

NordicTrack®

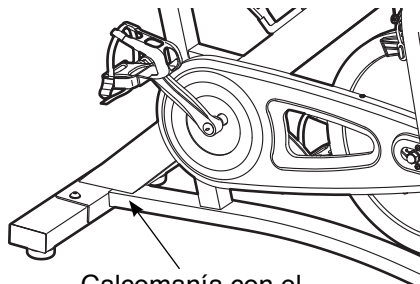
GX2 Sport

Nº de Modelo NTEX03009

Nº de Version 2

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el
Número de Serie

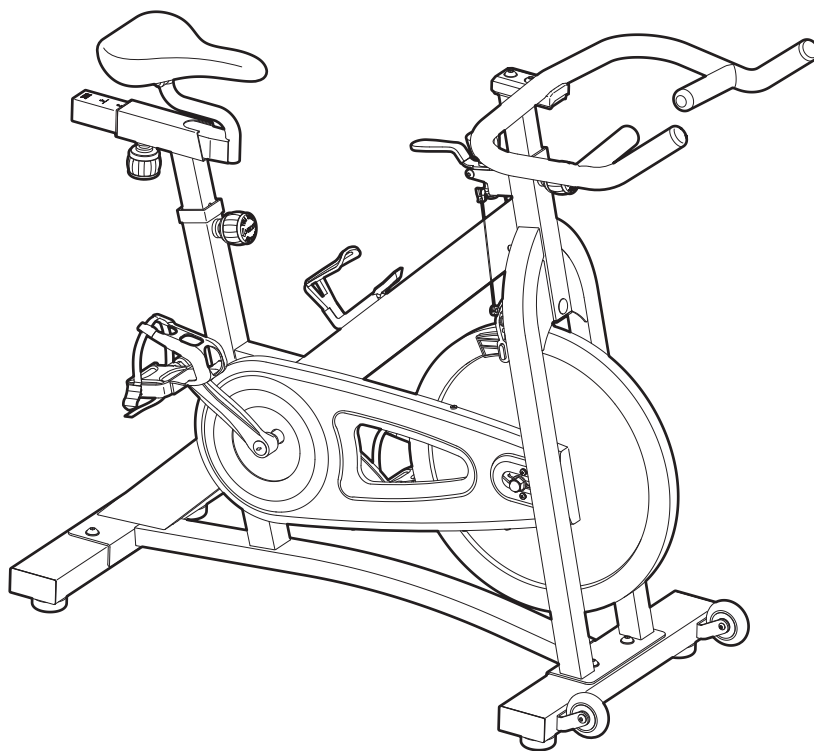
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
MONTAJE.....	5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	8
LISTA DE LAS PIEZAS.....	10
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	11
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

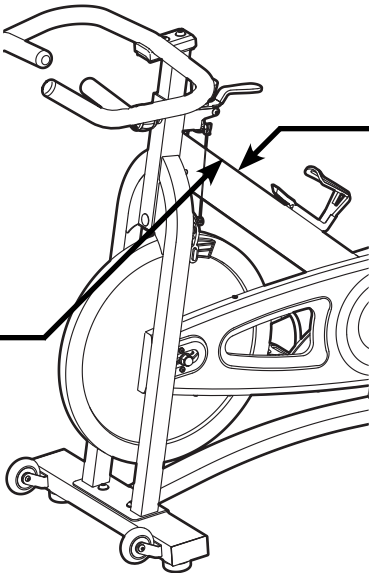
Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

CAUTION

To stop, reduce your pedal speed in a controlled way.

To stop quickly, use the brake.

Pedals will continue to spin so use caution when slowing and stopping.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Set the resistance to maximum when the bike is not in use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

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 utilizarla. 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 especialmente importante para personas mayores de 35 años o para aquellos que tengan problemas de salud.
2. Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.
3. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios está diseñada solamente para uso doméstico. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No ponga la bicicleta de ejercicios en un garaje o patio cubierto o cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste correctamente todas las piezas regularmente. Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado deportivo para la protección de sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debería de ser usada por personas que pesan más de 113 kg.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.
12. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.
13. Para detener el volante rápidamente, presione la palanca del freno hacia abajo.
14. Cuando la bicicleta de ejercicios no se use, ajuste la perilla de resistencia completamente para prevenir que el volante se mueva.
15. Para evitar que las almohadillas de los frenos se dañen, no lubrique las almohadillas de los frenos.
16. El hacer demasiado ejercicio puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

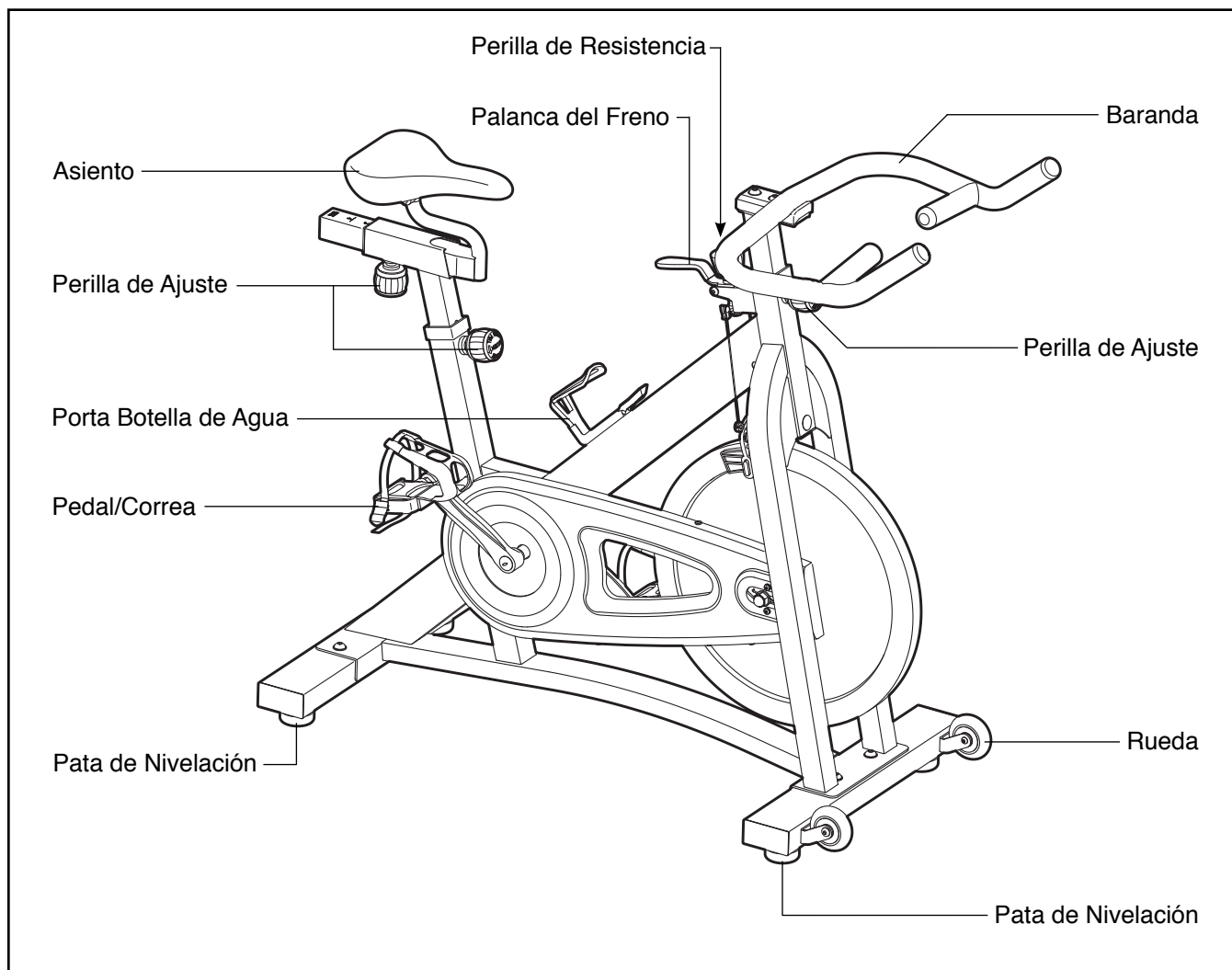
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GX2 SPORT. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GX2 SPORT proporciona una 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 la bicicleta de ejercicios. 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 todos los componentes de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere una llave inglesa  y un destornillador estrella .

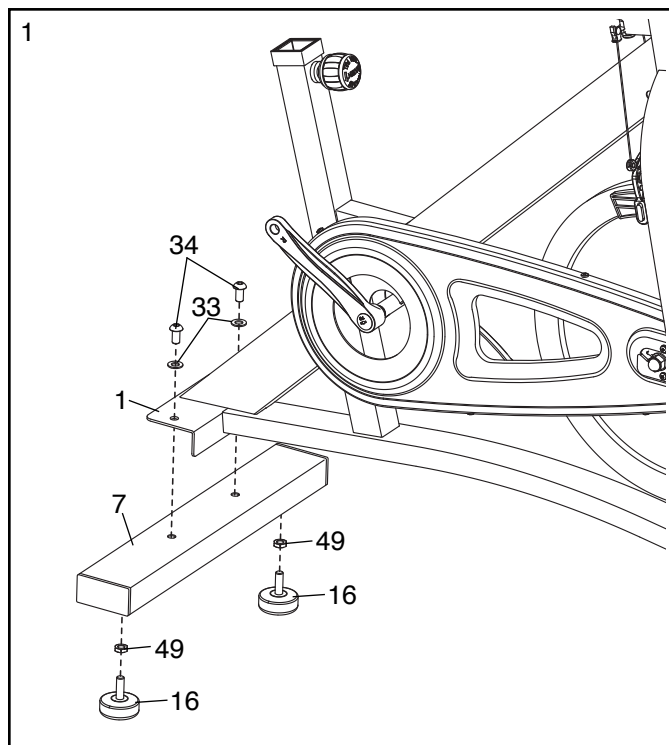
Note: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada.

1. Retire los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (no mostrado) de la parte de atrás de la Armadura (1). Deseche los tornillos, las arandelas, y el soporte de envío.

Identifique el Estabilizador Trasero (7), el cual no tiene ruedas.

Ajuste las dos Patas de Nivelación (16) y las dos Tuercas Hexagonales M10 (49) de la parte de abajo del Estabilizador Trasero (7).

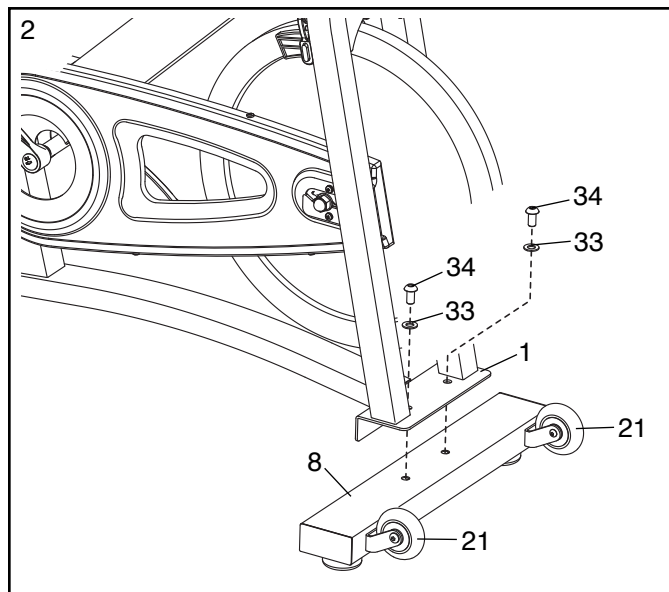
Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (34) y dos Arandelas M10 (33).



2. Retire los dos Tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (no mostrado) de la parte de adelante de la Armadura (1). Deseche los tornillos, las arandelas, y el soporte de envío.

Orienta el Estabilizador Delantero (8) de manera que las Ruedas (21) estén en la posición mostrada.

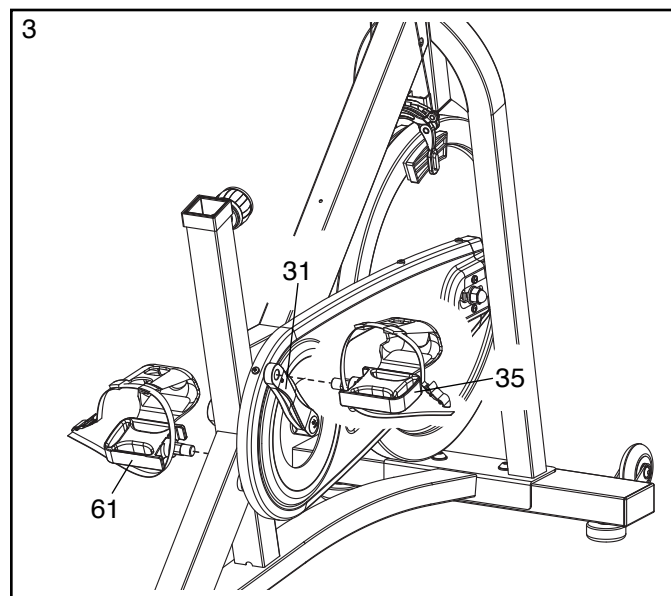
Conecte el Estabilizador Delantero (8) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (34) y dos Arandelas M10 (33).



3. Identifique el Pedal Derecho (35) marcado con una "R" (*L o Left* indica izquierda; *R o Right* indica derecha).

Con una llave ajustable, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (35) **en dirección a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (31).

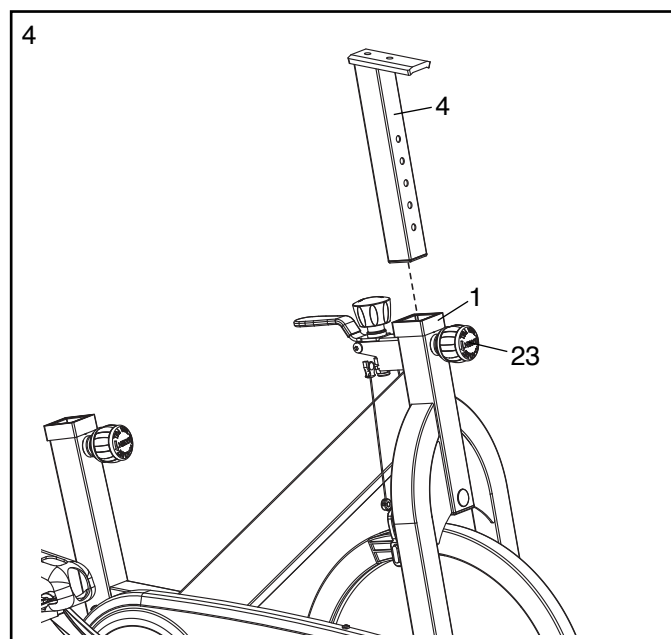
Ajuste el Pedal Izquierdo (61) **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).



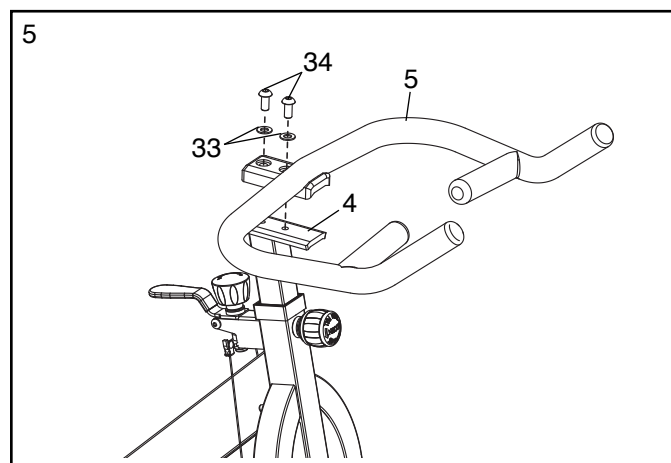
4. Oriente el Poste de la Baranda (4) como se muestra.

Localice la Perilla de Ajuste (23) en la parte de delante de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y júela hacia fuera. Entonces, inserte el Poste de la Baranda (4) dentro de la Armadura.

Mueva el Poste de la Baranda (4) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda, y entonces ajuste la Perilla de Ajuste. **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



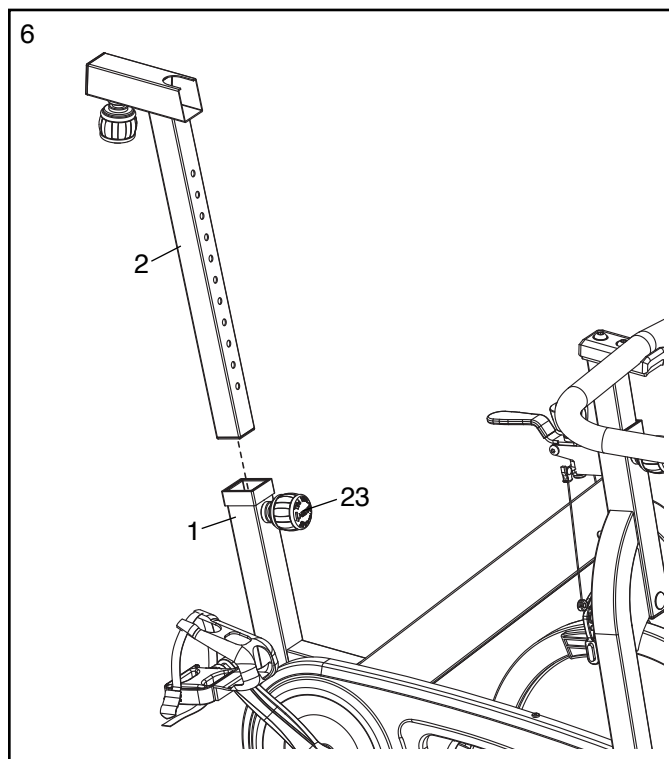
5. Conecte la Baranda (5) al Poste de la Baranda (4) con dos Tornillos M10 x 25mm (34) y dos Arandelas M10 (33).



6. Oriente el Poste del Asiento (2) como está mostrado.

Localice la Perilla de Ajuste (23) en la parte de atrás de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y jálala hacia fuera. Entonces, inserte el Poste del Asiento (2) dentro de la Armadura.

Mueva el Poste del Asiento (2) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de un orificio de ajuste en el Poste del Asiento, y entonces ajuste la Perilla de Ajuste. **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**

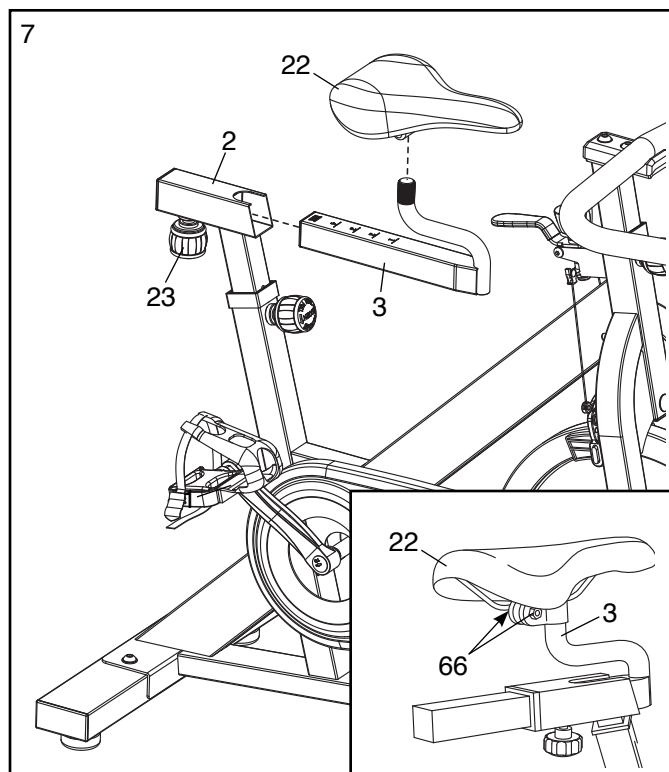


7. Oriente el Asiento (22) y el Porta Asiento (3) como está mostrado.

Vea el dibujo insertado. Conecte el Asiento (22) al Porta Asiento (3) con dos Tuercas Hexagonales M8 (66). **Asegúrese que la nariz del Asiento esté apuntando directamente hacia adelante antes de ajustar las Tuercas Hexagonales.**

Localice la Perilla de Ajuste (23) en el Poste del Asiento (2). Afloje la Perilla de Ajuste y jálala hacia afuera. Entonces, inserte el Porta Asiento (3) dentro del Poste del Asiento.

Deslice el Porta Asiento (3) a la posición deseada y entonces suelte la Perilla de Ajuste (23) dentro de uno de los orificios de ajuste en el Porta Asiento. **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en uno de los orificios de ajuste del Porta Asiento.**



8. **Asegúrese que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminar el montaje. Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

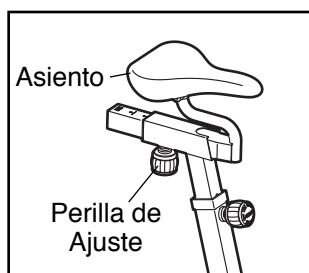
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Usted puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea mas cómoda. Usted también puede deslizar su asiento hacia adelante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia de la baranda.

Para ajustar el asiento, vea el dibujo insertado en el montaje paso 7 en la página 7. Afloje las tuercas de la abrazadera del asiento algunas vueltas, y entonces incline el asiento hacia arriba o hacia abajo, o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Entonces, vuelva a ajustar las tuercas.

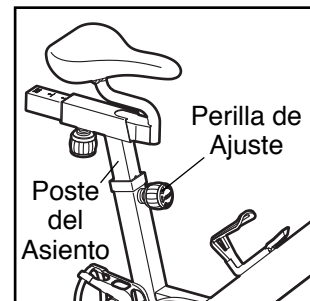
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálala hacia fuera. Mueva el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste, y firmemente ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste del porta asiento.**



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

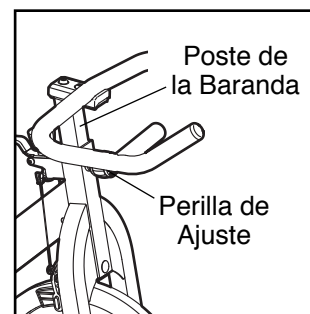
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debería de estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deberían de estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.



Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálala hacia afuera. Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste, y entonces ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste del poste del asiento.**

CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla de ajuste y jálala hacia fuera. Mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste, y entonces ajuste la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste del poste de la baranda.**



CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, simplemente jale los extremos de las correas de los pedales. Para aflojar las correas de los pedales, presione y sostenga las lengüetas del seguro, ajuste las correas de los pedales a la posición deseada, y entonces suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



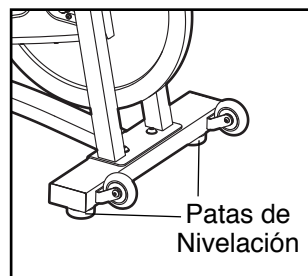
Para detener la rueda, empuje la palanca del freno hacia abajo. La rueda libre debería de parar completamente.



IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no se use, ajuste la perilla de resistencia completamente.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mueve ligeramente en el piso durante su uso, gire uno o ambas patas de nivelación ubicadas en el estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento sea eliminado.



CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y ajuste todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace de inmediato cualquier pieza desgastada.

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

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

LISTA DE LAS PIEZAS

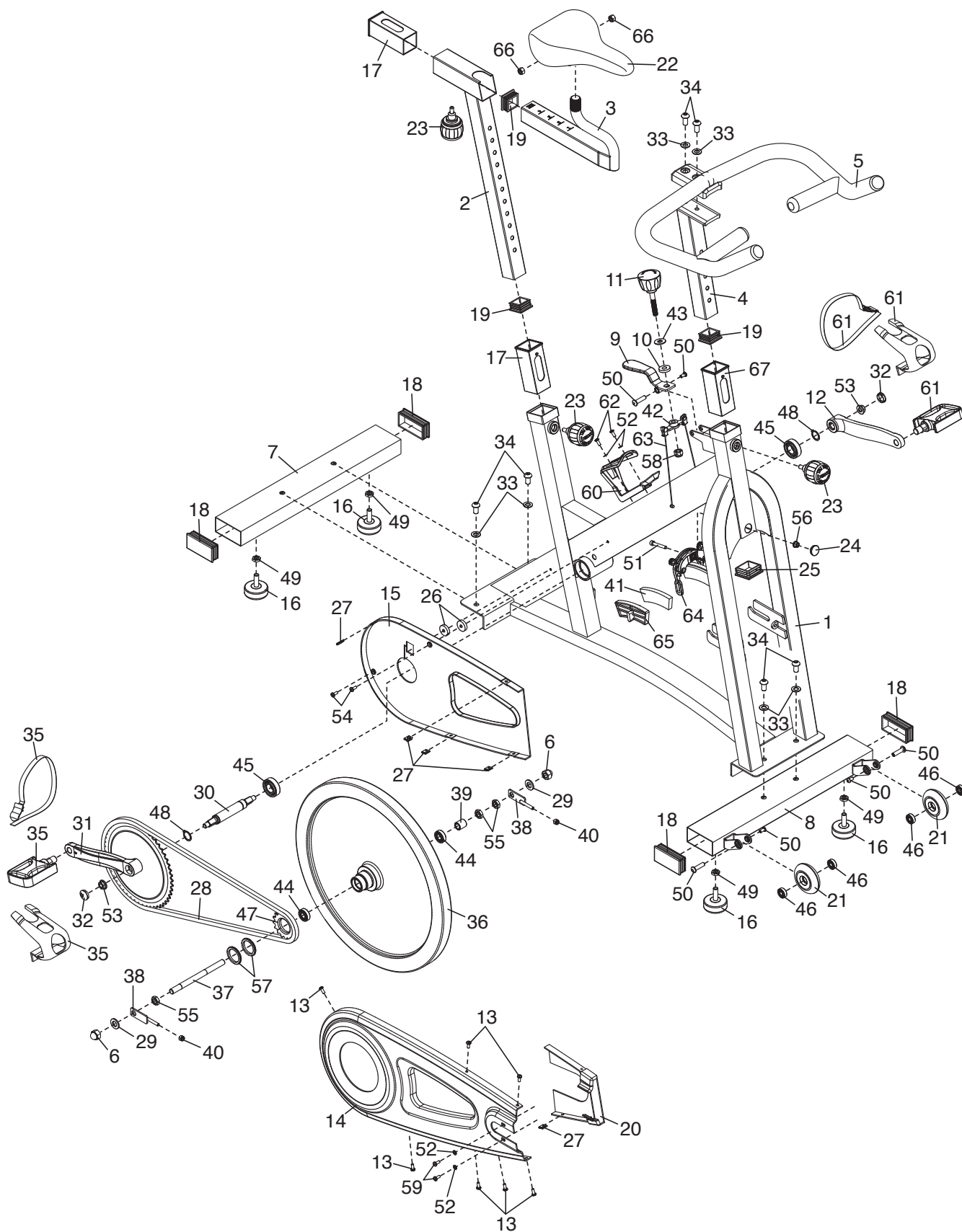
Nº de Modelo NTEX03009.2 R0313A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	35	1	Correa/Pedal Derecho
2	1	Poste del Asiento	36	1	Volante
3	1	Porta Asiento	37	1	Eje del Volante
4	1	Poste de la Baranda	38	2	Soporte del Volante
5	1	Baranda	39	1	Manga
6	2	Tuerca Cubierta M12	40	2	Contratuerca M8
7	1	Estabilizador Trasero	41	2	Almohadilla del Freno
8	1	Estabilizador Delantero	42	1	Abrazadera del Freno
9	1	Palanca del Freno	43	1	Arandela de la Perilla Pequeña
10	1	Arandela de Filtro	44	2	Cojinete del Volante
11	1	Perilla de Resistencia	45	2	Buje de la Manivela
12	1	Brazo de la Manivela Izquierdo	46	4	Cojinete de la Rueda
13	7	Tornillo de Taladro	47	1	Rueda Dentada del Volante
14	1	Protector Derecho	48	2	Anillo de Retención
15	1	Protector Izquierdo	49	4	Tuerca Hexagonal M10
16	4	Pata de Nivelación	50	3	Juego de Pernos de la Rueda
17	2	Buje del Poste del Asiento	51	1	Perno M6 x 40mm
18	4	Tapa del Estabilizador	52	4	Arandela M5
19	3	Tapa del Poste	53	2	Tuerca de la Manivela
20	1	Cubierta del Protector	54	2	Tornillo M5 x 25mm
21	2	Rueda	55	3	Tuerca Hexagonal Delgada M12
22	1	Asiento	56	1	Tuerca Dentada M6
23	3	Perilla de Ajuste	57	2	Tuerca de la Llave Inglesa
24	1	Tapa del Freno	58	1	Contratuerca M10
25	1	Tapa de la Armadura	59	2	Tornillo M5 x 12mm
26	2	Espaciador de Plástico 6,5mm	60	1	Porta Botella de Agua
27	5	Tuerca de T1	61	1	Correa/Pedal Izquierdo
28	1	Cadena	62	2	Tornillo M5 x 12mm
29	2	Arandela del Soporte	63	2	Cable del Freno
30	1	Eje de la Manivela	64	1	Mordaza de Frenos
31	1	Brazo de la Manivela Derecha/ Rueda de la Manivela	65	2	Montura de la Almohadilla del Freno
32	2	Tapa de la Manivela	66	2	Tuerca Hexagonal M8
33	6	Arandela M10	67	1	Buje del Poste de la Baranda
34	6	Tornillo M10 x 25mm	*	—	Herramienta del Montaje
			*	—	Manual del Usuario

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEX03009.2 R0313A



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)