

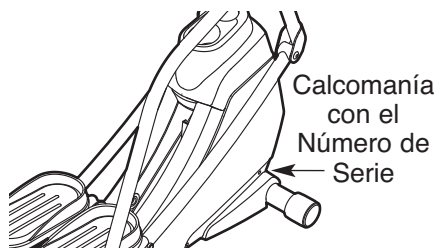
# NordicTrack®

## FREESTRIDER 35 Si

Nº de Modelo NTEVSR81910.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



### ¿PREGUNTAS?

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

**900 460 410**

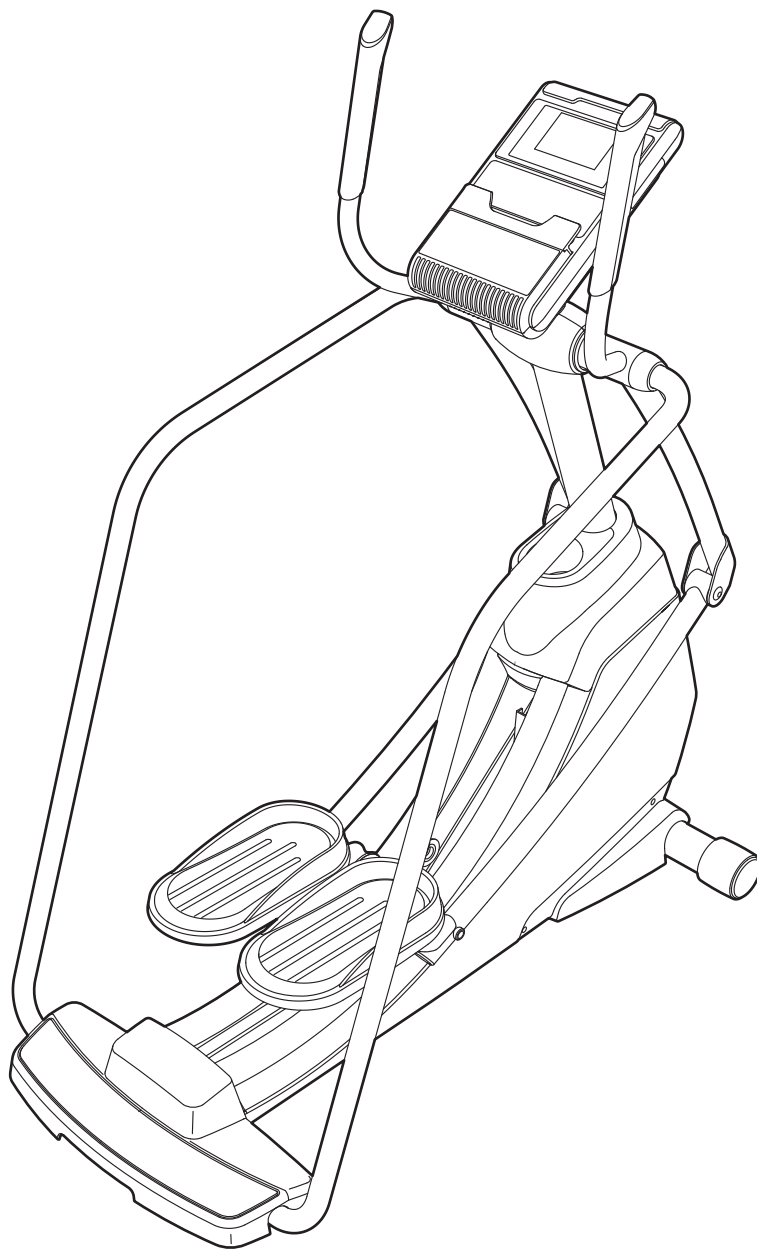
correo electrónico:  
[serviciotecnico@imagefitness.es](mailto:serviciotecnico@imagefitness.es)

página de internet:  
[www.iconsupport.eu](http://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.

## MANUAL DEL USUARIO



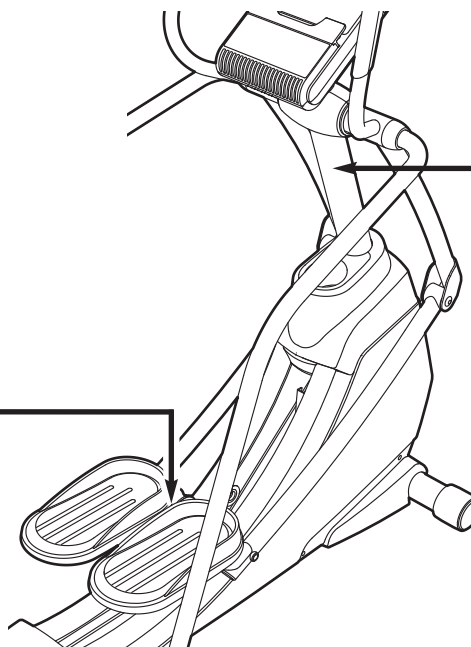
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# CONTENIDO

|                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA ..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES .....                     | 3             |
| ANTES DE COMENZAR .....                            | 4             |
| MONTAJE .....                                      | 5             |
| CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO .....   | 11            |
| CÓMO USAR EL ENTRENADOR DE PASO LARGO .....        | 12            |
| MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....                    | 18            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS .....                          | 19            |
| LISTA DE LAS PIEZAS .....                          | 20            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS .....                         | 21            |
| CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....              | Contraportada |
| INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE .....               | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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.



**⚠ ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesión grave, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de su entrenador de paso largo. ICON antes de usarlo. 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 ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Use el entrenador de paso largo solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios del entrenador de paso largo estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.
4. El entrenador de paso largo está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use este entrenador de paso largo en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el entrenador de paso largo bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador de paso largo en una superficie plana, con una estera debajo de éste para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás del entrenador de paso largo y 0,6 m de espacio libre de cada lado.
6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados del entrenador de paso largo en todo momento.
8. El entrenador de paso largo no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador de paso largo. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
10. Sujete las barandas cuando monte, desmonte o use el entrenador de paso largo.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. Mantenga la espalda derecha cuando use el entrenador de paso largo; no arquee la espalda.
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.
14. El entrenador de paso largo no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca su velocidad de pedaleo de forma controlada.

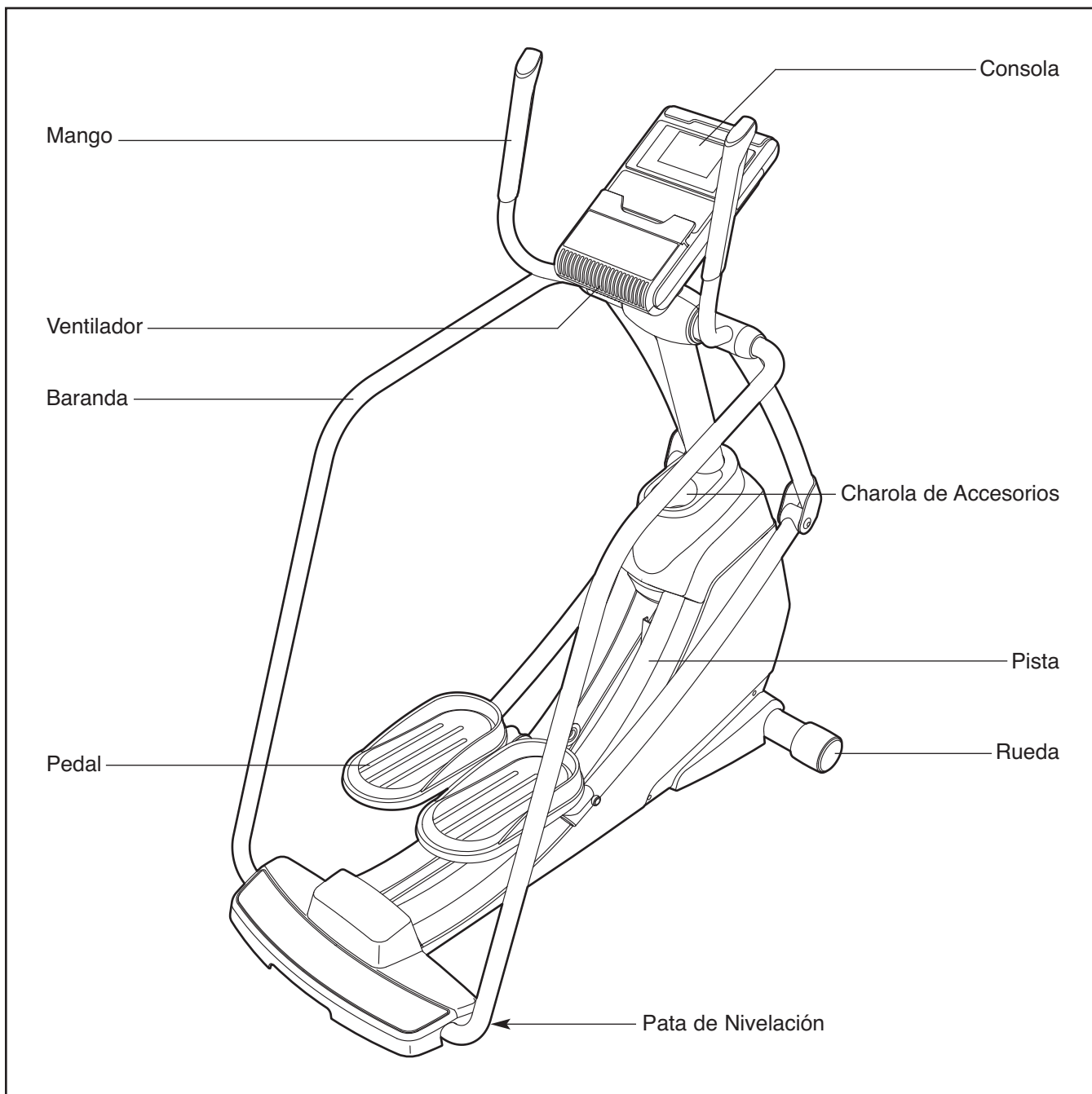
## ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador de paso largo NordicTrack® FREESTRIDER 35 SI. El entrenador de paso largo FREESTRIDER 35 SI proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador de paso largo.** Si tiene

preguntas 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.

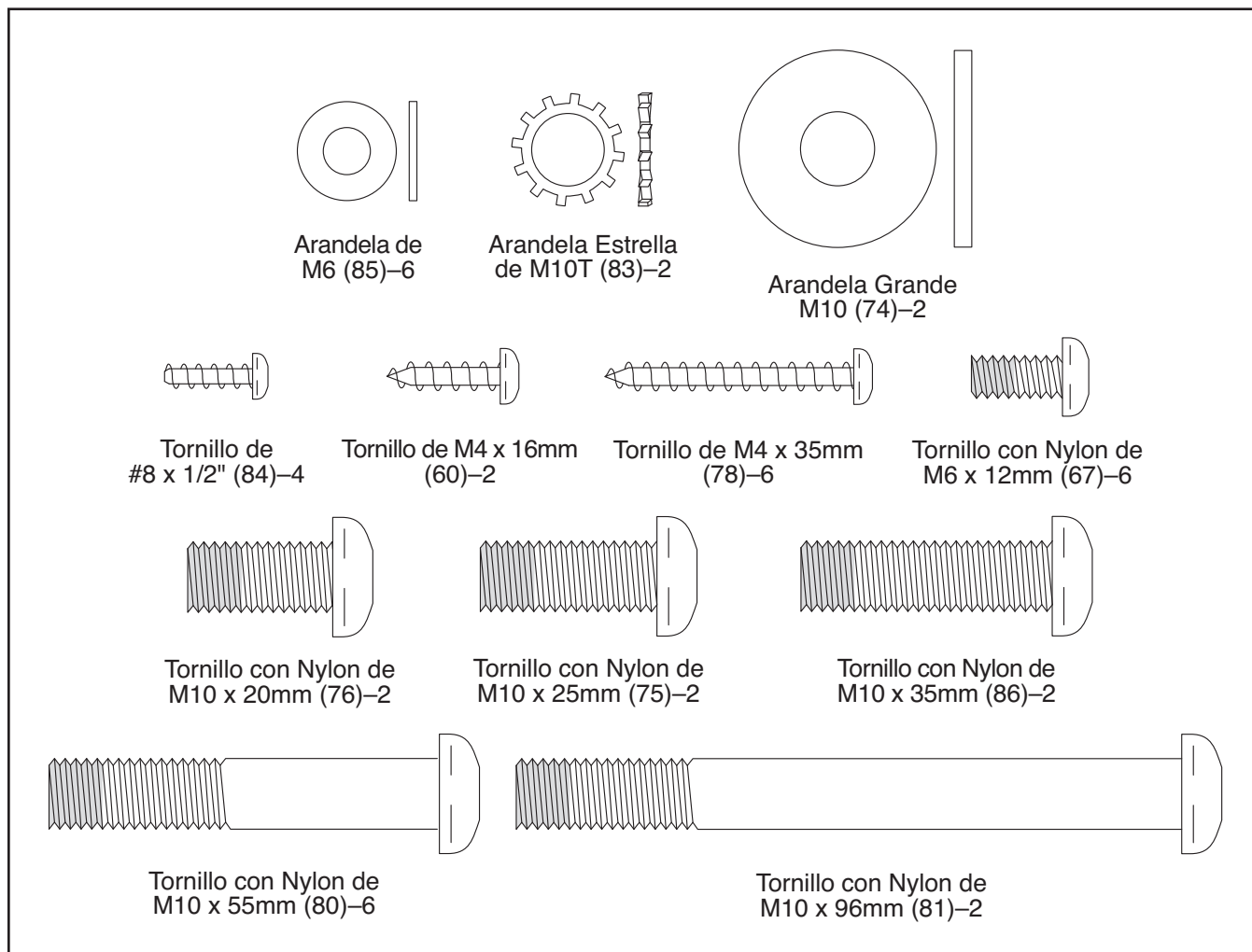


# MONTAJE

**Para el montaje se necesitan dos personas.** Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.**

**El montaje requiere la(s) llave(s) hexagonal(es) incluida(s), y un desarmador de estrella**  .

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: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada**

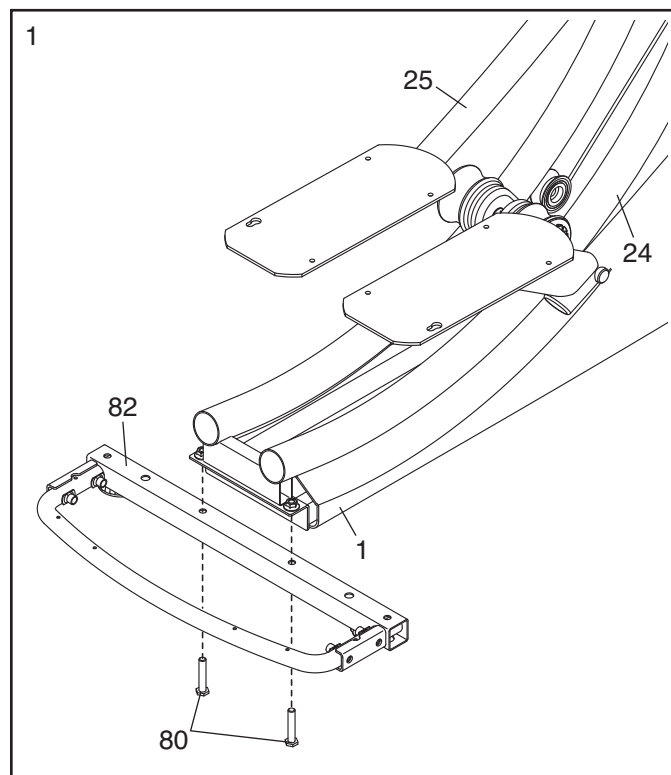


1.

**Para facilitar el ensamblaje, lea la información de la página 5 antes de comenzar.**

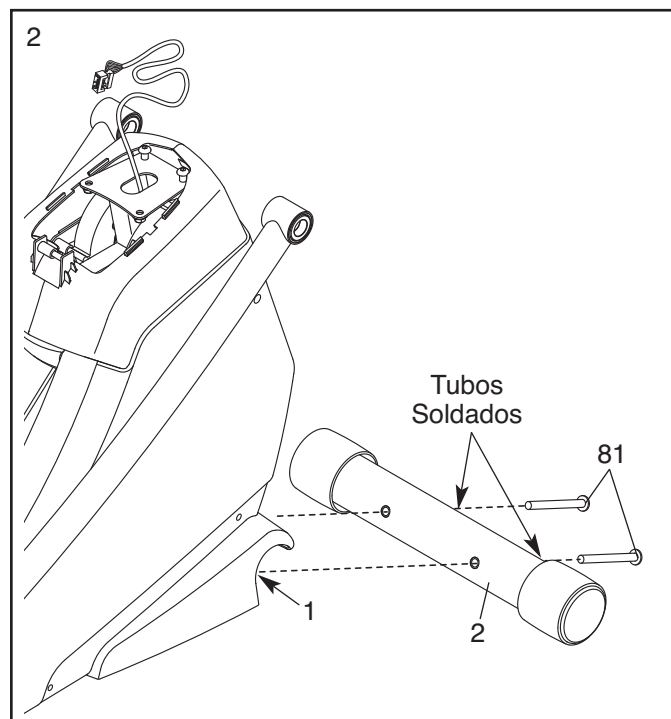
Pida a otra persona que levante la parte trasera de la Armadura (1) y sujete los Brazos del Pedal Derecho e Izquierdo (24, 25) en su lugar.

Fije el Estabilizador Trasero (82) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 55mm (80).



2. Oriente el Estabilizador Delantero (2) de manera que los tubos soldados queden en dirección opuesta a la Armadura (1).

Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 96mm (81).



3. Oriente la Tapa Protectora (5) como se indica. Mientras otra persona sujeta el Montante Vertical (26), deslice la Tapa Protectora hacia arriba alrededor del Montante Vertical.

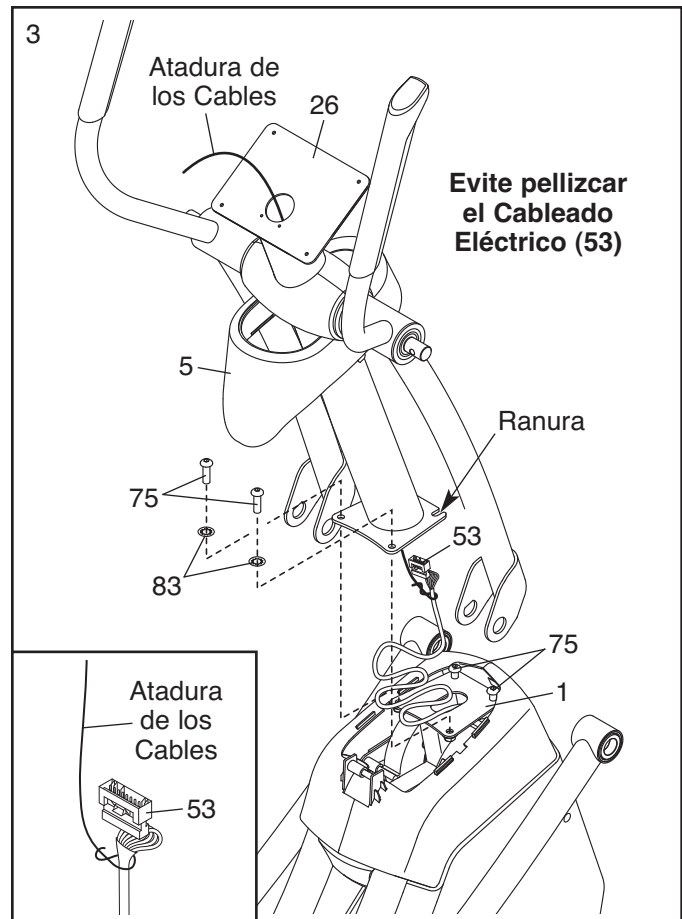
A continuación, ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (26).

**Consulte el dibujo intercalado.** Ate el extremo inferior de la atadura de los cables al extremo del Cableado Eléctrico (53). Tire del extremo superior de la atadura de los cables hasta que el Cableado Eléctrico quede encaminado a través del Montante Vertical (26).

**Clave: Para evitar que el Cableado Eléctrico (53) caiga dentro del Montante Vertical (26), asegúrelo con la atadura de los cables.**

**Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (53).** Introduzca las ranuras en el Montante Vertical (26) por debajo de los dos Tornillos con Nylon de M10 x 25mm (75) que están prefijados a la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (26) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 25mm (75) y dos Arandelas Estrella de M10 (83). **No ajuste los Tornillos de Parche todavía.**



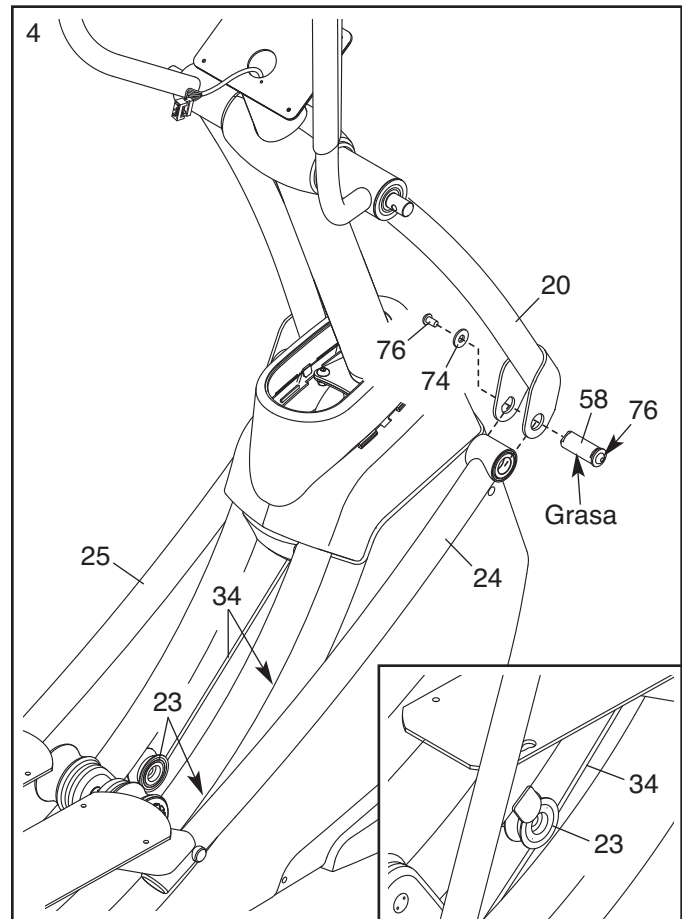
4. Pida a otra persona que sostenga el Brazo del Pedal Derecho (24) dentro del soporte situado en la Baranda Derecha (20).

Aplique una capa de la grasa incluida a un Eje Eslabón (58). Introduzca el Eje Eslabón en la Baranda Derecha (20) y el Brazo del Pedal Derecho (24) desde la dirección que se muestra. **Clave: Puede utilizar una llave hexagonal para introducir el Eje Eslabón.**

Apriete manualmente un Tornillo con Nylon de M10 x 20mm (76) con una Arandela Grande de M10 (74) en el Eje Eslabón (58). Luego apriete ambos Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (76) en el Eje Eslabón al mismo tiempo.

**Repita este paso en el otro lado del entrenador de paso largo.**

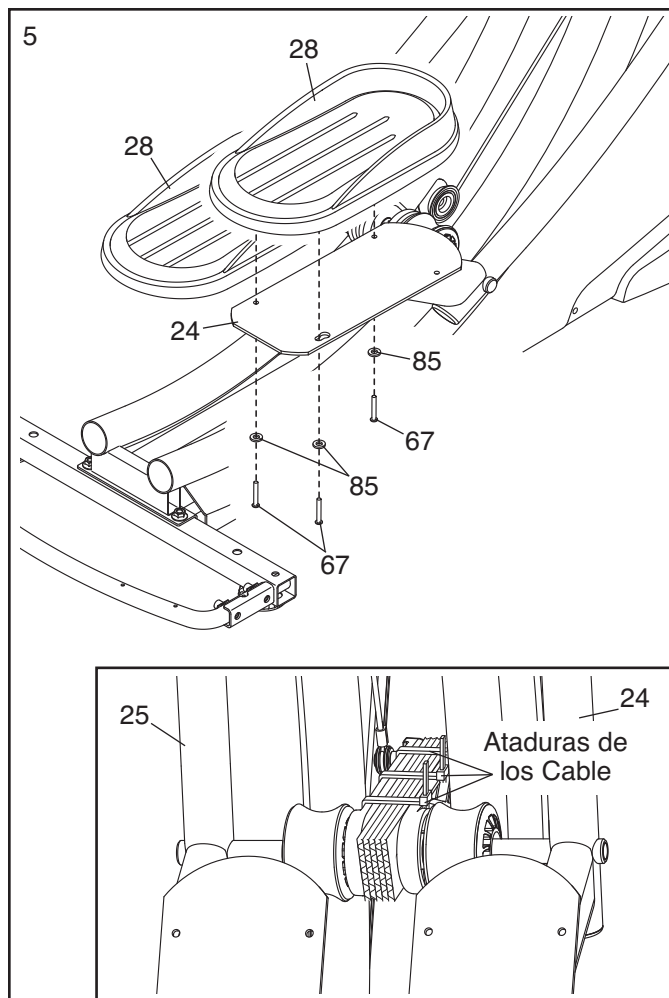
**Consulte el dibujo intercalado.** Asegúrese de que los Cables (34) derecho e izquierdo se hayan pasado por debajo de las Poleas Pequeñas (23) derecha e izquierda.



5. **Consulte el dibujo intercalado.** Retire las tres ataduras de los cables y los materiales de empaque de entre los Brazos del Pedal Derecho e Izquierdo (24, 25).

Fije un Pedal (28) al Brazo del Pedal Derecho (24) con tres Tornillos con Nylon (67) de M6 x 12mm y tres Arandelas de M6 (85).

**Fije el otro Pedal (28) al Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma forma.**

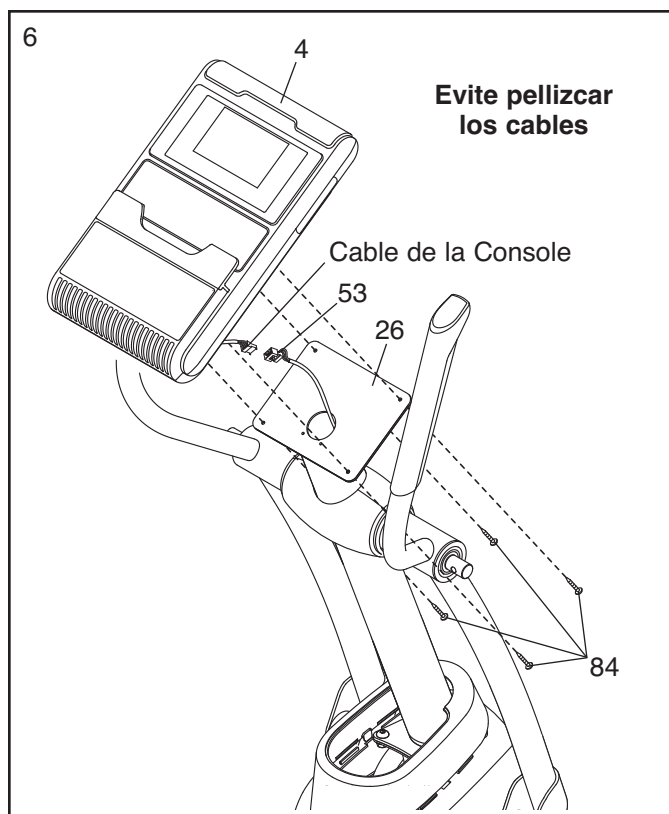


6. Retire la atadura de los cables del Cableado Eléctrico (53) y deséchela.

Mientras que otra persona sostiene la Consola (4) conecte el cable de la Consola al Cableado Eléctrico (53).

Introduzca el cable sobrante hacia abajo dentro de la Baranda (26) o hacia arriba dentro de la Consola (4).

**Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (26) con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (84).



7. Identifique la Baranda Derecha (31), la cual se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "Right" y oriéntela como se muestra (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

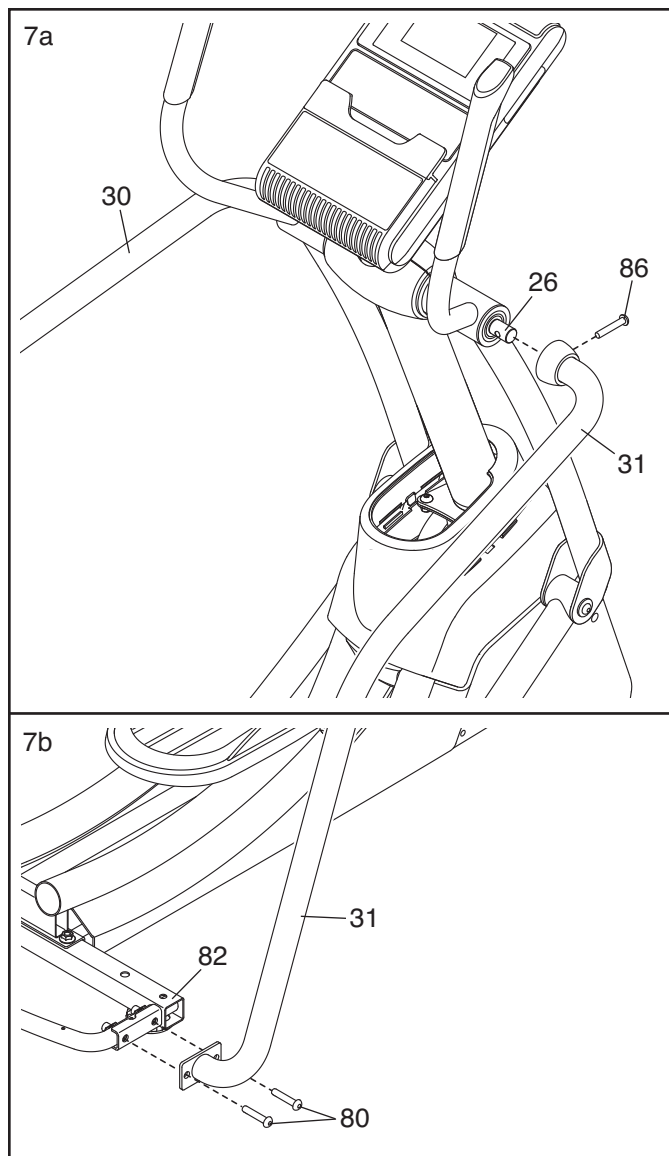
Con la ayuda de otra persona sostenga la Baranda Derecha (31) cerca del lado derecho del entrenador de paso largo.

**Vea el diagrama 7a.** Fije el extremo superior de la Baranda Derecha (31) al eje del Montante Vertical (26) con un Tornillo con Nylon de M10 x 35mm (86). **No apriete el Tornillo con Nylon todavía.**

**Vea el diagrama 7b.** Fije el extremo inferior de la Baranda Derecha (31) al Estabilizador Trasero (82) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 55mm (80). **No ajuste los Tornillos con Nylon todavía.**

**Repita este paso para la Baranda Izquierda (30).**

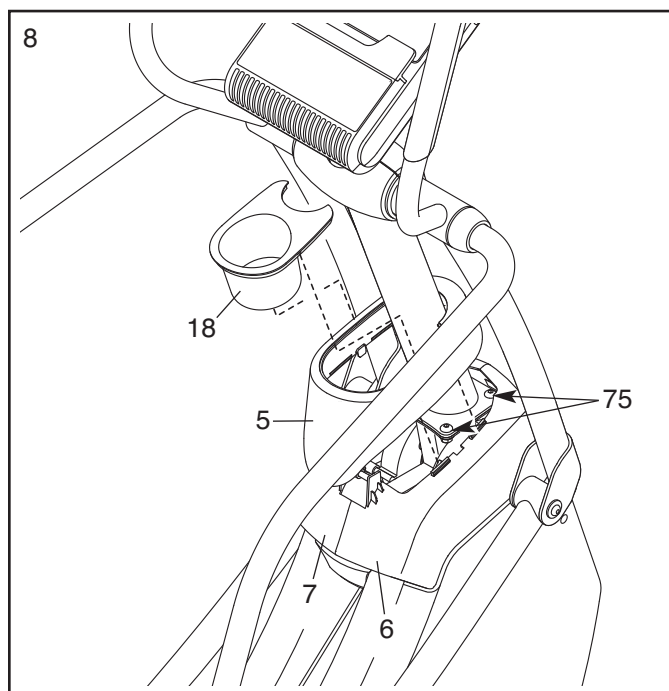
**Apriete los dos Tornillos de Interconexión de M10 x 35mm (86) y los cuatro Tornillos con Nylon de M10 x 55mm (80) usados en este paso.**



8. **Vea el paso 3 en la página 7.** Apriete los Tornillos con Nylon de M10 x 25mm (75).

Presione la Tapa Protectora (5) hacia abajo en los Protectores Derecho e Izquierdo (6, 7).

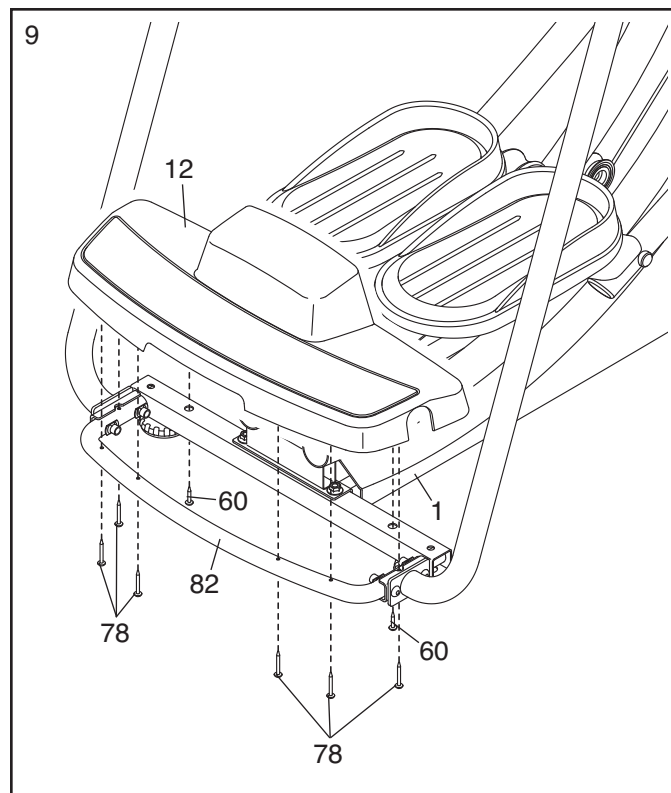
Oriente la Bandeja de Accesorios (18) como se muestra. Presione la Bandeja de Accesorios en la Tapa Protectora (5).



9. Retire algunas inserciones de embalaje de los materiales de empaque. Con la ayuda de otra persona, coloque las inserciones de embalaje debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete el entrenador de paso largo para evitar que se incline hasta que termine este paso.**

Fije la Cubierta de la Armadura Trasera (12) al Estabilizador Trasero (82) con dos Tornillos de M4 x 16 mm (60) y seis Tornillos de M4 x 35mm (78).

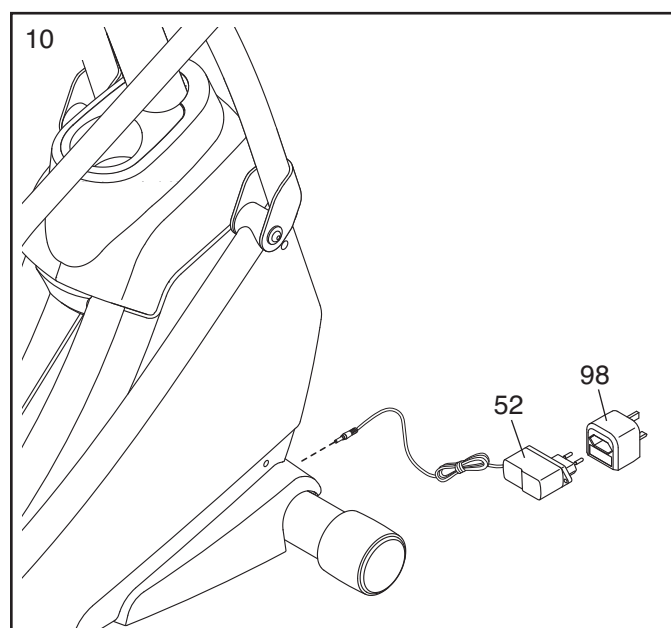
Con la ayuda de otra persona, retire las inserciones de embalaje y baje el Estabilizador Trasero (82) y la Armadura (1).



10. Enchufe el Adaptador Eléctrico (52) en la toma de la parte frontal del entrenador de paso largo.

Si es necesario, enchufe el Adaptador de Corriente (52) en el Adaptador del Enchufe (98).

Para enchufar el Adaptador de Corriente (52) en la toma, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 12.

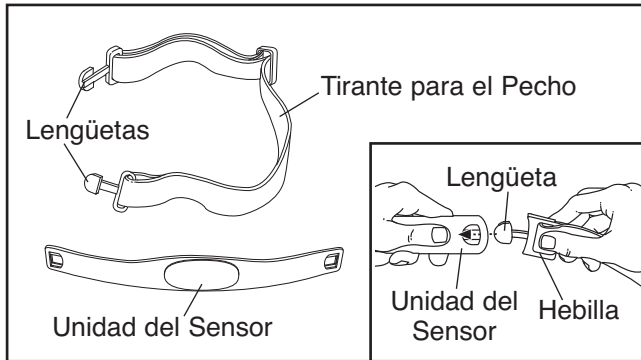


11. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador de paso largo.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del entrenador de paso largo para proteger el piso.

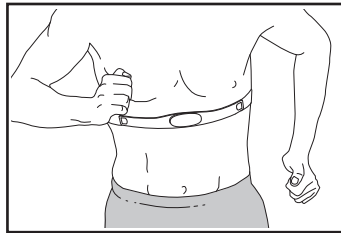
# CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

## CÓMO 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.

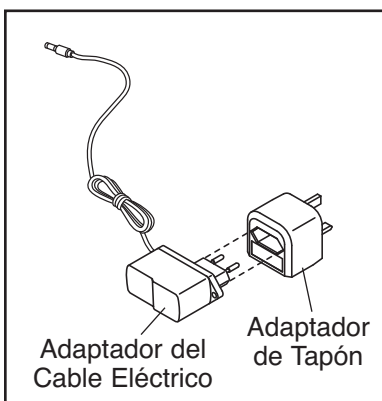
# CÓMO USAR EL ENTRENADOR DE PASO LARGO

## CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

**IMPORTANTE:** Si el entrenador de paso largo ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

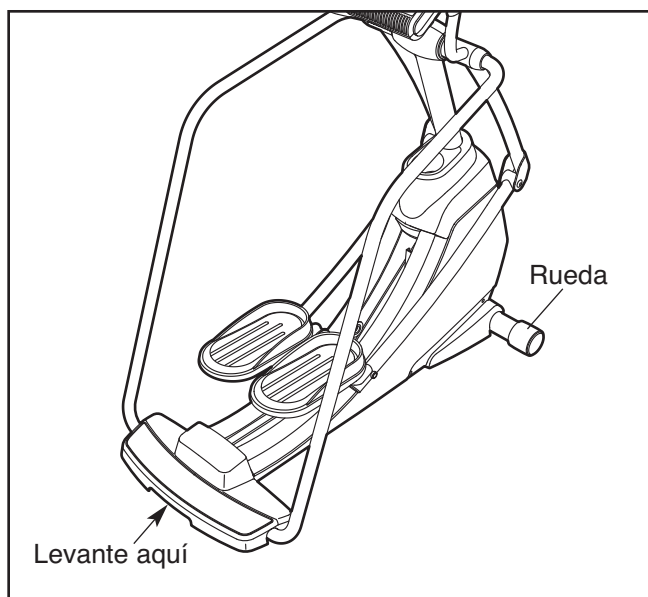
Enchufe el adaptador eléctrico a la toma situada en la armadura del entrenador de paso largo.

Seguidamente, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe si es necesario. Luego enchufe el adaptador eléctrico o el adaptador del enchufe a una toma adecuada que esté debidamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.



## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE PASO LARGO

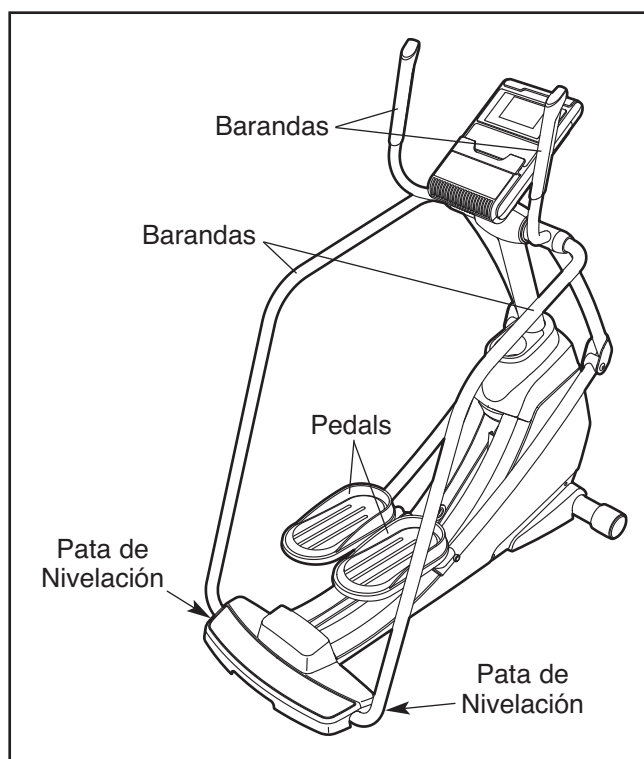
Debido al tamaño y peso del entrenador de paso largo, se requiere dos personas para moverlo. Con la ayuda de dos personas levante el extremo indicado del entrenador de paso largo hasta que éste se deslice sobre las ruedas delanteras. Con cuidado mueva el entrenador de paso largo a la ubicación deseada y luego bájelo a una posición nivelada.



**PRECAUCIÓN:** Para disminuir el riesgo de lesiones, flexione las piernas y mantenga la espalda derecha. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda derecha al levantar el entrenador de paso largo. No trate de mover el entrenador de paso largo sobre una superficie irregular.

## CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR DE PASO LARGO

Para subirse en el entrenador de paso largo, sujete los mangos y párese sobre los pedales. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse hacia delante y hacia atrás con un movimiento constante.

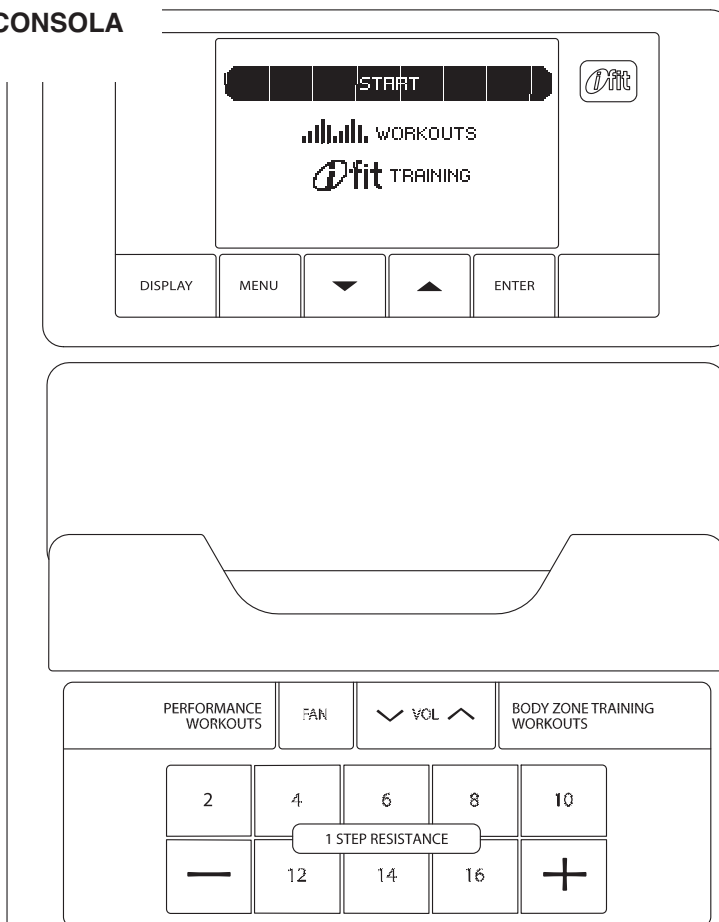


Para bajarse del entrenador de paso largo, espere a que los pedales se detengan por completo. Cuando los pedales dejen de moverse, sujete los mangos y bájese de los pedales.

## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR DE PASO LARGO

Si el entrenador de paso largo se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación ubicadas debajo de la parte de atrás de la armadura (vea el dibujo de arriba) hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

## DIAGRAMA DE LA CONSOLA



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo pulsar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Podrá también medir su ritmo cardíaco a través del sensor de pulso para pecho incluido.

La consola también ofrece veinticinco entrenamientos preajustados – diez entrenamientos de desempeño y quince entrenamientos para el cuerpo. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales y indica cuando variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola presenta también una función de entrenamiento iFit que permite a su consola comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo de iFit Live. El módulo de iFit Live le permite descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos y dar seguimiento a los resultados de su entrenamiento en la Web de iFit Live.

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.

**Para activar la consola**, consulte la página 14. **Para apagar la consola**, consulte la página 14. **Para usar la función manual**, consulte la página 14. **Para usar un entrenamiento preajustado**, consulte la página 17. **Para usar el sistema de sonido**, consulte la página 17. **Para usar la función de información**, consulte la página 17.

**Nota:** Si quedan láminas de plástico transparente sobre la pantalla, remueva el plástico.

## CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Se debe usar el adaptador eléctrico incluido para operar el entrenador de paso largo. Véase CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 12. Cuando el adaptador eléctrico esté enchufado, las pantallas se iluminarán y la consola estará lista para usarla.

## CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven por varios segundos, se escuchará un tono sonoro y la consola entrará en pausa.

Si los pedales no se mueven por varios minutos y no se presiona ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reinicializará.

Una vez que haya terminado de ejercitar, desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador de paso largo pueden gastarse prematuramente.**

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

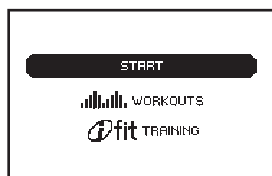
### 1. Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Véase arriba CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

### 2. Seleccione la función manual.

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

Para seleccionar la función manual, pulse los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione Comenzar [START]. Luego pulse el botón Registrar.



Si ha seleccionado un entrenamiento o la función de entrenamiento iFit, pulse el botón Menu para regresar al menú principal.

### 3. Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

A medida que padeale, cambie la resistencia de los pedales pulsando uno de los botones numerados 1 Step Resistance [RESISTENCIA EN 1 PASO] o pulsando los botones de incremento o disminución de resistencia en 1 paso.

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

### 4. Siga el progreso en la pantalla.

La consola ofrece varios modos de visualización. La función de pantalla que usted seleccione determinará que información de entrenamiento se mostrará. Presione el botón de Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

Las pantallas pueden mostrar la siguiente información del entrenamiento:

**Caloría [CALORIES]**—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

**Distancia [DISTANCE]**—Esta función de pantalla mostrará la distancia que ha recorrido, en millas.

**Perfil [PROFILE]**—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla mostrará un perfil de la configuración de resistencia para el entrenamiento.

**Pulso [PULSE]**—Esta función de pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso para pecho incluido (vea la página 11).

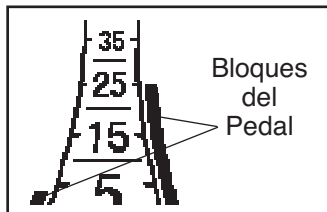
**Resistencia [RESISTANCE]**—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

**RPM**—Esta función de pantalla mostrará el paso, en pasos por minuto.

**Longitud de paso**—Esta función de pantalla mostrará la longitud de su paso en pulgadas.

**Medidor de Longitud de Pasos**

—Cuando selecciona un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará la longitud de sus pasos. Los bloques de los pedales hacen un seguimiento del movimiento actual de los pedales mientras ejerce.



**Pasos [STRIDES]**—Esta función de pantalla mostrará el número total de pasos que ha dado.

**Tiempo [TIME]**—Cuando la función manual esté seleccionado, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

**Pies Verticales [VERTICAL FEET]**—Esta función de pantalla mostrará el número total de pies verticales que ha recorrido.

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

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

Para medir su ritmo cardíaco, use el sensor de pulso para pecho incluido. Vea la página 11.

**6. Si lo desea, encienda el ventilador.**

El ventilador puede tener varios ajustes de velocidad. Pulse el botón Ventilador [FAN] para seleccionar una velocidad del ventilador o apagarlo.

**7. Cuando termine de usar el entrenador de paso largo, la consola se apagará automáticamente.**

Véase CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 14.

**CÓMO USAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO**

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

Véase CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 14.

**2. Seleccione un programa de entrenamiento preestablecido.**

Si ha seleccionado un entrenamiento o la función de entrenamiento iFit, pulse el botón Menu para regresar al menú principal.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, primero utilice los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *WORKOUTS* (entrenamientos). Luego pulse el botón ENTER.



Luego pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. Luego pulse el botón Registrar.

También puede pulsar el botón Entrenamientos de Desempeño [PERFORMANCE WORKOUTS] o el botón Entrenamientos en la Zona del Cuerpo [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS].

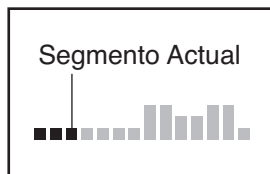
Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. Luego pulse el botón Registrar.

Pulse los botones de incremento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. La duración, las rpm (paso) máximas, el nivel máximo de resistencia y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento se mostrarán en la parte derecha de la pantalla. Luego pulse el botón Registrar.

### 3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un objetivo de ritmo [RPM] se encuentran programados para cada segmento. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o velocidad objetivo.

El perfil del entrenamiento mostrará sus progresos. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura de dicha columna indica el nivel de resistencia para el segmento actual.



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

A medida que realiza los ejercicios, mantenga sus rpm (pasos) cerca de las rpm idóneas para el segmento actual.

**IMPORTANTE: La velocidad idónea esté prevista solo para motivarle. Sus rpm reales (pasos) pueden ser más lentas que las rpm idóneas. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración oprimiendo los botones de Resistencia. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termine, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

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

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de hacer pasos. Se escuchará un sonido. Si selecciona la función de pantalla Tiempo [TIME], el tiempo empezará a destellar. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

### 4. Siga el progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 14.

### 5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

### 6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en la página 15.

### 7. Cuando termine de usar el entrenador de paso largo, la consola se apagará automáticamente.

Véase CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 14.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENAMIENTO IFIT

El módulo opcional iFit Live permite a su consola comunicarse con su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones interesantes. Por ejemplo, puede descargar entrenamientos personalizados, dar seguimiento a los resultados de su entrenamiento y analizarlos en la Web de iFit Live.

Para seleccionar la función de entrenamiento iFit, pulse el botón Menu y luego pulse los botones de incremento y disminución situados al lado del botón Registrar [ENTER], y seleccione IFIT TRAINING. Luego pulse el botón Registrar.

Para obtener más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la Web [www.iFit.com](http://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 debe tener su propia red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido estéreo de la consola mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) en la conexión de MP3 de la consola y a una conexión de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

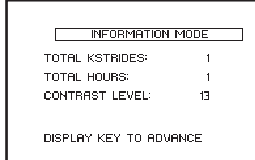
A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumento o disminución de volumen (Volume) en la consola.

## CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que le permite visualizar la información de tiempo de uso, ajustar el nivel de contraste de la consola y visualizar el estado del Módulo de iFit Live.

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

La pantalla mostrará el número total (en millares) de pasos [TOTAL KSTRIDES] que se han dado en el entrenador de paso largo. La pantalla mostrará también el número total de horas [TOTAL HOURS] que ha estado en uso el entrenador de paso largo.



| INFORMATION MODE       |    |
|------------------------|----|
| TOTAL KSTRIDES:        | 1  |
| TOTAL HOURS:           | 1  |
| CONTRAST LEVEL:        | 13 |
| DISPLAY KEY TO ADVANCE |    |

El nivel de contraste seleccionado actualmente se mostrará también en la pantalla. Pulse repetidamente los botones de incremento y disminución situados al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar el nivel de contraste deseado. Pulse el botón Display para guardar el ajuste del nivel de contraste [CONTRAST LEVEL] y avanzar a la pantalla siguiente.

La pantalla indicará además si un accesorio está conectado a la consola. Si el módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS*. Si un dispositivo *USB* está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB STATUS*. Si no hay ningún accesorio conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO MODULE DETECTED* (no se detecta el módulo).

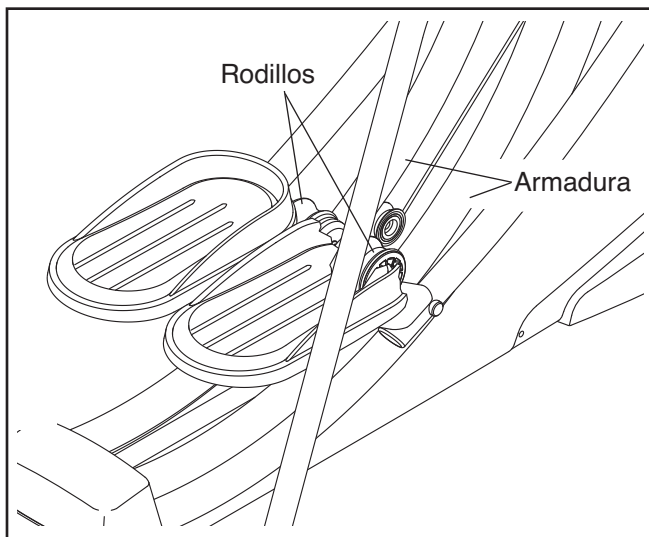
Pulse y mantenga pulsado el botón Display durante unos segundos para salir de la función de información.

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Si tiene alguna pregunta relacionada con el mantenimiento o la solución de problemas, vea la portada de este manual.

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador de paso largo. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

Para limpiar el entrenador de paso largo, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. Asegúrese de limpiar regularmente los rodillos y la pista de los rodillos. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la misma y manténgala alejada de la luz solar directa.**



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el adaptador eléctrico esté bien enchufado. Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso para pecho, o si el ritmo cardíaco mostrado parece demasiado alto o demasiado bajo, consulte la sección SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO PARA PECHO en la página 11.

## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR DE PASO LARGO

Si el entrenador de paso largo se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, consulte la sección CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR DE PASO LARGO en la página 12.

## CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Si los rodillos chirrían cuando se mueven sobre la armadura, aplique una pequeña cantidad de grasa marina blanca uniformemente a la superficie externa de cada rodillo. Seguidamente pedalee en el entrenador de paso largo hasta que se distribuya una fina película de grasa sobre la armadura. Luego limpie el exceso de grasa que haya quedado.

# GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

|     |     |     |     |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥♥ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥  |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95  | 90  | ♥  |
| 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

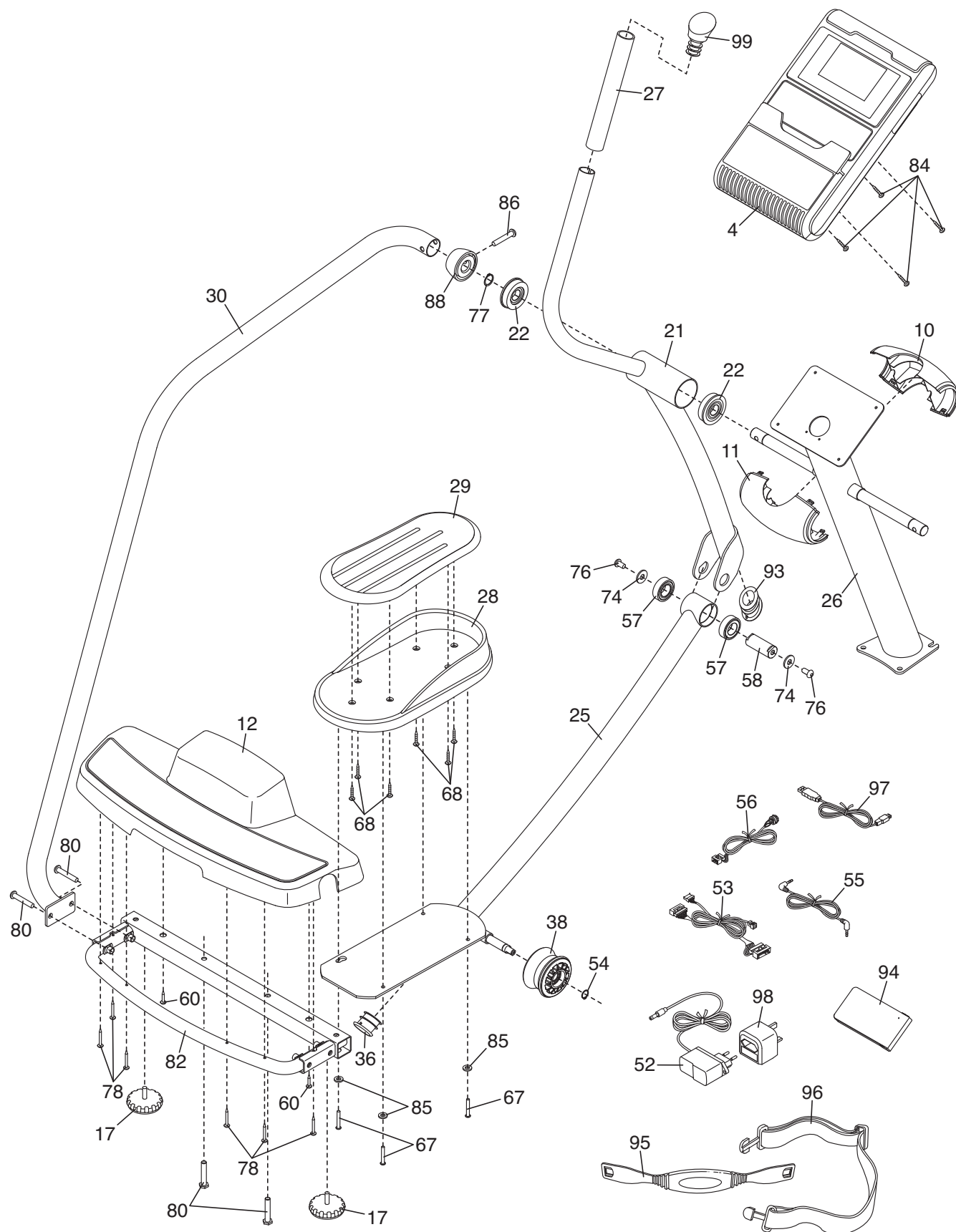
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

# LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVSR81910.0 R0410A

| Nº | Ctd. | Descripción                     | Nº | Ctd. | Descripción                      |
|----|------|---------------------------------|----|------|----------------------------------|
| 1  | 1    | Armadura                        | 52 | 1    | Adaptador del Cable Eléctrico    |
| 2  | 1    | Estabilizador Delantero         | 53 | 1    | Cableado Eléctrico               |
| 3  | 2    | Tapa de la Rueda                | 54 | 2    | Anillo de 5/8"                   |
| 4  | 1    | Consola                         | 55 | 1    | Cable de Audio                   |
| 5  | 1    | Tapa Protectora                 | 56 | 1    | Cable Eléctrico                  |
| 6  | 1    | Protector Derecho               | 57 | 4    | Buje de Enlace                   |
| 7  | 1    | Protector Izquierdo             | 58 | 2    | Eje Eslabón                      |
| 8  | 2    | Cubierta del Brazo del Cable    | 59 | 2    | Anillo de 1/2"                   |
| 9  | 2    | Rueda                           | 60 | 23   | Tornillo de M4 x 16mm            |
| 10 | 1    | Protector Delantero             | 61 | 2    | Tornillo de M4 x 25mm            |
| 11 | 1    | Protector Trasero               | 62 | 1    | Tornillo de M4 x 19mm            |
| 12 | 1    | Cubierta de la Armadura Trasera | 63 | 15   | Tornillo de 5/16" x 20mm         |
| 13 | 1    | Protector Interior              | 64 | 2    | Tornillo de M10 x 30mm           |
| 14 | 2    | Cubierta del Carrete            | 65 | 5    | Tornillo de 5/16" x 18mm         |
| 15 | 1    | Parachoques                     | 66 | 1    | Tornillo de #10 x 10mm           |
| 16 | 1    | Llave del Cubo                  | 67 | 6    | Tornillo con Nylon de M6 x 12mm  |
| 17 | 2    | Pata de Nivelación              | 68 | 16   | Tornillo Dentado de M4 x 12mm    |
| 18 | 1    | Charola de Accesorios           | 69 | 4    | Contratuerca de M10              |
| 19 | 1    | Correa de Manejo                | 70 | 2    | Tuerca de Bloqueo de M10         |
| 20 | 1    | Baranda Derecha                 | 71 | 2    | Anillo de 10mm                   |
| 21 | 1    | Baranda Izquierda               | 72 | 1    | Anillo de 3/4"                   |
| 22 | 4    | Buje de la Baranda              | 73 | 1    | Tornillo de M3.5 x 12mm          |
| 23 | 2    | Polea Pequeña                   | 74 | 4    | Arandela Grande M10              |
| 24 | 1    | Brazo del Pedal Derecho         | 75 | 4    | Tornillo con Nylon de M10 x 25mm |
| 25 | 1    | Brazo del Pedal Izquierdo       | 76 | 4    | Tornillo con Nylon de M10 x 20mm |
| 26 | 1    | Montante Vertical               | 77 | 2    | Anillo de 7/8"                   |
| 27 | 2    | Mango                           | 78 | 6    | Tornillo de M4 x 35mm            |
| 28 | 2    | Pedal                           | 79 | 2    | Perno con Collar de M10 X 37,6mm |
| 29 | 2    | Inserción del Pedal             | 80 | 6    | Tornillo con Nylon de M10 x 55mm |
| 30 | 1    | Baranda Izquierda               | 81 | 2    | Tornillo con Nylon de M10 x 96mm |
| 31 | 1    | Baranda Derecha                 | 82 | 1    | Estabilizador Trasero            |
| 32 | 2    | Brazo del Cable                 | 83 | 2    | Arandela Estrella de M10         |
| 33 | 1    | Eje del Carrete                 | 84 | 4    | Tornillo de #8 x 1/2"            |
| 34 | 2    | Cable                           | 85 | 6    | Arandela de M6                   |
| 35 | 1    | Soporte del Sensor              | 86 | 2    | Tornillo con Nylon de M10 x 35mm |
| 36 | 2    | Tapa de la Pata del Pedal       | 87 | 4    | Arandela Pequeña de M10          |
| 37 | 2    | Espaciador de la polea          | 88 | 2    | Cubierta de la Baranda           |
| 38 | 2    | Rodillo                         | 89 | 2    | Tornillo Dentado de 5/16" x 17mm |
| 39 | 1    | Volante                         | 90 | 1    | Tornillo de Tierra de M4 x 16mm  |
| 40 | 4    | Buje del Cable                  | 91 | 2    | Tornillo de M2.5 x 7mm           |
| 41 | 1    | Soporte del Imán                | 92 | 1    | Cojinete 6903                    |
| 42 | 1    | Cubo del Volante                | 93 | 2    | Tapa de la Baranda Inferior      |
| 43 | 1    | Cojinete del Volante            | 94 | 1    | Módulo iFit Live                 |
| 44 | 1    | Motor de resistencia            | 95 | 1    | Transmisor de Pulso del Pecho    |
| 45 | 1    | Disco del Motor                 | 96 | 1    | Tirante de Pulso de Pecho        |
| 46 | 1    | Sensor del Carrete              | 97 | 1    | Cable USB                        |
| 47 | 2    | Buje del Carrete                | 98 | 1    | Adaptador de Tapón               |
| 48 | 1    | Cubo del Carrete                | 99 | 2    | Tapa de la Baranda Inferior      |
| 49 | 2    | Carrete del Cable               | *  | —    | Manual del Usuario               |
| 50 | 1    | Barra de Resistencia            | *  | —    | Herramienta de Montaje           |
| 51 | 1    | Polea de la Correa de Manejo    | *  | —    | 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.

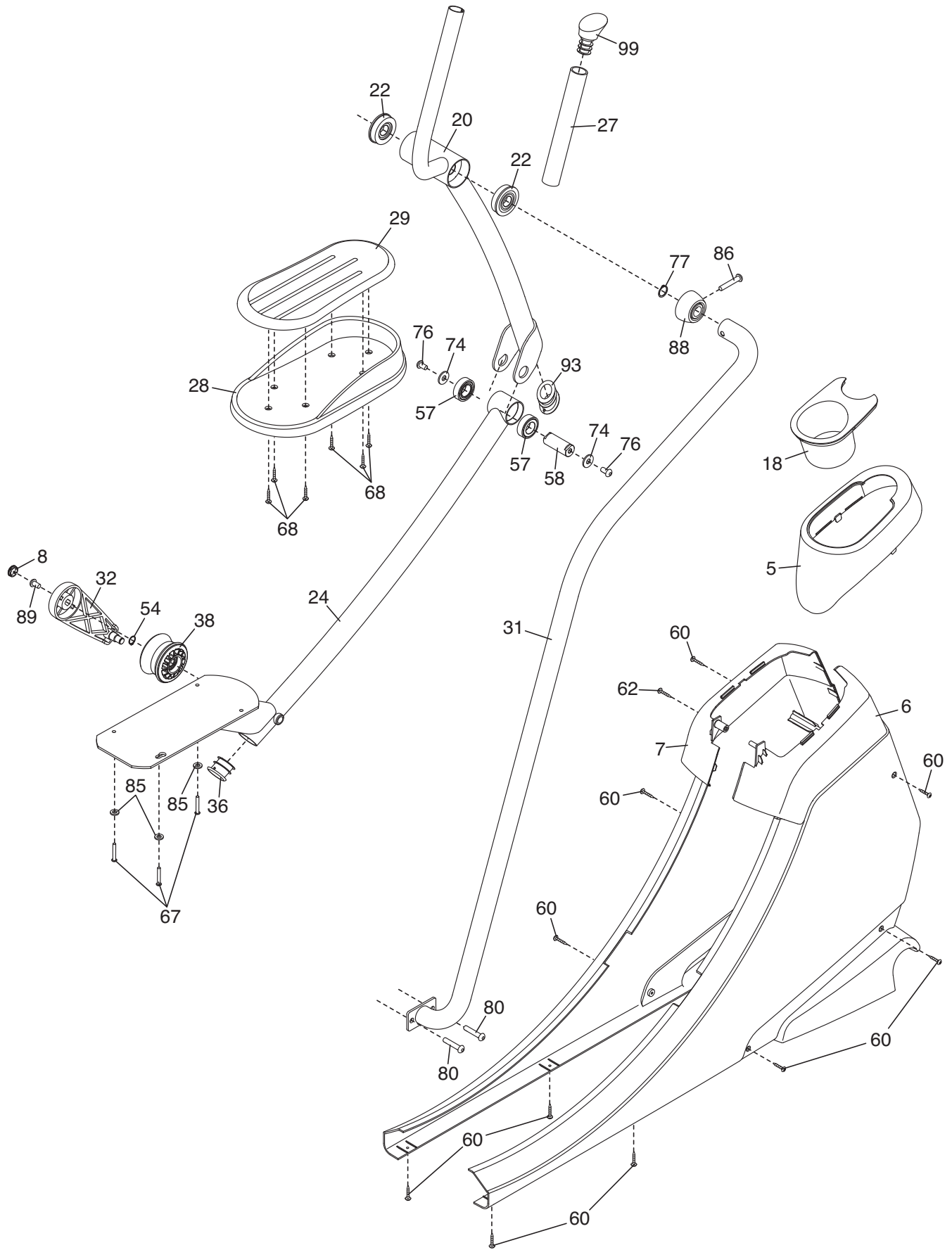
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVSR81910.0 R0410A



## R0410A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NTEVSR81910.0 R0410A



---

# 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.

