



Si se compra en EE. UU./Canadá:

⚠ ADVERTENCIA

No utilice esta máquina hasta leer atentamente el Manual del usuario que encontrará en línea en: <http://www.bowflex.com/manuals>

Si no dispone de ordenador/computador o de acceso a internet y precisa un ejemplar del manual, póngase en contacto con Nautilus en el número (800) 605-3369 para que se lo proporcionemos. En cualquier caso, antes de usar este producto por primera vez, lea con atención el Manual del usuario.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá:

⚠ ADVERTENCIA

No utilice esta máquina hasta leer atentamente el Manual del usuario que encontrará en línea en: www.nautilusinternational.com o www.nautilus.cn

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Si se compra en EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía del producto, vaya a: www.bowflex.com/register o bien llame al teléfono 1 (800) 605-3369.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Si desea más información en relación a la garantía del producto o si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor local. Para buscar su distribuidor local, visite: www.nautilusinternational.com

Entrenamiento con otras aplicaciones de fitness

Esta máquina de fitness dispone conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: www.nautilus.com/partners

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando utilice dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, que incluyen:



Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:



Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje/ensamblaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado o desatendido del equipo, desenchufe siempre el adaptador de corriente de la toma de pared y de la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el adaptador de corriente en lugar seguro.
- No monte esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos de la curiosidad de posibles observadores.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.

- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y tornillería originales proporcionadas por Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice ni ponga en funcionamiento la máquina hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Antes de usar la máquina, lea y comprenda en su integridad el Manual incluido. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- Conecte esta máquina a un enchufe solo con toma de tierra.
- Mantenga el adaptador de corriente lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.

• GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:



Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en cualquier momento los adhesivos de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplácelos. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para solicitar etiquetas de sustitución. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, toma de corriente, partes sueltas o signos de desgaste. Si hay piezas en este estado, no utilice la máquina. Compruebe detenidamente el sillín, los pedales y las bielas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Este equipo solo debe utilizarse con la fuente de alimentación suministrada, o con una fuente de alimentación de repuesto suministrada por Nautilus, Inc.
- Límite máximo de peso del usuario: 150 kg (330 lb). No lo utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico. No coloque ni utilice la máquina en una instalación comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve siempre calzado deportivo con suelas de goma o zapatillas de ciclismo con calas cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No se baje de la máquina hasta que los pedales se hayan detenido por completo.
- Verifique la estabilidad de los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- Desconecte la máquina antes de realizar tareas de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga limpios y secos los pedales.
- Mantenga una distancia de al menos 0,6 m (24") por el lado utilizado para acceder a la máquina y por detrás. Esta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y movimiento, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.
- Para guardar la máquina correctamente, desconecte la fuente de alimentación y colóquela en un lugar seguro. Apriete el pomo de ajuste de resistencia/freno, tal como se describe, hasta que la rueda de inercia esté bloqueada. Guarde la máquina en sitio seguro alejado del alcance de niños y mascotas.
- Este equipo no está pensado para personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de experiencia y conocimiento, salvo bajo supervisión o dirección de alguien que se haga responsable de su seguridad y del buen uso de la máquina.
- Esta bicicleta no pueden detener los pedales de manera independiente a la rueda de inercia. Reduzca el ritmo para que la rueda de inercia y los pedales se detengan progresivamente. No baje de la bicicleta hasta que los pedales se hayan detenido del todo. Tenga en cuenta que los pedales móviles pueden golpear la parte posterior de las piernas.
- Hay que vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo.
- Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia. El exceso de ejercicio puede producir daños o lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.

• GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Conformidad FCC

! Los cambios o modificaciones realizados en esta unidad y no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podría invalidar la autorización del usuario para manejar el equipo.

Este dispositivo es conforme con la sección 15 de las normas FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida incluyendo aquellas interferencias que pueden causar un funcionamiento no deseado.

Nota: Este producto se ha probado y cumple los límites de un dispositivo digital de clase B, de conformidad con la sección 15 de las normas FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones.

No obstante, no se garantiza que no se vaya a producir una interferencia en una determinada instalación. En el improbable caso de que este equipo cause una interferencia dañina en la recepción de radio y televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, el usuario deberá tratar de corregir la interferencia tomando alguna de las siguientes medidas:

- Reorientar o volver a colocar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Solicitar la asistencia del distribuidor o de un técnico de radio y televisión con experiencia.

Este producto cumple con la Directiva Europea de Equipos de Radio 2014/53/EU.

Specifications

Peso máximo del usuario: 150 kg (330 lbs.)

Peso de la máquina sin mancuernas: 48,1 kg (106 lbs.)

Peso de las mancuernas (suministrado en EE.UU. / Canadá): 2,7 kg (6 lbs.)

Superficie total del equipo: 6667 cm² (1032,4 in²)

Requisitos de alimentación

(Adaptador de corriente):

Voltaje de entrada: 100 - 240V CA, 50/-60Hz, 0,5A

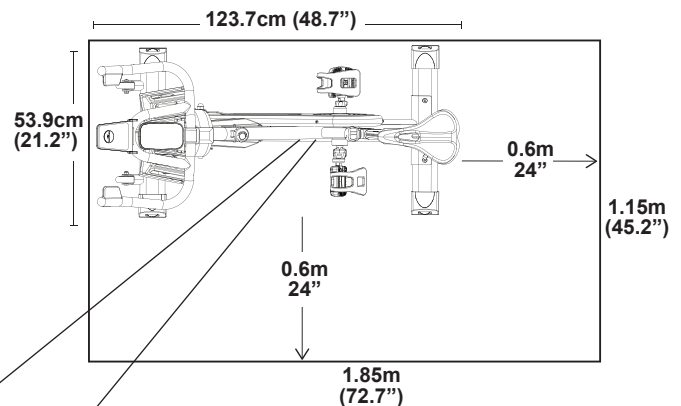
Voltaje de salida: 9V CC, 1.5A

(Brazaletes - suministrado en EE.UU. / Canadá): Batería de litio recargable



NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

Altura de la máquina:
131,6 cm (51,8")



Número de serie y Especificaciones del producto



ADVERTENCIA

- Si el equipo no se usa con cuidado, puede causar daños e incluso la muerte.
- Mantenga alejados a los niños y a las mascotas.
- Lea y siga todas las advertencias de esta máquina.
- Consulte en el Manual del usuario advertencias e información de seguridad adicionales.
- La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- El peso máximo del usuario para esta máquina es de 150 kg (330 lb).
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

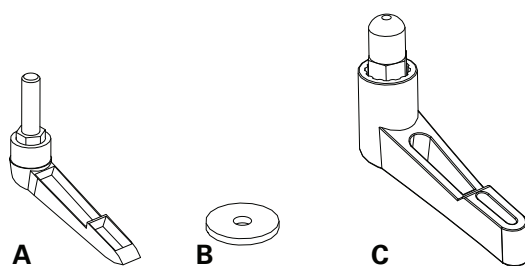
(La etiqueta está en inglés y en francés canadiense.)

Antes del montaje

Seleccione la zona donde va a instalar y utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Mantenga una distancia en el área de ejercicios de al menos 0,6 m (24") a lo largo del lado utilizado para acceder a la máquina y por detrás. Reserve un área de ejercicios de 1,15m x 1,85m (45,2" x 72,7") como mínimo.

Montage

Elemento	Cant.	Descripción
A	2	Empuñadura de ajuste, manillar/sillín
B	2	Arandela plana, M10 ancho
C	1	Empuñadura de ajuste, eje del manillar



Herramientas

Incluidas



3 mm



Nº 2
6 mm

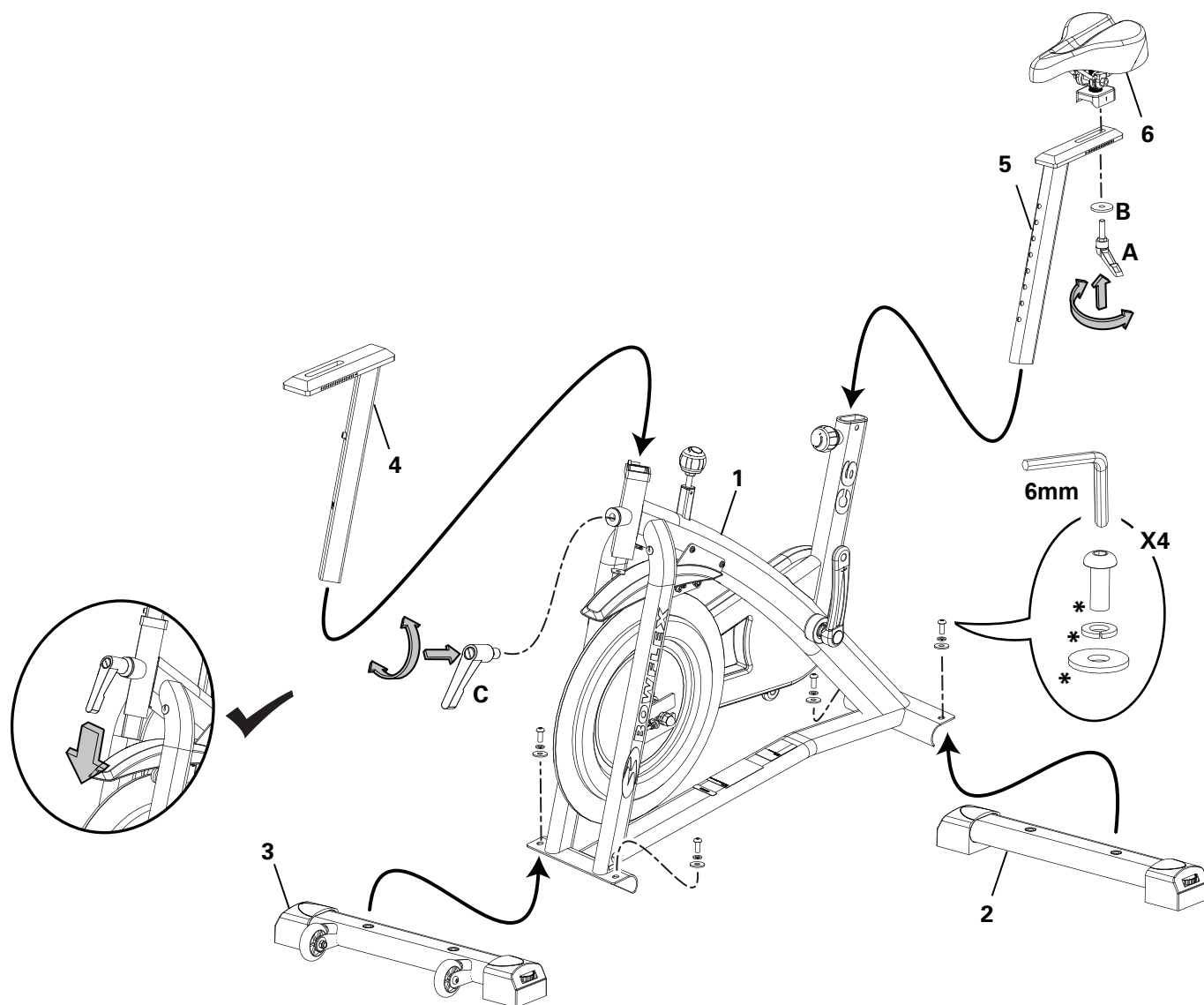


15 mm
17 mm

Paso 1.

AVISO: Asegúrese de que la empuñadura de ajuste del eje del manillar encaja en los orificios del eje del manillar, y que el pomo de ajuste del sillín encaja en los orificios del eje del sillín. Cuando está totalmente ajustado, la empuñadura de ajuste del eje del manillar debe estar dirigido hacia abajo.

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se incluyen en la bolsa de piezas. Si un tubo de metal está preinstalado en los estabilizadores, retírelo y sepárelo.



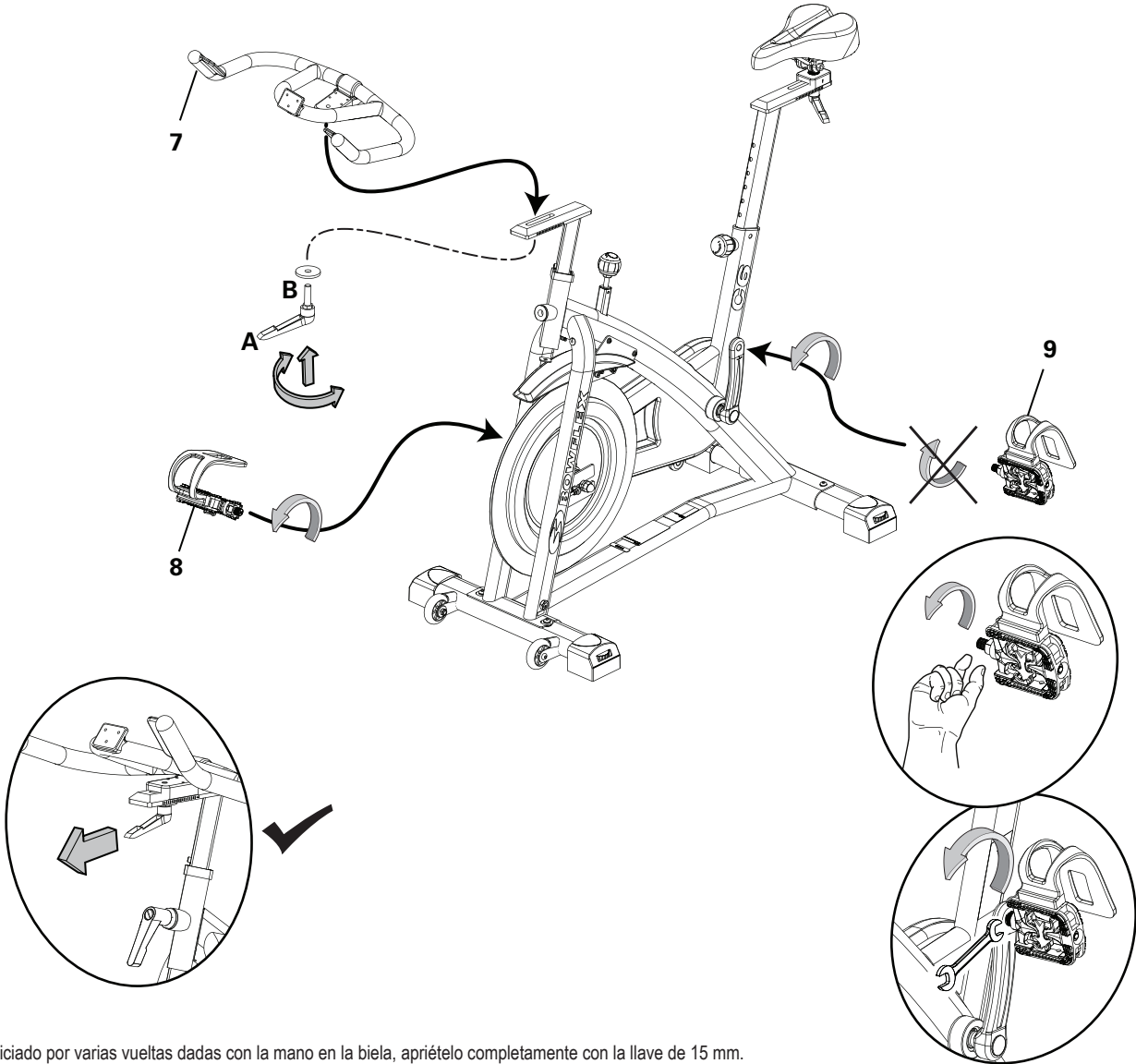
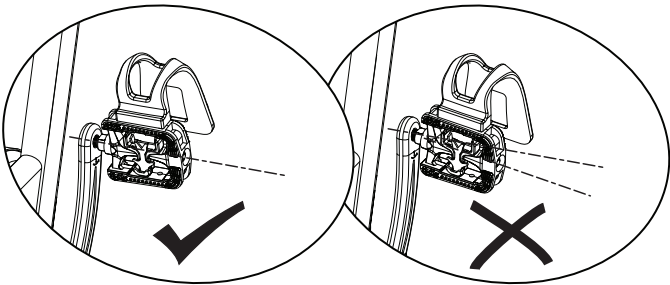
Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Cuadro/bastidor	3	1	Estabilizador frontal	5	1	Eje del sillín
2	1	Estabilizador trasero	4	1	Eje del manillar	6	1	Sillín

Paso 2.

! Si las roscas pierden la pintura debido a una instalación incorrecta, los pedales pueden desanclarse de la bicicleta o romperse durante el uso, lo que puede dar lugar a graves lesiones para el usuario.

Nota: El pedal izquierdo es de rosca invertida. Asegúrese de montar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se toma desde la posición de sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L" y el derecho una "R".

AVISO: Los pedales DEBEN instalarse directamente a mano en las bielas o las roscas que aseguran los pedales pueden perder la pintura. Inicie el pedal a mano. Si se nota resistencia y el pedal no gira suavemente en la biela, asegúrese de que las roscas estén alineadas correctamente. Asegúrese de que el pedal vaya directo a la biela. Si el pedal no está alineado con la abertura, quítelo y empiece de nuevo.



Con el pedal iniciado por varias vueltas dadas con la mano en la biela, apriételo completamente con la llave de 15 mm.

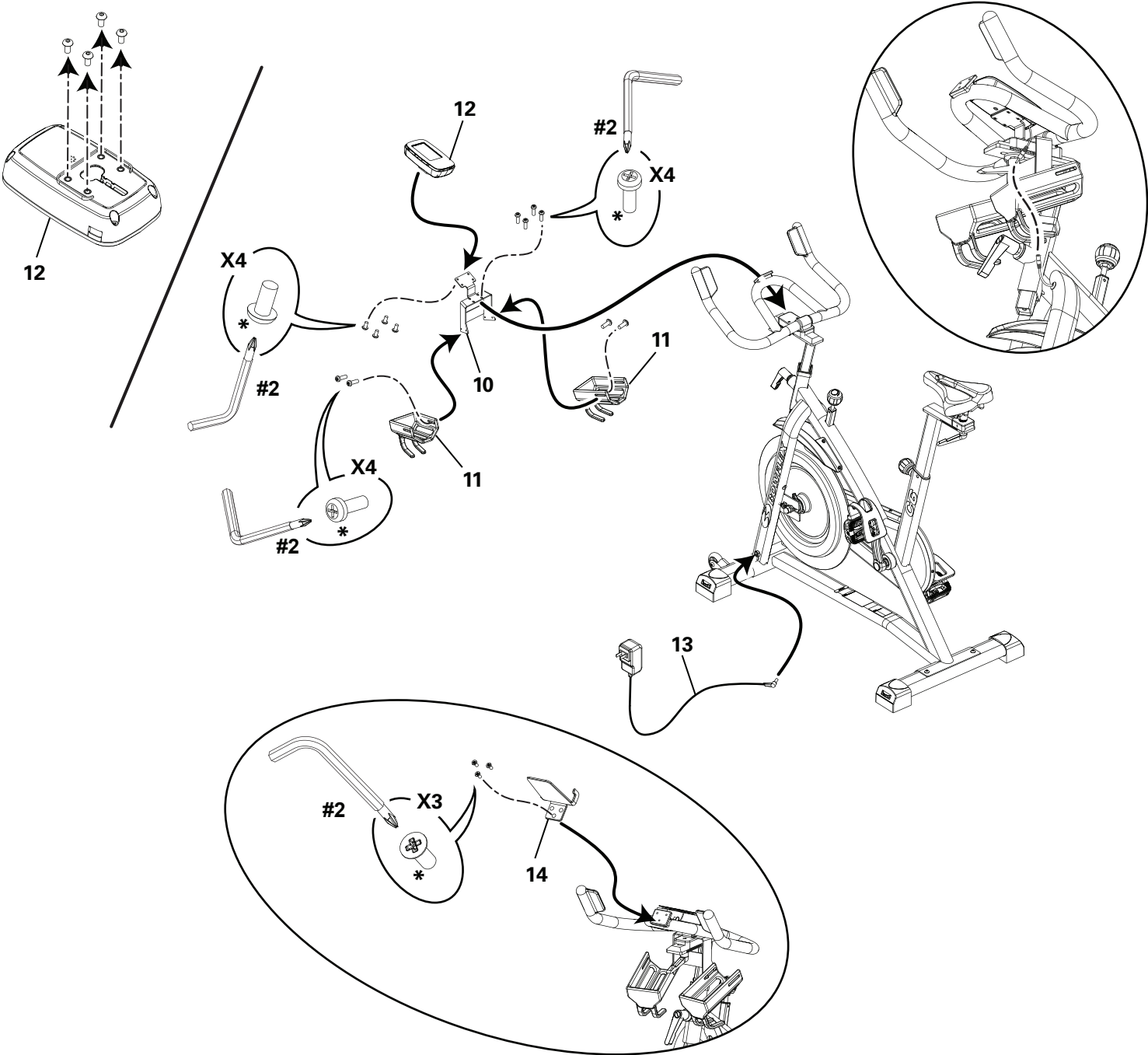
Confirme que el pedal está totalmente apretado con la llave de 15 mm.

Repita con el otro pedal.

Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
7	1	Manillar	8	1	Pedal derecho	9	1	Pedal izquierdo

Paso 3.

AVISO: Las piezas (*) están preinstaladas y no se incluyen en la bolsa de piezas. Retire los tornillos preinstalados de la parte trasera de la consola antes de conectar los cables. No retuerza el cable.



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
10	1	Soporte para portabotellas	12	1	Consola	14	1	Bandeja de soporte
11	2	Portabotellas	13	1	Adaptador de corriente			

Paso 4.

Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y los componentes están correctamente montados. Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado de la parte delantera de este manual.

⚠ No utilice ni ponga en funcionamiento la máquina hasta que se haya montado completamente y haya verificado su correcto funcionamiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Desplazamiento/transporte y almacenamiento de la máquina

! La máquina la pueden mover una o más personas, según su capacidad y forma física. Cerciérese de que usted y sus eventuales ayudantes están en buena forma y pueden mover la máquina con seguridad.

1. Retire las mancuernas, cualquier dispositivo multimedia o botellas de agua de la bicicleta antes de moverla.
2. Para bloquear la rueda de inercia, gire el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia en sentido horario hasta que encuentre un aumento en la resistencia. Después, gire el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia otra media vuelta en dirección horaria. La rueda de inercia ya está bloqueada.

! Apriete el pomo de ajuste de resistencia/freno, tal como se describe, hasta que la rueda de inercia esté bloqueada.

3. Para mover la bicicleta, incline con cuidado el manillar hacia usted mientras empuja la parte delantera de la bicicleta hacia abajo. Lleve la bicicleta hasta la ubicación deseada.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Cualquier movimiento brusco puede afectar al funcionamiento del ordenador.

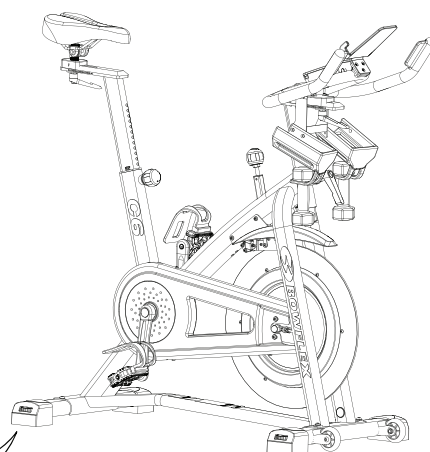
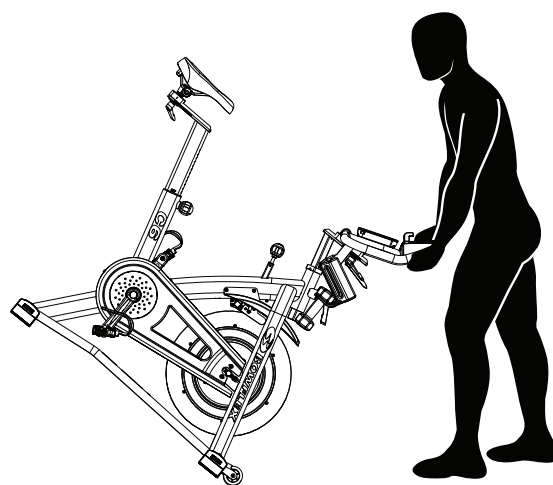
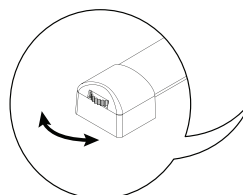
! Para guardar la máquina correctamente, desconecte la fuente de alimentación y colóquela en un lugar seguro. Apriete el pomo de ajuste de resistencia/freno, tal como se describe, hasta que la rueda de inercia esté bloqueada. Guarde la máquina en sitio seguro alejado del alcance de niños y mascotas.

Nivelación de la máquina

La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular. Los niveladores están situados a cada lado de los estabilizadores. Levante el nivelador ligeramente para quitarle peso al ajustador y después gire el pomo para ajustar el pie del nivelador.

! No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de iniciar los entrenamientos.



Parada de emergencia

Para detener los pedales inmediatamente, presione fuerte en el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia.

! Estas bicicletas no pueden detener los pedales de manera independiente a la rueda de inercia. Reduzca el ritmo para que la rueda de inercia y los pedales se detengan progresivamente. No baje de la bicicleta hasta que los pedales se hayan detenido del todo. Tenga en cuenta que los pedales móviles pueden golpear la parte posterior de las piernas.

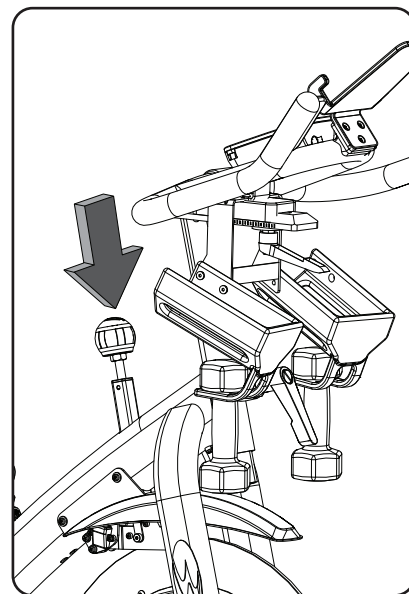
Entrenamiento con otras aplicaciones de fitness

Esta máquina de fitness dispone conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: www.nautilus.com/partners

Frecuencia cardíaca Bluetooth® habilitada

La máquina de fitness está equipada para recibir una señal del dispositivo sensor de frecuencia cardíaca Bluetooth®. Cuando está conectada, la consola muestra el icono Bluetooth® conectado. Asegúrese de seguir el método descrito para sincronizar el dispositivo.

! Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar una correa para el pecho Bluetooth® u otro monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.



Uso de la suscripción a JRNY™ con la máquina

Si tiene una suscripción a JRNY™*, puede acceder a través de la consola de esta máquina Bowflex™. Con una suscripción a JRNY™, recibirá ejercicios guiados adaptados a sus capacidades, convenientemente mostrados en el dispositivo y afables entrenamientos virtuales por voz, diseñados para apoyarle durante todo su recorrido hacia el éxito de la preparación física a largo plazo.

1. Descargue la aplicación "Bowflex™ JRNY™". La aplicación está disponible en App Store y Google Play™.
2. Asegúrese de que tanto Bluetooth® como la configuración de ubicación estén activos en el dispositivo. Actívelos si es necesario.
3. Abra la aplicación cerca de la máquina y siga las instrucciones para sincronizar el dispositivo con la máquina.

Si la aplicación no se sincroniza con la máquina, reinicie su dispositivo y la máquina. Repita el paso 3.

Brazalete frecuencia cardíaca Bluetooth® (suministrado en EE.UU. / Canadá)

Su máquina de fitness incluye un brazalete para frecuencia cardíaca Bluetooth®. Cuando el brazalete para frecuencia cardíaca Bluetooth® está conectado, la consola mostrará el icono de Bluetooth® conectado.



Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar un brazalete Bluetooth® u otro monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.

El brazalete para frecuencia cardíaca se debe usar en la parte superior del antebrazo, con el sensor de frecuencia cardíaca colocado en la parte interior. Debe estar lo suficientemente ajustado para que no se mueva en el brazo, pero no tan apretado que restrinja la circulación sanguínea.

Nota: Asegúrese de quitar la cubierta protectora del sensor de frecuencia cardíaca antes de utilizarlo.

1. Colóquese el brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth® en la parte superior del antebrazo.
2. Pulse el botón LED de encendido/apagado para conectar el brazalete de frecuencia cardíaca para activarlo.
3. El LED parpadeará en color azul cuando se detecta la frecuencia cardíaca. El icono de Bluetooth® conectado se activará en la consola cuando esté conectada. Ya está listo para hacer ejercicio.

Al finalizar el ejercicio, pulse el botón LED de encendido/apagado para desconectar y desactivar el brazalete de frecuencia cardíaca.

Si pulsa el botón de encendido/apagado y el LED parpadea en rojo varias veces, significa que la batería está baja y debe cargarse. Para cargar el brazalete de frecuencia cardíaca Bluetooth®, conecte el cable de carga a los terminales de carga en el interior del sensor. Conecte el cable de carga a un puerto USB. El LED parpadeará en rojo y verde mientras se carga. Cuando esté completamente cargado, el LED se iluminará en verde de forma continua.

Calas

Los pedales que están preparados para zapatillas con calas ofrecen una mayor sujeción en la bicicleta de ejercicios. Las calas para zapatillas se adaptan a ambos pedales, izquierdo y derecho.

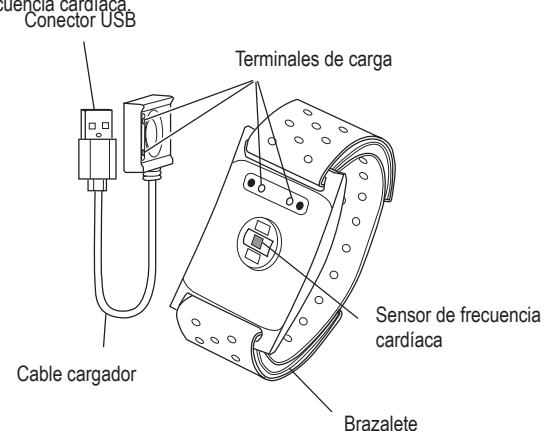
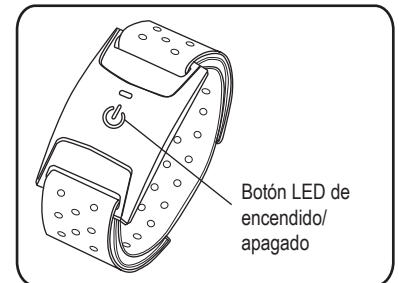


Antes de su uso, asegúrese de comprender el funcionamiento del mecanismo de anclaje/liberación de los pedales y calas (calzado).

Mantenga las calas y las fijaciones libres de polvo y de suciedad para garantizar que se anclan y se sueltan bien.

Compruebe las calas periódicamente en busca de desgaste. Cuando estén desgastadas, reemplácelas. Reemplace las calas cuando resulte difícil de desanclarlas, o comienzan a soltarse con mucho menos esfuerzo que cuando estaban nuevas.

Los pedales y las calas son compatibles con SPD. Se adaptan a cualquier talla de zapatilla con el encaje de cala adecuado: zapatillas con "Calas encaje MTB SPD estándar de dos orificios" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).



* Se requiere una suscripción a JRNY™ para disfrutar de la experiencia JRNY™; consulte www.bowflex.com/jrny para más información. Para los clientes de Estados Unidos y Canadá, puede suscribirse a JRNY™ llamando al teléfono 800-269-4126 o visitando www.bowflex.com/jrny. Donde esté disponible (incluidos Estados Unidos), también puede suscribirse a JRNY™ descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y registrándose en la aplicación descargada. Es posible que la suscripción a JRNY™ no esté disponible en todos los países.

Ajuste del sillín

El ajuste correcto del sillín ayuda a garantizar la máxima eficacia y confort del ejercicio, reduciendo a la vez el riesgo de lesiones.

1. Con un pedal en posición avanzada, coloque el talón sobre la parte más baja. La pierna debe estar ligeramente flexionada por la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado estirada o el pie no toca el pedal, tendrá que mover el sillín hacia adelante. Si la pierna está excesivamente flexionada, suba el sillín.



Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.

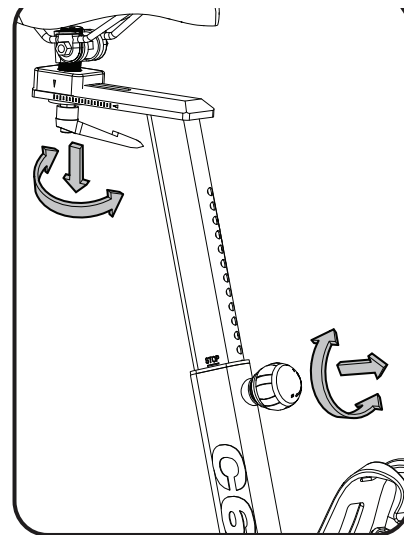
3. Afloje y tire del pomo de ajuste del eje del sillín en el eje del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada.



No levante el eje del sillín por encima de la marca "STOP" del eje.

4. Suelte el pomo de ajuste del eje del sillín para enganchar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente encajado y apriete bien el empuñadura de ajuste del todo.
5. Para acercar o alejar el sillín de la consola, afloje el empuñadura de ajuste de deslizamiento del sillín. Deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta colocarlo en la posición deseada.

Nota: Si no se puede girar la empuñadura porque choca con otra pieza, tire hacia fuera de la empuñadura, gírela y llévela a su sitio para volver a colocarla. Continúe girándola si lo necesita.

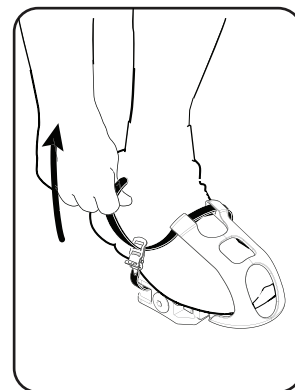


Colocación del pie/ajuste de la correa del pedal

Los pedales con correas proporcionan un ajuste firme y seguro.

1. Coloque la almohadilla de la planta del pie (el área del metatarso) en los rastrales o calapiés.
2. Apriete la correa sobre el zapato.
3. Repita con el otro pie.

Asegúrese de que dedos de los pies y rodillas apunten hacia delante para obtener la máxima eficacia de pedaleo. Las correas de los pedales se pueden dejar en la misma posición para ejercicios futuros.



Uso de calas

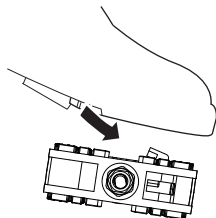
Los pedales que están preparados para zapatillas con calas ofrecen una mayor sujeción en la bicicleta de ejercicios. Asegúrese de girar los pedales para que la fijación se encuentre debajo del pedal.



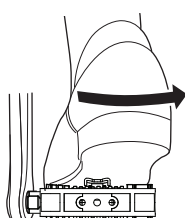
Antes de su uso, asegúrese de comprender el funcionamiento del mecanismo de anclaje/liberación de los pedales y calas (calzado).

1. Verifique que la flecha sobre los pedales apunta hacia delante.
2. Presione la cala hacia abajo y hacia fuera para anclar el pedal.
3. Repita con el otro pie.
4. Practique a anclar y desanclar las calas en los pedales antes de comenzar la sesión de ejercicios.

Para desanclar (soltar) las calas de los pedales, empuje los talones hacia fuera y levántelos.



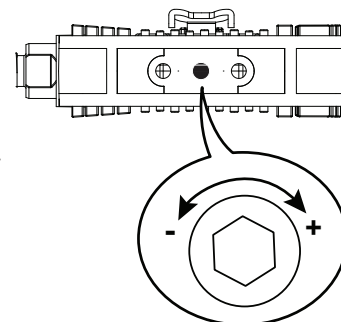
Anclar



Desanclar (soltar)

Si el peso corporal del usuario es muy bajo, el usuario podría tener dificultades con el mecanismo de anclaje o liberación de los pedales. Puede ser necesario disminuir la fuerza de retención del mecanismo. Para ajustar la retención:

1. Localice la apertura en la parte trasera del pedal para acceder al perno de ajuste. Se encuentra entre los dos tornillos que anclan la fijación del pie al pedal.
2. Utilice una llave Allen de 3 mm para girar el tornillo de ajuste. Para disminuir la retención, gírelo hacia la izquierda (en dirección contraria de las agujas del reloj). Para aumentar la retención, gírelo hacia la derecha (en dirección de las agujas del reloj).



Ajuste del manillar

Para ajustar la posición del manillar:

1. Afloje el pomo de ajuste del eje del manillar. Ajuste el manillar a la altura deseada.



No levante el eje del manillar por encima de la marca "STOP" del eje.

2. Apriete el pomo de ajuste del eje de la barra de sujeción para anclar el pasador de fijación. Asegúrese de que el pasador esté completamente encajado y apriete el pomo de ajuste del todo.

AVISO: No retuerza los cables.

3. Para acercar o alejar el manillar de la sillín, afloje el empuñadura de ajuste del manillar. Deslice el manillar hasta colocarlo en la posición deseada y apriete completamente el empuñadura.

Nota: Si no se puede girar la empuñadura porque choca con otra pieza, tire hacia fuera de la empuñadura, gírela y llévela a su sitio para volver a colocarla. Continúe girándola si lo necesita.

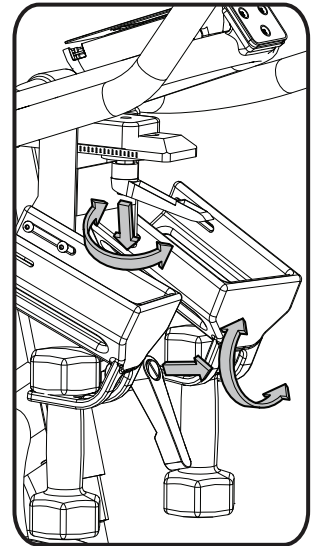
Bloqueo de la rueda de inercia para almacenamiento

Cuando la máquina no esté en uso, asegúrese de bloquear la rueda de inercia con el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia. Para bloquear la rueda de inercia, gire el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia en sentido horario hasta que encuentre un aumento en la resistencia. Después, gire el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia otra media vuelta en dirección horaria. La rueda de inercia ya está bloqueada. Cuando se guarda la máquina, hay que bloquear la rueda de inercia.



Para guardar la máquina correctamente, desconecte la fuente de alimentación y colóquela en un lugar seguro. Apriete el pomo de ajuste de resistencia/freno, tal como se describe, hasta que la rueda de inercia esté bloqueada. Guarde la máquina en sitio seguro alejado del alcance de niños y mascotas.

Con la rueda de inercia bloqueada, el nivel de resistencia estará fuera del rango de funcionamiento mostrado por la consola. No utilice la máquina con un nivel de resistencia fuera del rango 0 % - 100 %. Esto dañará la capacidad de detener rápidamente la rueda de inercia durante una emergencia, así como la efectividad de asegurar la bicicleta para guardarla. Gire el pomo de ajuste de resistencia/freno de emergencia hasta que el NIVEL mostrado en la consola sea inferior al 100 %. La resistencia se encuentra ahora en el rango de funcionamiento diseñado para la bicicleta.



Modo Encendido

La consola entrará en modo de Encendido si se pulsa cualquier botón o se recibe una señal del sensor RPM como resultado del pedaleo.

Apagado automático (modo de espera)

Si la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras esté en modo de espera.

Nota: La consola no dispone de ningún interruptor de encendido/apagado.

Ajuste de la resistencia

Para ajustar la resistencia y la carga de trabajo, gire el pomo de ajuste de resistencia hacia la derecha. Para reducir la resistencia, gire el pomo de ajuste de resistencia hacia la izquierda. El rango de movimiento del pomo de ajuste de resistencia es de 0 % a un poco más allá del nivel de resistencia del 100 % (volante de inercia bloqueado). No gire el pomo de ajuste de resistencia más allá del rango de movimiento. Si se gira más allá del rango de movimiento, se pueden producir daños en la máquina.

Inicio de un ejercicio

1. Pulse el botón INICIAR/ENTER. La consola mostrará el valor de tiempo.
2. Pulse los botones Aumentar o Disminuir para modificar el valor de tiempo para la sesión de ejercicios. Cuando haya terminado, pulse el botón INICIAR/ENTER.
3. La consola mostrará el valor de calorías. Pulse los botones Aumentar o Disminuir para cambiar el valor de calorías. Cuando haya terminado, pulse el botón INICIAR/ENTER.
4. La consola mostrará el valor de distancia. Pulse los botones Aumentar o Disminuir para modificar el valor de distancia. Cuando haya terminado, pulse el botón INICIAR/ENTER.
5. Comenzará el ejercicio.

Cambio de las unidades de medida (sistema imperial/métrico)

Las unidades de medida se pueden cambiar entre kilómetros y millas antes de comenzar un ejercicio. Para cambiar las unidades, pulse ARRIBA y ABAJO a la vez y mantenga la pulsación durante tres segundos. Cuando la pantalla comience a parpadear, utilice el botón de flecha para cambiar las unidades (KM o MI). Pulse cualquier botón para guardar los valores.

Pausas o paradas

1. Deje de pedalear para pausar el ejercicio. La consola detendrá el ejercicio si no hay señal de RPM durante 2 segundos.

2. Para continuar la sesión de ejercicios, comience a pedalear.

El ejercicio finalizará después de estar pausado durante 5 minutos.

Cuando se hace una pausa, la pantalla de la consola mostrará los valores actuales del ejercicio. Para finalizar el ejercicio en pausa, mantenga pulsado el botón Restablecer.

Mantenimiento

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

! El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para solicitar etiquetas de sustitución. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

Desconecte la corriente de la máquina por completo antes de realizar cualquier operación de reparación o mantenimiento.

A diario:

Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay piezas en este estado, no utilice la máquina. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Asegúrese de que los pomos de ajuste están apretados. Apriételos si fuera necesario. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar la humedad de la máquina y de la consola.

AVISO: Si es necesario, use únicamente un detergente para vajillas con un paño suave para limpiar la consola. No la limpie con ningún disolvente de petróleo, un limpiador para coches o cualquier producto que contenga amoníaco. No limpie la consola bajo la luz del sol directa o a elevadas temperaturas. Asegúrese de que la consola no tenga humedad.

Cada semana:

Limpe la máquina para eliminar el polvo o la suciedad de las superficies.

Compruebe que el sillín funciona con suavidad. Si fuese necesario, aplique una pequeña cantidad de lubricante de silicona para facilitar la operación.



El lubricante de silicona no es apto para el consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.

Nota: No utilice productos con petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas:

Compruebe los pedales y las bielas y apriételos si fuera necesario. Cerciérese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

Compruebe la tensión de la correa de transmisión y ajústela si fuera necesario.

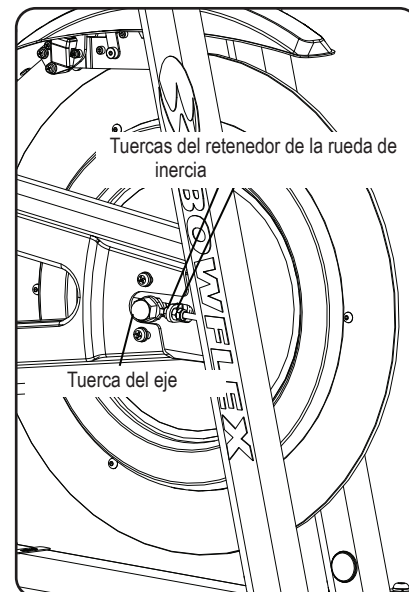
Comprobación de la tensión de la correa de transmisión

Para comprobar la tensión de la correa de transmisión, la bicicleta debe ponerse en funcionamiento. Haga girar los pedales a 20 RPM. Repentinamente aumentarán las RPM a su capacidad máxima. Si los pedales se mueven normalmente sin saltos o deslizamientos, la tensión es correcta. Si los pedales se deslizan, la correa debe ajustarse.

Ajuste de la tensión de la correa de transmisión

1. Para cambiar la tensión de la correa de transmisión, afloje las tuercas del eje. Utilice una llave fija de 15 mm para mantener firme la tuerca del eje en un lado y afloje la tuerca del eje en el lado opuesto con una llave de tuvo de 15 mm.
2. Si la correa de transmisión está demasiado floja y se desliza, use una llave de 10 mm para girar cada tuerca del retenedor de la rueda de inercia 1/4 de vuelta a la derecha (en el sentido horario).
3. Vuelva a probar la tensión de la correa de transmisión y ajústela si sigue siendo necesario.

En el manual de mantenimiento se puede encontrar el procedimiento detallado "Ajuste de la tensión de la correa"



(Si se compra en EE. UU./Canadá) Garantía

Qué está cubierto

Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto

Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de fabricación, cuando se utiliza con el propósito pretendido y bajo condiciones de uso normales, y siempre que reciba el cuidado y el mantenimiento adecuados tal como se describe en los manuales del usuario y de montaje. Esta garantía solo es aplicable para los equipos auténticos, originales y legítimos fabricados por Nautilus, Inc., que se venden a través de un agente autorizado y se utilicen en Estados Unidos o Canadá.

Períodos de cobertura

A continuación se indican los términos de la garantía de los productos adquiridos en EE. UU./Canadá.

- Cuadro/bastidor 10 años
- Piezas mecánicas 3 años
- Elementos electrónicos 3 años
- Mano de obra 1 año

(El soporte de la mano de obra no incluye la instalación de las piezas de repuesto incluidas en el montaje inicial del producto así como servicios de mantenimiento preventivos).

Para la garantía y el servicio de productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional, visite: www.nautilusinternational.com

Cómo Nautilus respaldará la garantía

Durante todo el período de cobertura de la garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier equipo cuyos materiales o fabricación hayan resultado defectuosos. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en caso de que no sea posible una reparación. Si Nautilus determina que el reemplazo es la solución correcta, Nautilus puede aplicar una devolución limitada del crédito a otro producto de marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. Esta devolución se puede prorratear en función de la antigüedad del producto.

Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación en las principales áreas metropolitanas. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente el transporte si se encuentra fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se responsabiliza del coste de la mano de obra o mantenimiento por parte del distribuidor una vez transcurridos los períodos de garantía establecidos aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir material, piezas o productos de igual o calidad superior si no están disponibles materiales o productos idénticos durante el tiempo de servicio bajo esta garantía. Cualquier sustitución del producto bajo los términos de la garantía no amplía en forma alguna el período de la garantía original. Cualquier devolución limitada del crédito se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. ESTAS SOLUCIONES SON REPARACIONES ÚNICAS Y EXCLUSIVAS EN CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué se debe hacer

- Conserve una prueba de compra apropiada y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de montaje y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse únicamente para el fin previsto.
- Notifique a Nautilus en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instale las piezas o los componentes de sustitución de acuerdo con las instrucciones de Nautilus.
- Realice procedimientos diagnósticos con un representante de Nautilus, Inc. especializado, si se le solicita.

Qué no está cubierto

- Cualquier daño debido al abuso, manipulación o modificación del producto, no seguir correctamente las instrucciones de montaje, instrucciones de mantenimiento o advertencias de seguridad, tal como se indica en la documentación del producto (manuales de montaje y del usuario, entre otros), daño debido a un almacenamiento incorrecto o al efecto de condiciones medioambientales como la humedad o a la intemperie, uso indebido, maltrato, accidente, catástrofes naturales o subidas de tensión.
- Una máquina colocada o utilizada en una instalación institucional o comercial. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daño debido al uso y al desgaste normal.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos y Canadá.

Cómo obtener el servicio

Para aquellos productos adquiridos directamente de Nautilus, Inc., póngase en contacto con las oficinas de Nautilus mostradas en la página de contactos del Manual del usuario de los productos. Es posible que se requiera la devolución del componente defectuoso, a su coste, a una dirección especificada para su reparación o inspección. El envío terrestre estándar de cualquier pieza de sustitución en garantía será a cargo de Nautilus, Inc. En el caso de productos adquiridos a un minorista, es posible que se le pida que se ponga en contacto con el minorista para que dé soporte a la garantía.

Exclusiones

Las garantías precedentes son las garantías expresas, únicas y exclusivas, establecidas por Nautilus, Inc. sustituyen a cualquier representación anterior, contraria o adicional, ya sea oral o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado está autorizado a modificar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. Cualquier garantía implícita, incluyendo la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN FIN CONCRETO, está limitada en su duración a los términos de la garantía expresa aplicable proporcionados más arriba, el que tenga más duración. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por tanto es posible que no se le aplique la limitación precedente.

Limitación de soluciones

EXCEPTO QUE SE REQUIERA DE OTRA FORMA POR LA LEY APLICABLE, LA SOLUCIÓN EXCLUSIVA DEL COMPRADOR ESTÁ LIMITADA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE JUZGADO POR NAUTILUS, INC. COMO DEFECTUOSO BAJO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDOS AQUÍ. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA SE RESPONSABILIZARÁ A NAUTILUS, INC. DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENCIAL, INCIDENTAL, INDIRECTO O ECONÓMICO, CON INDEPENDENCIA DE LA TEORÍA DE RESPONSABILIDAD (INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, LA RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD) O POR CUALQUIER LUCRO CESANTE, BENEFICIOS, DATOS, PRIVACIDAD O POR CUALQUIER DAÑO PUNITIVO QUE SURJA DE O EN RELACIÓN CON EL USO DE LA MÁQUINA DE FITNESS AUNQUE NAUTILUS, INC. HAYA SIDO AVISADA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN SE APLICARÁ AUNQUE FALLE CUALQUIER SOLUCIÓN DE SU PROPÓSITO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS DE TIPO CONSECUENCIAL O INCIDENTAL, POR TANTO ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE LE APLIQUE.

Leyes estatales

Esta garantía le da derechos legales específicos. También puede tener otros derechos, que varían entre los Estados.

Expiración

Si la garantía ha expirado, Nautilus, Inc. puede ayudarle con sustituciones o reparaciones de piezas y mano de obra, pero se le cobrará por estos servicios. Póngase en contacto con la oficina de Nautilus para obtener información sobre las piezas y servicios post-garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después de la expiración del período de garantía.

Compras internacionales

Si ha adquirido su equipo fuera de Estados Unidos, consulte con su distribuidor local su cobertura de garantía.



Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU., www.NautilusInc.com - Servicio de atención al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, csnls@nautilus.com
| Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 |
Fuera de EE. UU. www.nautilusinternational.com | Impreso en China | © 2019 Nautilus, Inc. | Bowflex, JRNY y Bowflex logo son marcas registradas propiedad de Nautilus, Inc. o con
licencia de Nautilus, Inc., registradas o protegidas por el derecho consuetudinario de Estados Unidos y otros países. Google Play™ es una marca comercial de Google Inc. Apple
y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. El término Bluetooth® y los
logotipos con marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y todo uso de dichas marcas por Nautilus, Inc. se realiza bajo licencia.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

