

PRO-FORM[®]

HYBRID TRAINER

www.proform.com

Nº de Modelo PFEL03814

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

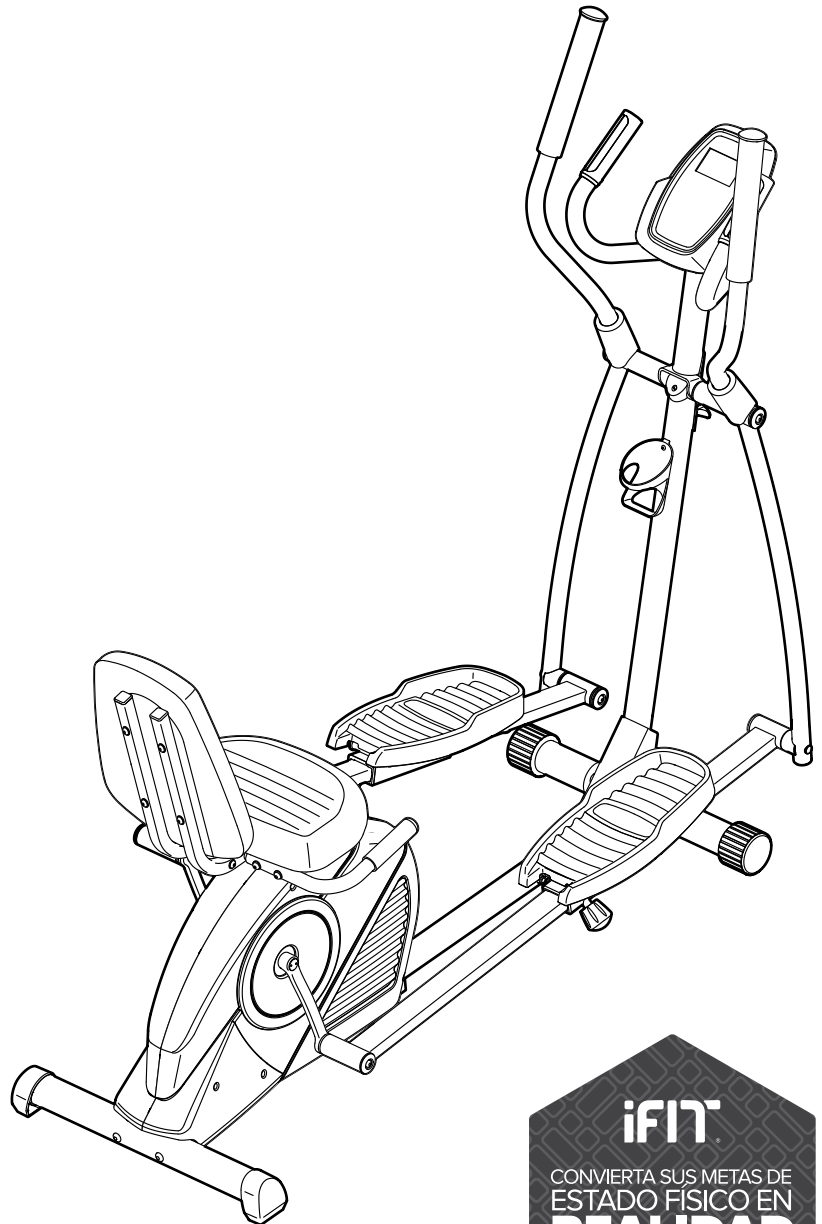
Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

Especificaciones eléctricas:
6 Vcc 1 A

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR HÍBRIDO	16
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

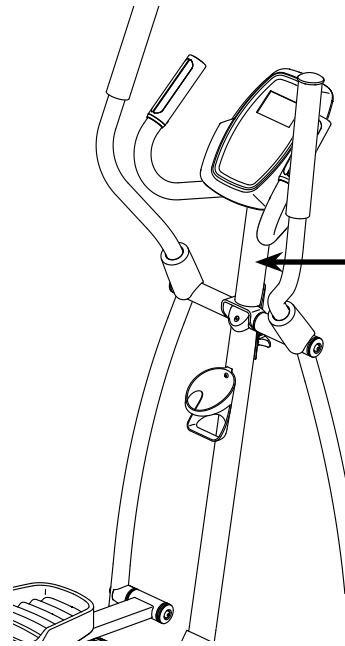
⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador híbrido antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador híbrido estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el entrenador híbrido solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador híbrido está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador híbrido en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Guarde el entrenador híbrido en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador híbrido en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador híbrido en una superficie plana, con al menos 3' (0,9 m) de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador híbrido y 2' (0,6 m) de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador híbrido.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador híbrido en todo momento.
9. El entrenador híbrido no debe ser usado por personas que pesen más de 350 lb (159 kg).
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador híbrido. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
11. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador híbrido.
12. Asegúrese de apretar bien las perillas de los pedales cada vez que use el entrenador híbrido.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor del ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
14. El entrenador híbrido no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
15. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador híbrido; no arquee la espalda.
16. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES


COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



⚠ 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 350 lbs / 159 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario PROFORM® HYBRID TRAINER (entrenador híbrido). El HYBRID TRAINER ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador híbrido. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

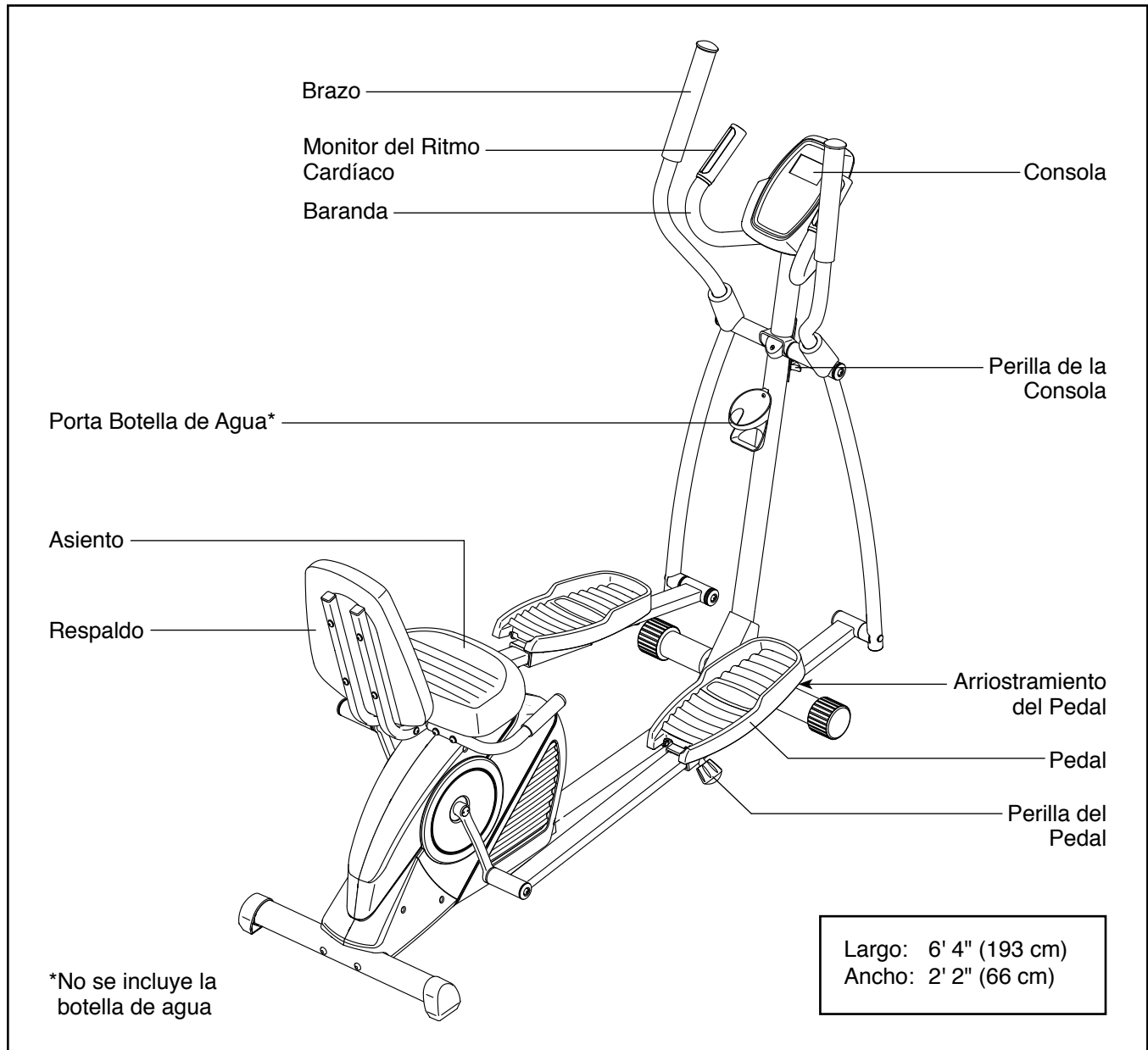
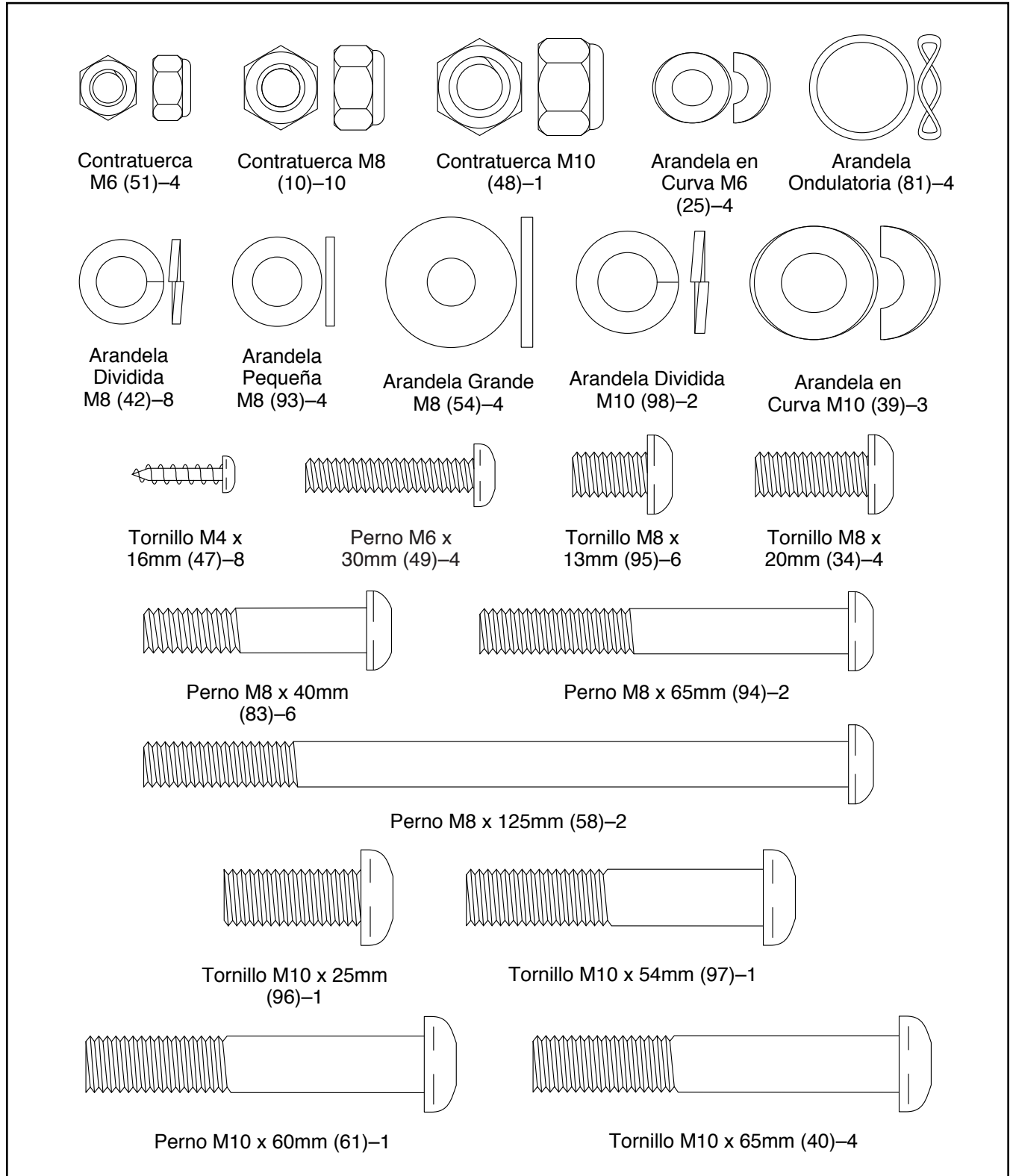
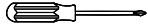



TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis 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. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

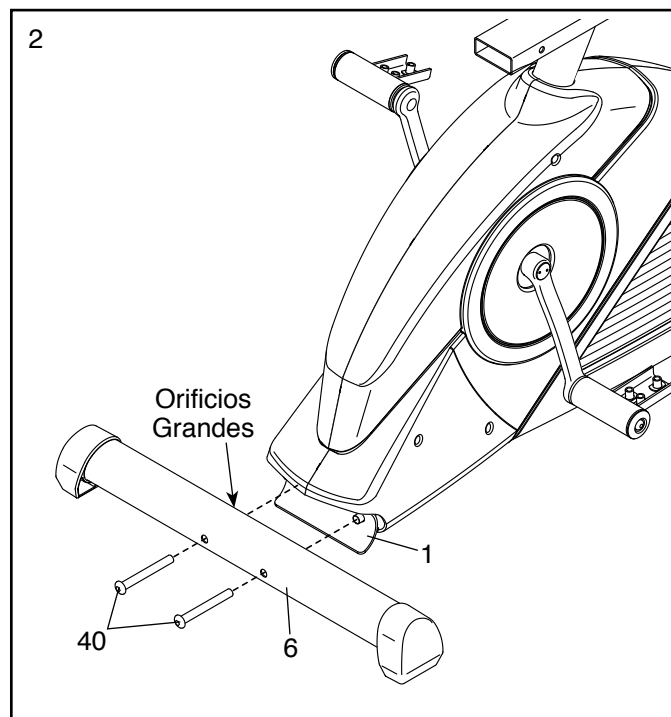
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado el montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:
 - un desarmador de estrella 
 - un mazo de goma 

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

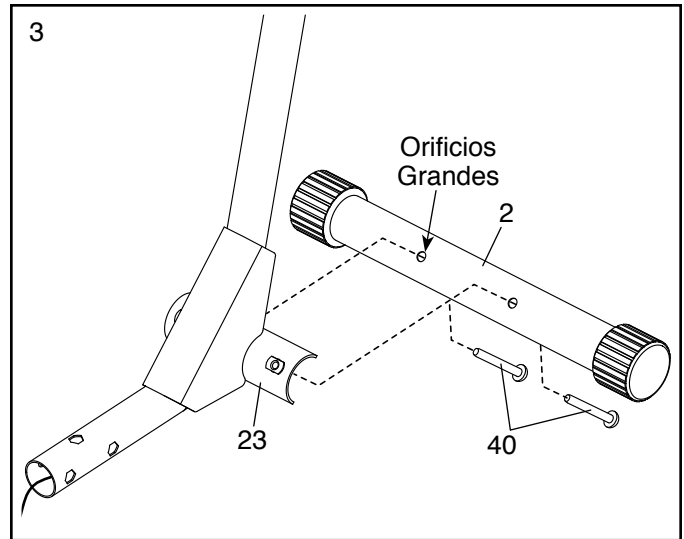
1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.
2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no mostrados) debajo de la Armadura Trasera (1). **Haga que otra persona sostenga la Armadura Trasera para que no vuelque mientras completa este paso.**

Oriente el Estabilizador Trasero (6) de modo que los orificios grandes queden orientados hacia la Armadura Trasera (1). Conecte el Estabilizador Trasero a la Armadura Trasera con dos Tornillos M10 x 65mm (40).

A continuación, retire los materiales de empaque de debajo de la Armadura Trasera (1).

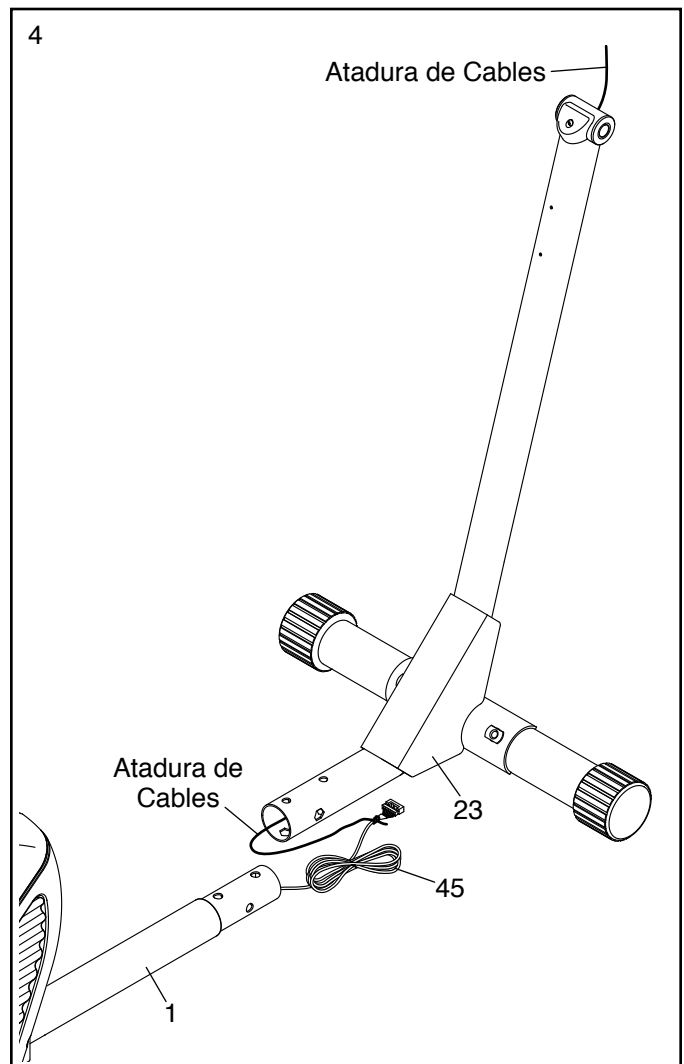


3. Oriente el Estabilizador Delantero (2) de modo que los orificios grandes queden orientados hacia la Armadura Delantera (23). Conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura Delantera con dos Tornillos M10 x 65mm (40).



4. Coloque la Armadura Delantera (23) cerca de la Armadura Trasera (1) como se muestra.

Localice la atadura de cables en la Armadura Delantera (23). Ate la atadura de cables al Cableado Principal (45) de la Armadura Trasera (1). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Principal pase a través de la Armadura Delantera.



5. **Clave: Evite pellizcar el Cableado Principal (45).** Deslice la Armadura Delantera (23) por la Armadura Trasera (1).

Conecte la Armadura Delantera (23) con un Tornillo M10 x 25mm (96), una Arandela Dividida M10 (98) y una Arandela en Curva M10 (39). **No apriete aún el Tornillo.**

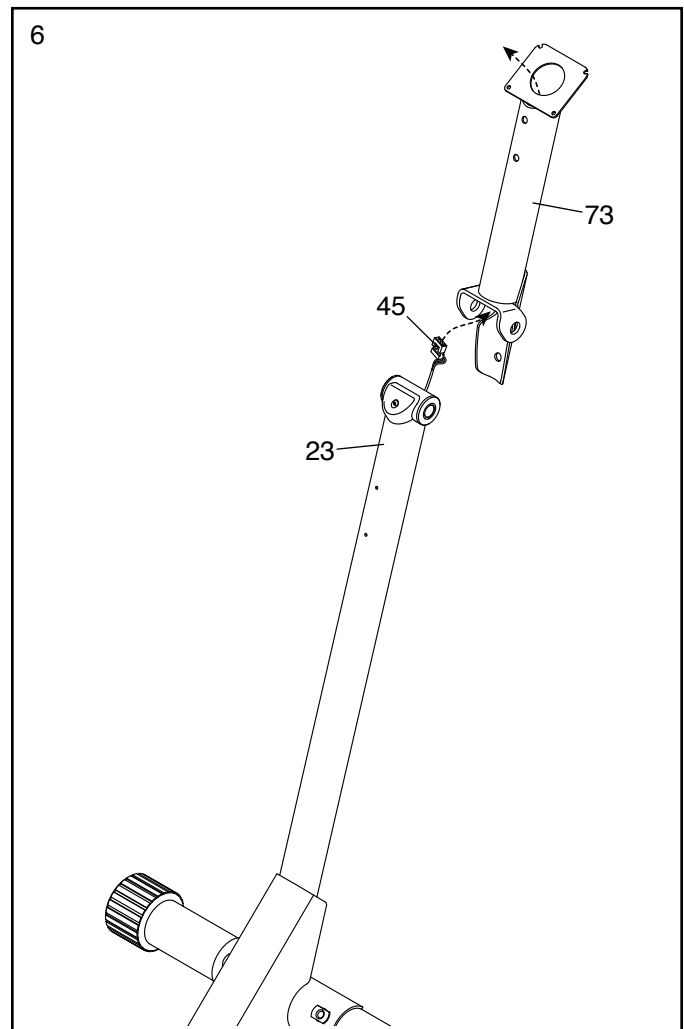
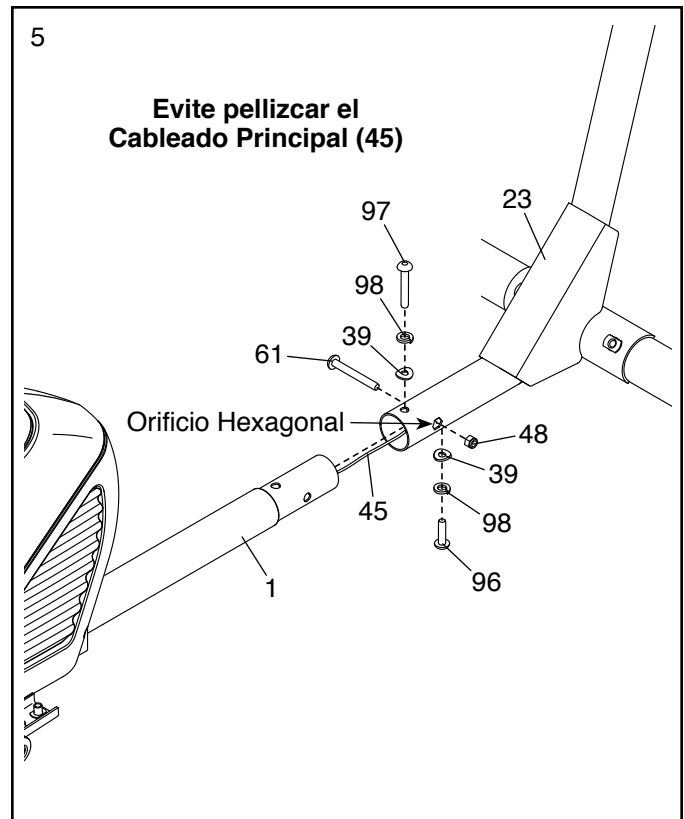
A continuación, conecte la Armadura Delantera (23) con un Tornillo M10 x 54mm (97), una Arandela Dividida M10 (98) y una Arandela en Curva M10 (39). **No apriete aún el Tornillo.**

Después, conecte la Armadura Delantera (23) con un Perno M10 x 60mm (61) y una Contratuerca M10 (48); **asegúrese de que la Contratuerca esté en el orificio hexagonal. No apriete aún el Perno.**

Vea los pasos 2 y 3. Asegúrese de que los extremos del Estabilizador Trasero (6) y el Estabilizador Delantero (2) estén en contacto con el suelo.

Apriete el Perno y los Tornillos (61, 96, 97).

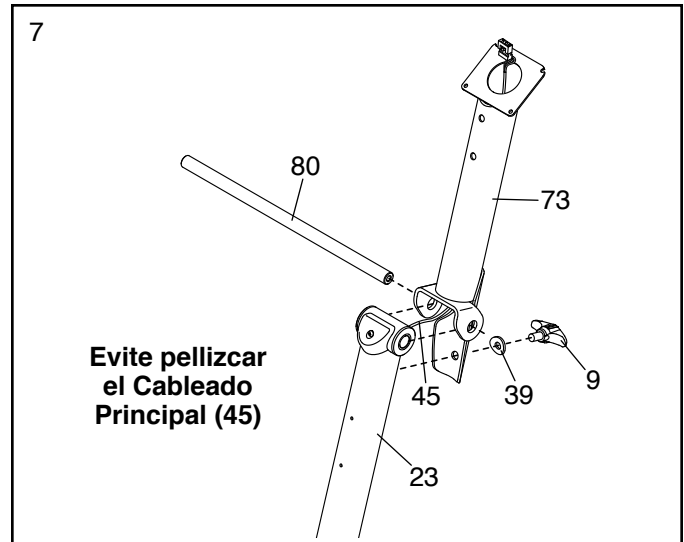
6. Sujete el Poste de la Consola (73) cerca de la Armadura Delantera (23) como se muestra. Inserte el Cableado Principal (45) hacia arriba por el Poste de la Consola.



7. **Clave: Evite pellizcar el Cableado Principal (45).** Deslice el Poste de la Consola (73) por la Armadura Delantera (23) y sosténgalo en su lugar.

A continuación, inserte el Eje (80) en el Poste de la Consola (73) y en la Armadura Delantera (23). Centre el Eje.

A continuación, apriete la Perilla de la Consola (9) con una Arandela en Curva M10 (39) en el Poste de la Consola (73) y en la Armadura Delantera (23).

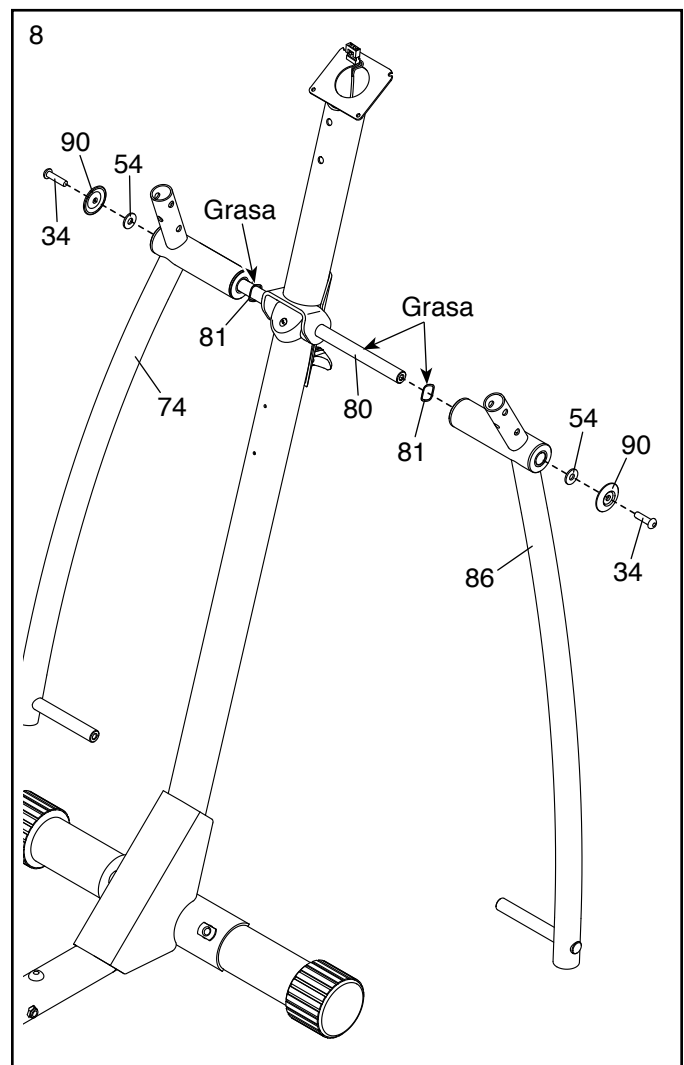


8. Identifique la Pata Izquierda (74) y la Pata Derecha (86).

Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique una cantidad generosa de la grasa incluida a cada lado del Eje (80) y a dos Arandelas Ondulatorias (81).

A continuación, deslice las dos Arandelas Ondulatorias (81) y las Patas (74, 86) por el Eje (80); **asegúrese de que las Patas estén en los lados correctos.**

Después, apriete un Tornillo M8 x 20mm (34), una Cubierta de Pivote (90) y una Arandela Grande M8 (54) en cada extremo del Eje (80) **a la vez.**

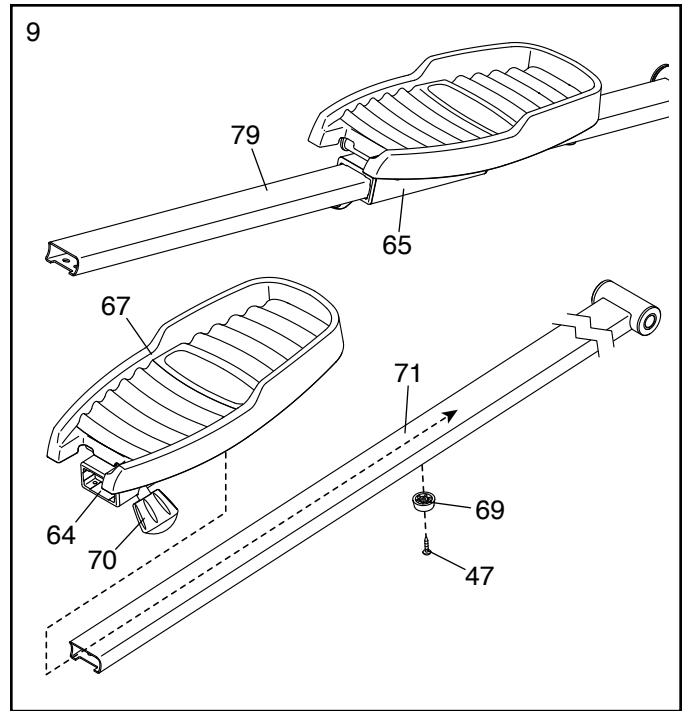


9. Identifique el Porta Pedal Derecho (64), que está conectado a uno de los Pedales (67). Identifique también la Pata del Pedal Derecho (71).

Afloje la Perilla del Pedal (70) del lado derecho del Porta Pedal Derecho (64), deslice el Porta Pedal Derecho **lo más lejos posible** por la Pata del Pedal Derecho (71) y apriete la Perilla del Pedal.

A continuación, conecte un Parachoques Pequeño (69) a la parte inferior de la Pata del Pedal Derecho (71) con un Tornillo M4 x 16mm (47).

Repita este paso con el Porta Pedal Izquierdo (65), la Pata del Pedal Izquierdo (79) y el otro Parachoques Pequeño (no se muestra).

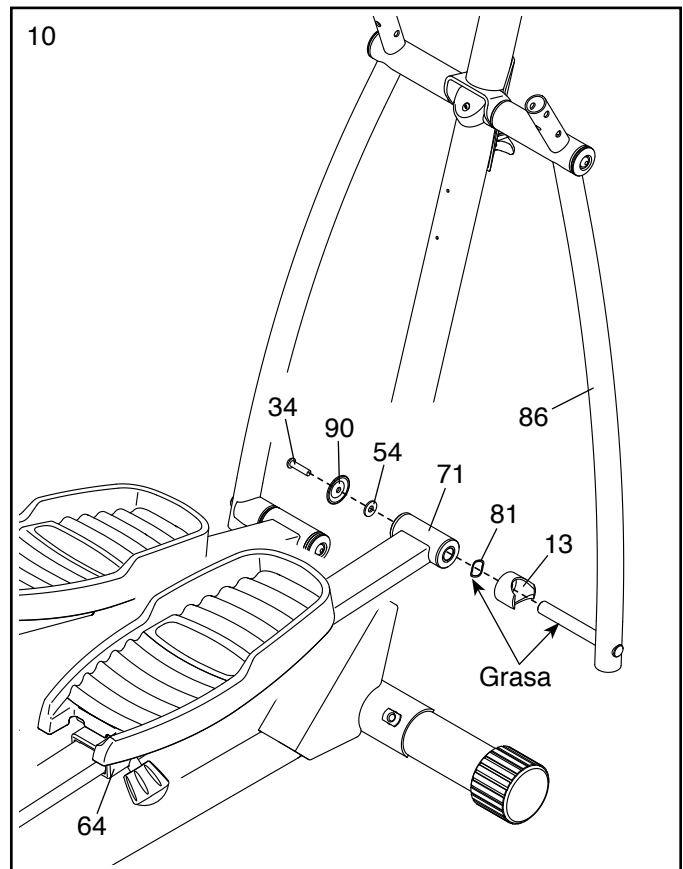


10. Aplique una cantidad generosa de grasa al eje de la Pata Derecha (86) y a la Arandela Ondulatoria (81).

A continuación, deslice un Buje de la Pata (13), una Arandela Ondulatoria (81) y la Pata del Pedal Derecho (71) con el Porta Pedal Derecho (64) por el eje.

Después, apriete un Tornillo M8 x 20mm (34), una Cubierta de Pivote (90) y una Arandela Grande M8 (54) al eje.

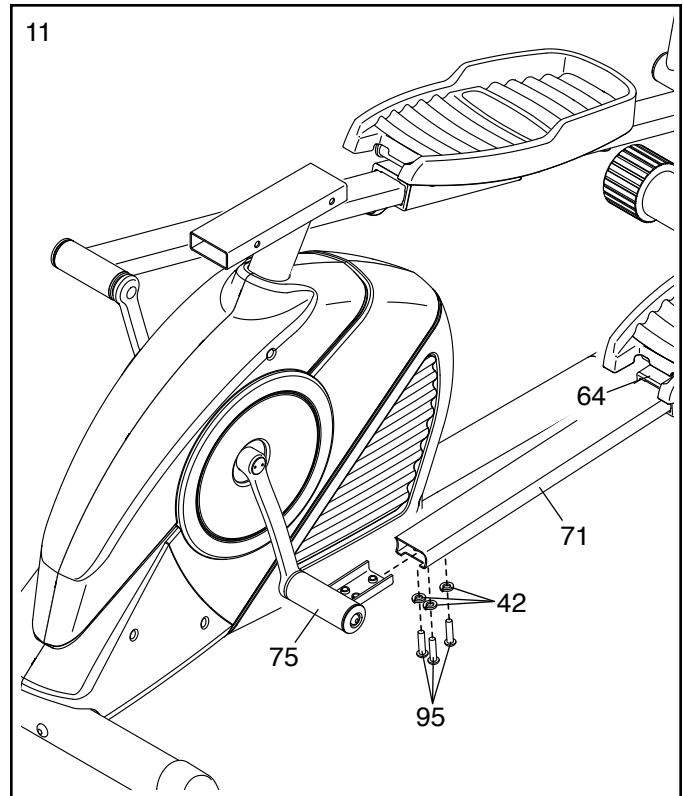
Repita este paso en el otro lado del entrenador híbrido.



11. Deslice la Pata del Pedal Derecho (71) sobre el Soporte de la Pata del Pedal Derecho (75).

Conecte la Pata del Pedal Derecho (71) con tres Tornillos M8 x 13mm (95) y tres Arandelas Divididas M8 (42). **Apriete parcialmente los tres Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

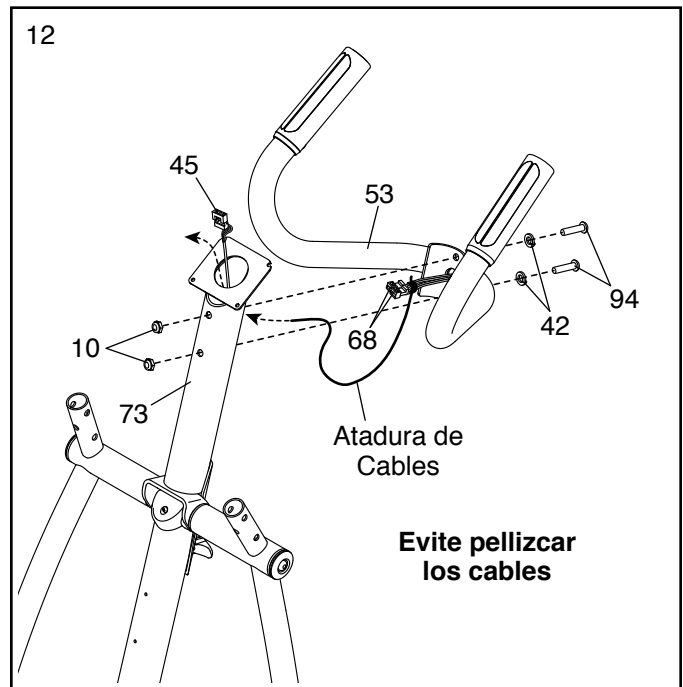
Repita este paso en el otro lado del entrenador híbrido.



12. Haga que otra persona sostenga la Baranda (53) cerca del Poste de la Consola (73).

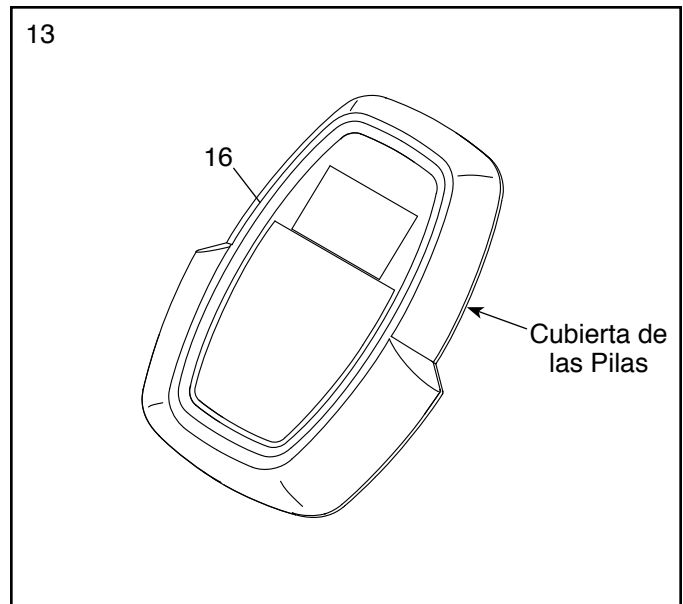
Inserte la atadura de cables indicada en el orificio del lado del Poste de la Consola (73) y, a continuación, tire de la atadura de cables hasta que los Cables de Pulso (68) pasen a través del Poste de la Consola.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (53) al Poste de la Consola (73) con dos Pernos M8 x 65mm (94), dos Arandelas Divididas M8 (42) y dos Contratuercas M8 (10).



13. La Consola (16) requiere cuatro pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.**

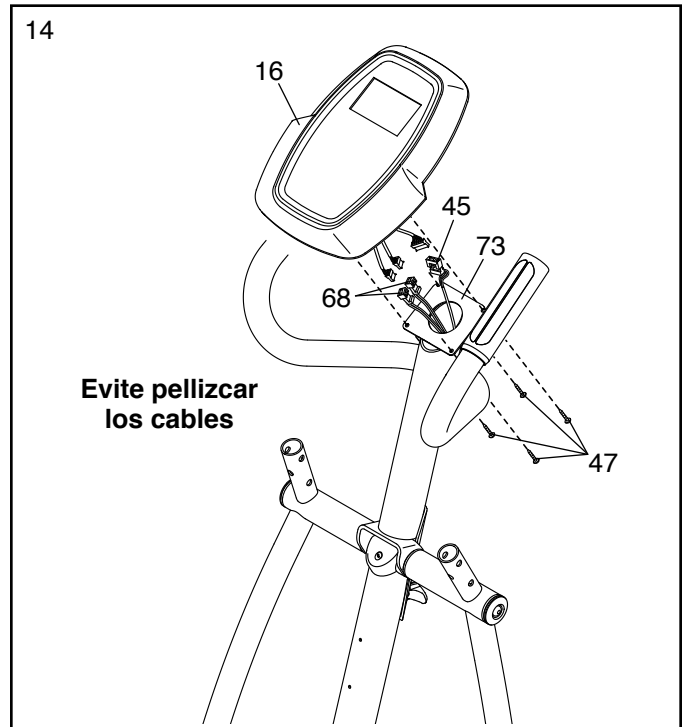
Retire la cubierta de las pilas de la parte posterior de la Consola (16) e inserte pilas nuevas en el compartimento para pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** A continuación, monte la cubierta de las pilas.



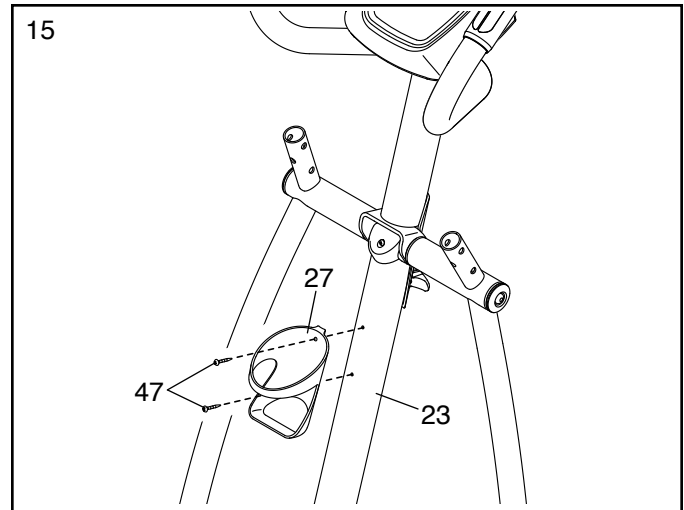
14. Haga que otra persona sostenga la Consola (16) cerca del Poste de la Consola (73). Conecte los cables de la Consola al Cableado Principal (45) y a los Cables de Pulso (68).

Inserte el exceso de cable dentro del Poste de la Consola (73) o en la Consola (16).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (16) al Poste de la Consola (73) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (47).



15. Conecte el Porta Botella de Agua (27) a la Armadura Delantera (23) con dos Tornillos M4 x 16mm (47).



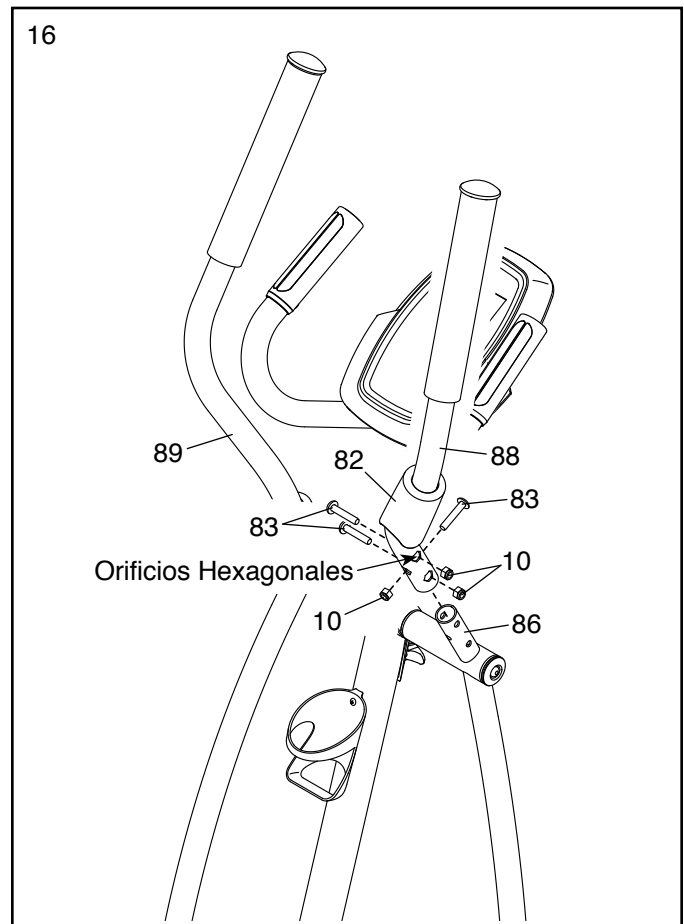
16. Identifique el Brazo Derecho (88).

Oriente la Cubierta del Brazo (82) como se muestra y deslícela hacia arriba por el Brazo Derecho (88).

Conecte el Brazo Derecho (88) a la Pata Derecha (86) con tres Pernos M8 x 40mm (83) y tres Contratuercas M8 (10); **asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales.**

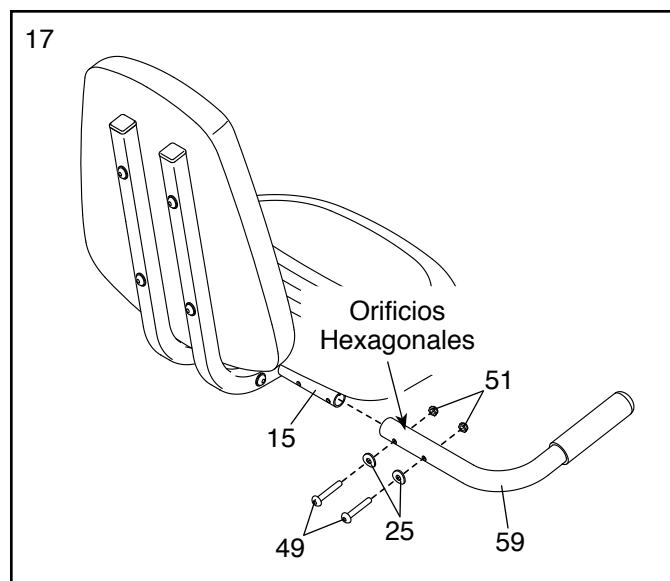
A continuación, deslice la Cubierta del Brazo (82) hacia abajo sobre la Pata Derecha (86).

Monte el Brazo Izquierdo (89) de la misma manera.

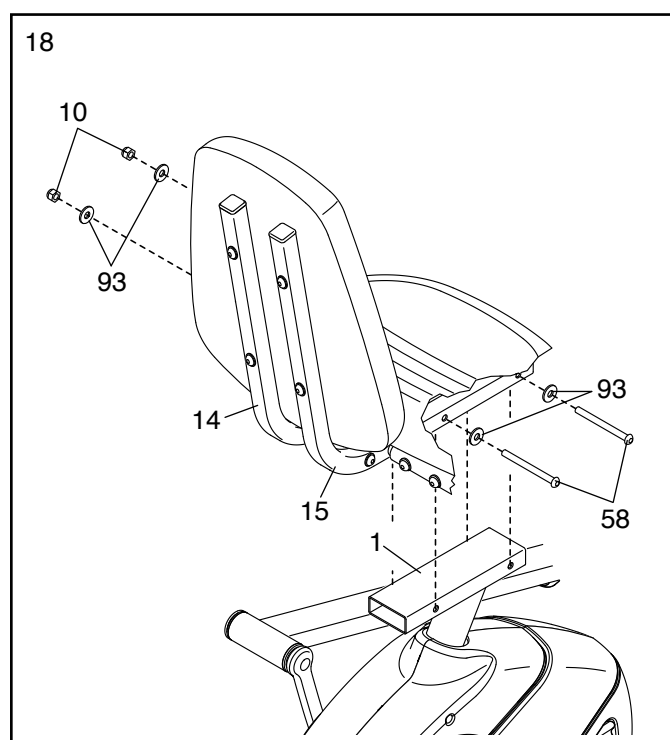


17. Conecte el Manubrio del Asiento (59) al Soporte Derecho del Asiento (15) con dos Pernos M6 x 30mm (49), dos Arandelas en Curva M6 (25) y dos Contratuercas M6 (51); **asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales.**

Conecte el otro Manubrio del Asiento (no se muestra) de la misma manera.



18. Conecte los Soportes Izquierdo y Derecho del Asiento (14, 15) a la Armadura Trasera (1) con dos Pernos M8 x 125mm (58), cuatro Arandelas Pequeñas M8 (93) y dos Contratuercas M8 (10).

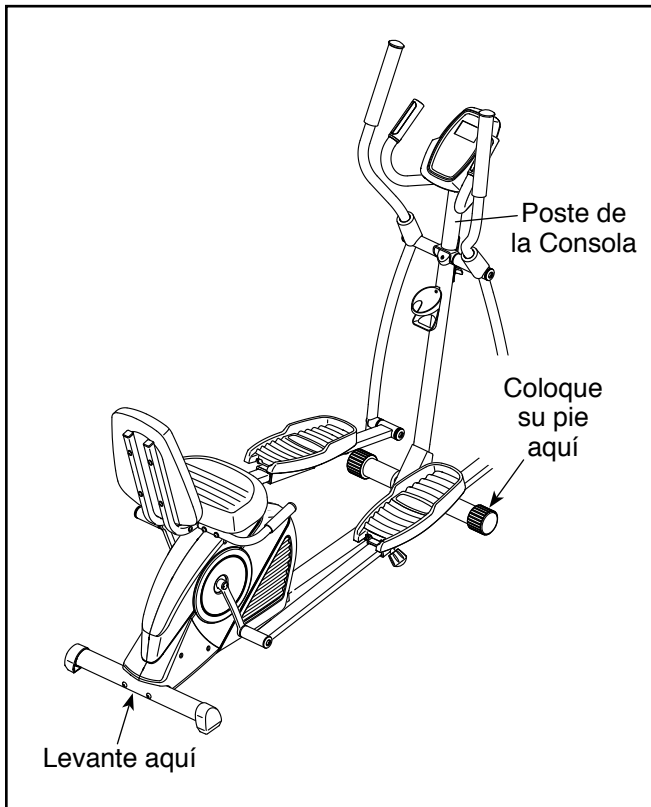


19. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador híbrido estén apretados apropiadamente.**
Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador híbrido.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR HÍBRIDO

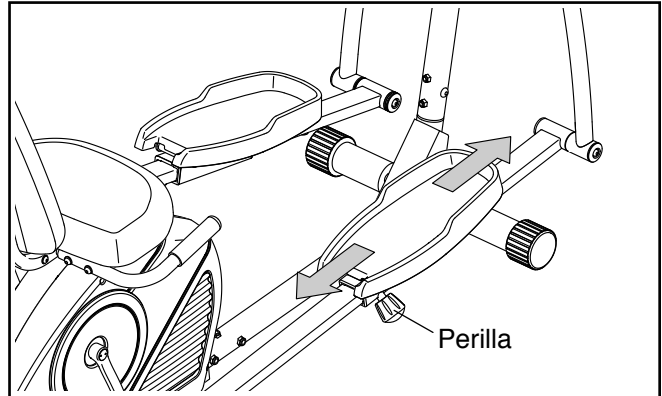
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR HÍBRIDO

Debido al tamaño y peso del entrenador híbrido, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador híbrido, sostenga el poste de la consola y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del poste de la consola y haga que otra persona levante el estabilizador trasero hasta que el entrenador híbrido ruede sobre las ruedas. Con cuidado, traslade el entrenador híbrido hasta la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



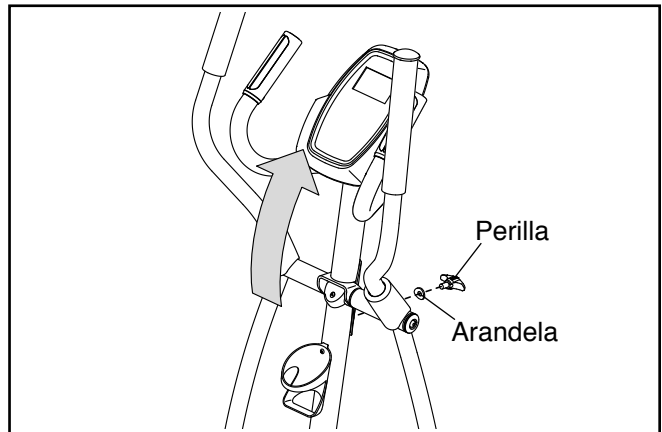
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LOS PEDALES

Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar la posición de cada pedal, afloje la perilla del pedal, mueva el pedal hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y, a continuación, reapriete la perilla del pedal.

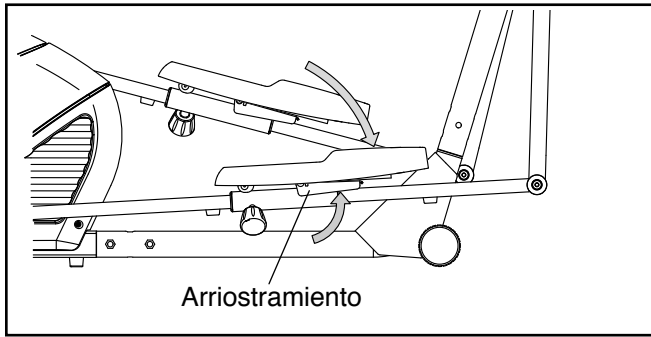


CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENADOR ELÍPTICO

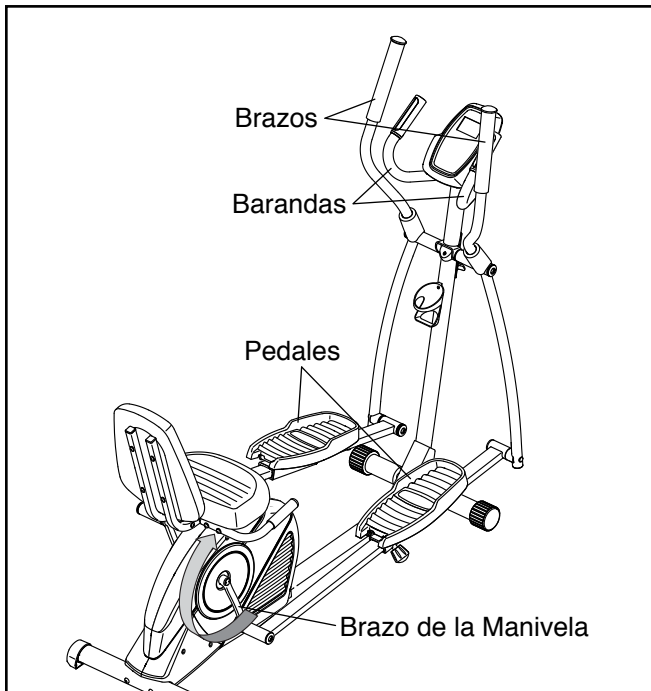
Para utilizar el entrenador híbrido como entrenador elíptico, pivote en primer lugar el poste de la consola a la posición elevada y apriete la perilla de la consola y la arandela a la armadura delantera.



A continuación, levante un pedal, pliegue hacia arriba el arriostramiento y pivote el pedal hacia abajo hasta la posición baja. **Repita esta acción en el otro pedal.**



Para subir al entrenador híbrido en la función de entrenador elíptico, sujétese a las barandas o los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal.

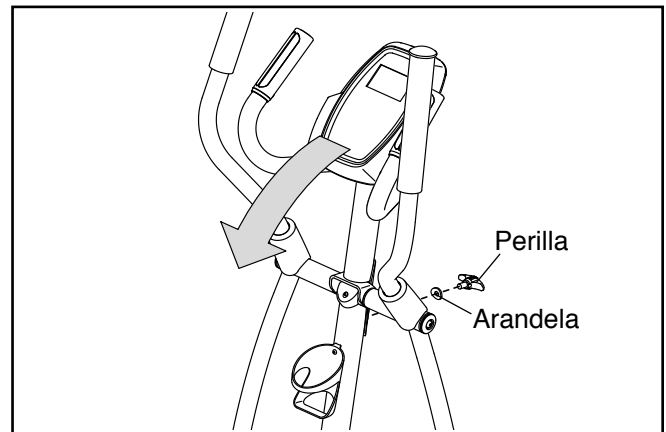


Presione los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los brazos de manivela pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que mueva los brazos de manivela en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los brazos de manivela en sentido contrario.**

Para bajarse del entrenador híbrido, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador híbrido no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE BICICLETA RECOSTADA

Para utilizar el entrenador híbrido como bicicleta recostada, retire en primer lugar la perilla de la consola y la arandela y pivote el poste de la consola a la posición baja.



A continuación, levante un pedal, despliegue el arriostramiento e inserte el extremo del arriostramiento en el porta pedal. **Asegúrese de que el arriostramiento esté insertado con seguridad en el porta pedal. Repita esta acción en el otro pedal.**

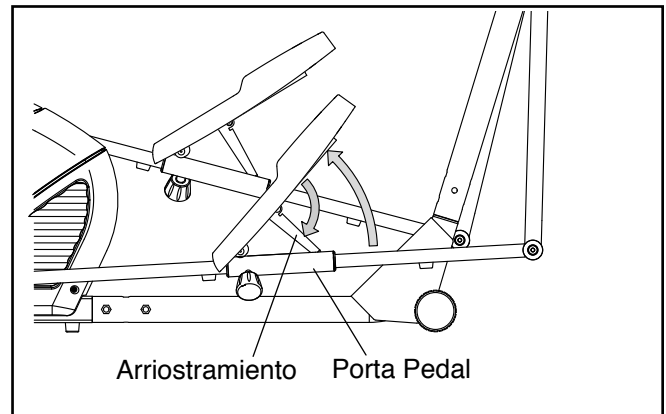
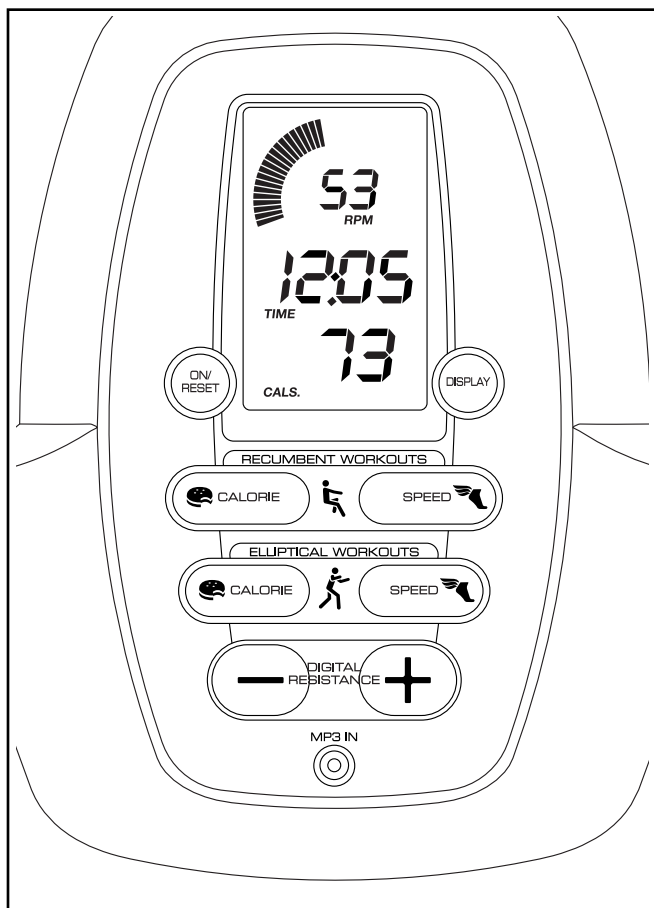


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. Mientras pedalea, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango.

La consola también ofrece dieciséis entrenamientos predefinidos: ocho para la función de bicicleta recostada y ocho para la función de entrenador elíptico. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le pide que varíe su ritmo de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Antes de usar la consola, asegúrese de instalar pilas (vea el paso de montaje 13 en la página 13). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

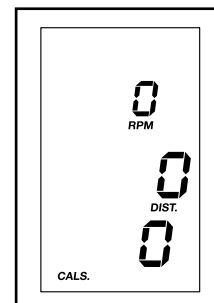
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, se seleccionará la función manual. Si seleccionó un entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones de entrenamientos hasta que las pantallas muestren ceros.



3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

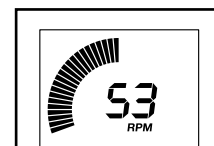
A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de Digital Resistance (resistencia digital).



Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso con la pantalla.

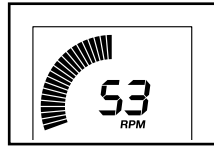
Velocímetro: Esta pantalla proporcionará una representación visual de su velocidad de pedaleo. Al incrementar o reducir su velocidad de pedaleo, aparecen o desaparecen barras del velocímetro.



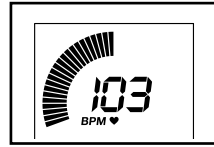
Nota: Durante un entrenamiento predefinido, esta pantalla mostrará una zona de velocidad objetivo para cada segmento del entrenamiento.

Pantalla superior: Esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM).

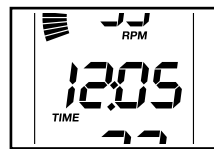
Esta pantalla muestra también el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.



Esta pantalla muestra asimismo su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).



Pantalla central: Esta pantalla muestra la distancia (Dist.) que ha pedaleado en revoluciones totales y el tiempo transcurrido. La pantalla cambia cada pocos segundos.

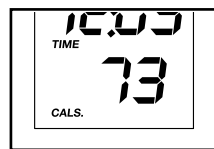


Nota: Durante un entrenamiento predefinido, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante, en lugar del tiempo transcurrido.

Para seleccionar la visualización continua de la información de tiempo o distancia, pulse repetidamente el botón Display (pantalla) hasta que la pantalla central muestre la función deseada.

Para volver a alternar la visualización de la información de tiempo y distancia, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca la palabra SCAN (secuencia) en la pantalla central.

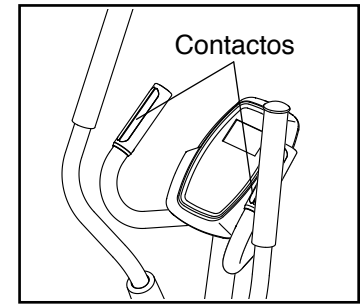
Pantalla inferior: Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías (Cals.) quemadas.



Para restablecer las pantallas a cero, pulse el botón On/Reset.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.**



Cuando se detecta su pulso, el indicador en forma de corazón de la pantalla parpadea cada vez que late su corazón y aparecen dos guiones. Tras unos instantes, su ritmo cardíaco se muestra en la pantalla.

Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos. Nota: Si continúa sujetando el monitor de ritmo cardíaco del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco hasta 30 segundos. A continuación, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco junto con las otras funciones.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, el tiempo parpadea en la pantalla y la consola cambia al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apaga y la pantalla se restablece.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

1. Encienda la consola.

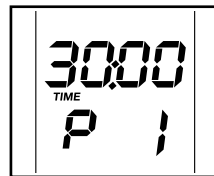
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento predefinido.

Al seleccionar un entrenamiento predefinido en la función Recostada, debe ajustar el entrenador híbrido a la función de bicicleta recostada para que la consola proporcione una información exacta (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE BICICLETA RECOSTADA en la página 17).

Al seleccionar un entrenamiento predefinido en la función de Entrenador Elíptico, debe ajustar el entrenador híbrido a la función de entrenador elíptico para que la consola proporcione una información exacta (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 16).

Para seleccionar un entrenamiento predefinido, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías) o el botón Speed (velocidad) deseado. El nombre del entrenamiento aparecerá en la pantalla.



Unos segundos después de que seleccione un entrenamiento predefinido, aparecerá el número del entrenamiento deseado en la pantalla inferior. La duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla central.

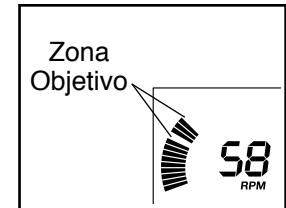
3. Comience el entrenamiento.

Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad objetivo. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia y/o la misma velocidad objetivo para varios segmentos consecutivos.

Al final de cada segmento del entrenamiento, se emite una serie de tonos. El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla superior durante algunos segundos para advertirle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

La zona de velocidad objetivo se mostrará en la pantalla de velocímetro. El espacio entre las barras parpadeantes representa la velocidad objetivo para el segmento; las barras que permanecen encendidas representan su velocidad de pedaleo actual.



Mientras hace ejercicios, mantenga su velocidad de pedaleo dentro de la zona objetivo del segmento actual aumentando o disminuyendo su velocidad de pedaleo o aumentando o disminuyendo la resistencia de los pedales.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo sólo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de pedalear a una velocidad y un nivel de resistencia que le resulten cómodos.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Digital Resistance (resistencia digital).

IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se emite una serie de tonos y el entrenamiento cambia al modo de pausa.

Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo. El entrenamiento continúa hasta que finalice el último segmento del entrenamiento.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 19.

6. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Vea el paso 6 en la página 19.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite la tienda de electrónica de su localidad.**

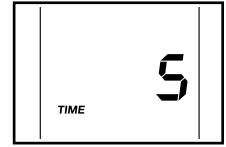
A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de su reproductor personal de audio.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que le permite ver información de uso de la consola.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón Recumbent Workouts Calorie (calorías de entrenamiento recostado) hasta que la información de la función de ajustes aparezca en la pantalla.

En la pantalla central se mostrará el tiempo total (en horas) que se ha utilizado la consola desde la compra del entrenador híbrido.



En la pantalla central se mostrará también la distancia total (en revoluciones totales) que se ha pedaleado en el entrenador híbrido desde su compra. Multiplique el número de la pantalla por 500 para obtener el número total de revoluciones.

Pulse repetidamente el botón Elliptical Workouts Calorie (calorías del entrenamiento elíptico) para ver la distancia y el tiempo totales.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Recumbent Workouts Calorie.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador híbrido. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador híbrido, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, mantenga los líquidos lejos de esta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas. Vea el paso de montaje 13 en la página 13 para obtener instrucciones de sustitución.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la página 19.

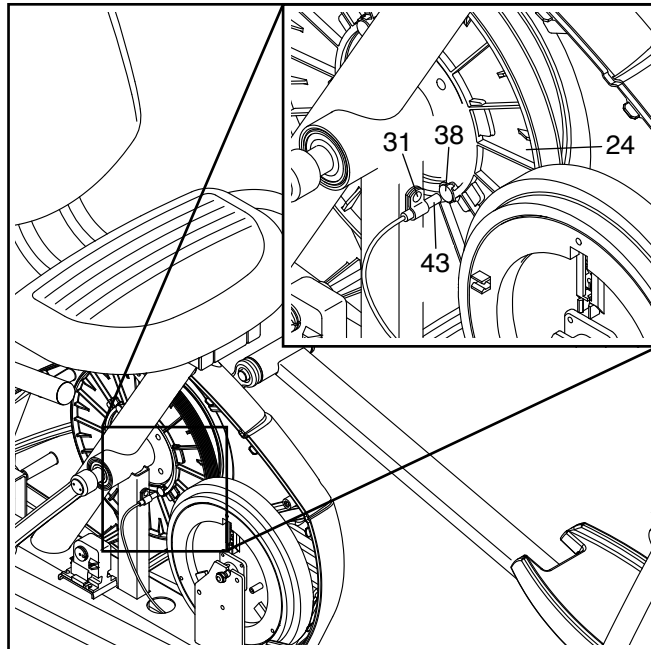
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 30. Retire los Tornillos M4 x 16mm (47) y los Tornillos M4 x 25mm (41) de los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18). **Asegúrese de anotar el tamaño de los Tornillos que retire de cada orificio.** Después, aparte con suavidad el Protector Derecho.

Nota: Para una mayor claridad, en el dibujo inferior el protector derecho está retirado.

A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (43). Afloje el Tornillo M4 x 12mm (31), pero sin retirarlo.



A continuación, gire la Polea (24) hasta que un Imán (38) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (43). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a éste. A continuación, reapriete el Tornillo M4 x 12mm (31).

Haga girar la Polea (24) durante algunos segundos. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte los protectores.

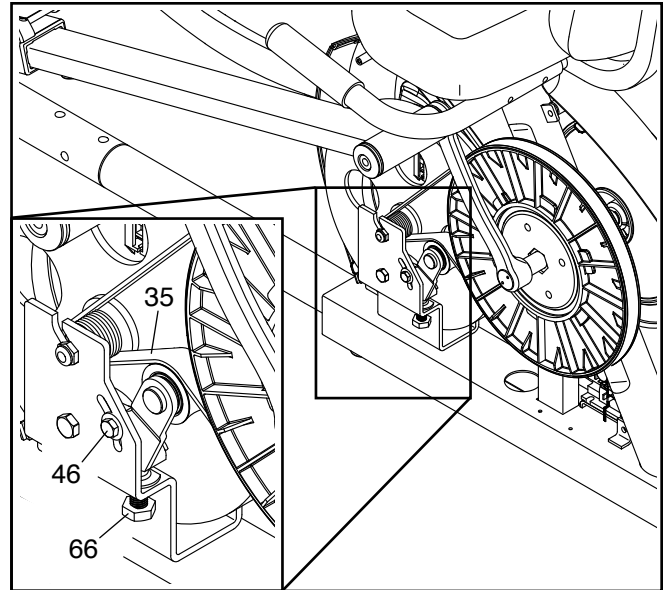
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

Para ajustar la correa de manejo, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 30. Retire los Tornillos M4 x 16mm (47) y los Tornillos M4 x 25mm (41) de los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18). **Asegúrese de anotar el tamaño de los Tornillos que retire de cada orificio.** Después, aparte con suavidad el Protector Izquierdo.

Nota: Para una mayor claridad, en el dibujo de la derecha el protector izquierdo está retirado.

Afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (46). A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (66) hasta que la Correa de Manejo (35) quede tensa.



Cuando la Correa de Manejo (35) esté tensa, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (46). A continuación, reconecte los protectores.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

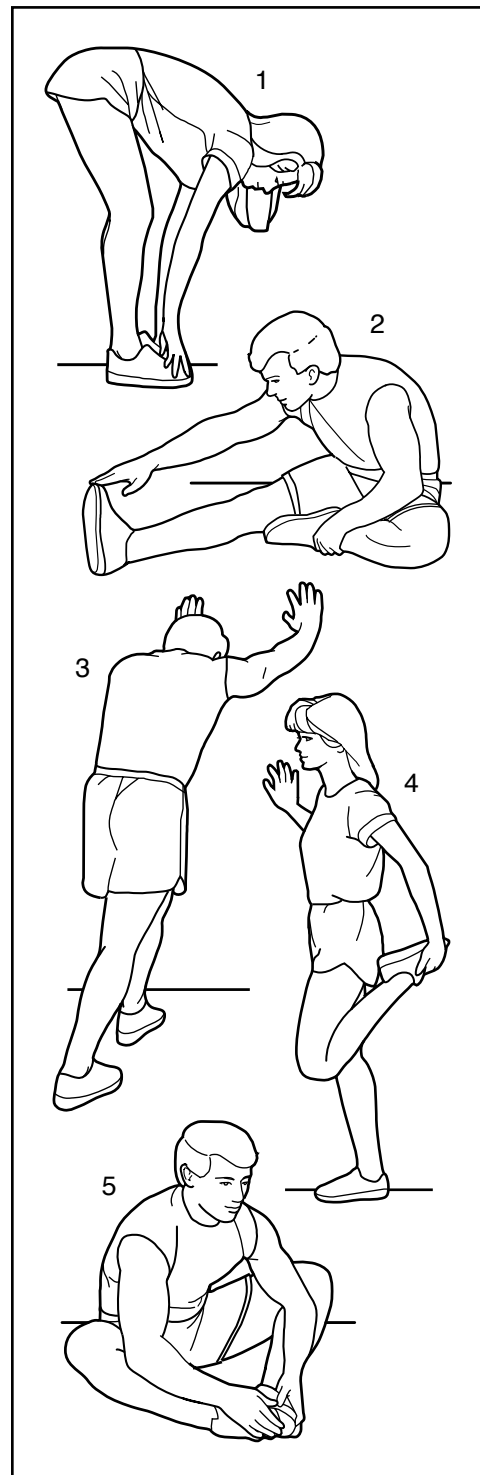
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriiceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEL03184.0 R0115A

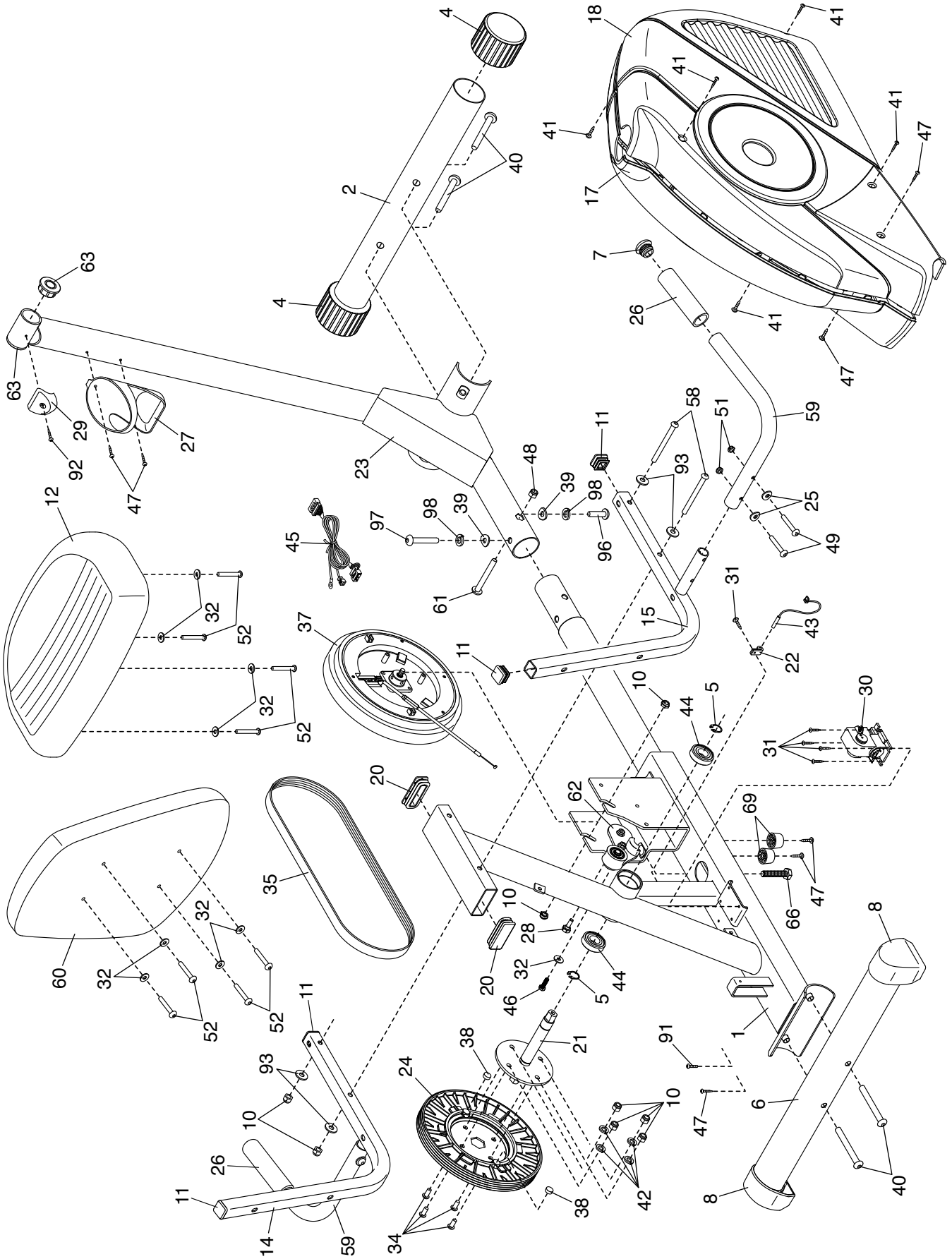
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Trasera	45	1	Cableado Principal
2	1	Estabilizador Delantero	46	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
3	2	Tapa del Brazo	47	17	Tornillo M4 x 16mm
4	2	Rueda	48	5	Contratuercas M10
5	2	Anillo de Retención	49	4	Perno M6 x 30mm
6	1	Estabilizador Trasero	50	2	Mango del Brazo
7	2	Tapa de Manubrio de Asiento	51	4	Contratuercas M6
8	2	Tapa del Estabilizador Trasero	52	8	Perno M6 x 38mm
9	1	Perilla de la Consola	53	1	Baranda
10	16	Contratuercas M8	54	6	Arandela Grande M8
11	4	Tapa de la Armadura del Asiento	55	8	Tornillo M4 x 5mm
12	1	Asiento	56	4	Buje del Porta Pedal
13	2	Buje de la Pata	57	2	Parachosques Grande
14	1	Soporte Izquierdo del Asiento	58	2	Perno M8 x 125mm
15	1	Soporte Derecho del Asiento	59	2	Manubrio del Asiento
16	1	Consola	60	1	Respaldo
17	1	Protector Izquierdo	61	1	Perno M10 x 60mm
18	1	Protector Derecho	62	1	Brazo Estable
19	2	Tapa de Pata	63	14	Buje de Pivote
20	2	Tapa de la Armadura del Asiento	64	1	Porta Pedal Derecho
21	1	Manivela	65	1	Porta Pedal Izquierdo
22	1	Abrazadera	66	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm
23	1	Armadura Delanteras	67	2	Pedal
24	1	Polea	68	2	Mango de Pulso/Cable de Pulso
25	4	Arandela en Curva M6	69	6	Parachosques Pequeño
26	2	Mango del Manubrio del Asiento	70	2	Perilla del Pedal
27	1	Porta Botella de Agua	71	1	Pata del Pedal Derecho
28	1	Tornillo del Brazo Estable	72	2	Brazo de la Manivela
29	1	Parachosques de la Armadura Delanteras	73	1	Poste de la Consola
30	1	Motor de Resistencia	74	1	Pata Izquierda
31	7	Tornillo M4 x 12mm	75	1	Soporte de la Pata del Pedal Derecho
32	9	Arandela M6	76	1	Soporte de la Pata del Pedal Izquierdo
33	2	Perno M10 x 98mm	77	2	Tornillo del Brazo de la Manivela
34	10	Tornillo M8 x 20mm	78	2	Tapa del Brazo de la Manivela
35	1	Correa de Manejo	79	1	Pata del Pedal Izquierdo
36	8	Tornillo M8 x 10mm	80	1	Eje
37	1	Mecanismo Eddy	81	6	Arandela Ondulatoria
38	2	Imán	82	2	Cubierta del Brazo
39	3	Arandela en Curva M10	83	6	Perno M8 x 40mm
40	4	Tornillo M10 x 65mm	84	2	Placa de Pedal
41	5	Tornillo M4 x 25mm	85	2	Arriostramiento del Pedal
42	12	Arandela Dividida M8	86	1	Pata Derecha
43	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	87	2	Perno M10 x 102mm
44	2	Cojinete de la Manivela			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
88	1	Brazo Derecho	94	2	Perno M8 x 65mm
89	1	Brazo Izquierdo	95	6	Tornillo M8 x 13mm
90	6	Cubierta de Pivote	96	1	Tornillo M10 x 25mm
91	1	Tornillo de Tierra	97	1	Tornillo M10 x 54mm
92	1	Tornillo M4 x 10mm	98	2	Arandela Dividida M10
93	4	Arandela Pequeña M8	*	–	Manual del Usuario

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

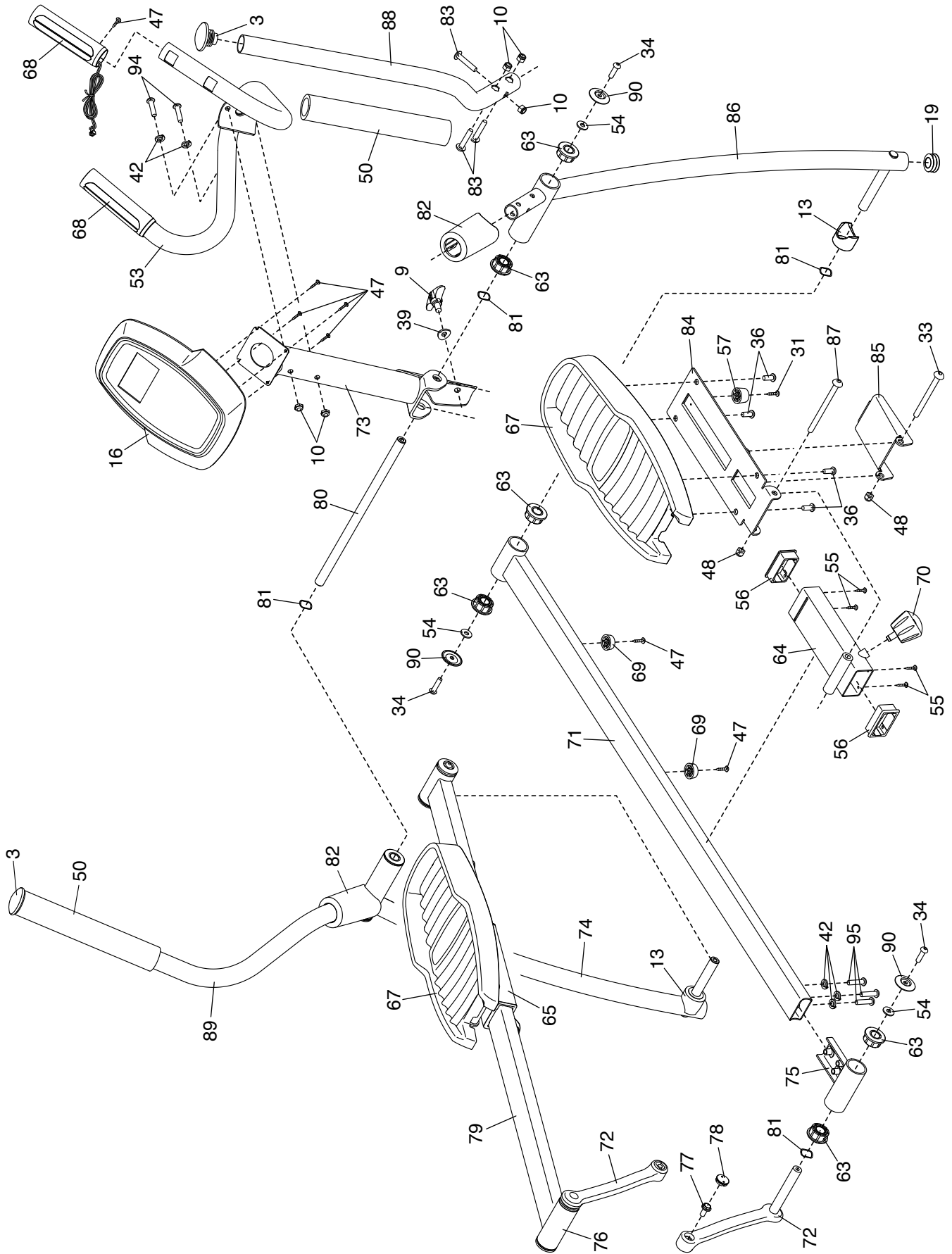
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEL03814.0 R0115A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEL03814.0 R0115A



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)