

# PRO-FORM<sup>®</sup>

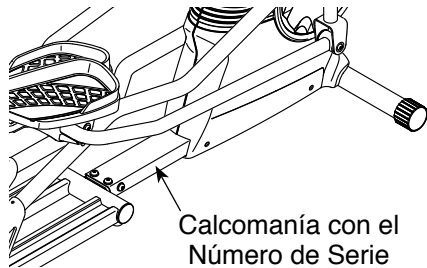
## EASY STRIDER

N° de Modelo PFEL04813

N° de Versión 0

N° de Serie \_\_\_\_\_

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



## MANUAL DEL USUARIO

### ¿PREGUNTAS?

**Para Servicio Técnico:**

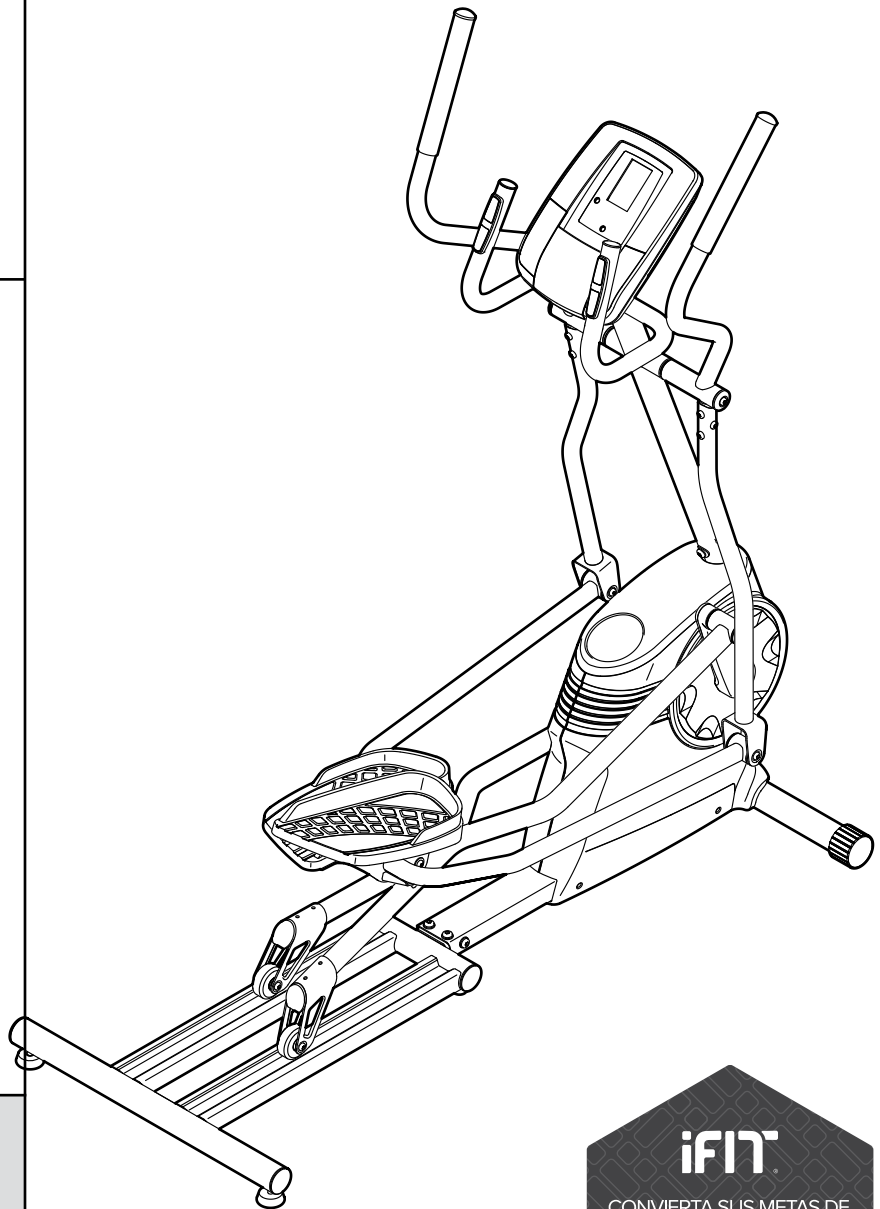
Tel. 01-800-681-9542  
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio  
Tenayuca 55 "A" Mez. 1  
Col. Letran Valle  
Del. Benito Juarez  
México D.F. C.P. 03650

**Importador:**

Importaciones Factum  
S.A. de C.V.  
Mario Pani No. 200  
Col. Santa Fé Cuajimalpa  
Del. Cuajimalpa de Morelos  
México D.F. C.P. 05348  
RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas  
6V 2A



### PRECAUCIÓN

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

**IFIT**

CONVIERTA SUS METAS DE  
ESTADO FÍSICO EN  
**REALIDAD**

IFIT.COM

---

# 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 ELÍPTICO . . . . .	14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS . . . . .	20
GUÍA DE EJERCICIOS . . . . .	22
LISTA DE LAS PIEZAS . . . . .	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . .	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . .	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA . . . . .	Contraportada

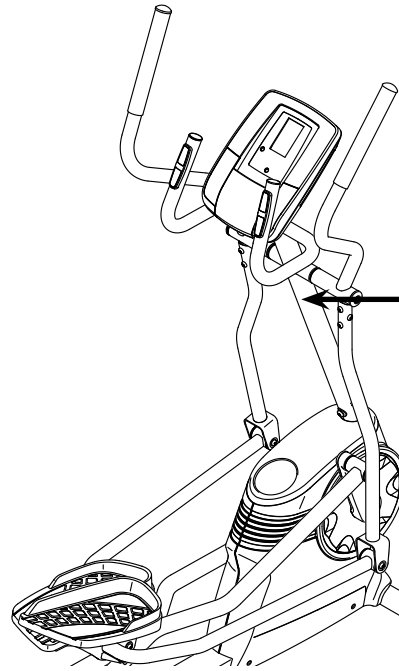
# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ 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 elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico 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 elíptico solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 3 pies (0,9 m) de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 2 pies (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 elíptico.
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 elíptico en todo momento.
9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 250 libras (113 kg).
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
11. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico.
12. 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 de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
14. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
15. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.


# 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.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse 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 250 lbs / 113 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.



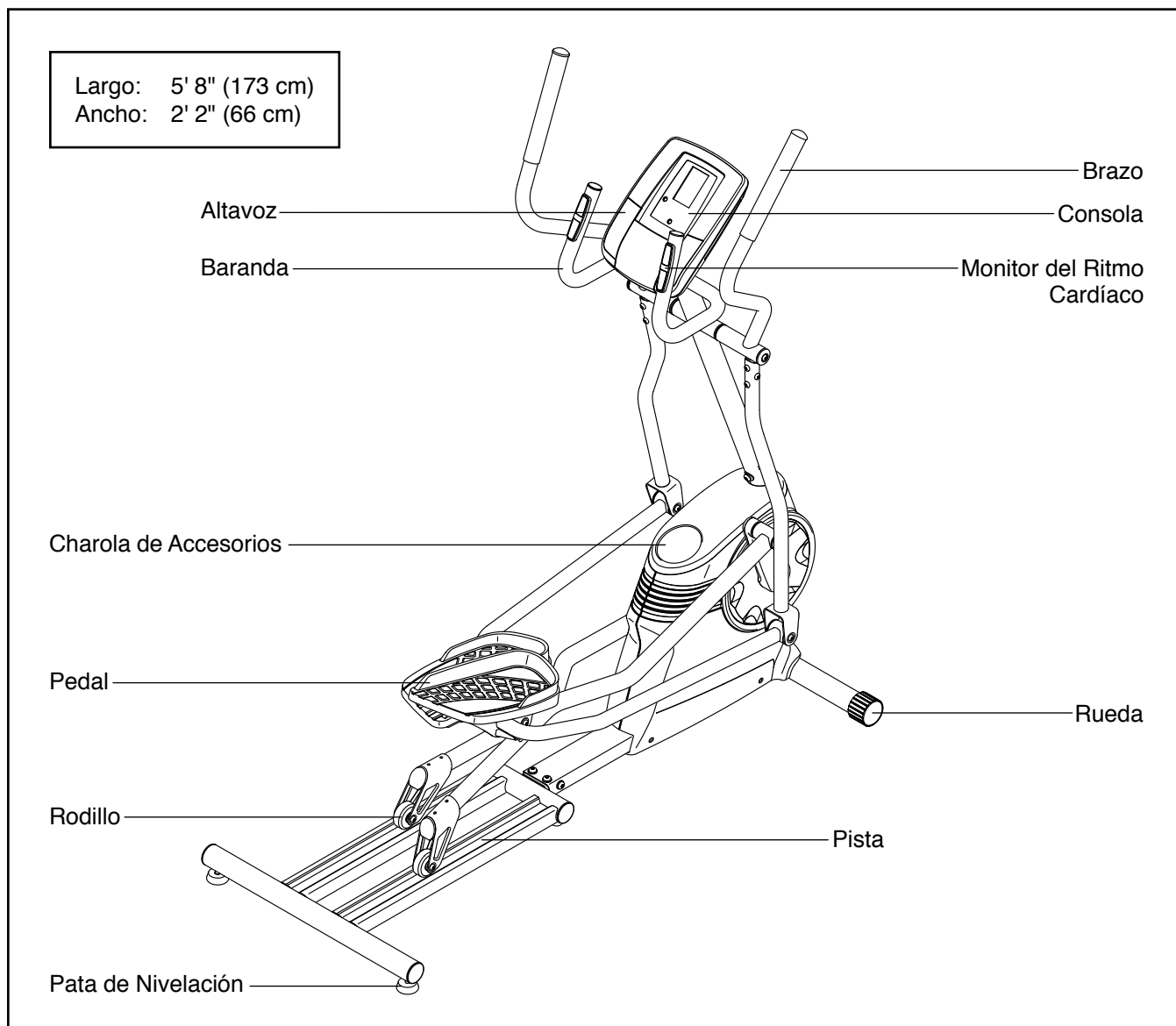
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® EASY STRIDER. El entrenador elíptico EASY STRIDER 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 elíptico.** Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

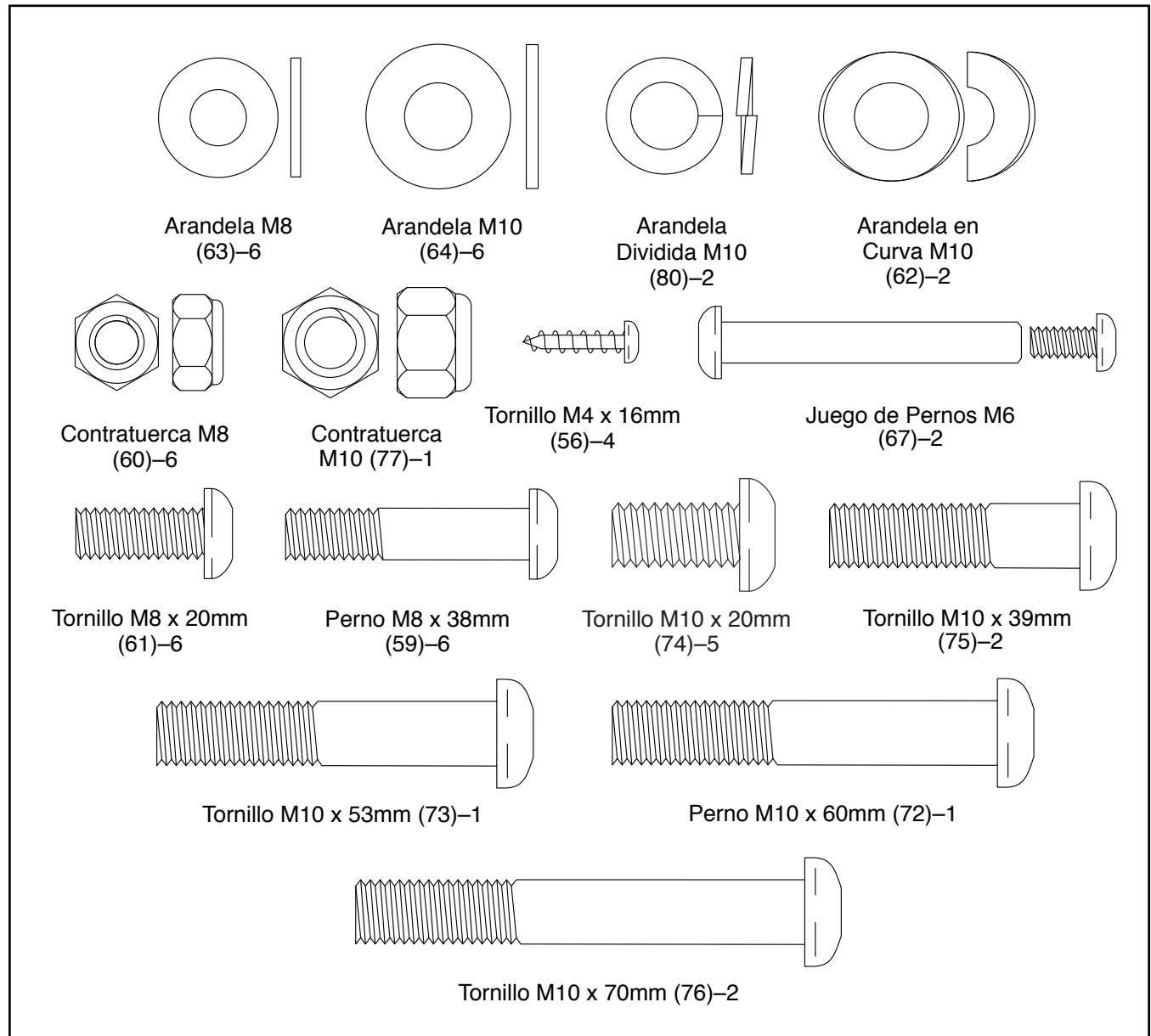
portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca 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

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-800-681-9542.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de 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 page 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador 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. Visite la web [www.workoutwarehouse.com/registration](http://www.workoutwarehouse.com/registration) en su computadora y registre su producto.

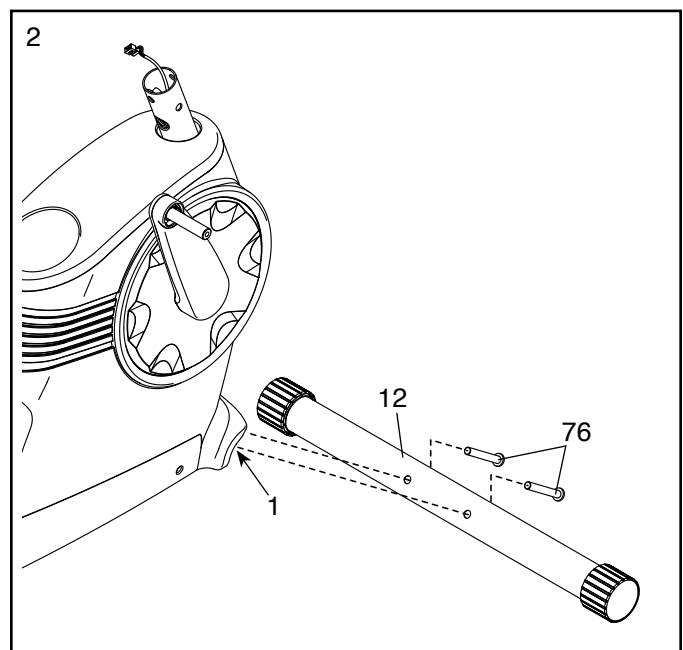
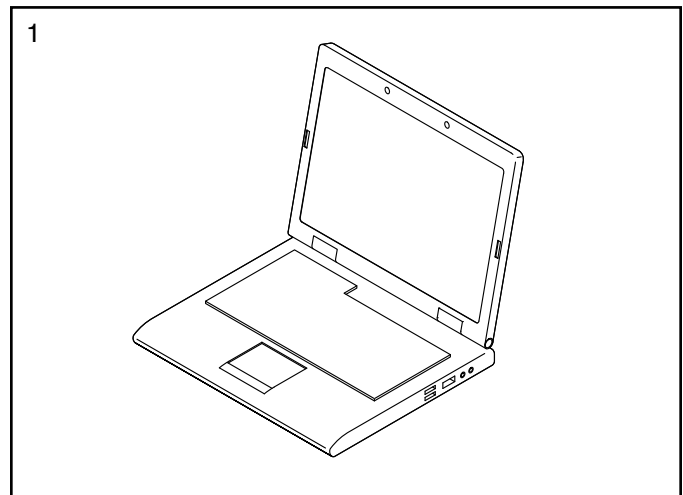
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

## 2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no mostrados) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). Haga que otra persona sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.

Conecte el Estabilizador Delantero (12) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 70mm (76).

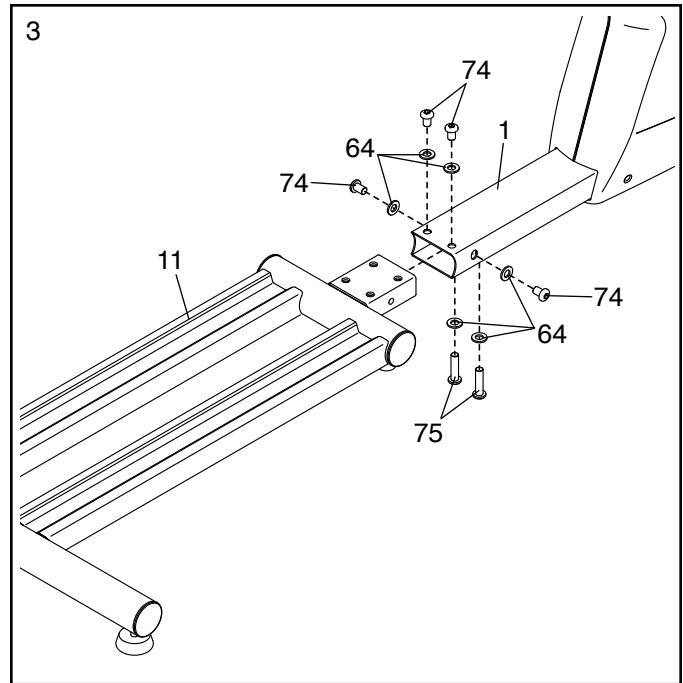
Retire los materiales de empaque de debajo de la Armadura (1).



3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no mostrados) debajo de la parte posterior de la Armadura (1).

Conecte la Pista (11) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (74), dos Tornillos M10 x 39mm (75) y seis Arandelas M10 (64) como se muestra; **apriete parcialmente todos los tornillos y, a continuación, apriételos completamente.**

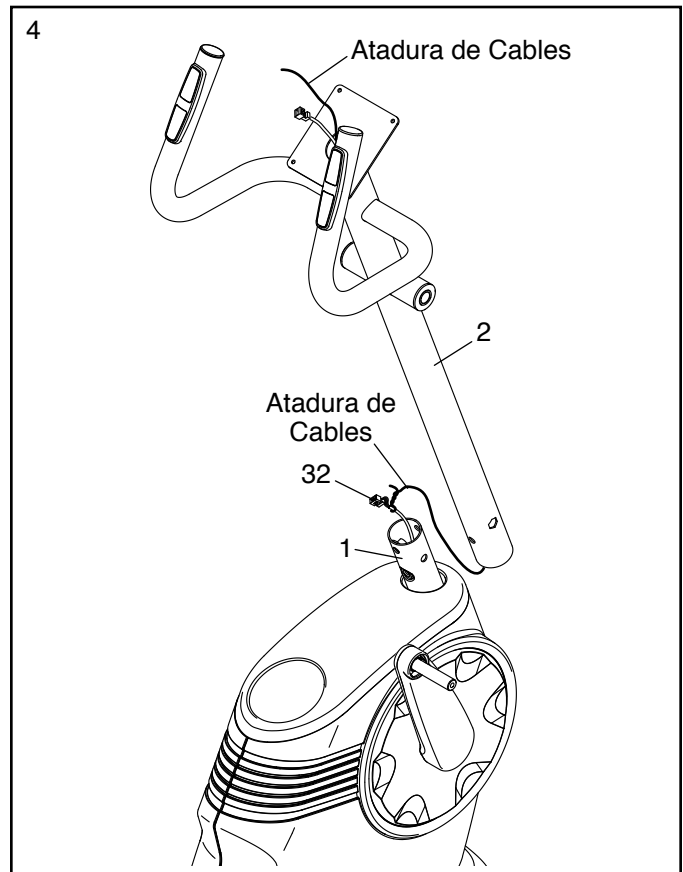
Retire los materiales de empaque de debajo de la Armadura (1).



4. Haga que otra persona sostenga el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

Localice la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Principal (32). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Principal pase a través del Montante Vertical.

**Clave: Sujete el Cableado Principal (32) al Montante Vertical (2) con la atadura de cables para evitar que caiga dentro del Montante Vertical.**

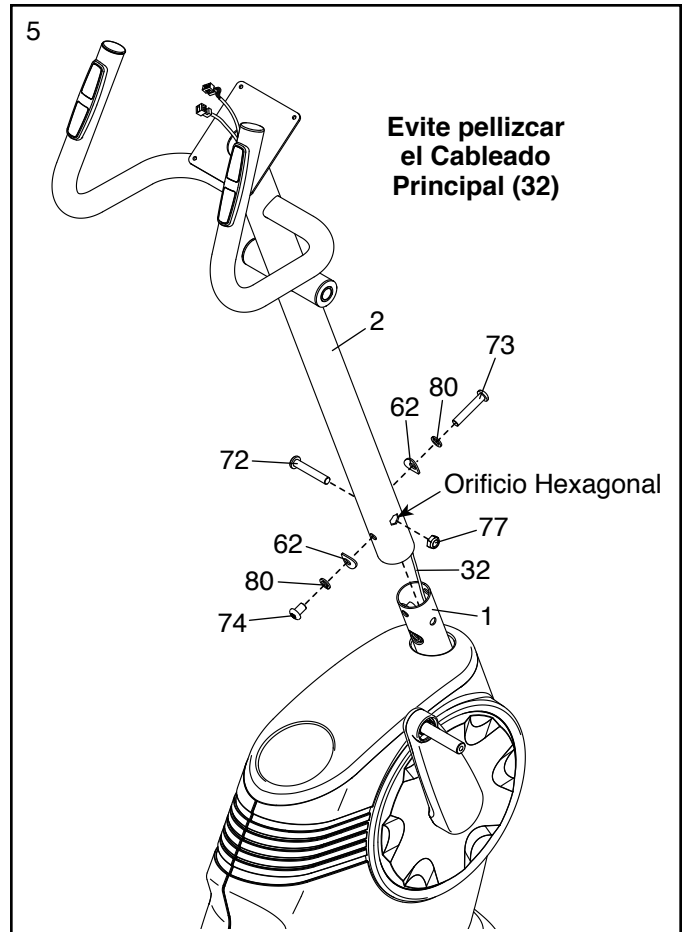




5. **Clave: Evite pellizcar el Cableado Principal (32).** Deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura (1).

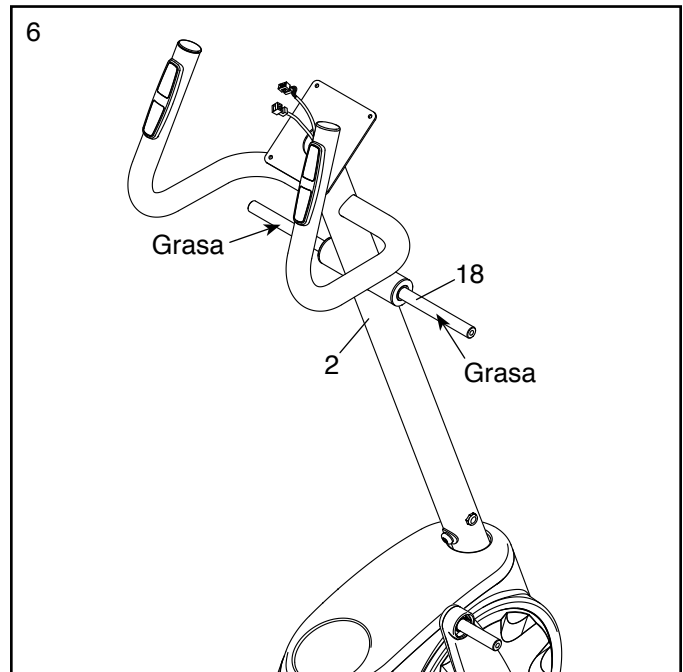
Conecte el Montante Vertical (2) con un Tornillo M10 x 53mm (73), un Tornillo M10 x 20mm (74), dos Arandelas Divididas M10 (80) y dos Arandelas en Curva M10 (62) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Termine de conectar el Montante Vertical (2) con un Perno M10 x 60mm (72) y una Contratuerca M10 (77); **no apriete aún completamente los Tornillos. Asegúrese de que la Contratuerca esté en el orificio hexagonal.**



6. Inserte el Eje Largo (18) en el Montante Vertical (2) y céntralo.

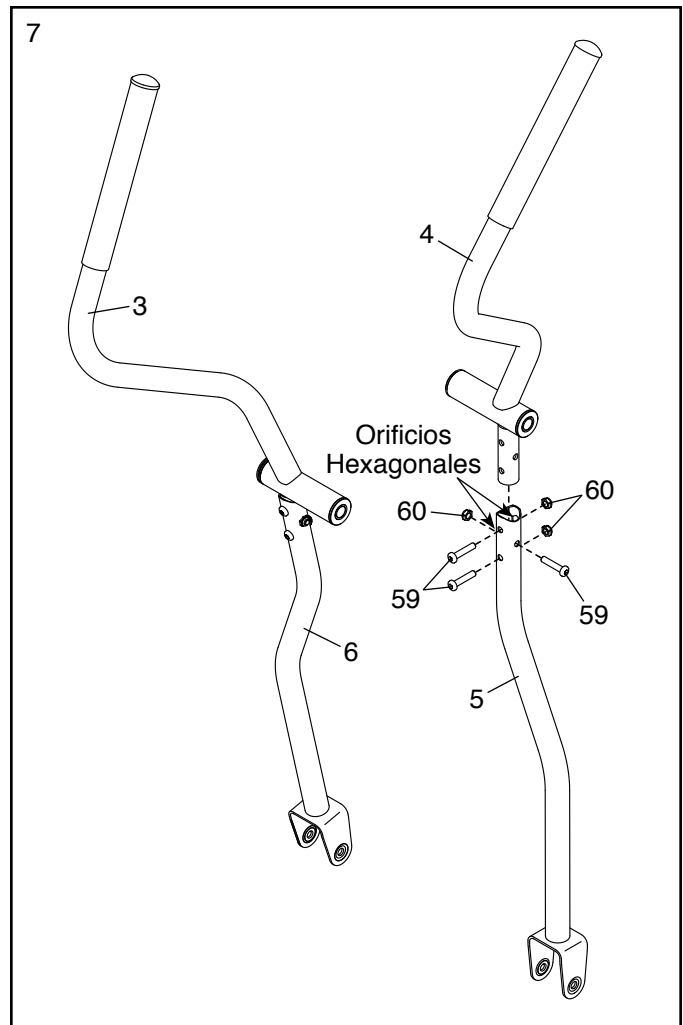
Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique un poco de la grasa suministrada a ambos extremos del Eje Largo (18).



7. Identifique el Brazo Derecho (4) y la Pata Derecha (5) y oriéntelos como se muestra.

Inserte el Brazo Derecho (4) en la Pata Derecha (5). Conecte el Brazo Derecho con tres Pernos M8 x 38mm (59) y tres Contratuercas M8 (60); asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales. No apriete aún completamente los Pernos.

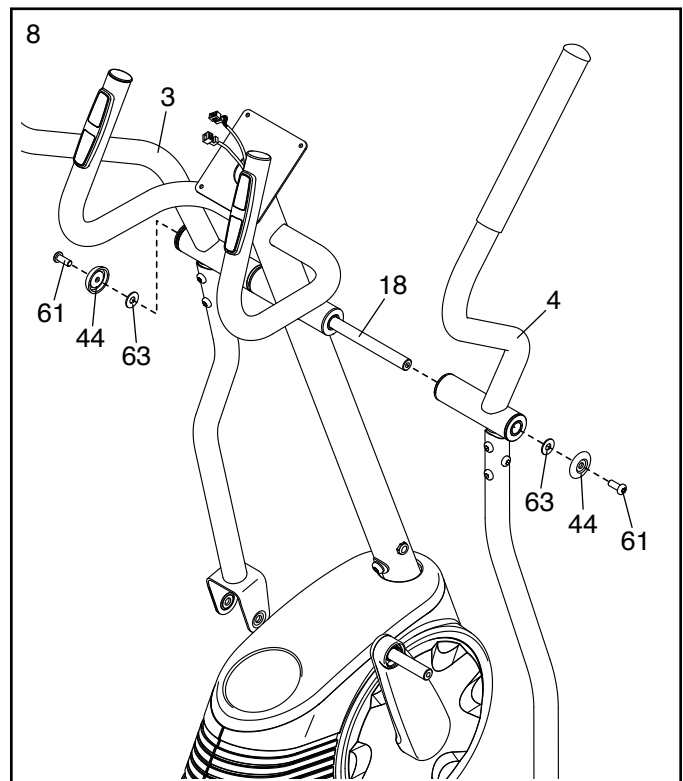
Conecte el Brazo Izquierdo (3) a la Pata Izquierda (6) de la misma manera.



8. Deslice el Brazo Derecho (4) sobre el lado derecho del Eje Largo (18).

Deslice el Brazo Izquierdo (3) sobre el lado izquierdo del Eje Largo (18).

Apriete un Tornillo M8 x 20mm (61) con una Cubierta del Eje (44) y una Arandela M8 (63) en cada extremo del Eje Largo (18) a la vez.

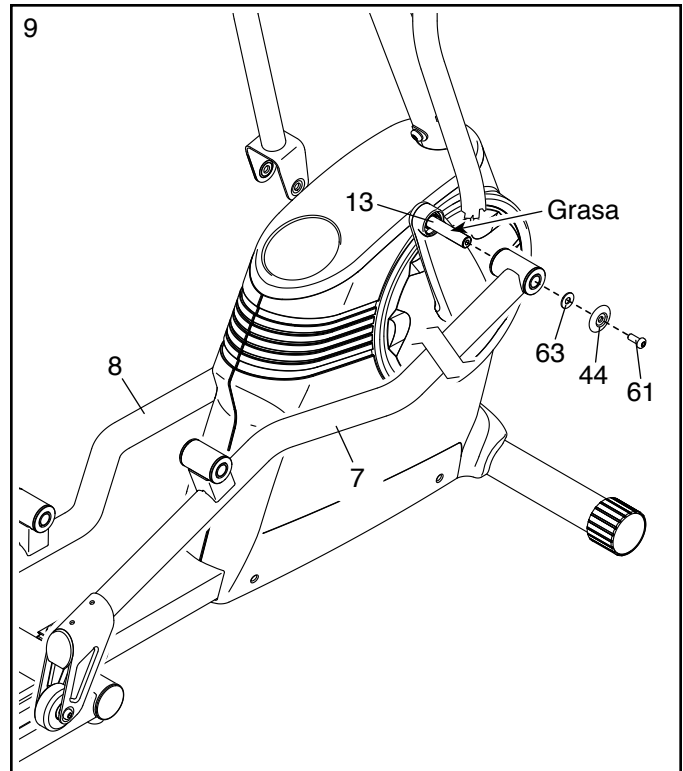


9. Aplique grasa al Brazo de la Manivela (13) derecho.

Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (7) y oriéntelo como se muestra.

Conecte el Brazo del Rodillo Derecho (7) al Brazo de la Manivela (13) derecho con un Tornillo M8 x 20mm (61), una Cubierta del Eje (44) y una Arandela M8 (63).

**Conecte el Brazo del Rodillo Izquierdo (8) de la misma manera.**



10. Aplique grasa al Eje Corto (19).

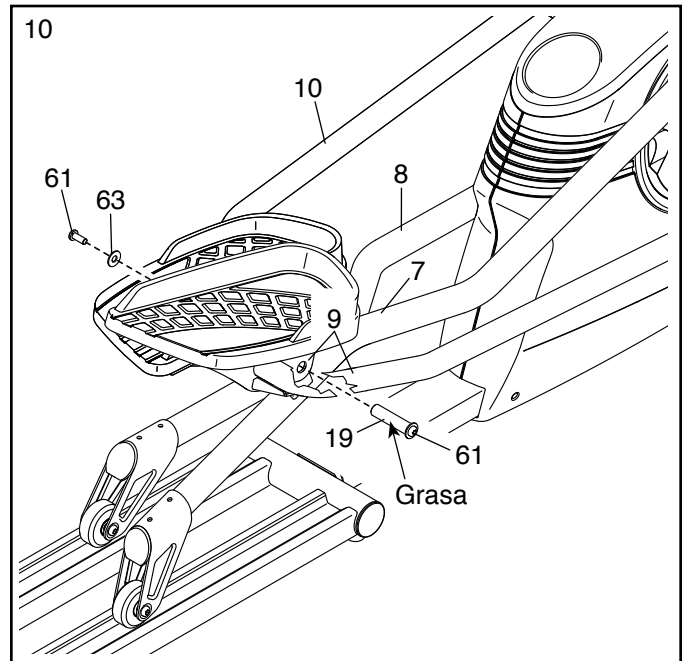
A continuación, identifique el Brazo de Pedal Derecho (9).

Deslice el Brazo de Pedal Derecho (9) sobre el Brazo de Rodillo Derecho (7) como se muestra e inserte el Eje Corto (19) en ambas piezas desde la dirección que se muestra.

Apriete con la mano un Tornillo M8 x 20mm (61) con una Arandela M8 (63) en el extremo del Eje Corto (19).

A continuación, apriete los dos Tornillos M8 x 20mm (61) en el Eje Corto (19) **al mismo tiempo**.

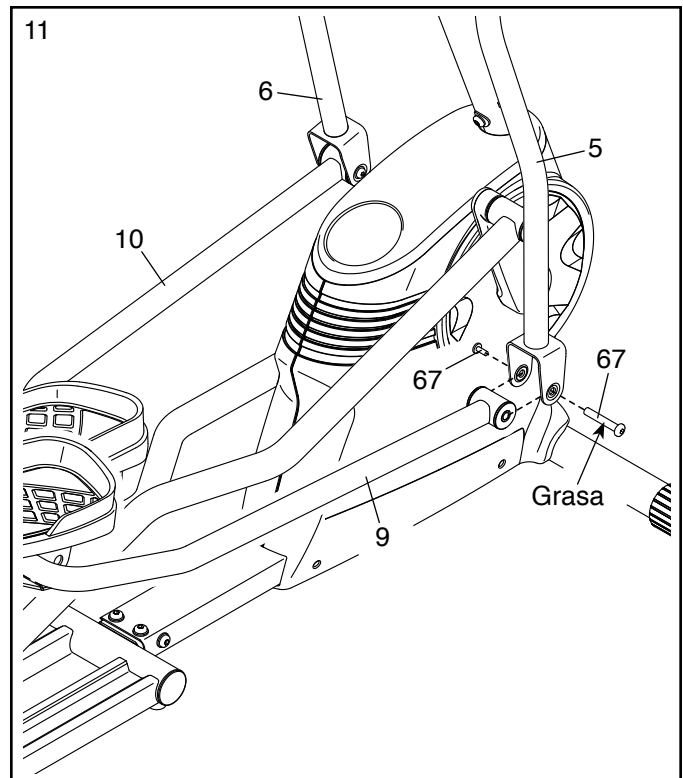
**Conecte el Brazo de Pedal Izquierdo (10) al Brazo de Rodillo Izquierdo (8) de la misma manera.**



11. Aplique grasa a un Juego de Pernos M6 (67).

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (9) a la Pata Derecha (5) con el Juego de Pernos M6 (67).

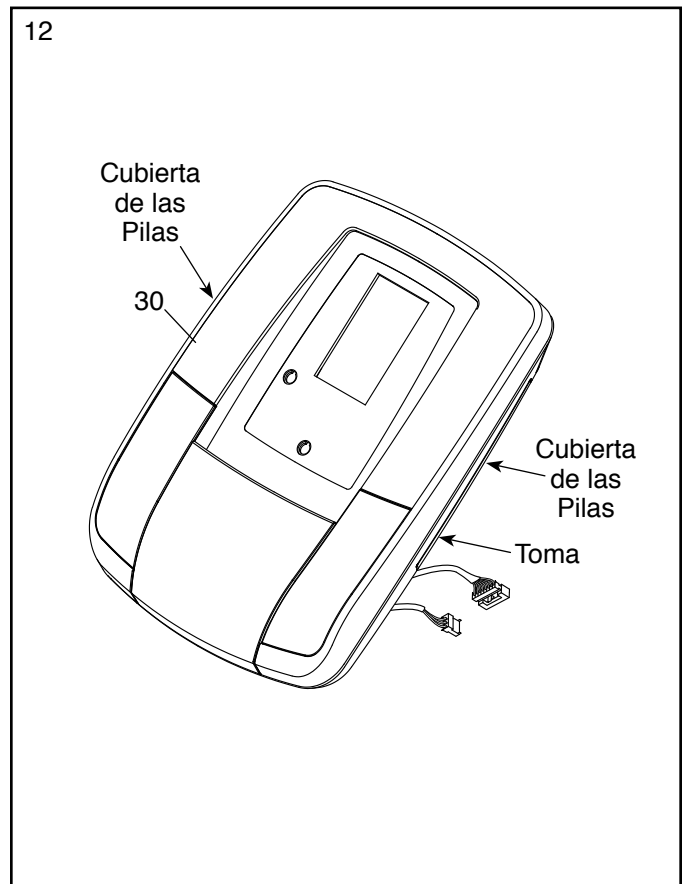
**Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (10) a la Pata Izquierda (6) de la misma manera.**



12. La Consola (30) puede usar cuatro pilas D (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 baterías. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire las cubiertas de pilas de la parte posterior de la Consola e inserte pilas nuevas en los compartimentos para pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas del interior de los compartimentos para pilas.** A continuación, vuelva a conectar las cubiertas de las pilas.

**Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.**

Enchufe un extremo del adaptador de corriente a la toma situada dentro del compartimento para pilas de la consola; conecte el otro extremo a un tomacorriente instalado de acuerdo con todos los códigos y reglamentos locales.



13. Retire y descarte la atadura de cables del Cableado Principal (32).

Pídale a otra persona que sostenga la Consola (30) cerca del Montante Vertical (2).

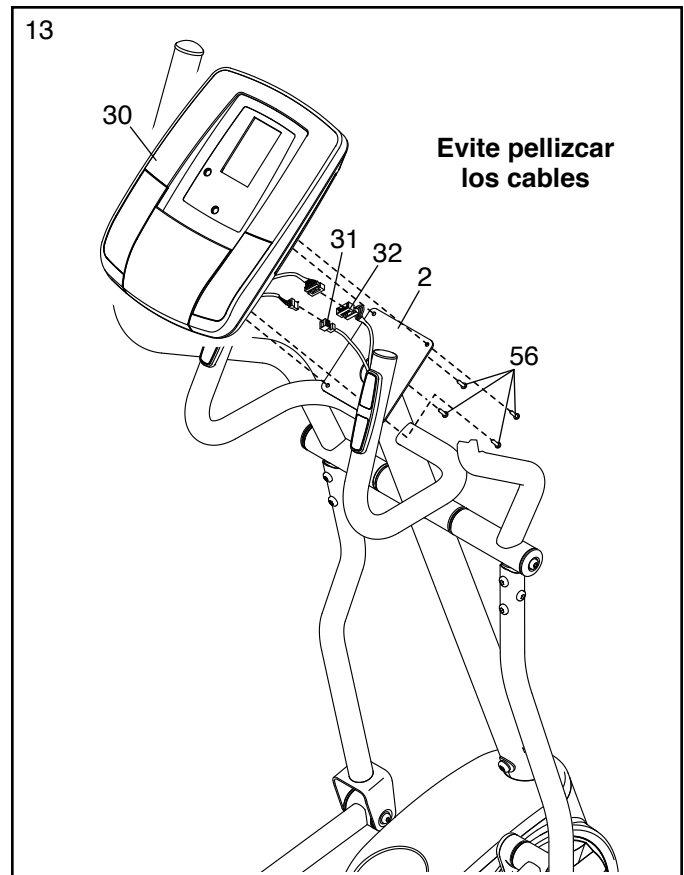
Conecte los cables de la Consola (30) al Cableado Principal (32) y al Cableado Eléctrico de Pulso (31).

Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (2).

**Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (30) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (56).

**Vea el paso 5.** Apriete el Tornillo M10 x 53mm (73), el Tornillo M10 x 20mm (74) y el Perno M10 x 60mm (72).

**Vea el paso 7.** Apriete los Pernos M8 x 38mm (59).

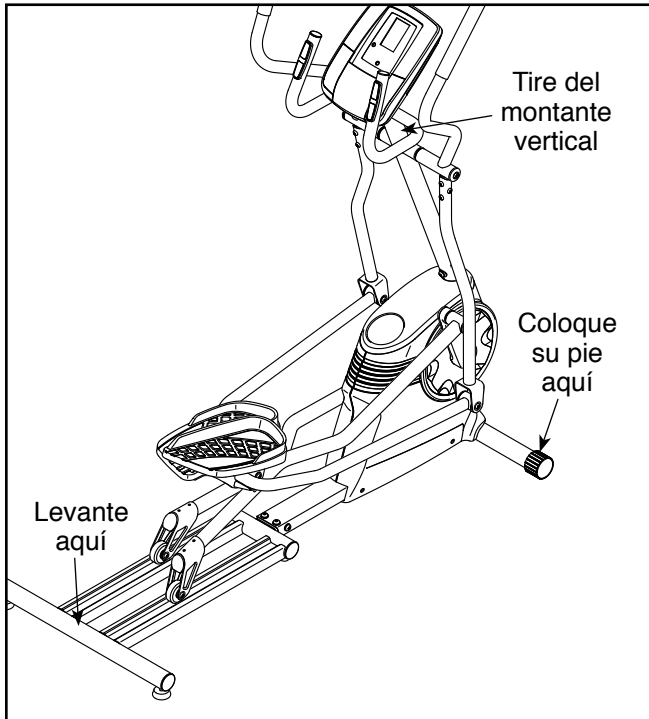


14. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador elíptico.** Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

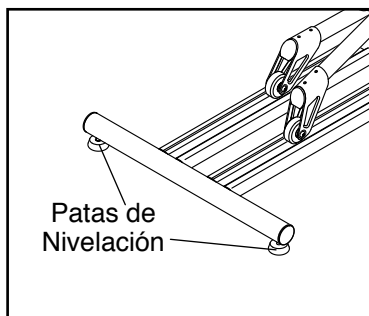
## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y sitúe un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical y haga que otra persona levante la pista hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



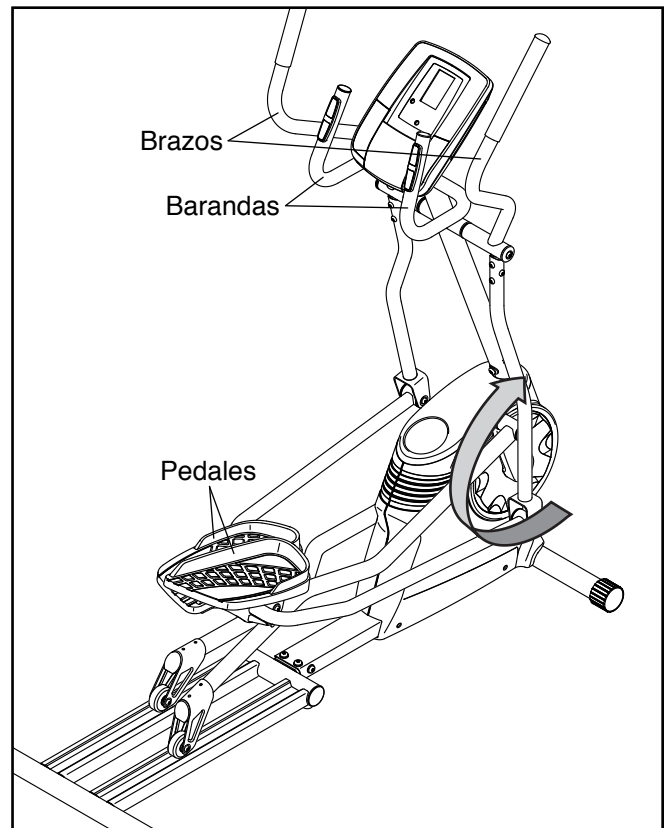
## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación debajo de la parte posterior de la armadura hasta eliminar el movimiento.



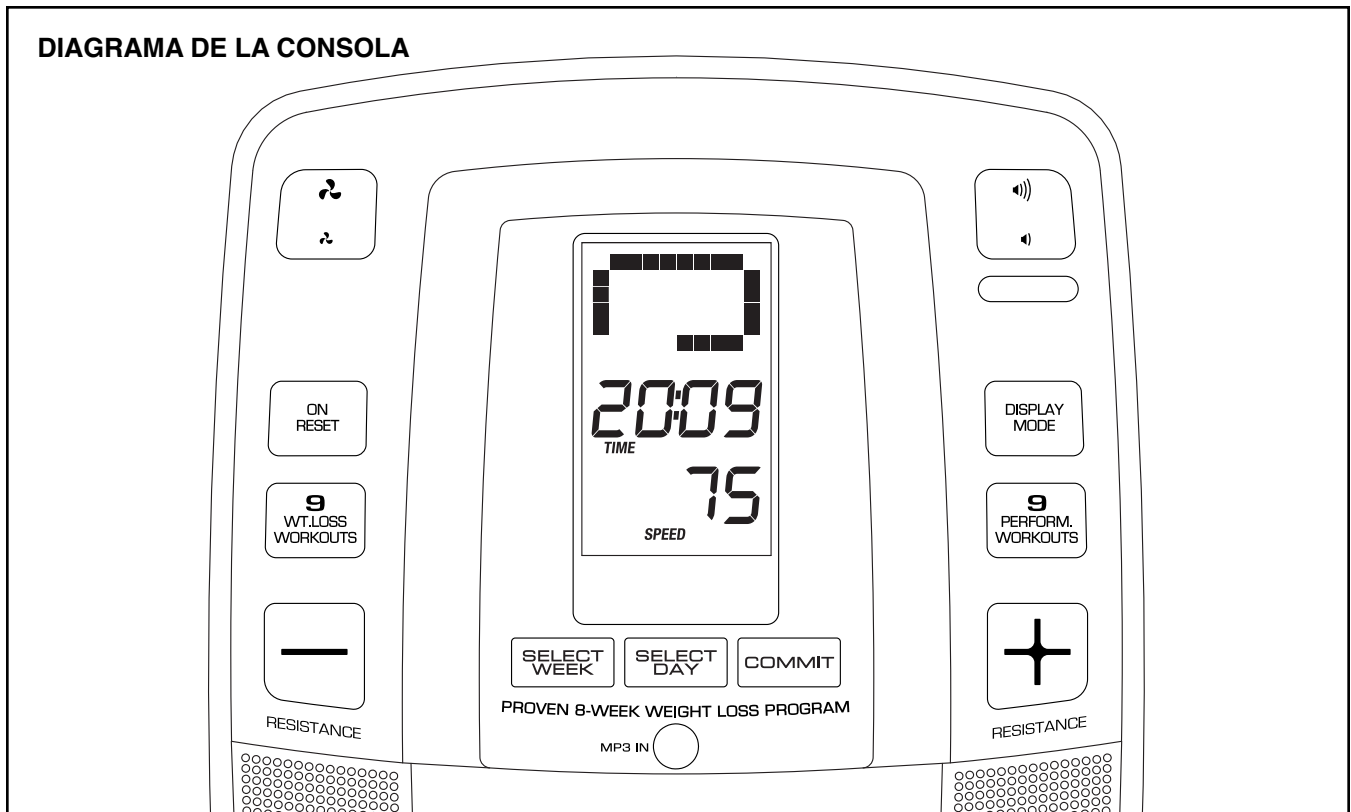
## CÓMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al 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 pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en sentido contrario.**



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico 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.

## DIAGRAMA DE LA CONSOLA



### CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

Pierda esos kilos de más con el programa progresivo de pérdida de peso de 8 semanas. Cada entrenamiento del programa controla la resistencia de los pedales a medida que lo guía a través de un eficaz entrenamiento diseñado para ayudarle a conseguir los resultados que desea.

La consola ofrece dieciocho entrenamientos predefinidos: nueve entrenamientos para perder peso y nueve entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento predefinido cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras se ejercita.

**Para usar la función manual, vea la page 16. Para usar el sistema de sonido, vea la page 17. Para utilizar el entrenamiento de 8 semanas para perder peso, vea la page 18. Para utilizar un entrenamiento predefinido, vea la page 19.**

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

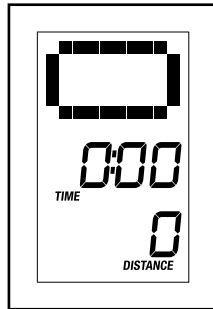
Al encender la consola, la pantalla se encenderá. Sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

### 2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

Si ha seleccionado un entrenamiento, reselectione la función manual pulsando el botón 9 Wt. Loss Workouts (9 entrenamientos para perder peso) o el botón 9 Perform (9 de rendimiento).

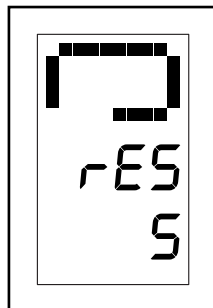
Pulse el botón Workouts (entrenamientos) repetidamente hasta que aparezca una pista en la pantalla superior.



### 3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales según desee.

A medida que padelea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir Resistance (resistencia).

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.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

**Calories (calorías):** Esta función de pantalla mostrará el número aproximado de calorías quemadas.

**Distance (distancia):** Esta función de pantalla mostrará la distancia pedaleada en revoluciones.

**Perfil:** Al seleccionar un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará un perfil de los ajustes de resistencia del entrenamiento.

**Pulse (pulso):** Esta función de pantalla mostrará su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).

**Res (resistencia):** Esta función de pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

**Speed (velocidad):** Esta función de pantalla mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto.

**Time (tiempo):** Al seleccionar la función manual, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

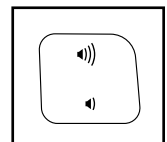
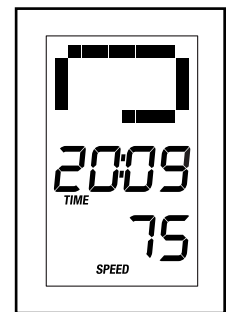
**Pista:** Cuando se selecciona la función manual, esta función de pantalla mostrará una pista que representa 1/4 de milla (400 m). A medida que realiza el ejercicio, se mostrarán indicadores en secuencia alrededor de la pista hasta que se muestra toda la pista. A continuación, la pista desaparece y los indicadores comienzan a aparecer de nuevo en secuencia.

Pulse el botón Display Mode (función de pantalla) repetidamente para ver la información de entrenamiento deseada.

Cuando la pantalla muestre la palabra SCAN (secuencia), mostrará las funciones de calorías, distancia, velocidad y tiempo en un ciclo que se repite.

Para restablecer la pantalla a cero, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer).

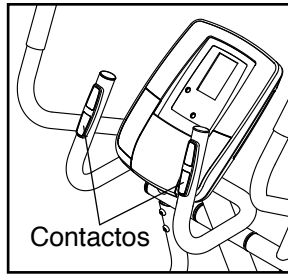
Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y reducción de volumen.





5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. 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.

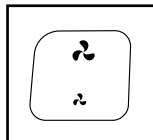


Cuando se detecta su pulso, un símbolo con forma de corazón parpadea en la pantalla y después se mostrará su ritmo cardíaco. Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.

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. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene ajustes de velocidad alta o baja. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



Nota: Si los pedales no se mueven durante unos treinta segundos, el ventilador se apaga automáticamente.

7. Cuando usted termina de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

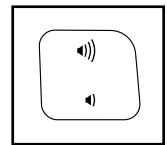
Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se emitirá una serie de tonos, la consola cambia al estado de pausa y el tiempo parpadea en la pantalla.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se restablecerá.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza los 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 para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



## CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS PARA PERDER PESO

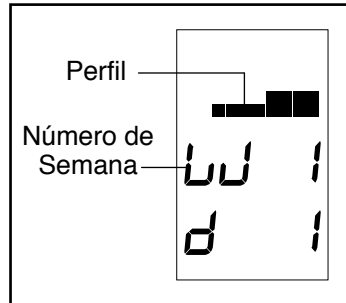
### 1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. Suena un tono y la consola estará lista para su uso.

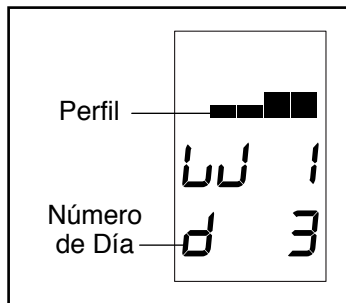
### 2. Seleccione la semana deseada del programa.

Para seleccionar la semana deseada del programa, pulse el botón Select Week (seleccionar semana) repetidamente hasta que aparezca en la pantalla el número de semana deseado.



### 3. Seleccione el día deseado del programa.

Existen entrenamientos de tres días para cada semana del programa. Para seleccionar el día deseado del programa, pulse el botón Select Day (seleccionar día) repetidamente hasta que aparezca en la pantalla el número del día deseado.



### 4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Commit (activar) y comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia para varios segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento (vea el dibujo de la parte superior) muestra sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento.

La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se emitirá una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se programa otro nivel de resistencia para el siguiente segmento, el nivel de resistencia parpadea en la pantalla durante unos segundos a modo de aviso. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

**IMPORTANTE:** Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). No obstante, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia del siguiente segmento.

A medida que realiza el ejercicio, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo indicada por la asesoría de voz.

**IMPORTANTE:** La velocidad objetivo sólo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

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 el último segmento del perfil parpadee y finalice el último segmento del entrenamiento.

### 5. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la page 16.

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

Vea el paso 5 en la page 17.

### 7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la page 17.

### 8. Cuando usted termina de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la page 17.

## CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

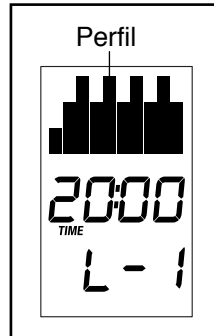
### 1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá. Sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

### 2. Seleccione un entrenamiento predefinido.

Para seleccionar un entrenamiento predefinido, pulse el botón 9 Wt. Loss Workouts (9 entrenamientos para perder peso) o el botón 9 Perform (9 de rendimiento). Pulse el botón Workouts (entrenamientos) repetidamente hasta que la pantalla inferior muestre el número del entrenamiento deseado.



Cuando se selecciona un entrenamiento predefinido, la pantalla superior mostrará una imagen móvil del perfil de niveles de resistencia; la duración del ejercicio se mostrará en la pantalla central y el número del ejercicio aparecerá en la pantalla inferior.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia para varios segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento muestra sus progresos (vea el dibujo de la parte superior). El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se programa otro nivel de resistencia para el siguiente segmento, el nivel de resistencia parpadea en la pantalla durante unos segundos a modo de aviso. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

**IMPORTANTE: Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). No obstante, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia del 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 continuará hasta que el último segmento del perfil parpadee y finalice el último segmento del entrenamiento.

### 4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la page 16.

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

Vea el paso 5 en la page 17.

### 6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la page 17.

### 7. Cuando usted termina de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la page 17.

# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

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

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz directa del sol.**

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas. Para cambiar las pilas, vea el paso de montaje 12 en la page 12.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 de la page 17.

## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, vea **CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO** en la page 14.

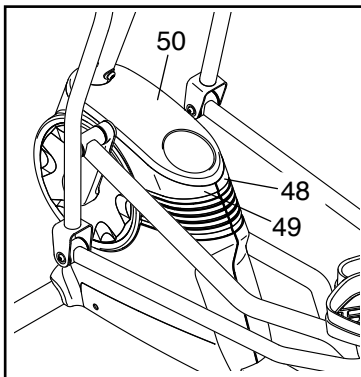
## CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Vea el **DIBUJO DE PIEZAS** que se encuentra cerca del final de este manual. Si los Rodillos (16) chirrían al moverse en la Pista (11), aplique a una toallita de papel una pequeña cantidad de la grasa PTFE suministrada. A continuación, aplique una capa delgada de grasa uniformemente a lo largo de la Pista por las que se mueven los Rodillos. A continuación, elimine el exceso de grasa.

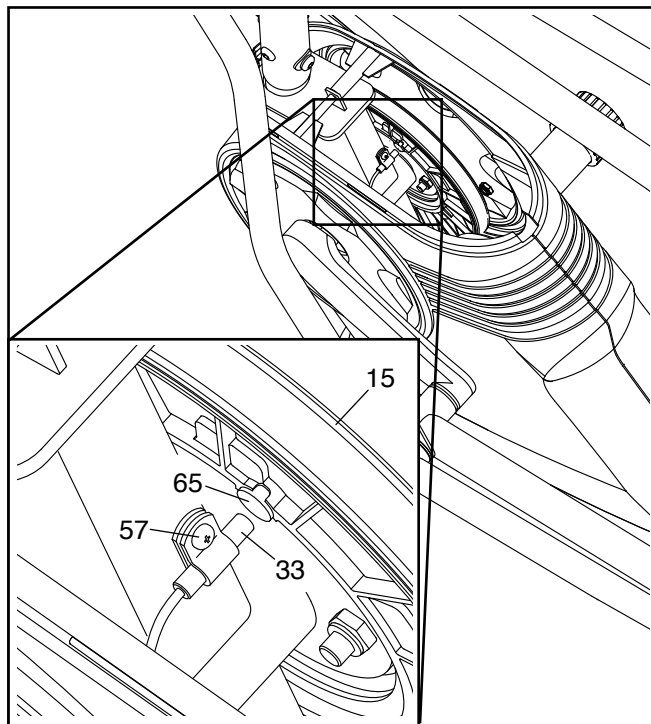
## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, use primero un destornillador plano y apalanque con cuidado la Charola de Accesorios (50) hacia arriba para separarla de los Protectores Derecho e Izquierdo (48, 49).



A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (33). Gire la Polea (15) hasta que un Imán (65) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



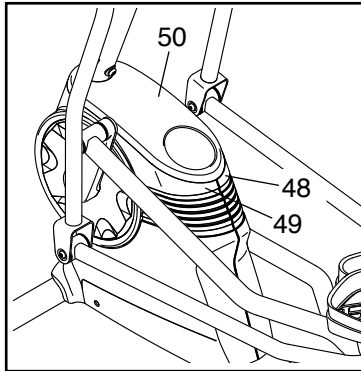
Afloje el Tornillo M4 x 12mm (57) indicado, pero sin retirarlo. Deslice el Interruptor de Lengüeta (33) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (65) y reapriete el Tornillo. A continuación, balancee la Polea (15) hacia delante y hacia atrás sólo lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte la charola de accesorios.

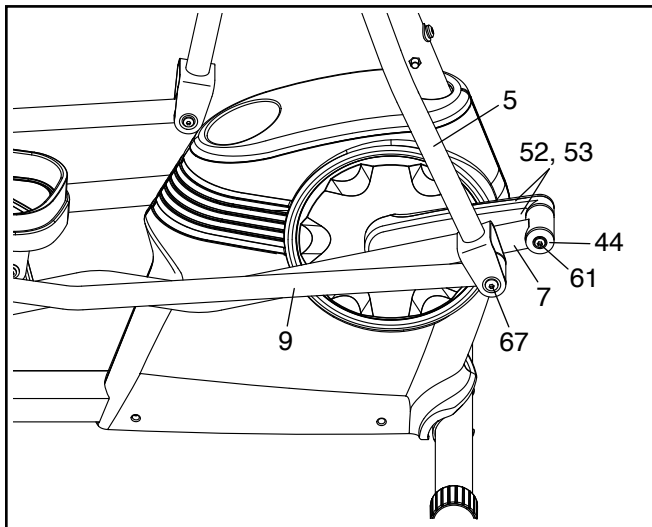
## CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si 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, use primero un destornillador plano y apalanque con cuidado la Charola de Accesorios (50) hacia arriba para separarla de los Protectores Derecho e Izquierdo (48, 49).



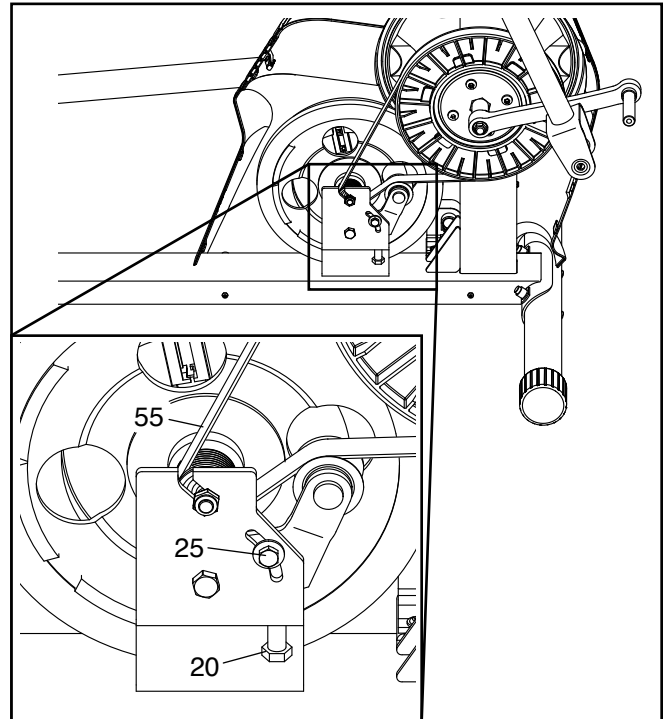
A continuación, retire el Juego de Pernos M6 (67) de la Pata Derecha (5) y el Brazo del Pedal Derecho (9). Después, aparte con suavidad el Brazo del Pedal Derecho.



A continuación, retire el Tornillo M8 x 20mm (61), la Cubierta del Eje (44) y la Arandela M8 (que no se muestra) del Brazo del Rodillo Derecho (7) y el Brazo de la Manivela derecho (no mostrado). Aparte con suavidad el Brazo del Rodillo Derecho. A continuación, con ayuda de un destornillador plano, retire con suavidad las Cubiertas de la Manivela Interna y Externa (52, 53) del Brazo de la Manivela derecho.

Vea el DIBUJO DE PIEZAS A en la page 26. Retire el Tornillo M4 x 25mm (68) y los Tornillos M4 x 16mm (56) de los Protectores Derecho e Izquierdo (48, 49); **asegúrese de anotar la ubicación de todos los Tornillos**. A continuación, retire con suavidad el Protector Derecho.

Busque y afloje el Tornillo M6 x 20mm (25). A continuación, apriete el Tornillo M10 x 50mm (20) hasta que la Correa de Manejo (55) quede tensa. A continuación, reapriete el Tornillo M6 x 20mm.



Conecte de nuevo el protector derecho, las cubiertas de la manivela interna y externa, el brazo de rodillo derecho, el brazo de pedal derecho y la charola de accesorios.

# 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

## GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

## 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

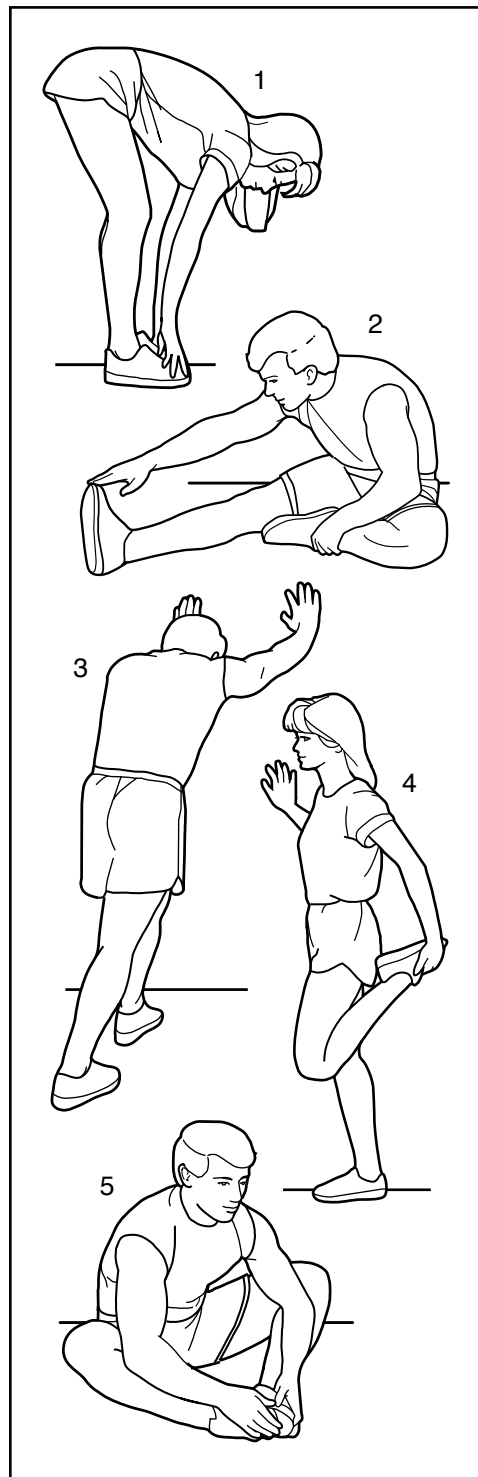
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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



# LISTA DE LAS PIEZAS

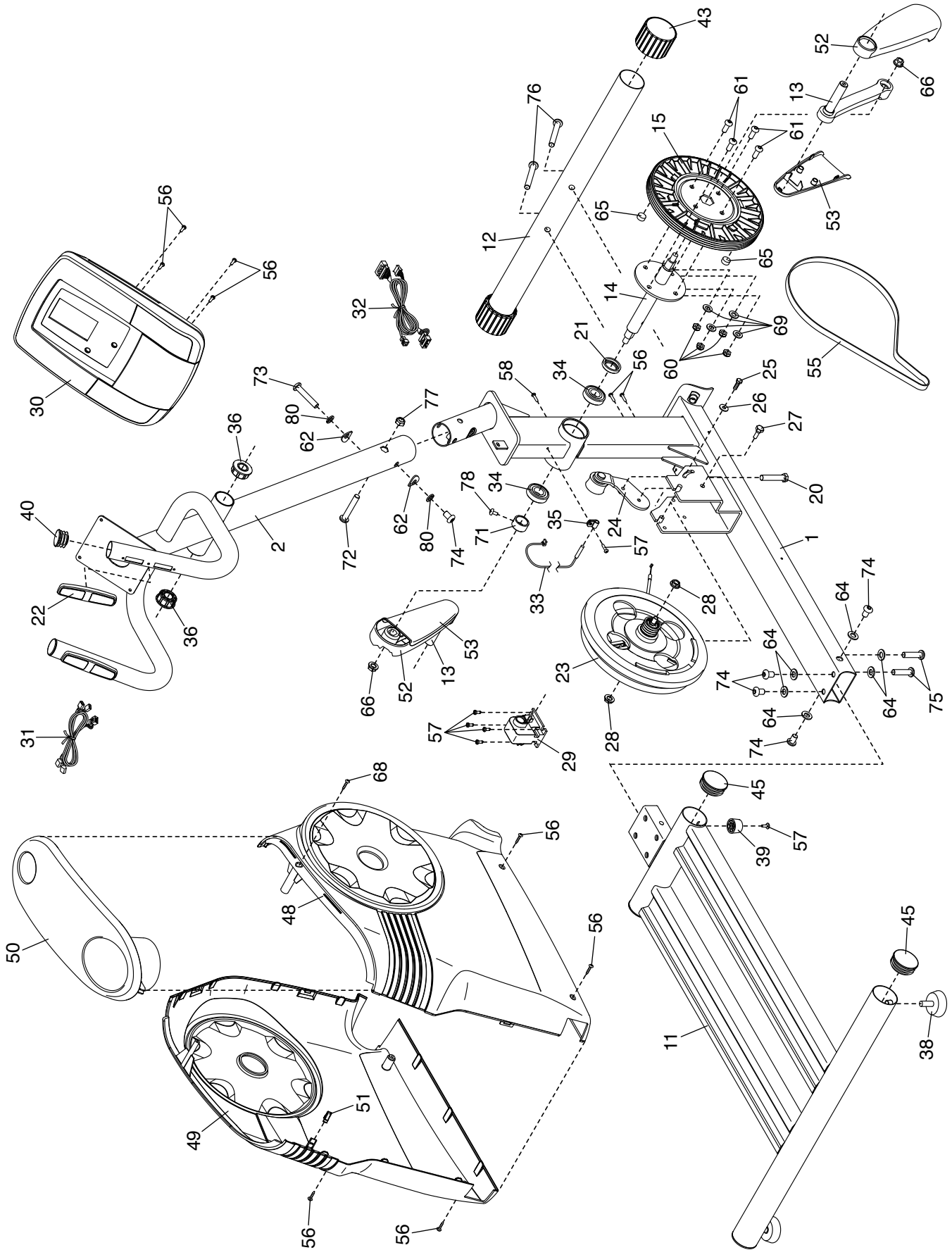
Nº de Modelo PFEL04813.0 R0214A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	43	2	Rueda
2	1	Montante Vertical	44	4	Cubierta del Eje
3	1	Brazo Izquierdo	45	4	Tapa Redonda Grande
4	1	Brazo Derecho	46	1	Pedal Derecho
5	1	Pata Derecha	47	1	Pedal Izquierdo
6	1	Pata Izquierda	48	1	Protector Derecho
7	1	Brazo de Rodillo Derecho	49	1	Protector Izquierdo
8	1	Brazo de Rodillo Izquierdo	50	1	Charola de Accesorios
9	1	Brazo de Pedal Derecho	51	1	Clip en V
10	1	Brazo de Pedal Izquierdo	52	2	Cubierta de la Manivela Externa
11	1	Pista	53	2	Cubierta de la Manivela Interna
12	1	Estabilizador Delantero	54	2	Tapa en Ángulo
13	2	Brazo de la Manivela	55	1	Correa de Manejo
14	1	Manivela	56	10	Tornillo M4 x 16mm
15	1	Polea	57	7	Tornillo M4 x 12mm
16	2	Rodillo	58	1	Tornillo Brillante M4 x 12mm
17	4	Espaciador de Rodillo Pequeño	59	6	Perno M8 x 38mm
18	1	Eje Largo	60	10	Contratuerca M8
19	2	Eje Corto	61	12	Tornillo M8 x 20mm
20	1	Tornillo M10 x 50mm	62	2	Arandela en Curva M10
21	1	Espaciador de la Manivela	63	8	Arandela M8
22	2	Sensor de Pulso	64	6	Arandela M10
23	1	Mecanismo Eddy	65	2	Imán
24	1	Brazo Estable	66	2	Tuerca de la Manivela
25	1	Tornillo M6 x 20mm	67	2	Juego de Pernos M6
26	1	Arandela M6	68	1	Tornillo M4 x 25mm
27	1	Tornillo con Collar M6 x 20mm	69	4	Arandela Dividida M8
28	2	Tuerca M8	70	2	Juego de Pernos M5
29	1	Motor de Resistencia	71	1	Collar
30	1	Consola	72	1	Perno M10 x 60mm
31	1	Cableado Eléctrico de Pulso	73	1	Tornillo M10 x 53mm
32	1	Cableado Principal	74	5	Tornillo M10 x 20mm
33	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	75	2	Tornillo M10 x 39mm
34	2	Cojinete	76	2	Tornillo M10 x 70mm
35	1	Abrazadera	77	1	Contratuerca M10
36	14	Buje Grande	78	1	Tornillo M5 x 10mm
37	4	Buje Pequeño	79	10	Tornillo #10 x 14mm
38	2	Pata de Nivelación	80	2	Arandela Dividida M10
39	2	Pata	*	–	Herramienta del Montaje
40	4	Tapa Redonda Pequeña	*	–	Paquete de Grasa
41	2	Mango de Espuma	*	–	Manual del Usuario
42	2	Tapa de Cúpula			

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 PFEL04813.0 R0214A





# 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)

## GARANTÍA LIMITADA

**IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet [www.workoutwarehouse.com/registration](http://www.workoutwarehouse.com/registration).**

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.