

PRO-FORM[®]

600 LE

www.proform.com

N° de Modelo PFEL04912

N° de Version 0

N° de Serie _____

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

Calcomanía
con el Número
de Serie



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

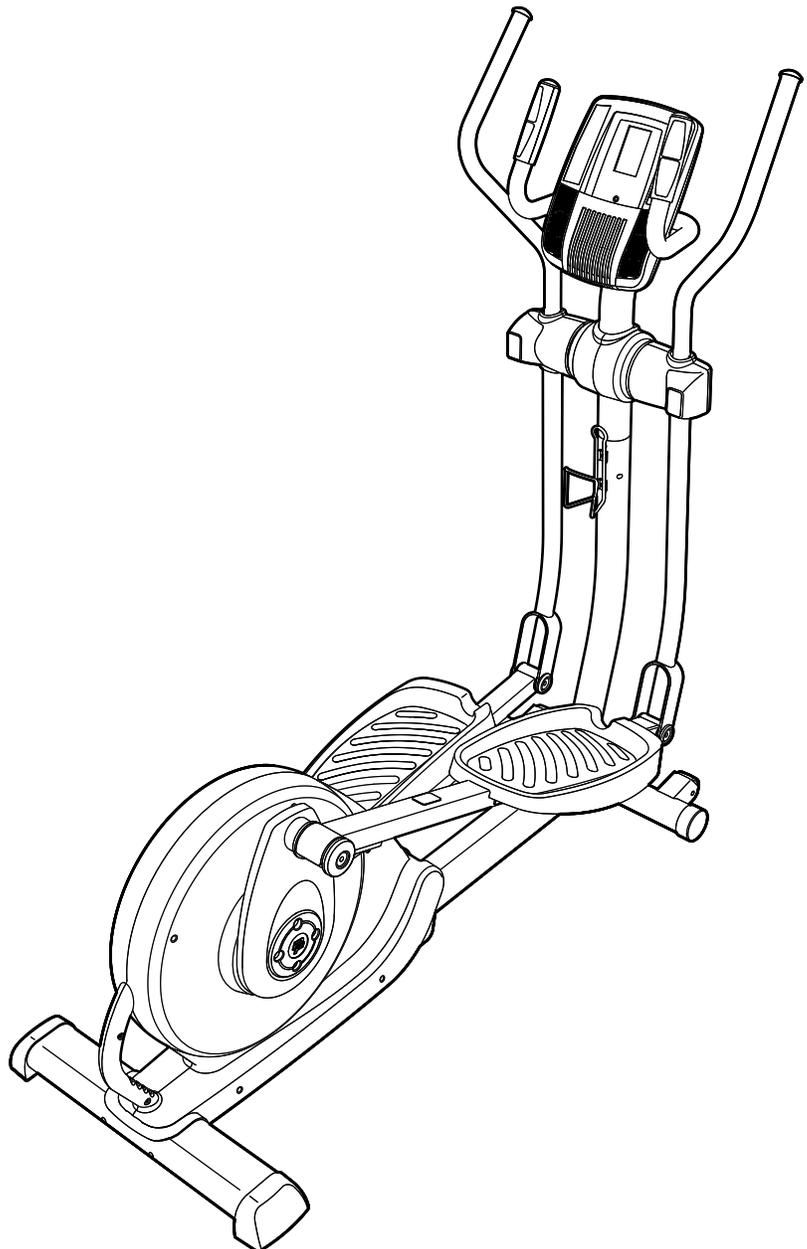
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

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

Importador:

Pro Italy Mark S.A. de C.V.
Insurgentes sur No. 552
Col. Roma sur
México D.F. México C.P. 06760
RFC: PIM8212089C7

Especificaciones eléctricas
Entrada: 100-240 Vca 1.6 A 50-60 Hz
Salida: 6 Vcc 2 A



⚠ PRECAUCIÓN

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

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	16
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	23
GUÍA DE EJERCICIOS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

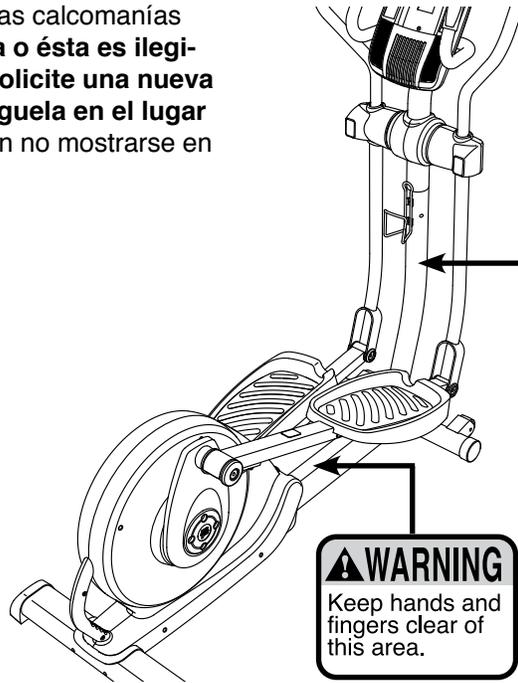
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ 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 el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a 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 solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, alejado de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 3 pies (0,9 m) de espacio libre delante y detrás de éste y 2 pies (0,6 m) de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados del entrenador elíptico a 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 ejercicios.
11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su 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 una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
15. El ejercitar demasiado puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 600 LE. El entrenador elíptico 600 LE ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

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.

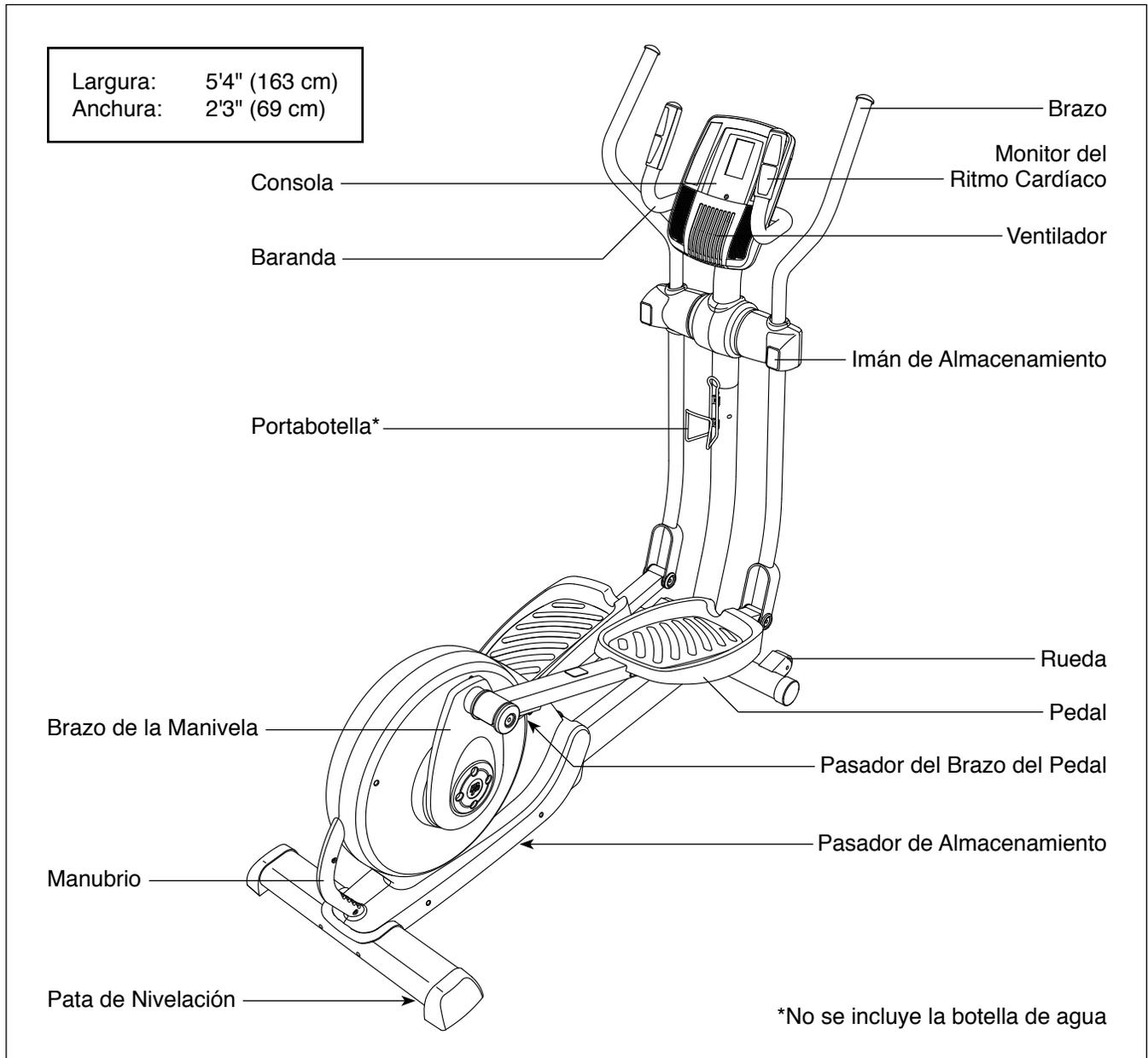
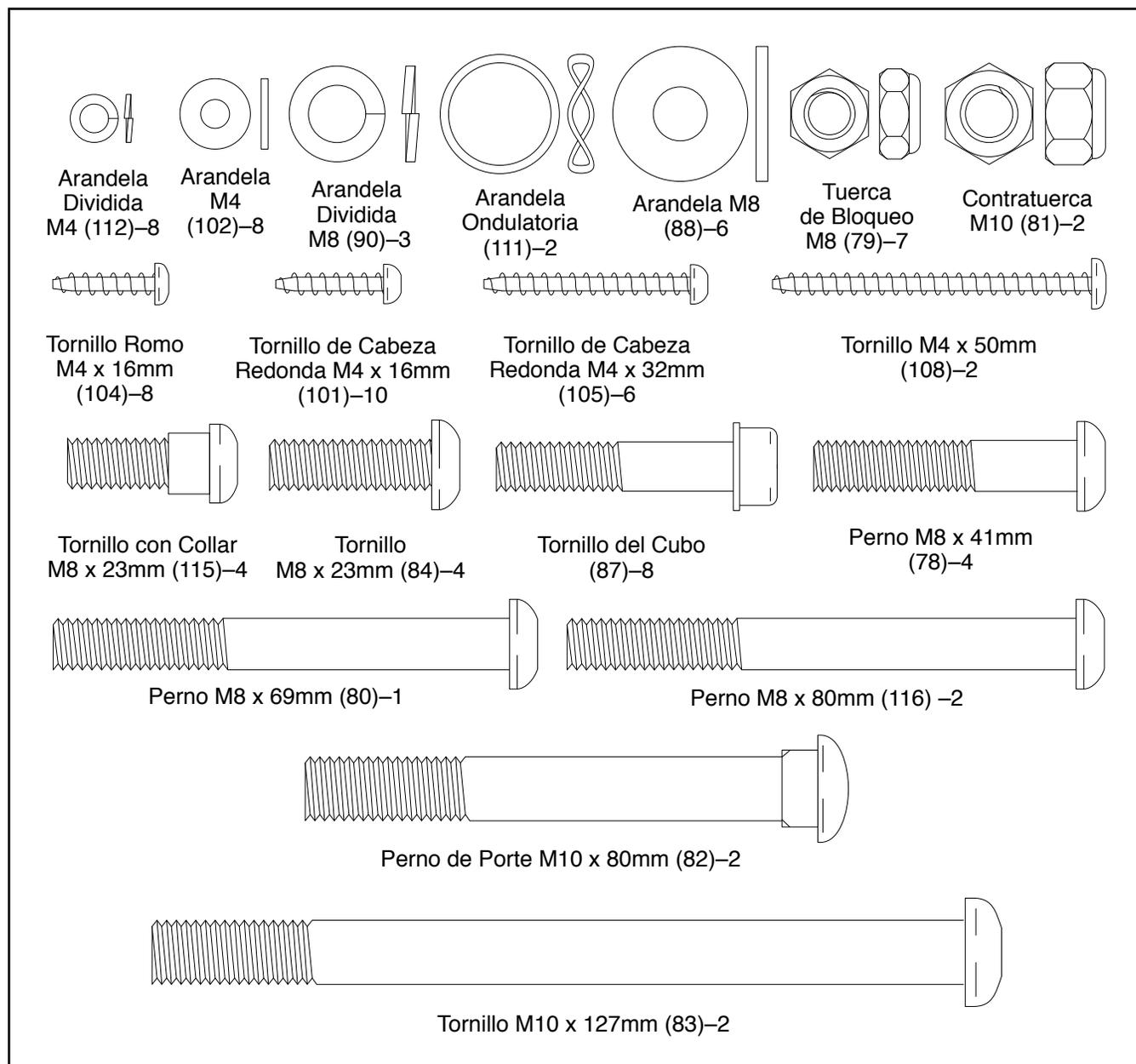


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

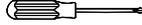
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para 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 el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del 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 destornillador estrella 

una llave ajustable 

un mazo de goma 

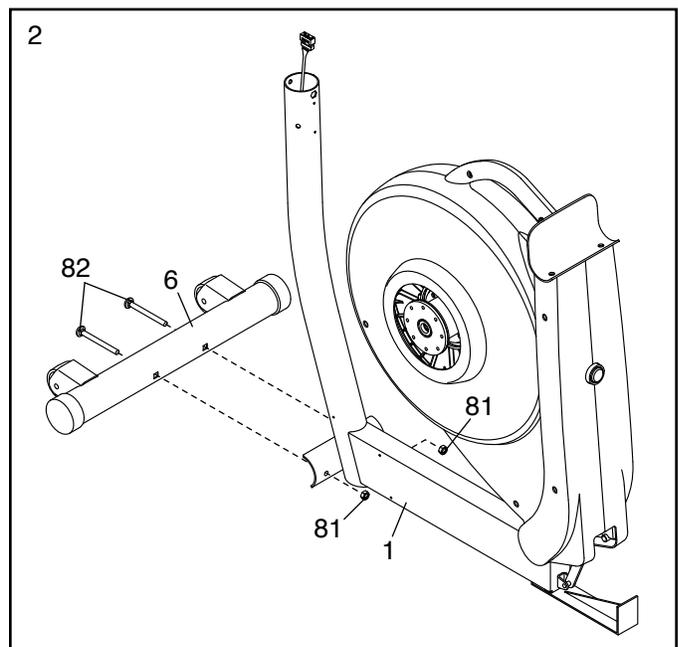
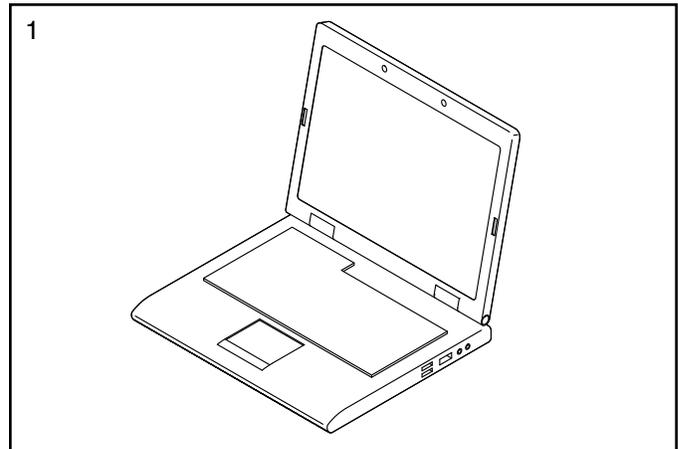
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration 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

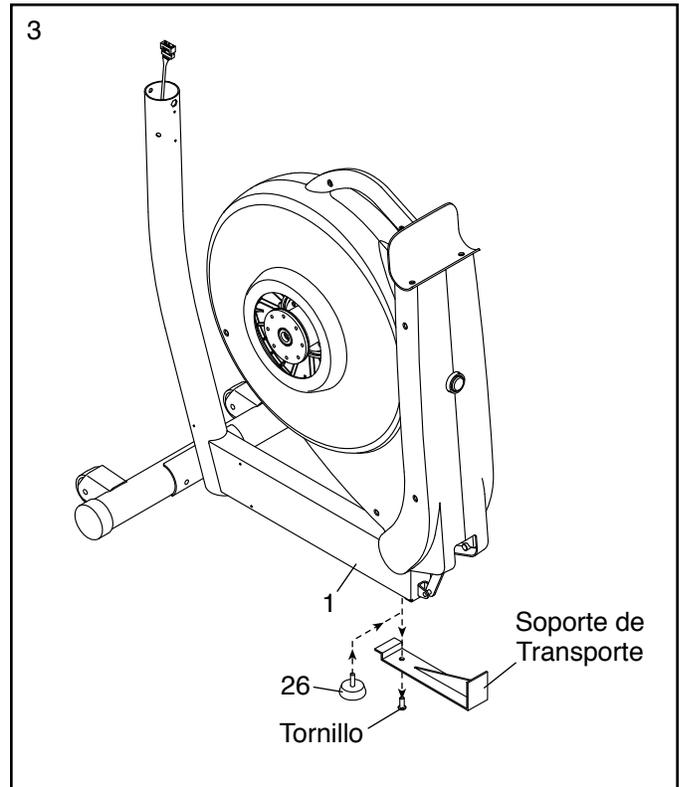
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

2. Mientras otra persona levanta la Base (1), conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Base con dos Pernos de Porte M10 x 80mm (82) y dos Contratuercas M10 (81).



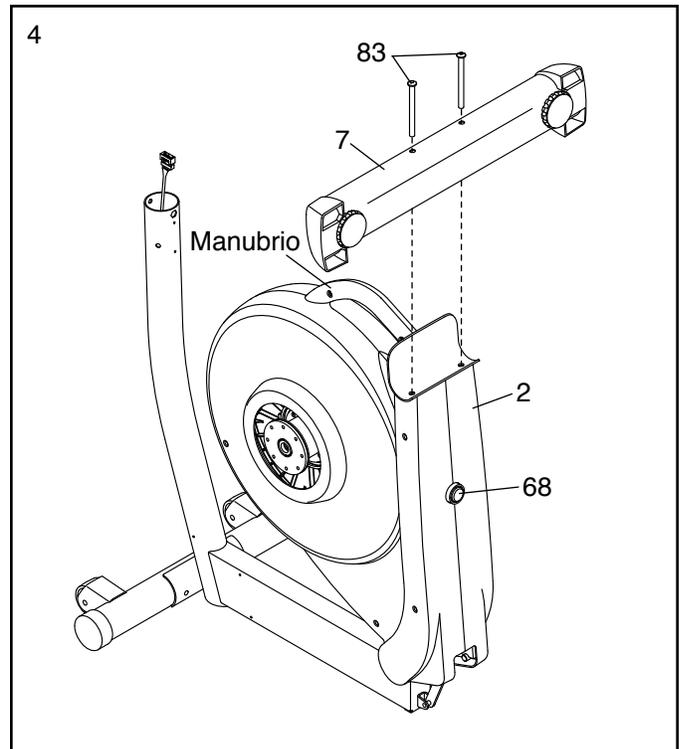
3. Retire de la Base (1) el tornillo indicado y el soporte de transporte. Deseche el tornillo y el soporte de transporte.

Seguidamente apriete el Pata de la Base (26) en la Base (1).



4. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (2) con dos Tornillos M10 x 127mm (83).

Luego sujete el manubrio situado en la Armadura (2), presione el Botón del Pasador (68) y baje la Armadura hasta que el Estabilizador Trasero (7) quede apoyado en el suelo.



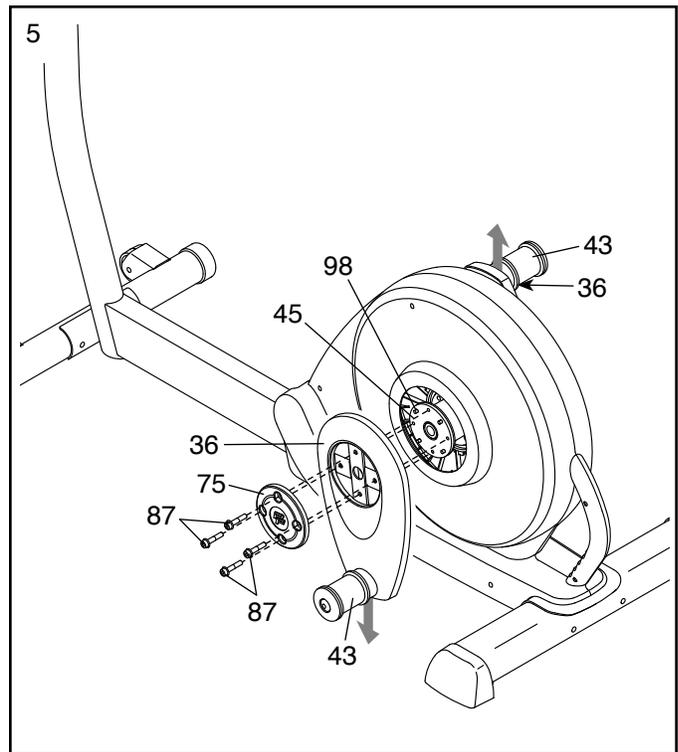
5. Sujete una Cubierta del Cubo (75) y un Brazo de la Manivela (36) contra la Manivela (45).

Alinee los orificios de la Cubierta del Cubo (75) y del Brazo de la Manivela (36) con los orificios no utilizados del lado izquierdo de la Manivela (45).

Inserte cuatro Tornillos del Cubo (87) en la Cubierta del Cubo (75) y en el Brazo de la Manivela (36), y apriete con las manos los Tornillos del Cubo en la Manivela (45). **Apriete un Tornillo del Cubo y luego apriete el Tornillo del Cubo que está frente al primer tornillo del Cubo. Luego apriete los siguientes dos Tornillos del Cubo.**

Repita este paso en el lado derecho del entrenador elíptico.

Asegúrese de que los Brazos de la Manivela (36) estén orientados con las Mangas del Buje de la Manivela (43) en la posiciones que se indican. Nota: No hay Tornillos de la Polea (98) en el lado derecho.



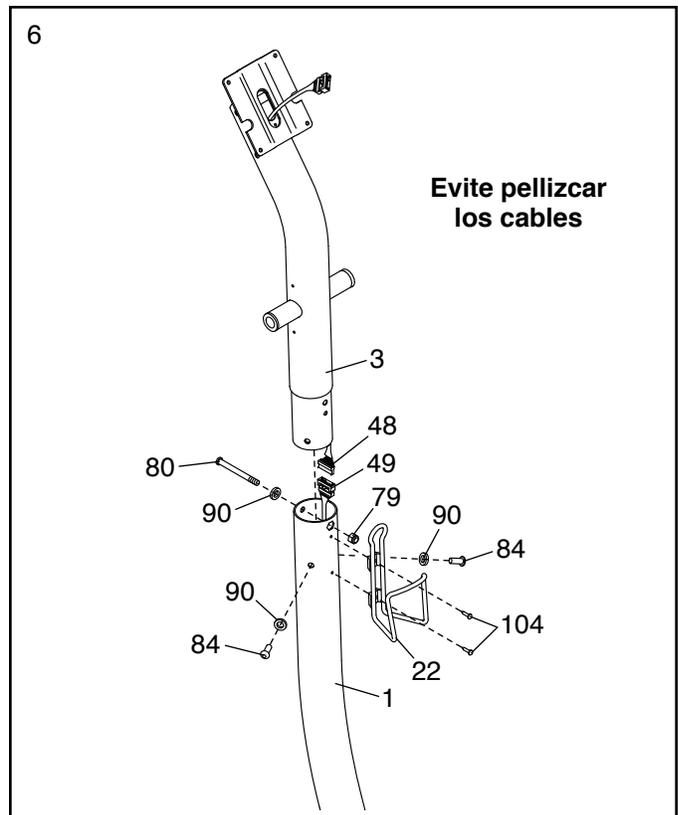
6. Mientras que otra persona sostenga el Montante Vertical (3) cerca de la Base (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (48) al Cableado Eléctrico Inferior (49).

Clave: Evite pellizcar los cables Inserte el Montante Vertical (3) dentro de la Base (1).

Conecte el Montante Vertical (3) con un Perno M8 x 69mm (80), una Arandela Dividida M8 (90) y una Tuerca de Bloqueo M8 (79). **No apriete el Perno todavía; asegúrese de que la Tuerca de Bloqueo esté en el orificio hexagonal de la Base.**

Luego apriete manualmente dos Tornillos M8 x 23mm (84) y dos Arandelas Divididas M8 (90) en la Base (1). **No apriete aún los Tornillos.**

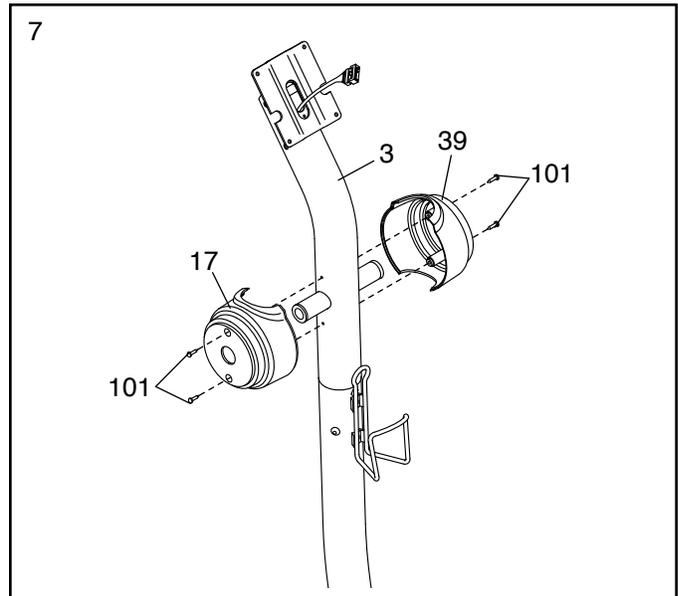
Conecte el Porta Botella de Agua (22) a la Base (1) con dos Tornillos Romos M4 x 16mm (104).



7. Identifique la Cubierta Izquierda del Montante Vertical (17), sujétela contra el lado izquierdo del Montante Vertical (3).

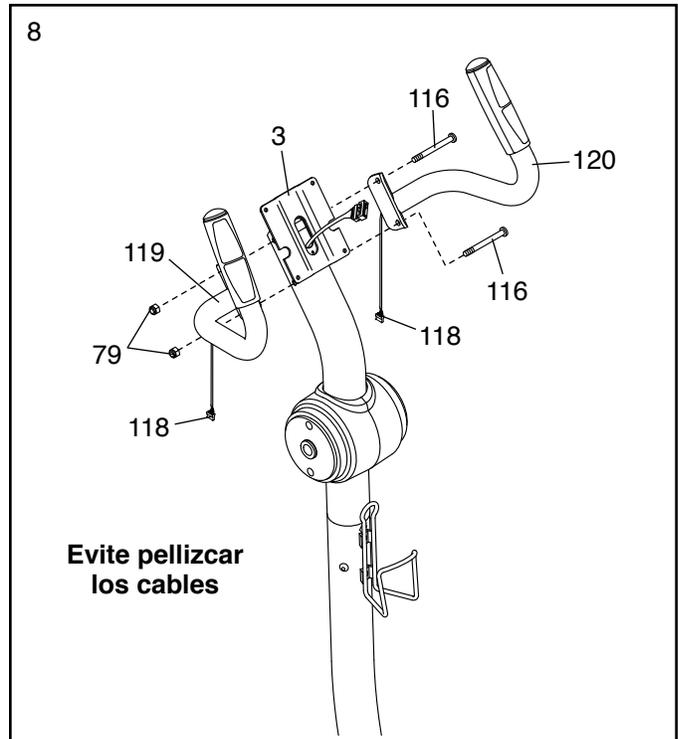
Conecte la Cubierta Izquierda del Montante Vertical (17) con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).

Conecte la Cubierta Derecha del Montante Vertical (39) de la misma manera.

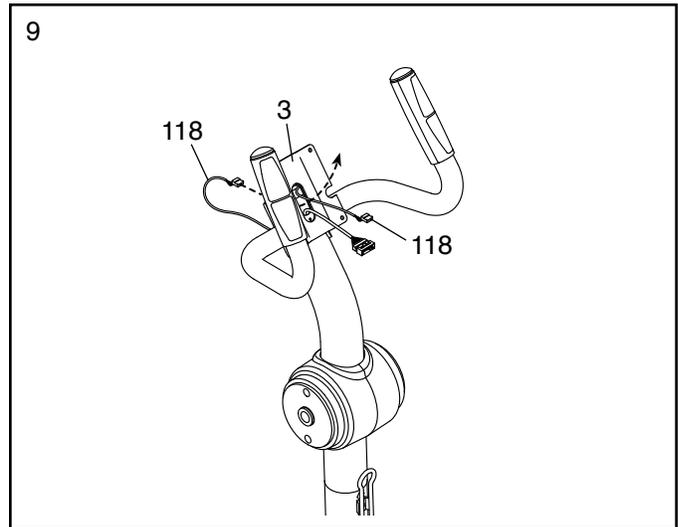


8. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (119, 120) y oriéntelas como se muestra.

Clave: Evite pellizcar los Cables de Pulso (118). Conecte las Barandas Izquierda y Derecha (119, 120) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 80mm (116) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (79).



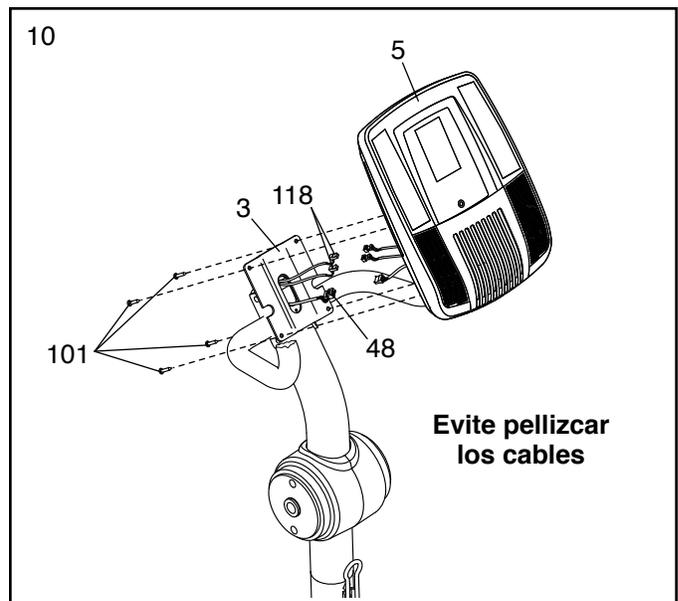
9. Inserte los Cables de Pulso (118) hacia arriba por el Montante Vertical (3), como se muestra.



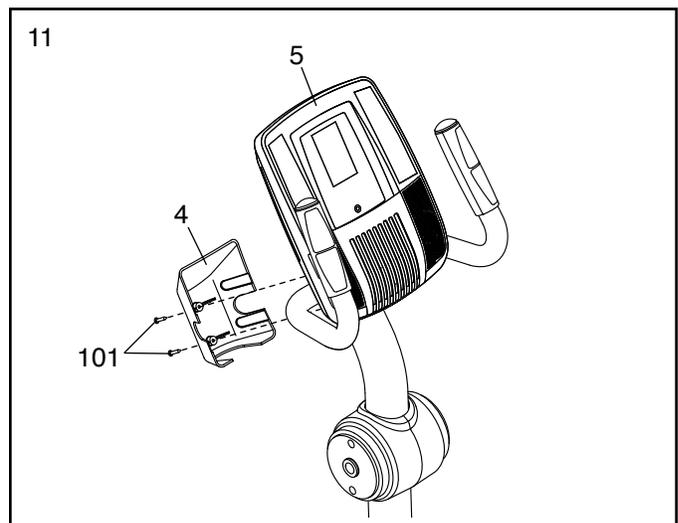
10. Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (3), conecte los cables de la Consola al Cableado Eléctrico Superior (48) y a los Cables de Pulso (118).

Inserte el cable sobrante dentro del Montante Vertical (3).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (5) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).



11. Conecte la Tapa del Montante Vertical (4) a la Consola (5) con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).

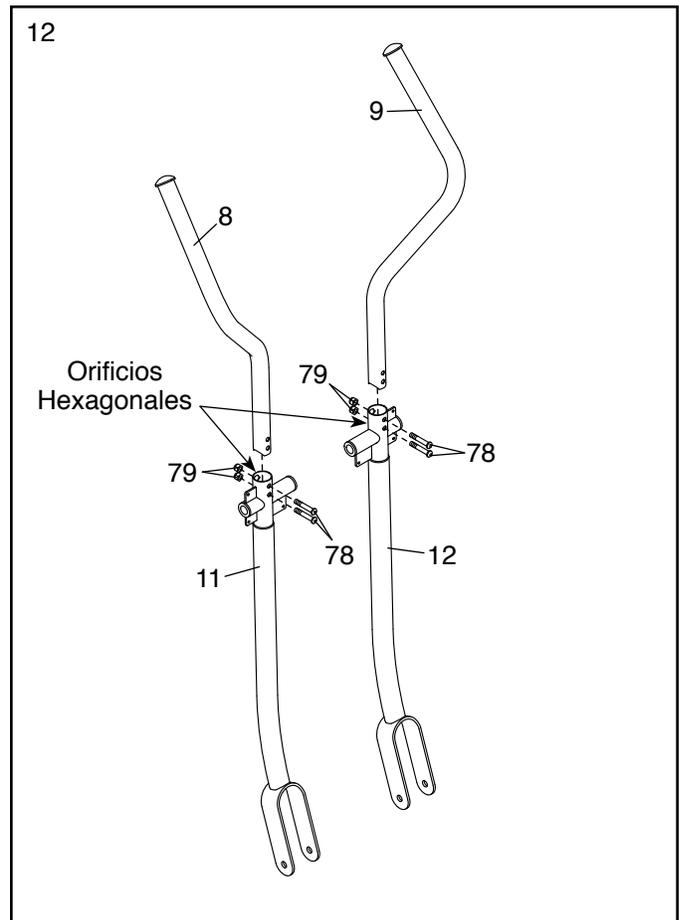


12. Identifique el Brazo Izquierdo (8) y la Pata Izquierda (11) y oriéntelos como se muestra.

Inserte el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata Izquierda (11).

Conecte el Brazo Izquierdo (8) con dos Pernos M8 x 41mm (78) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (79). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén en los orificios hexagonales de la Pata Izquierda (11).**

Conecte el Brazo Derecho (9) a la Pata Derecha (12) de la misma manera.



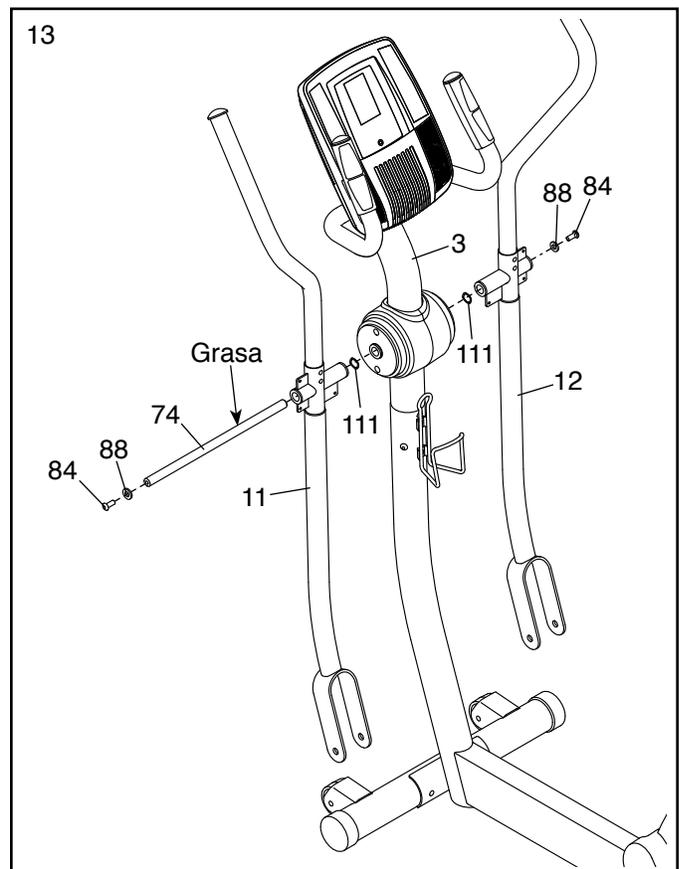
13. Utilizando una bolsa de plástico pequeña para mantener sus dedos limpios, aplique una capa de la grasa incluida al Eje de Pivote (74) y a dos Arandelas Ondulatorias (111).

Inserte el Eje de Pivote (74) por el Montante Vertical (3) y céntrelo.

Deslice una Arandela Ondulatoria (111) por cada extremo del Eje de Pivote (74).

Oriente la Pata Izquierda (11) como se muestra y deslícela por el extremo izquierdo del Eje de Pivote (74). Deslice la Pata Derecha (12) por el extremo derecho del Eje de Pivote.

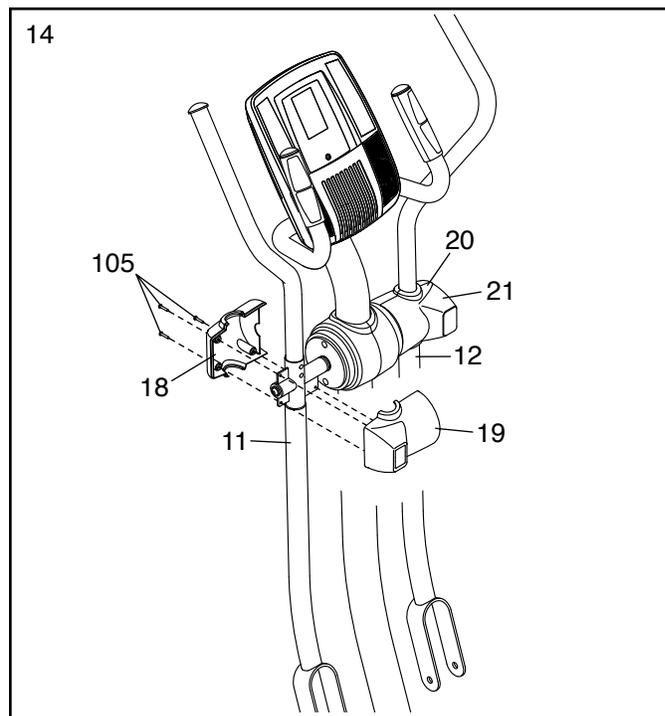
Al mismo tiempo, apriete un Tornillo M8 x 23mm (84) y una Arandela M8 (88) en cada extremo del Eje de Pivote (74).



14. Sujete la Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo (18) y la Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo (19) alrededor de la Pata Izquierda (11).

Conecte las Cubiertas del Brazo (18, 19) con tres Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 32mm (105).

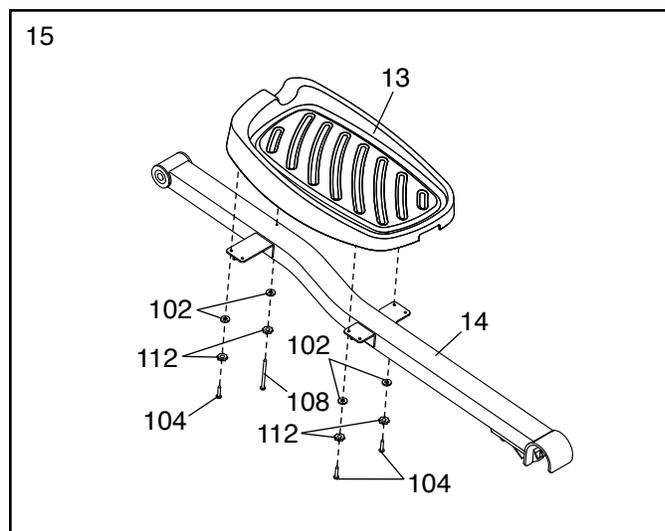
Conecte la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (20) a la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (21) de la misma manera.



15. Identifique el Pedal Izquierdo (13) y el Brazo del Pedal Izquierdo (14).

Conecte el Pedal Izquierdo (13) al Brazo del Pedal Izquierdo (14) con un Tornillo M4 x 50mm (108), tres Tornillos Romos M4 x 16mm (104), cuatro Arandelas Divididas M4 (112), y cuatro Arandelas M4 (102).

Conecte el Pedal Derecho (no se muestra) al Brazo del Pedal Derecho (no se muestra) de la misma manera.



16. Aplique una pequeña cantidad de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (32).

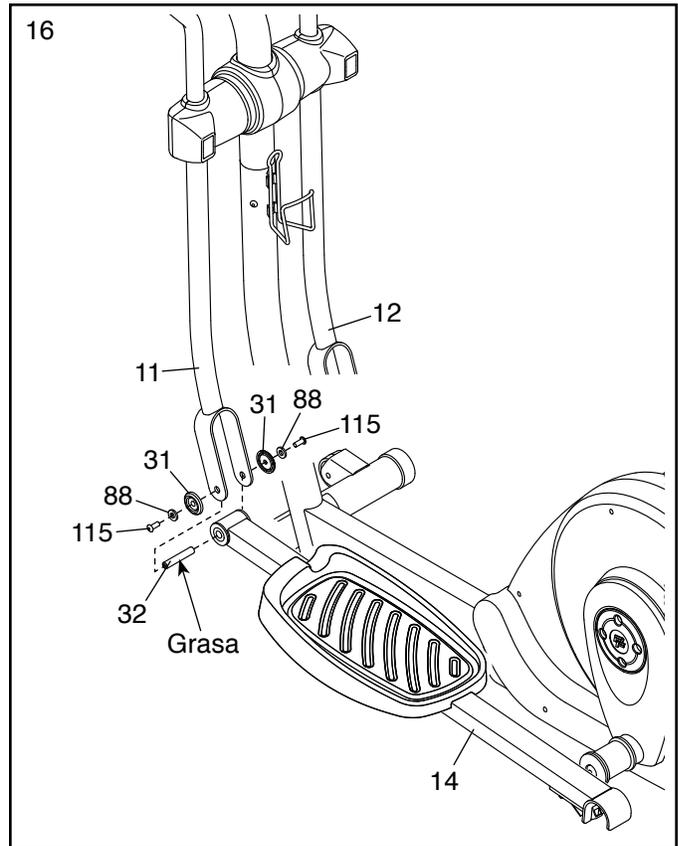
Dando solo unas vueltas, apriete un Tornillo con Collar M8 x 23mm (115) con una Arandela M8 (88) y una Cubierta del Brazo del Pedal (31) en el Eje del Brazo del Pedal (32).

Mientras que otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Izquierdo (14) dentro del soporte de la Pata Izquierda (11), inserte el Eje del Brazo del Pedal (32) en ambas piezas.

Luego, dando solo unas vueltas, apriete un Tornillo con Collar M8 x 23mm (115) con una Arandela M8 (88) y una Cubierta del Brazo del Pedal (31) en el Eje del Brazo del Pedal (32).

Apriete ambos Tornillos con Collar al mismo tiempo; para evitar dañar las Cubiertas del Brazo del Pedal, no apriete demasiado dichos Tornillos.

Repita este paso para fijar el Brazo del Pedal Derecho (no se muestra) a la Pata Derecha (12).

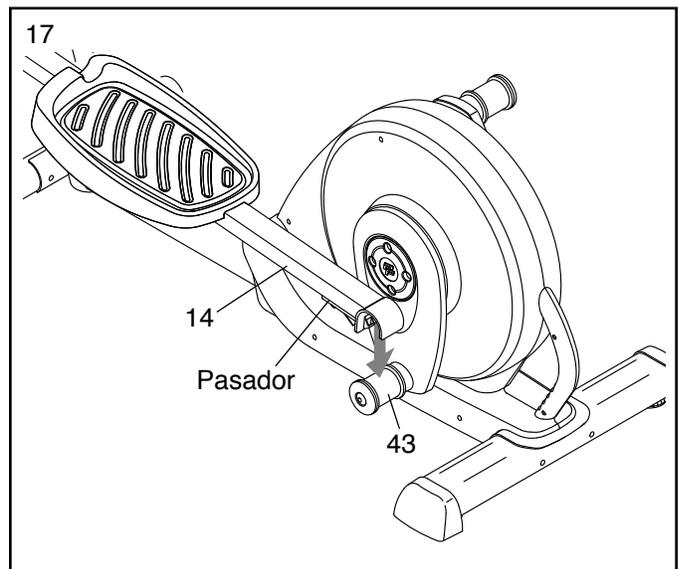


17. Levante el pasador de la parte de abajo del Brazo del Pedal Izquierdo (14), y coloque el Brazo del Pedal Izquierdo en la Manga del Buje de la Manivela (43).

Libere la palanca y asegúrese de que el Brazo del Pedal Izquierdo (14) esté firmemente conectado a la Manga del Buje de la Manivela (43).

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera.

Vea el paso 6. Apriete el Perno M8 x 69mm (80) y los dos Tornillos M8 x 23mm (84).



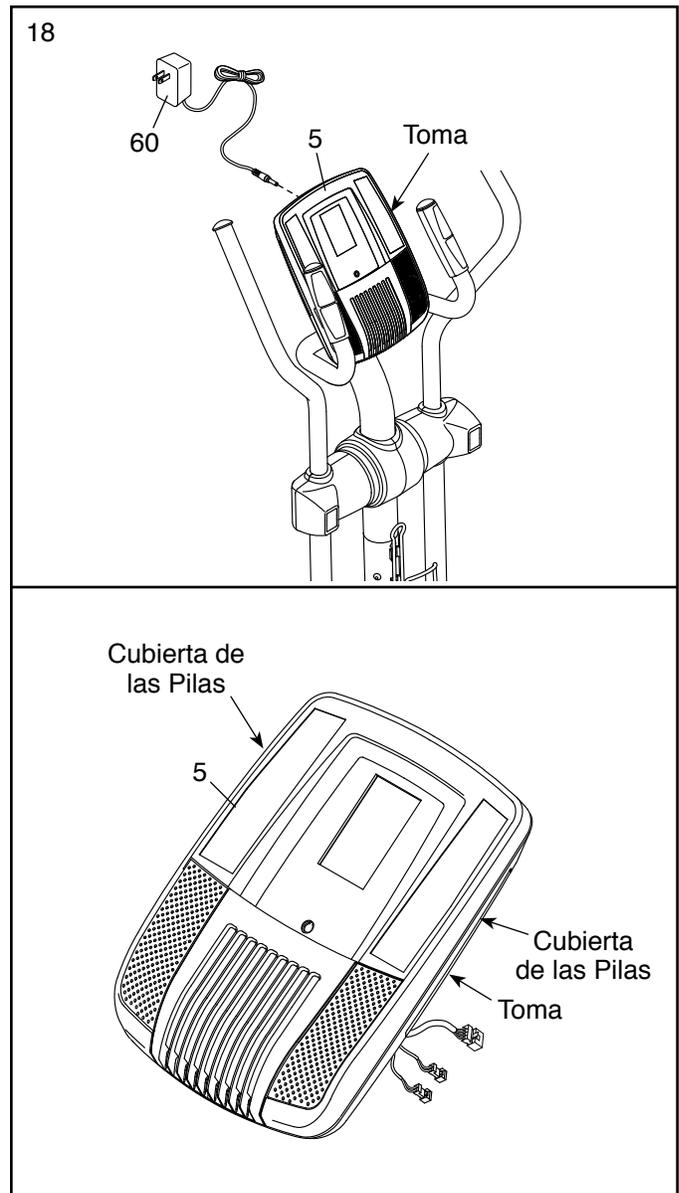
18. **Vea el diagrama de arriba.** Enchufe el Adaptador Eléctrico (60) **dentro** del compartimento de pilas en la Consola (5).

Nota: Para enchufar el Adaptador Eléctrico (60) a un tomacorriente, vea **CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO** en la página 16.

Vea el diagrama de abajo. La Consola (5) se puede alimentar también con cuatro pilas D (no se incluyen); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables.

Retire los tornillos y la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola (5) e inserte las pilas en el compartimento correspondiente.

Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro de los compartimentos de pilas. Luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas.



19. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.**

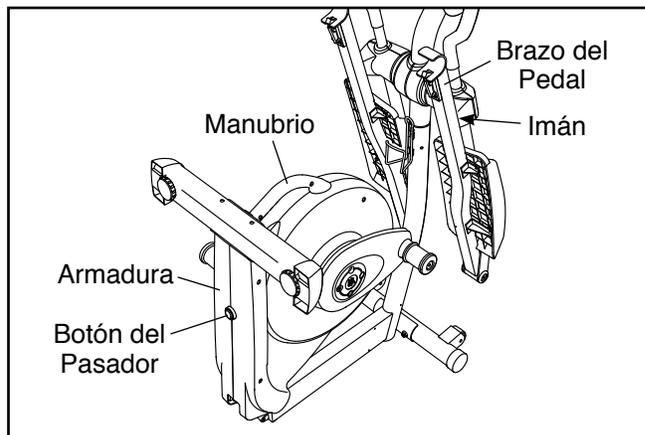
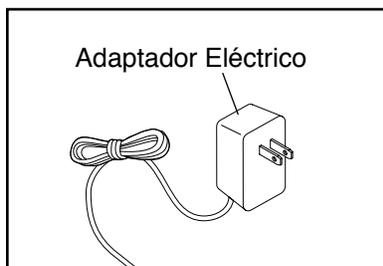
Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden sufrir daños.

Enchufe el adaptador eléctrico dentro del receptáculo en la consola. A continuación, conecte el adaptador eléctrico a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

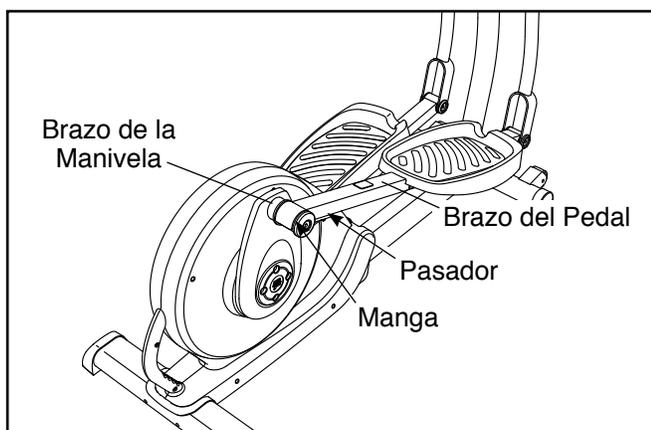


Para usar el entrenador elíptico, primero sostenga el manubrio, presione el botón del pasador y baje la armadura.

A continuación tire de los brazos del pedal separándolos de los imanes de los brazos. Seguidamente, **levante los pasadores de los brazos de pedal** y sitúe los brazos de pedal en las mangas de las manivelas. Libere los pasadores y asegúrese de que los brazos de pedal estén firmemente conectados a las manivelas.

CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

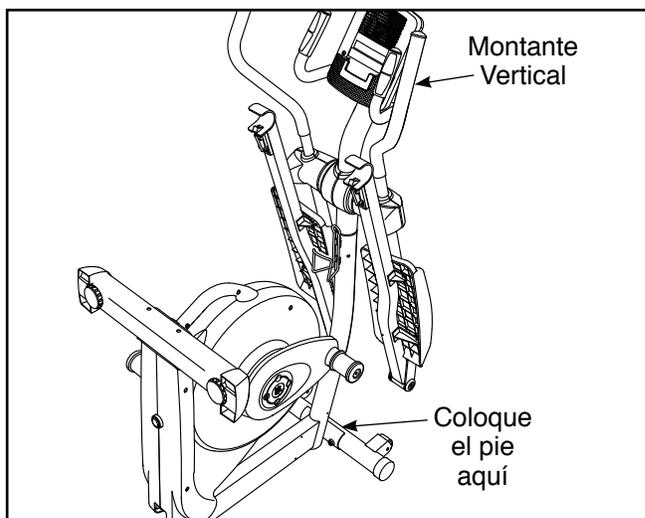
Cuando el entrenador elíptico no esté en uso, la armadura puede plegarse para apartarla. Primero, levante el pasador situado debajo de cada brazo de pedal y levante los brazos de pedal separándolos de las mangas de las manivelas.



Luego, eleve los brazos de pedal hasta que toquen los imanes de los brazos; los imanes sostendrán los brazos de pedal en su lugar. Luego, sostenga el manubrio y levante la armadura hasta que ésta se bloquee en posición vertical.

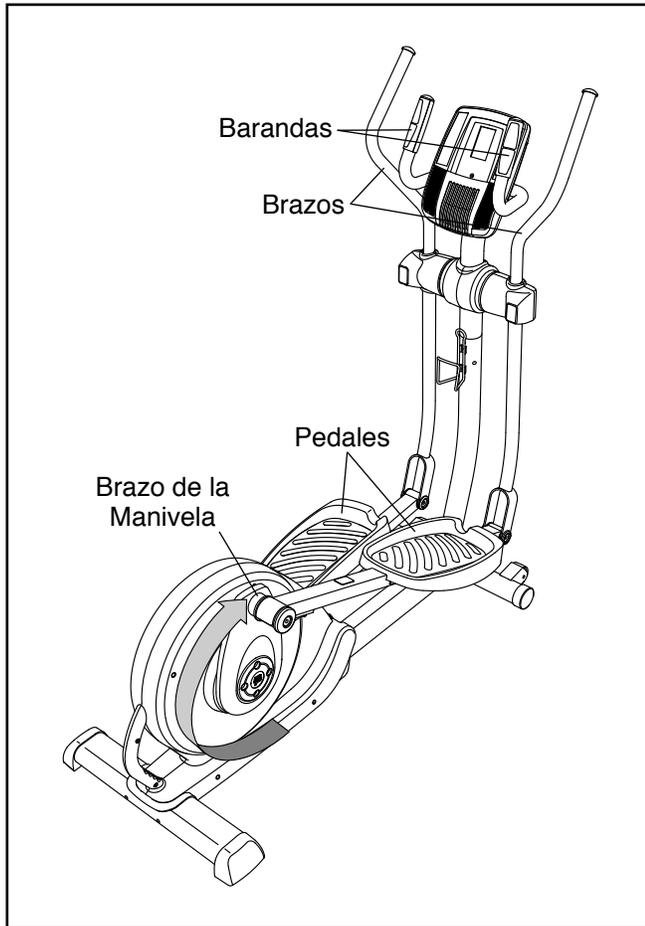
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, pliéguelo primero tal y como se indica en la imagen de la izquierda. A continuación, párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra el centro del estabilizador delantero. Tire del montante vertical hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas delanteras. Desplace con cuidado el entrenador elíptico hacia la ubicación deseada y luego bájelo.



CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse a la máquina elíptica, agárrese de los brazos superiores o de las barandas y ponga el pie en el pedal que esté en la posición más baja. A continuación, coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse continuamente.



Nota: Los brazos de manivela pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar los brazos de la manivela en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también puede girarlos en la dirección opuesta.

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota:** El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego, bájese retirando el pie del pedal más bajo.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

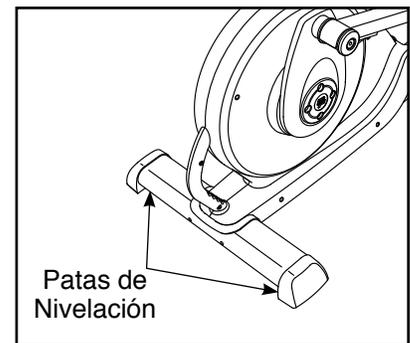
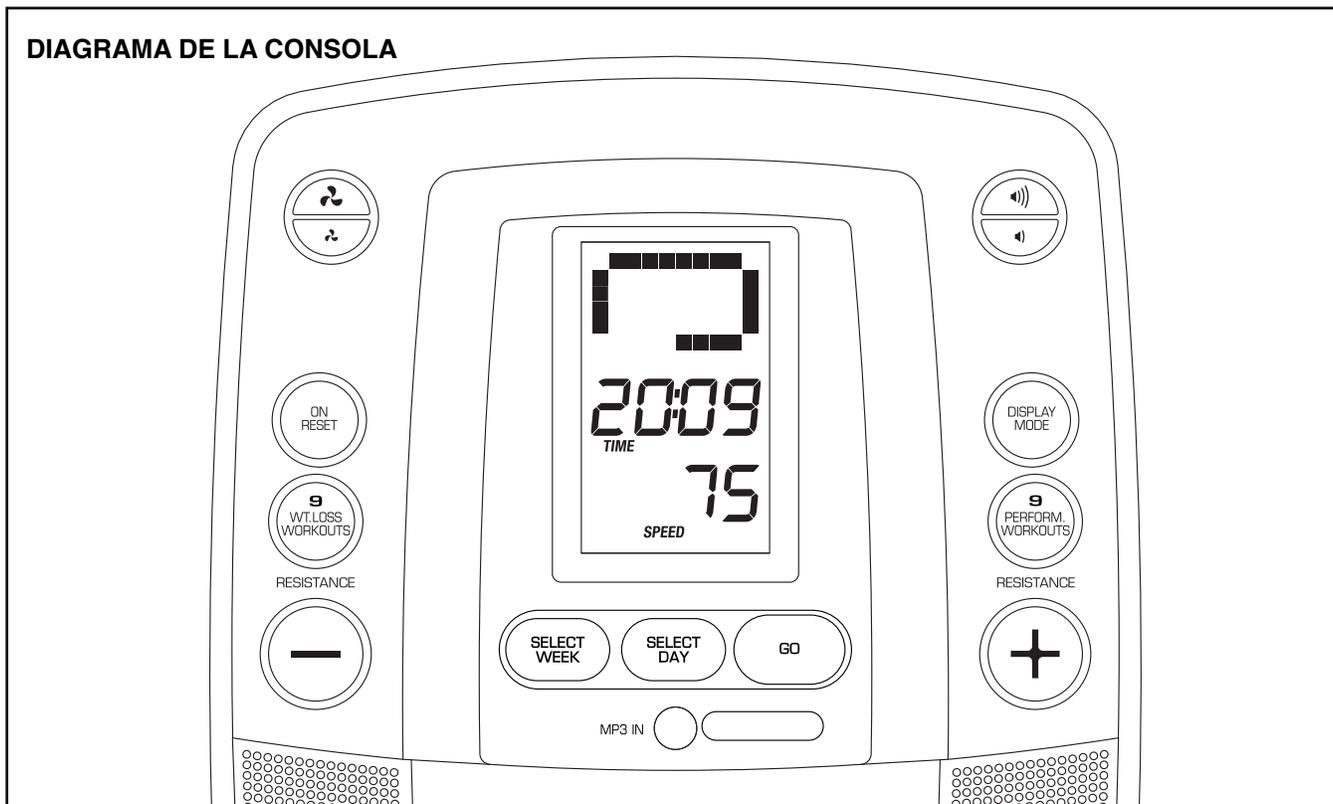


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proporcionará información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Pierda kilos no deseados con el programa progresivo para perder peso de 8 semanas. Cada entrenamiento en el programa controla la resistencia de los pedales mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo diseñado para ayudarle a alcanzar los resultados que usted desea.

La consola ofrece dieciocho entrenamientos preajustados (nueve entrenamientos para perder peso y nueve entrenamientos de desempeño). Cada entrenamiento preajustado 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 ejercita.

Para usar la función manual, vea la página 19. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento para perder peso de 8 semanas**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 22.

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

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

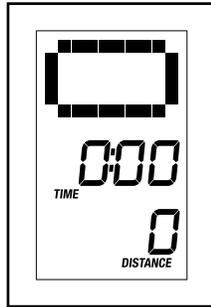
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Se escuchará un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se enciende la consola, se seleccionará la función manual automáticamente.

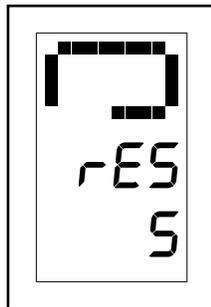
Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente el botón de 9 Wt. Loss Workouts (9 entrenamientos para pérdida de Peso) o el botón 9 Perform. Workouts (9 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre una pista en la pantalla superior.



3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo 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 a través de la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Calories (calorías): Esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Distance (distancia): Esta pantalla mostrará la distancia que ha pedaleado, en revoluciones.

Profile (perfil): Cuando se selecciona un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará un perfil del ajuste de resistencia del entrenamiento.

Pulse (pulso): Esta pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 20).

Res (resistencia): Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

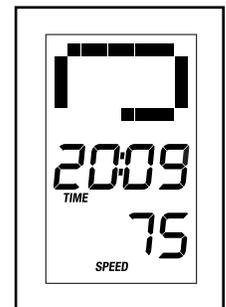
Speed (Velocidad): Esta función de pantalla mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto.

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

Track (pista): Cuando la función manual se selecciona, esta función de pantalla mostrará una pista que representa 1/4 de milla (400 m). A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer sucesivamente.

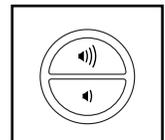
Pulse repetidamente el botón Display Mode (función de pantalla) para ver la información deseada del entrenamiento.

Cuando aparezca la palabra SCAN en la pantalla, esta función de pantalla mostrará la función de calorías, distancia, velocidad y tiempo de la pantalla en un ciclo repetido.



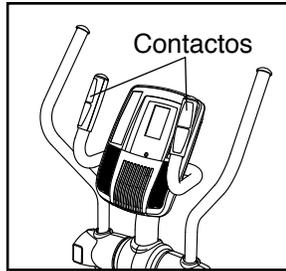
Para reiniciar la pantalla, pulse el botón On/Reset (encendido/reajustar).

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



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

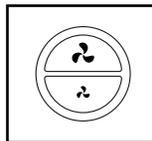


Cuando se detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón destellará en la pantalla y se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que sus manos están en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos excesivamente o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse los botones de incremento y disminución de ventilación repetidamente para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.



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

7. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

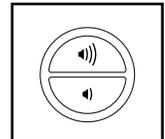
Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros, la consola hará una pausa y el tiempo destellará en la pantalla.

Si no mueve los pedales durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

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



CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO DE 8 SEMANAS

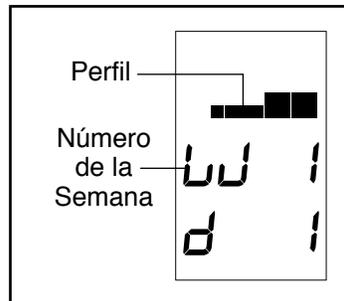
1. Encienda la consola.

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

Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Se escuchará un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso.

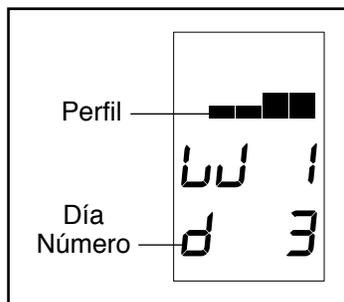
2. Seleccione la semana del programa que desea.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón de Select Week (Seleccione Semana) repetidamente hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.



3. Seleccione el día del programa que desea.

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



4. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Go (comenzar) o comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento en la pantalla mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente

indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. 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 podrá modificar manualmente el ajuste pulsando los botones Resistance (resistencia). Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la velocidad objetiva para el segmento actual.

IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que la velocidad de su pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa.

Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que el último segmento del perfil destelle intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice.

5. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en página 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en página 20.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en página 20.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

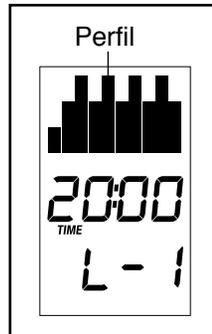
1. Encienda la consola.

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

Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Se escuchará un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón 9 Wt. Loss Workouts (9 Entrenamientos para pérdida de peso) o el botón 9 Perform. Workouts (9 entrenamientos de rendimiento) hasta que el número del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla inferior.



Cuando seleccione un entrenamiento preajustado, un perfil de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla superior, se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla central y se mostrará el número del entrenamiento en la pantalla inferior.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. 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 la podrá modificar manualmente pulsando los botones Resistance (resistencia). Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa.

Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que el último segmento del perfil destelle intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en página 20.

7. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en página 20.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

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 solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

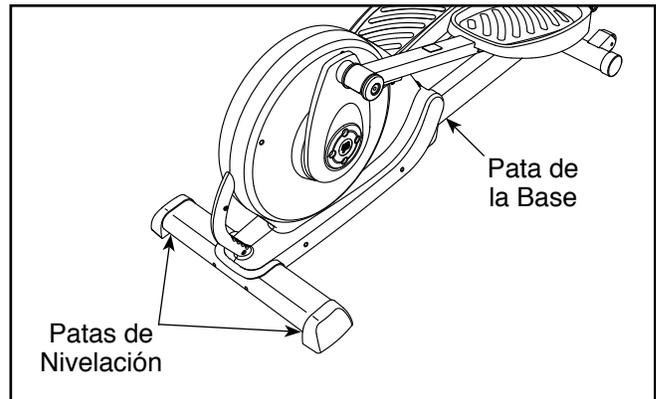
Si la consola no se enciende, compruebe que el cable eléctrico se ha enchufado correctamente a la toma.

Si las pantallas de la consola se opacan cuando se instalan las pilas, cambie todas las pilas a la misma vez; la mayoría de los problemas de la consola son producto de pilas con poca carga. Vea el paso 18 en la página 15 del montaje para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el paso 5 en la página 20.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.



CÓMO ELIMINAR LA FLEXIÓN EN EL CENTRO DEL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se flexiona en el centro durante su uso, gire el pie de la base (vea el dibujo de arriba) hasta eliminar la flexión.

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

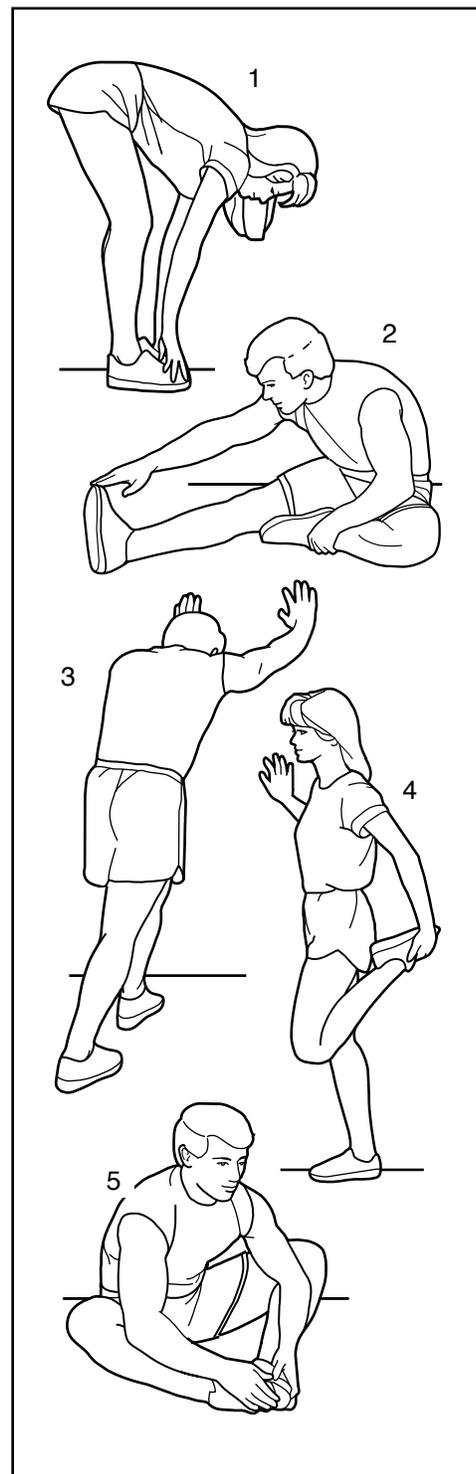
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 PFEL04912.0 R1213A

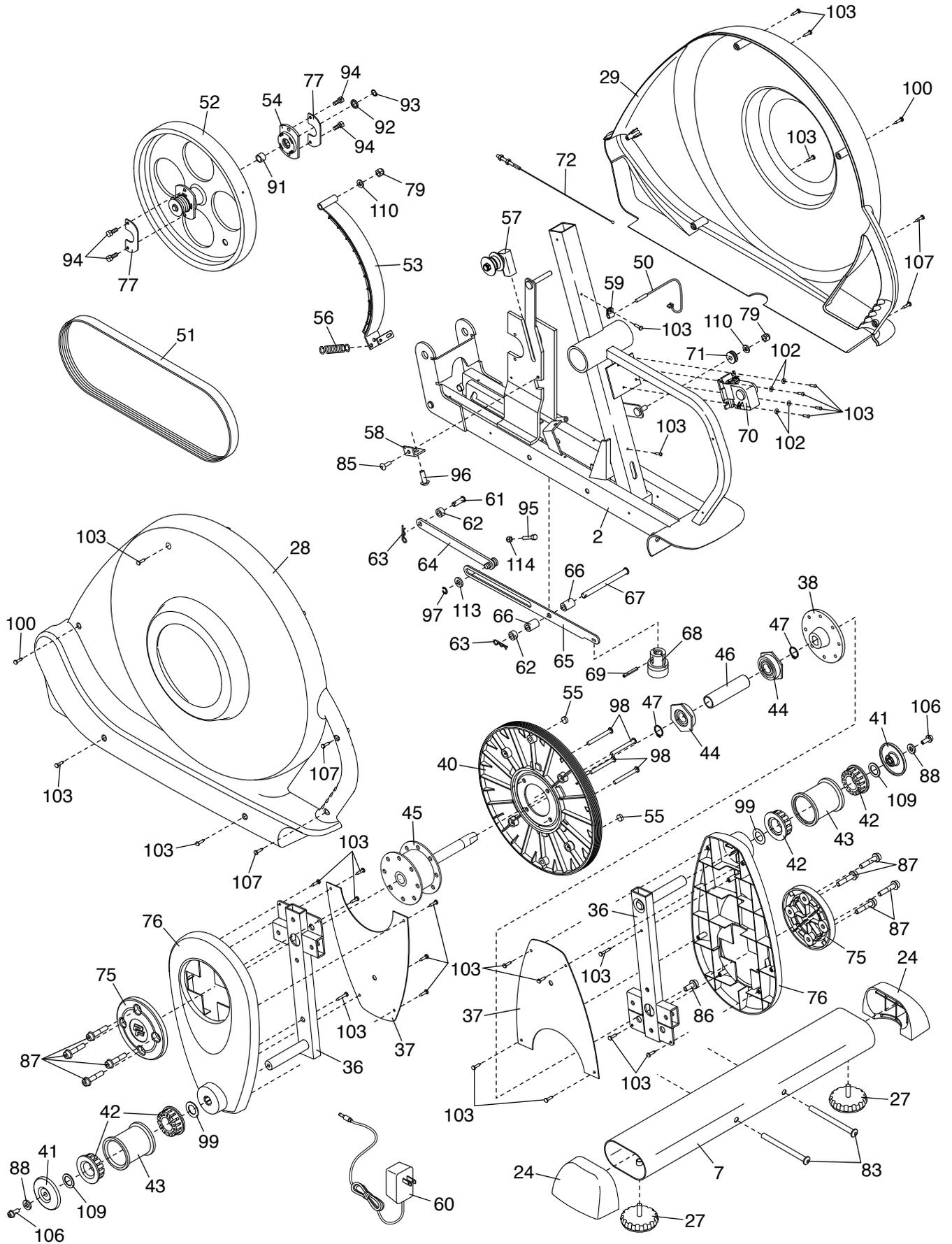
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	47	2	Anillo de Retención de la Manivela
2	1	Armadura	48	1	Cableado Eléctrico Superior
3	1	Montante Vertical	49	1	Cableado Eléctrico Inferior
4	1	Tapa del Montante Vertical	50	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
5	1	Consola	51	1	Correa de Manejo
6	1	Estabilizador Delantero	52	1	Volante
7	1	Estabilizador Trasero	53	1	Imán en C
8	1	Brazo Izquierdo	54	1	Copa con Bujes
9	1	Brazo Derecho	55	2	Imán
10	2	Tapa del Brazo	56	1	Resorte
11	1	Pata Izquierda	57	1	Brazo Estable
12	1	Pata Derecha	58	1	Soporte del Brazo Estable
13	1	Pedal Izquierdo	59	1	Abrazadera
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	60	1	Adaptador Eléctrico
15	1	Pedal Derecho	61	1	Perno de la Base
16	1	Brazo del Pedal Derecho	62	2	Espaciador del Soporte del Pasador
17	1	Cubierta Izquierda del Montante Vertical	63	2	Perno de la Chaveta
18	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo	64	1	Soporte del Pasador
19	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo	65	1	Soporte de Pivote
20	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho	66	2	Espaciador del Soporte de Pivote
21	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho	67	1	Pasador de la Armadura
22	1	Porta Botella de Agua	68	1	Botón del Pasador
23	2	Tapa del Estabilizador Delantero	69	1	Clavija con Gancho
24	2	Tapa del Estabilizador Trasero	70	1	Motor
25	2	Rueda	71	1	Polea del Cable de Resistencia
26	1	Pata de la Base	72	1	Juego de Cables de Resistencia
27	2	Pata de Nivelación	73	2	Mango de Espuma
28	1	Protector Izquierdo	74	1	Eje de Pivote
29	1	Protector Derecho	75	2	Cubierta del Cubo
30	6	Buje del Brazo	76	2	Cubierta Externa de la Manivela
31	4	Cubierta del Brazo del Pedal	77	2	Soporte del Volante
32	2	Eje del Brazo del Pedal	78	4	Perno M8 x 41mm
33	4	Buje del Brazo del Pedal	79	9	Tuerca de Bloqueo M8
34	1	Eje de la Base	80	1	Perno M8 x 69mm
35	2	Buje de la Base	81	4	Contratuerca M10
36	2	Brazo de la Manivela	82	2	Perno de Porte M10 x 80mm
37	2	Cubierta Interna de la Manivela	83	2	Tornillo M10 x 127mm
38	1	Cubo de la Manivela	84	6	Tornillo M8 x 23mm
39	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical	85	1	Tornillo M6 x 10mm
40	1	Polea	86	1	Tornillo de la Manivela
41	2	Cubierta del Buje de la Manivela	87	8	Tornillo del Cubo
42	4	Buje de la Manivela	88	10	Arandela M8
43	2	Manga del Buje de la Manivela	89	2	Tornillo M10 x 60mm
44	2	Juego de Cojinetes de la Manivela	90	3	Arandela Dividida M8
45	1	Manivela	91	1	Espaciador del Volante
46	1	Espaciador de la Manivela	92	1	Arandela del Volante
			93	1	Anillo de Retención del Volante
			94	4	Tornillo de la Copa de Bujes
			95	1	Tornillo del Atajador
			96	1	Tornillo M8 x 35mm
			97	1	Gancho E

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
98	4	Tornillo de la Polea	110	2	Arandela Pequeña M8
99	2	Arandela de la Manivela	111	2	Arandela Ondulatoria
100	2	Tornillo M4 x 25mm	112	8	Arandela Dividida M4
101	10	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm	113	1	Arandela M10
102	12	Arandela M4	114	1	Tuerca M6
103	26	Tornillo M4 x 16mm	115	4	Tornillo con Collar M8 x 23mm
104	8	Tornillo Romo M4 x 16mm	116	2	Perno M8 x 80mm
105	6	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 32mm	117	2	Mango de Pulso
106	2	Tornillo con Collar M8 x 31mm	118	2	Cable de Pulso
107	4	Tornillo M4 x 12mm	119	1	Baranda Izquierda
108	2	Tornillo M4 x 50mm	120	1	Baranda Derecha
109	2	Arandela Ondulatoria Grande	*	–	Manual del Usuario
			*	–	Herramienta del Montaje
			*	–	Paquete de Grasa

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEL04912.0 R1213A



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.

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.