entrenamientos de Ascenso de Colina [HILL CLIMBING WORKOUTS] o el botón Entrenamientos a Intervalos [INTERVAL WORKOUTS].

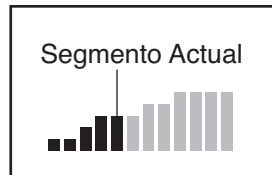
Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. A continuación, pulse el botón Registrar.

Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar el nombre del entrenamiento deseado. La duración, la velocidad máxima, el nivel máximo de resistencia y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento se mostrarán en la parte derecha de la pantalla. A continuación, pulse el botón Enter.

3. Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad idónea. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o velocidad idónea.

El perfil del entrenamiento mostrará sus progresos. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.



Cuando termine el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y la velocidad idónea para el segundo segmento aparecerán en la pantalla durante unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la velocidad idónea para el segmento actual.

El medidor de velocidad idónea mostrará su velocidad de pedaleo y la velocidad idónea para el segmento actual. Cuando las palabras *SPEED UP* aparezcan en el medidor de velocidad idónea, aumente su velocidad de pedaleo. Cuando aparezcan en pantalla las palabras *SLOW DOWN*, deberá disminuir su velocidad de pedaleo.



IMPORTANTE: La velocidad idónea sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la velocidad idónea. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

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

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un sonido. Si selecciona el modo de pantalla Time, el tiempo empezará a destellar intermitentemente. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 17.

6. Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE POTENCIA CONSTANTE

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione el entrenamiento de potencia constante.

Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

Para seleccionar el entrenamiento de potencia constante, pulse primero los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione Entrenamientos [WORKOUTS]. A continuación, pulse el botón Registrar.

Luego pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar el entrenamiento de potencia constante. A continuación, pulse el botón Registrar.

3. Introduzca una meta de vatios.

Se mostrarán las palabras *SET DESIRED WATT TARGET* (seleccione la meta vatios) y una configuración de vatios en la pantalla.

Para introducir una meta de vatios, pulse los botones de incremento y disminución próximos al botón Registrar. A continuación, pulse el botón Registrar.

4. Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.

La duración del entrenamiento de potencia constante es de 30 minutos.

La meta de vatios aparecerá en la parte superior de la pantalla. Durante el entrenamiento, la pantalla mostrará su progreso. La consola regularmente comparará su potencia de salida con la configuración de meta de vatios.

Si su potencia de salida está muy abajo o arriba de la meta de vatios, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su potencia de salida a la meta de vatios.

También se le podrá indicar que cambie su velocidad de pedaleo para acercar su potencia de salida a la meta de vatios. Cuando las palabras *SPEED UP* aparezcan en la pantalla, aumente su velocidad de pedaleo. Cuando aparezca en pantalla la palabra *SLOW DOWN*, deberá disminuir su velocidad de pedaleo.

IMPORTANTE: La indicación de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la velocidad sugerida. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

Para cambiar la meta de vatios en cualquier momento durante el entrenamiento, pulse los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se muestren ceros en la pantalla de tiempo.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un sonido. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

5. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 17.

7. Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR EL MODO DE ENTRENAMIENTO iFIT

El módulo opcional iFit Live permite a la consola comunicarse con su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones interesantes.

Por ejemplo, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones en la web de iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Para seleccionar el modo de entrenamiento iFit, deberá introducir el módulo iFit Live en la consola. Pulse el botón Menú [MENU] y, a continuación, pulse los botones de incremento y disminución que están junto al botón Registrar [ENTER], hasta resaltar la opción *IFIT TRAINING* (Entrenamiento iFit). A continuación, pulse el botón Enter.

Para obtener más información sobre el modo de entrenamiento iFit, visite el sitio Web www.iFit.com. Nota: Para usar el módulo iFit Live debe tener acceso a un ordenador con una conexión a Internet y un puerto USB. También deberá tener su propia red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). Además, necesitará haberse registrado como miembro en iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y a la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, pulse el botón de Reproducción [PLAY] de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumentar o disminuir el Volumen [VOLUME] en la consola.

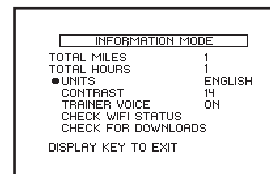
CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que le permite visualizar la información sobre el uso de la bicicleta de ejercicios, seleccionar una unidad de medida para la consola y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando hay un módulo iFit Live conectado a la consola, puede también utilizar el modo de información para seleccionar una configuración de audio para la voz del entrenador personal, comprobar el estado del módulo iFit Live y comprobar si hay descargas.

1. Seleccione el modo de información.

Para seleccionar el modo de información, pulse y mantenga pulsado el botón Visualizar [DISPLAY] durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.



2. Visualice la información de uso de la bicicleta de ejercicios.

La pantalla mostrará la distancia total que se ha pedaleado en la bicicleta de ejercicios. En la pantalla también aparecerá el número total de horas que se ha estado utilizando la bicicleta de ejercicios.

3. Seleccione una unidad de medida si lo desea.

En pantalla aparecerá la palabra *ENGLISH* para millas inglesas o *METRIC* para kilómetros métricos, indicando la unidad de medida actualmente seleccionada.

Para cambiar la unidad de medida, pulse los botones de aumento y disminución hasta que aparezca la viñeta junto a la palabra *UNITS* (Unidades). Luego pulse repetidamente el botón Registrar [ENTER] para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. Ajuste el nivel de contraste de la pantalla si así lo desea.

El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Para cambiar el nivel de contraste, pulse los botones de aumento y disminución hasta que aparezca la viñeta junto a la palabra *CONTRAST* (Contraste).

Pulse el botón Registrar y luego pulse repetidamente los botones de aumento y disminución para seleccionar el nivel de contraste deseado. Pulse nuevamente el botón Registrar para guardar su selección.

5. Determine si hay un módulo iFit Live conectado a la consola.

Si hay un módulo iFit Live conectado a la consola, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS* o *USB STATUS* (Estado Wifi o Estado USB).

Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerán las palabras *NO MODULE DETECTED* (ningún módulo detectado). Si no hay ningún accesorio conectado, vaya al paso 9.

6. Seleccione una configuración de audio para la voz del entrenador personal si lo desea.

La configuración actual de audio seleccionada para la voz del entrenador personal se mostrará también en la pantalla.

Para cambiar la configuración de audio, pulse los botones de aumento y disminución hasta que aparezca la viñeta junto a las palabras *TRAINER VOICE* (Voz del entrenador). Luego pulse repetidamente el botón Registrar para activar [ON] o desactivar [OFF] la voz del entrenador personal.

7. Compruebe el estado del módulo iFit Live si lo desea.

Para comprobar el estado del módulo iFit Live, pulse los botones de aumento y disminución hasta que la viñeta aparezca junto a las palabras *CHECK WIFI STATUS* o *CHECK USB STATUS* (Comprobar estado Wifi o Comprobar estado USB).

A continuación, pulse el botón Registrar. Tras unos segundos se mostrará el estado del módulo iFit Live en la pantalla. Para salir de esta pantalla pulse y mantenga pulsado el botón Visualización [DISPLAY] durante unos segundos.

8. Compruebe las descargas si lo desea.

Para comprobar si hay descargas de entrenamientos y firmware de iFit Live, pulse los botones de aumento y disminución hasta que la viñeta aparezca junto a las palabras *CHECK FOR DOWNLOADS* [Comprobar si hay descargas].

A continuación, pulse el botón Registrar. La consola comprobará si hay descargas de entrenamientos y firmware de iFit Live.

9. Salir del modo de información.

Pulse el botón Visualización para salir del modo de información.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Limpie la bicicleta de ejercicios con un paño húmedo y un poco de detergente 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

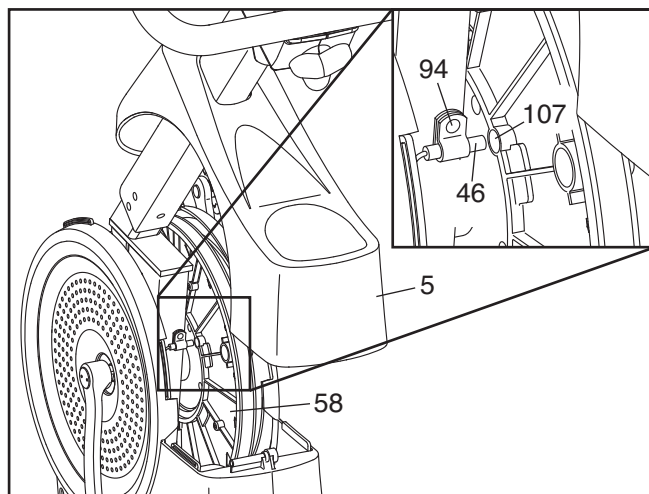
Si el sensor de pulso del mango no funciona adecuadamente, consulte el paso 5 en la página 17.

Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea el paso 4 de la página 21 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra correctamente la información, será necesario ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, desenchufe primeramente el adaptador eléctrico. Con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta del Protector (5) y tire de esta última hacia arriba.



Localice el Interruptor de Lengüeta (46). Gire la Polea (58) hasta que un Imán (107) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Seguidamente, afloje pero no retire el Tornillo Dentado de M4 x 13mm (94) indicado. Acerque o aleje el Interruptor de Lengüeta levemente del Imán y luego vuelva a apretar el Tornillo. Haga girar la polea por un instante.

Repita estas acciones hasta que la consola muestre la información correcta. Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la cubierta del protector.

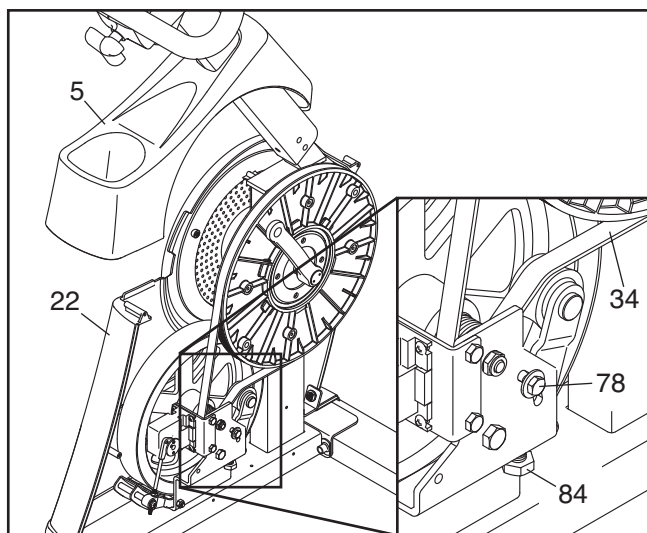
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

Para ajustar la correa de manejo, primero desenchufe el adaptador eléctrico. Luego debe retirar primeramente el pedal derecho, la cubierta del protector y el protector delantero derecho.

Usando una llave ajustable, gire el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj y retírelo.

A continuación, con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta del Protector (5) y tire de esta última hacia arriba.



Luego retire todos los tornillos de los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (22, no se muestran); **hay tornillos de tres tamaños en los Protectores Delanteros—fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Luego retire con cuidado el Protector Delantero Derecho de la armadura.

Afloje el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm (78). Apriete el Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm (84) hasta que la Correa de Manejo (34) quede tirante. Cuando la Correa de Manejo esté tirante, apriete el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm.

Luego vuelva a fijar los protectores delanteros, la cubierta del protector y el pedal derecho.

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 queme 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 NTEVEX75011.0 R0411A

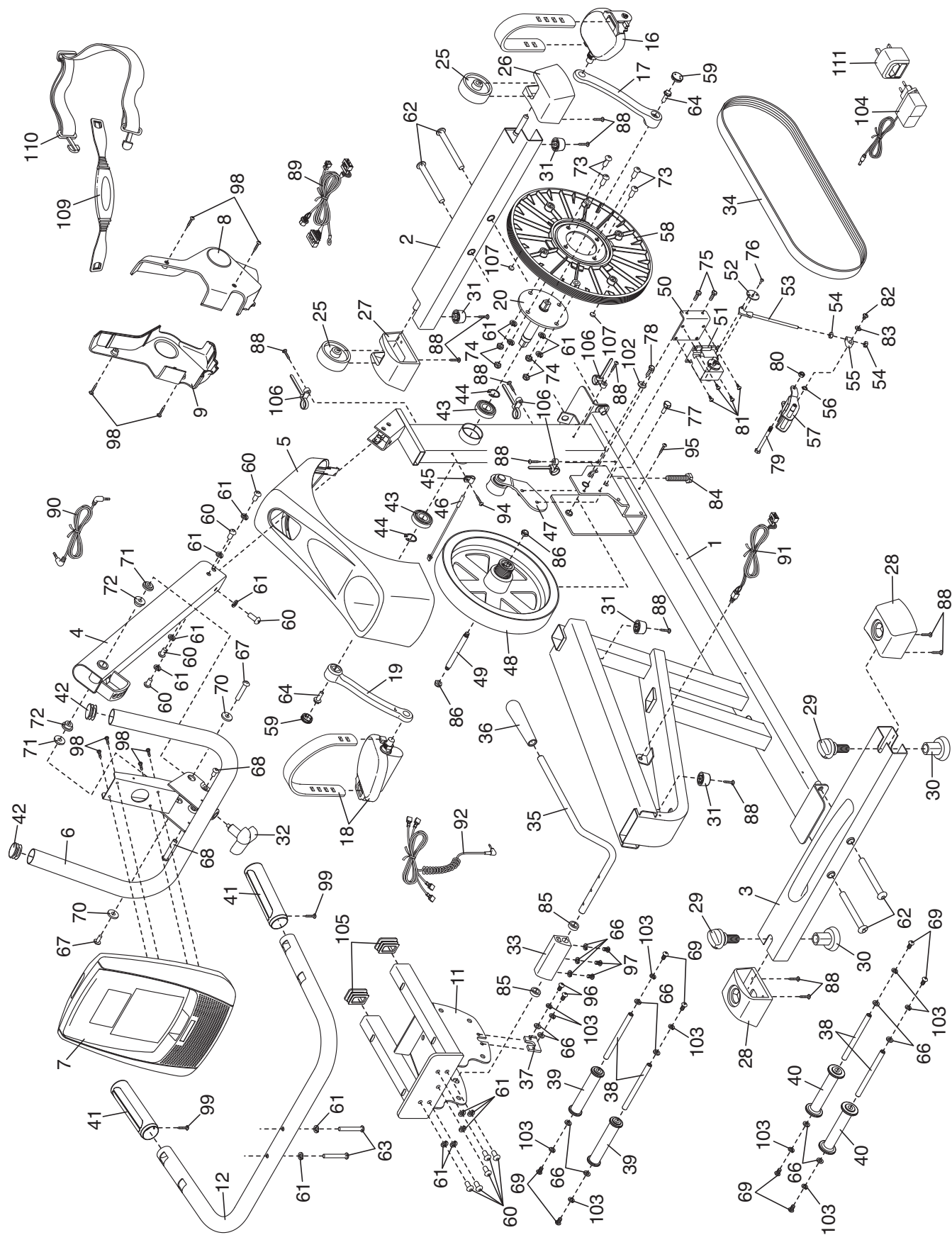
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	47	1	Brazo Estable
2	1	Estabilizador Delantero	48	1	Volante
3	1	Estabilizador Trasero	49	1	Eje del Volante
4	1	Montante Vertical	50	1	Soporte del Motor
5	1	Cubierta del Protector	51	1	Motor de Resistencia
6	1	Baranda	52	1	Disco del Motor
7	1	Consola	53	1	Brazo de Resistencia
8	1	Cubierta de la Baranda Derecha	54	2	Tuerca de Ajuste
9	1	Cubierta de la Baranda Izquierda	55	1	Soporte de Resistencia
10	1	Soporte del Asiento	56	1	Anillo
11	1	Porta Asiento	57	1	Imán en "C"
12	1	Barra de Pulso	58	1	Polea
13	1	Respaldo	59	2	Tapa de la Manivela
14	1	Cubierta del Respaldo	60	10	Tornillo de Interconexión de M8 x 16mm
15	1	Asiento	61	16	Arandela Dividida de M8
16	1	Pedal Derecho/Correa	62	4	Tornillo de Interconexión de M10 x 95mm
17	1	Brazo Derecho de la Manivela	63	2	Tornillo de Interconexión de M8 x 45mm
18	1	Pedal Izquierdo/Correa	64	2	Tornillo Dentado de 5/16"
19	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	65	4	Tornillo de Interconexión de M6 x 50mm
20	1	Manivela	66	17	Arandela de M6
21	1	Protector Delantero Derecho	67	1	Juego de Pernos de M6 x 70mm
22	1	Protector Delantero Izquierdo	68	1	Juego de Pernos de M6 x 60mm
23	1	Protector Derecho del Asiento	69	8	Tornillo de Interconexión de 1/4" x 16mm
24	1	Protector Izquierdo del Asiento	70	2	Arandela de M8 x 20mm
25	2	Rueda	71	2	Buje de la Baranda
26	1	Tapa del Estabilizador Delantero Derecho	72	2	Buje del Montante Vertical
27	1	Tapa del Estabilizador Delantero Izquierdo	73	4	Perno Botón de M8 x 20mm
28	2	Tapa del Estabilizador Trasero	74	4	Contratuerca de M8
29	2	Perilla de Nivelación	75	2	Tornillo Hexagonal de M6 x 8mm
30	2	Pata de Nivelación	76	1	Tornillo de M3,5mm x 12mm
31	4	Pata/Parachoques	77	1	Tornillo con Collar de M6 x 14,67mm
32	1	Perilla	78	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm
33	1	Freno	79	1	Perno Hexagonal de M6 x 65mm
34	1	Correa de Manejo	80	1	Contratuerca de M6
35	1	Palanca del Asiento	81	4	Tornillo Dentado de M4 x 12mm
36	1	Mango del Asiento	82	1	Tornillo de M5 x 7mm
37	1	Soporte de la Palanca del Asiento	83	1	Arandela de M5
38	4	Eje	84	1	Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm
39	2	Rodillo Superior	85	2	Espaciador del Freno
40	2	Rodillo Inferior	86	2	Tuerca de Bloqueo de M8
41	2	Mango de Pulso	87	10	Ajustador
42	2	Tapa de la Baranda	88	28	Tornillo de M4 x 19mm
43	2	Cojinete			
44	2	Anillo			
45	1	Abrazadera			
46	1	Interruptor de Lengüeta/Cable			

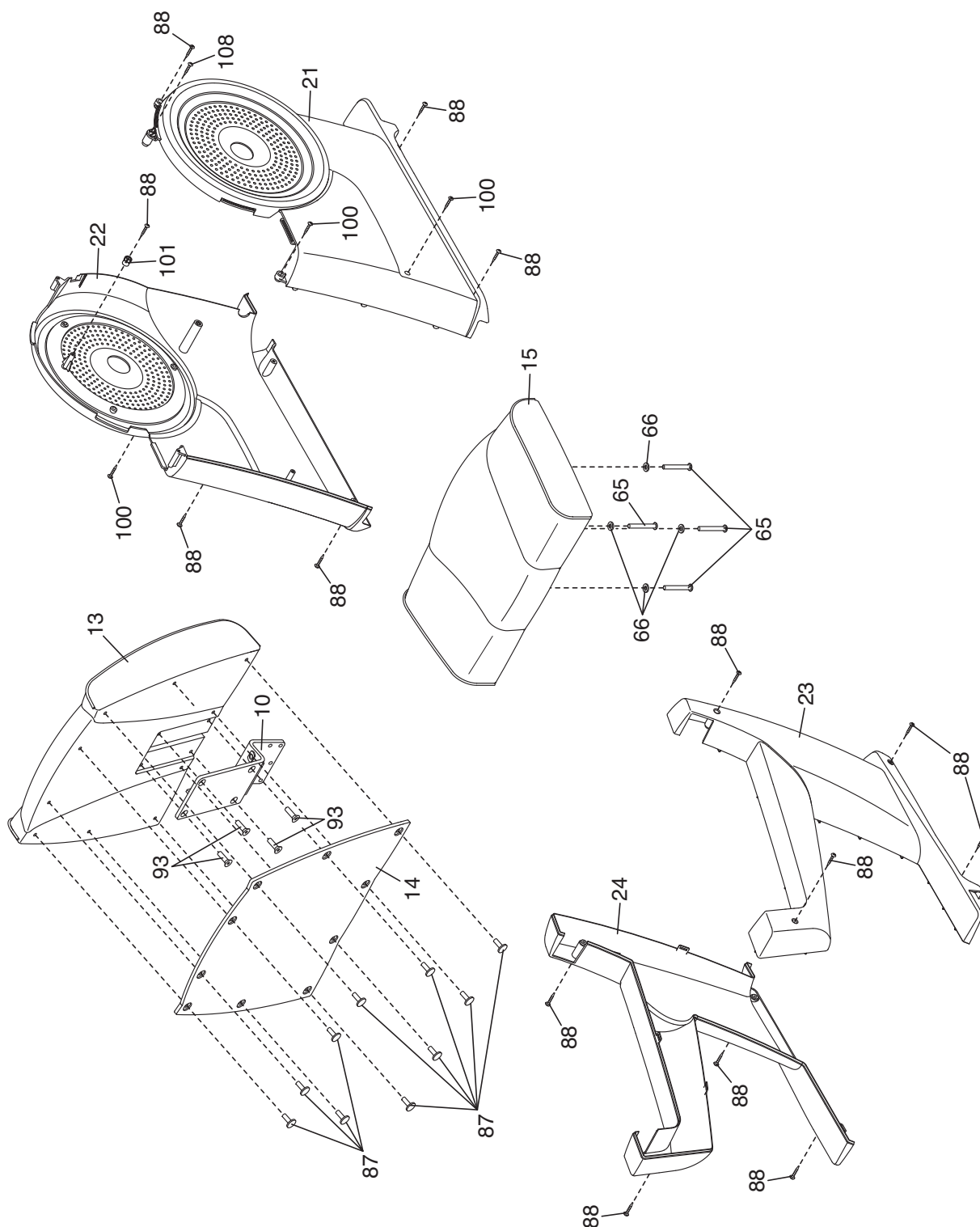
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
89	1	Cableado Eléctrico	100	3	Tornillo de M4 x 25mm
90	1	Cable de Audio	101	1	Ajustador a Presión
91	1	Alambre/Toma de Pulso de la Armadura	102	1	Arandela de M6 x 18mm
92	1	Alambre de Pulso de la Barra de Pulso	103	10	Arandela Dividida de M6
93	4	Tornillo de Cabeza Plana de M6 x 20mm	104	1	Adaptador Eléctrico
94	1	Tornillo Dentado de M4 x 13mm	105	2	Tapa del Porta Asiento
95	1	Tornillo Brillante de M4 x 13mm	106	4	Sujetador de Cable
96	2	Tornillo de Interconexión de 1/4" x 14mm	107	2	Imán
97	3	Tornillo de M6 x 16mm	108	1	Tornillo Estrella de M4 x 16mm
98	8	Tornillo de M4 x 16mm	109	1	Unidad del Sensor
99	2	Tornillo de M4 x 12mm	110	1	Tirante para el Pecho
			111	1	Adaptador del Enchufe
			*	—	Manual del Usuario
			*	—	Herramienta de Montaje
			*	—	Paquete de Grasa

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 NTEVEX75011.0 R0411A





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

