

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## ZE<sup>6</sup>

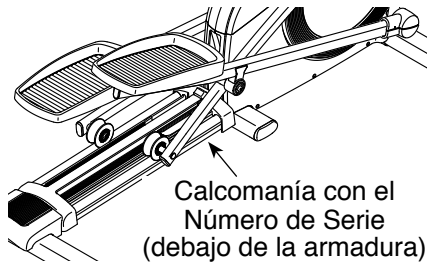
www.proform.com

Nº de Modelo PFEL05813

Nº de Versión 0

Nº 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:** Sears Operadora

Mexico S.A. de C.V.

Lago Zurich 245 ED. Presa Falcon

Piso 7

Col. Granada Ampliacion,

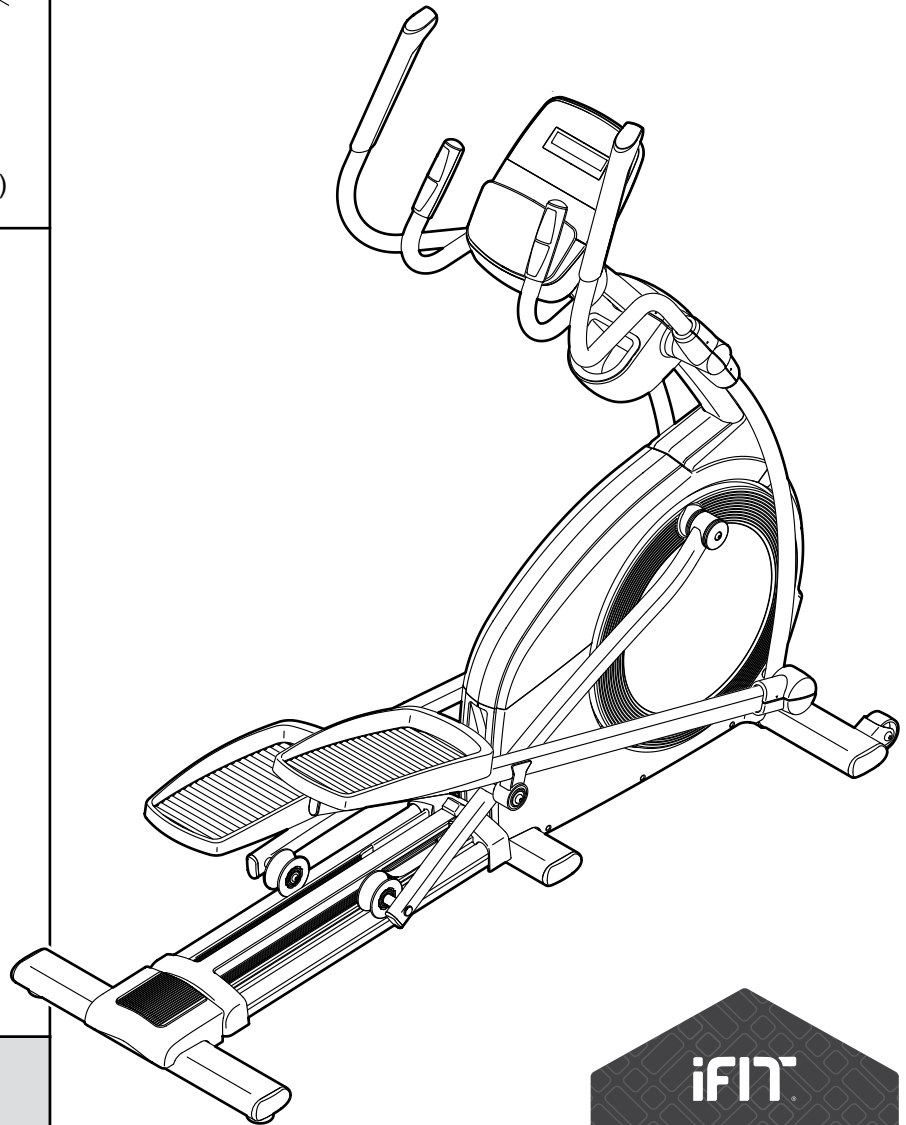
Del. Miguel Hidalgo

México D.F. C.P. 11529

R.F.C.: SOM101125UEA

Especificaciones eléctricas:

9 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.

**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 .....	13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....	20
GUÍA DE EJERCICIOS .....	22
LISTA DE LAS PIEZAS .....	23
DIBUJO DE LAS PIEZAS .....	25
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA .....	Contraportada

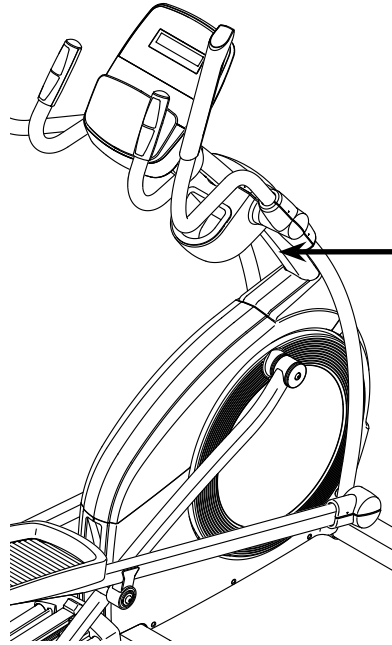
# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ 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 300 libras (136 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.** Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 300 lbs / 136 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.



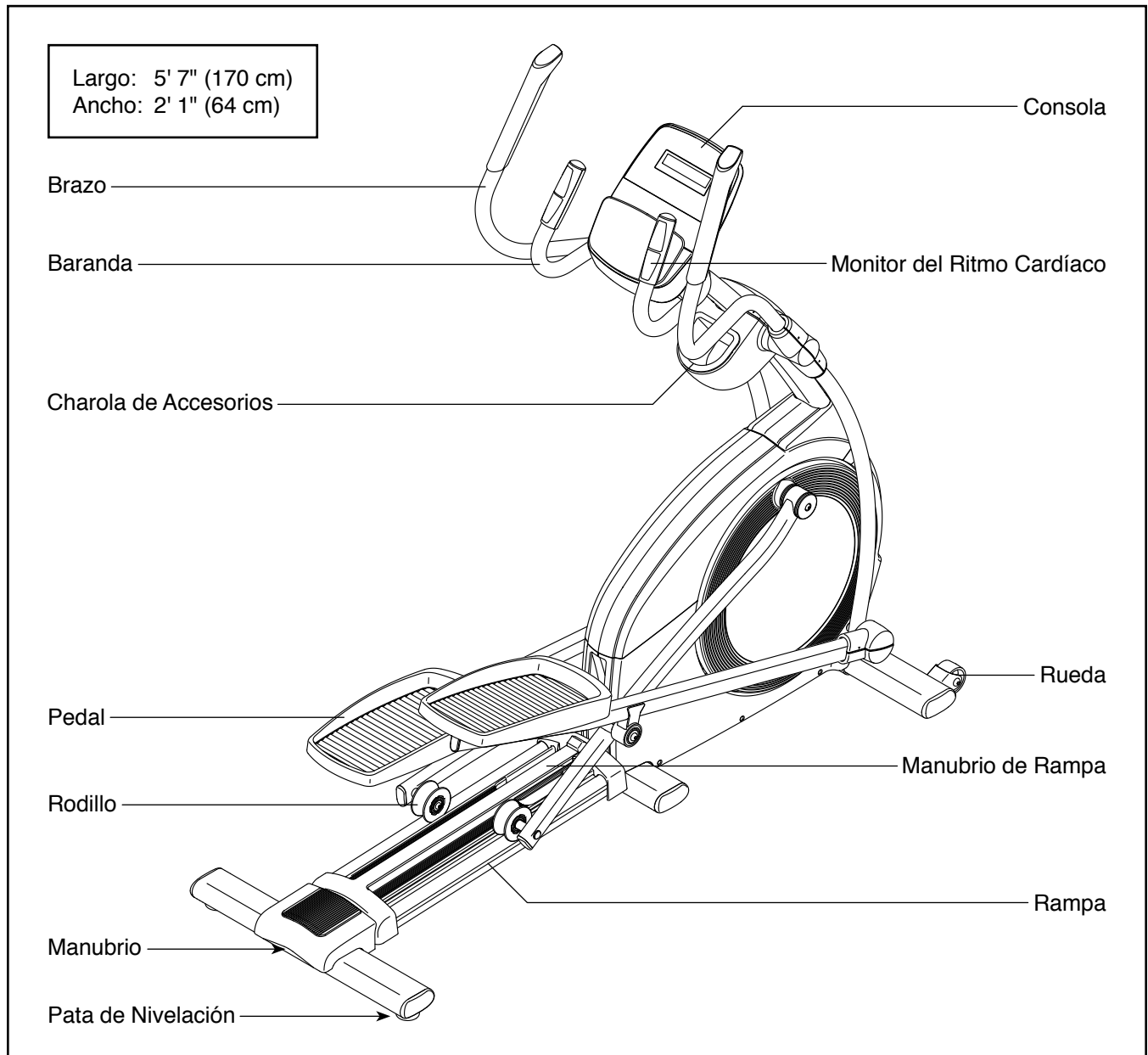
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® ZE 6. El entrenador elíptico ZE 6 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

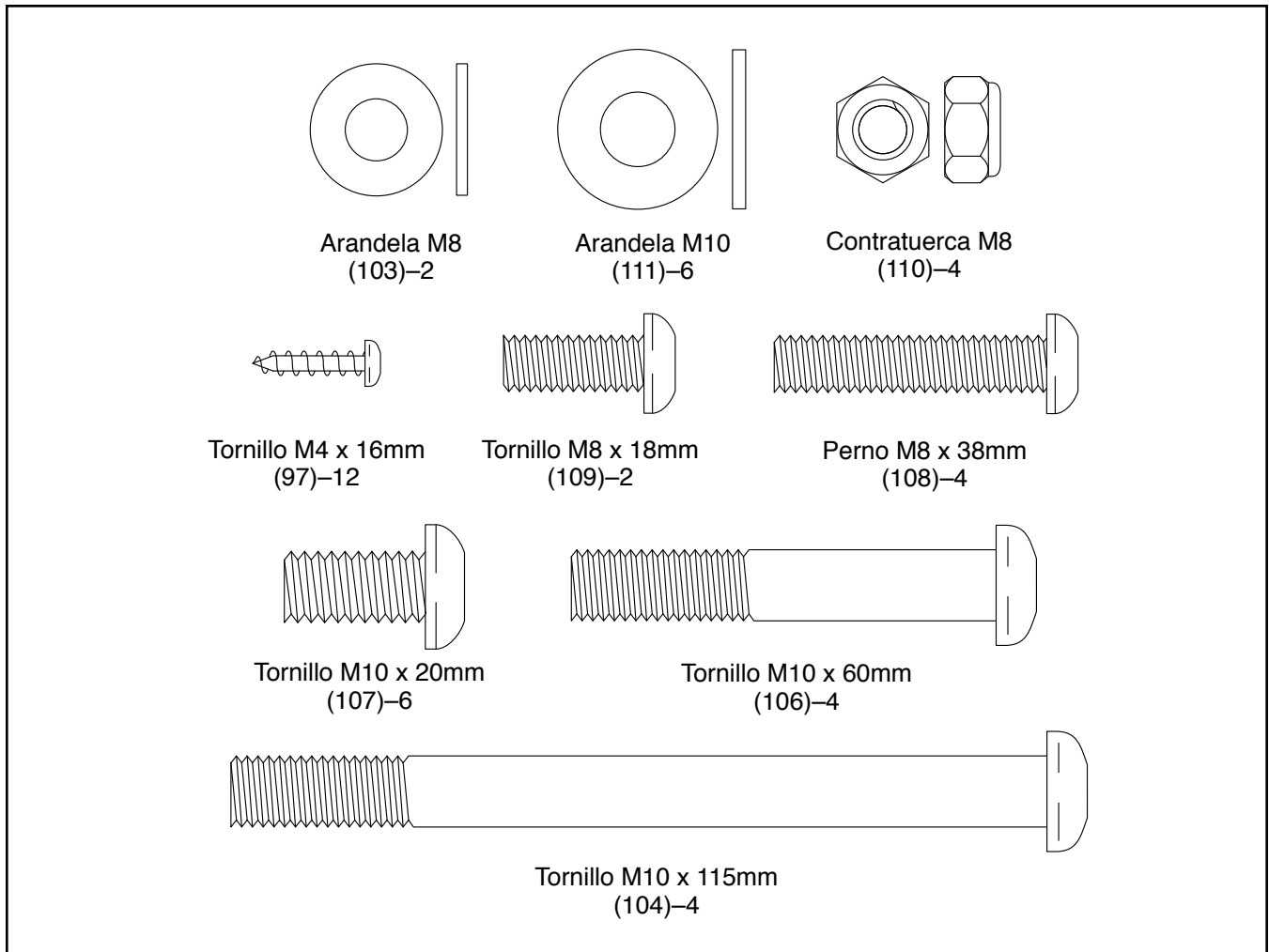
portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

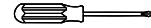
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para 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 1-800-445-2480.
- 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 página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips



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.

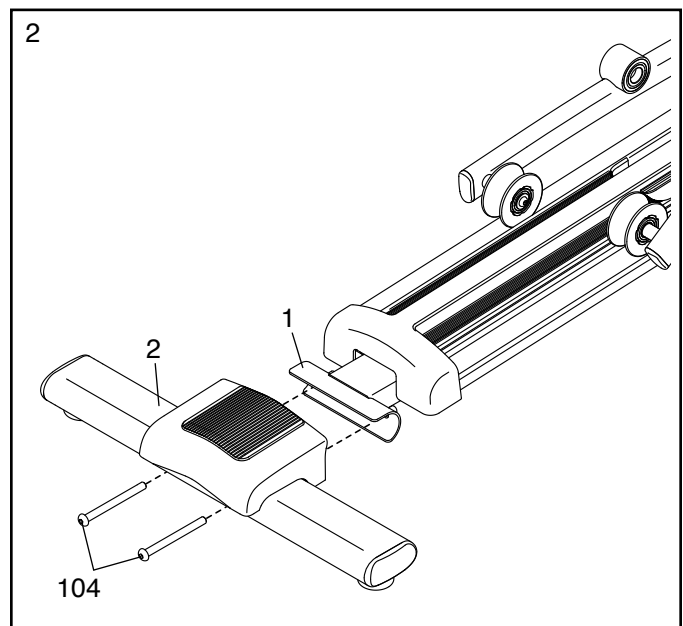
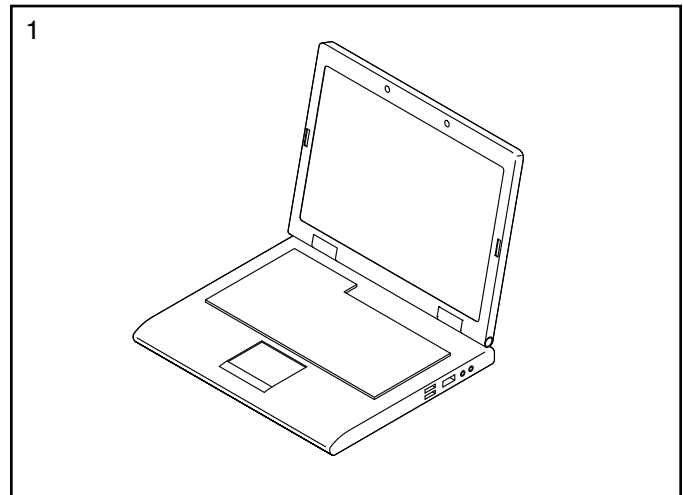
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

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 posterior de la Armadura (1). Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.

Conecte el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

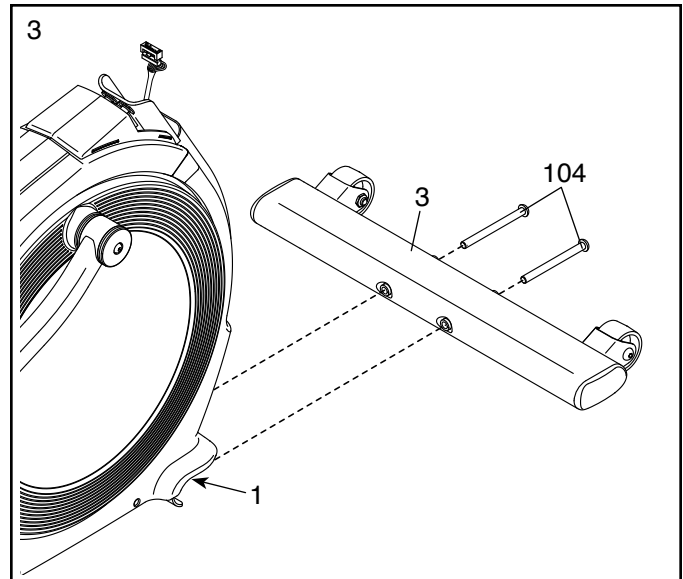
Retire los materiales de empaque de debajo de la parte posterior de la Armadura (1).



3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Conecte el Estabilizador Delantero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

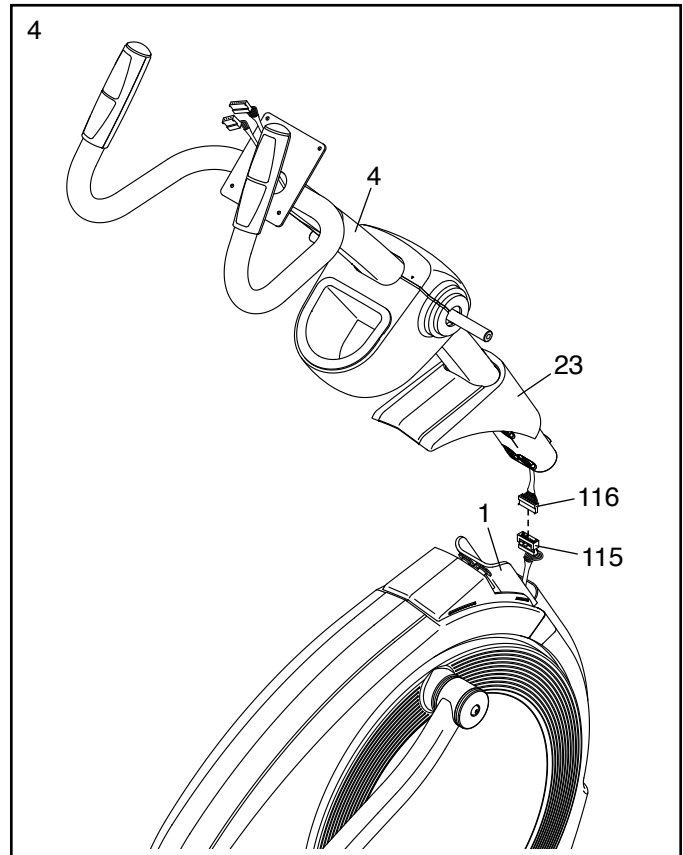
Retire los materiales de empaque de debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



4. Oriente el Montante Vertical (4) y la Cubierta del Montante Vertical (23) como se muestra. Deslice la Cubierta del Montante Vertical hacia arriba por el Montante Vertical.

Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (4) cerca de la Armadura (1), conecte el Cable Superior (116) al Cable Inferior (115).

Inserte el exceso de cables dentro de la Armadura (1).

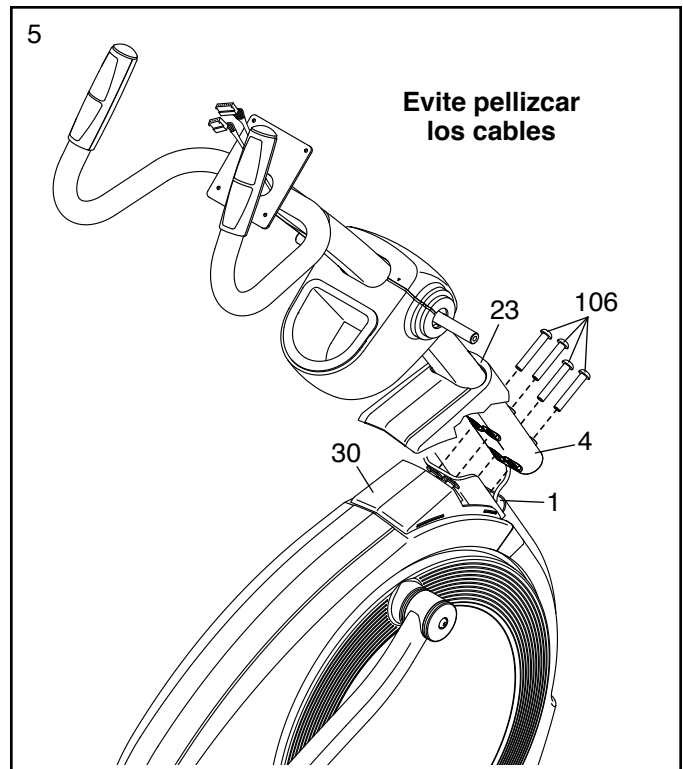




5. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Haga que otra persona sostenga el Montante Vertical (4) cerca de la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 60mm (106).

A continuación, presione la Cubierta del Montante Vertical (23) contra la Cubierta del Protector (30).

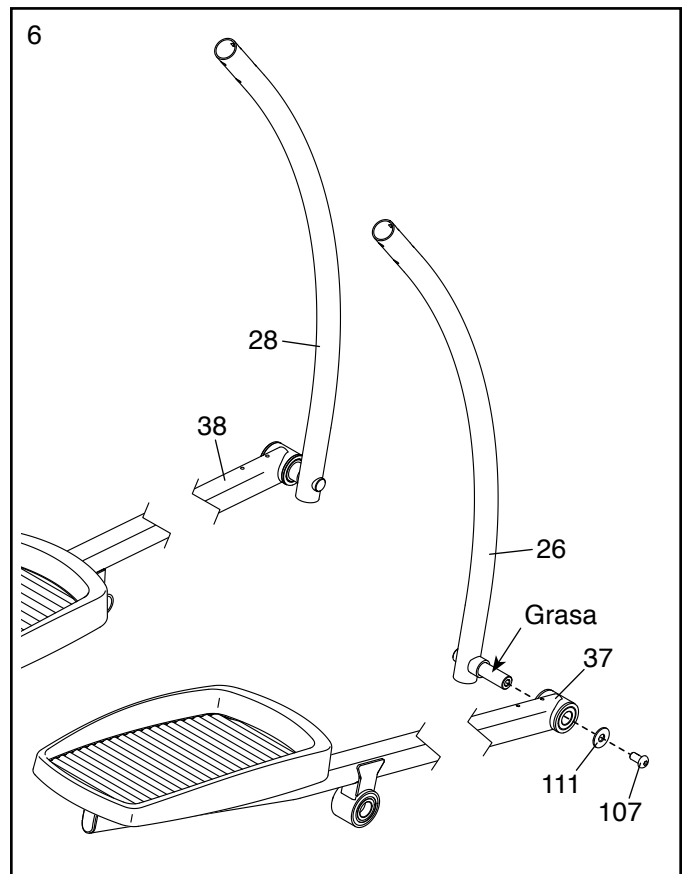


6. Identifique la Pata Derecha (26) y el Brazo de Pedal Derecho (37) y oriéntelos como se muestra.

Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique un poco de la grasa suministrada al eje de la Pata Derecha (26).

Deslice el Brazo de Pedal Derecho (37) sobre la Pata Derecha (26). Conecte el Brazo de Pedal Derecho con un Tornillo M10 x 20mm (107) y una Arandela M10 (111).

**Repita este paso para conectar el Brazo de Pedal Izquierdo (38) a la Pata Izquierda (28).**

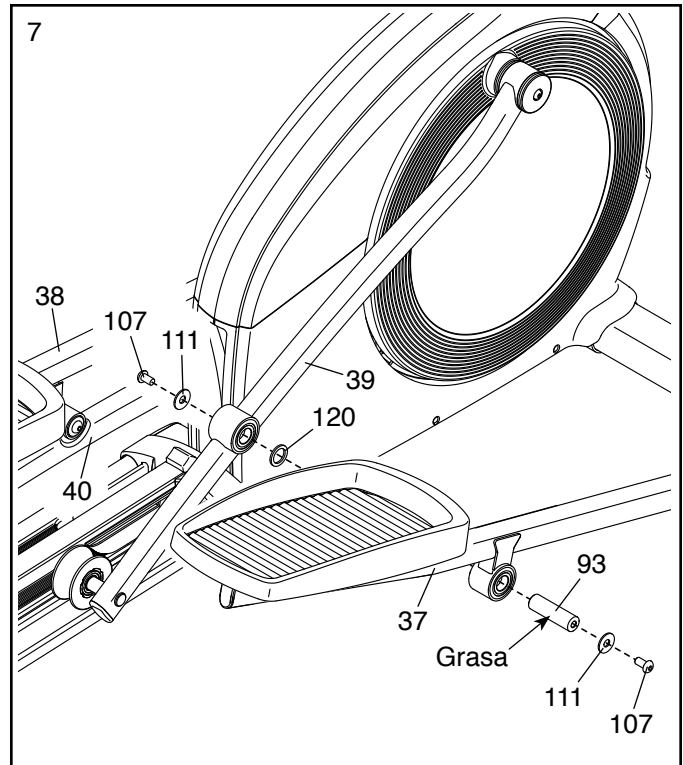


7. Aplique un poco de la grasa suministrada a un Eje para el Brazo (93).

Inserte el Eje para el Brazo (93) en el Brazo de Pedal Derecho (37), a través de un Espaciador de Brazo (120) y en el Brazo de Rodillo Derecho (39).

A continuación, apriete un Tornillo M10 x 20mm (107) con una Arandela M10 (111) en cada extremo del Eje para el Brazo (93) **a la vez**.

**Repita este paso para conectar el Brazo de Pedal Izquierdo (38) al Brazo de Rodillo Izquierdo (40).**

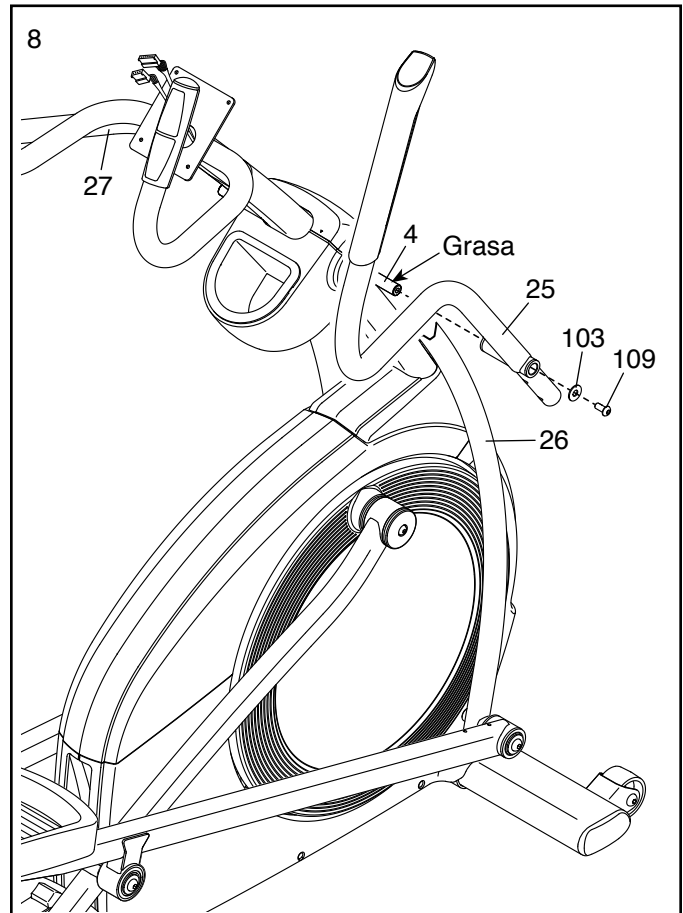


8. Identifique el Brazo Derecho (25) y oriéntelo como se muestra. **No inserte aún el Brazo Derecho en la Pata Derecha (26).**

Aplique un poco de la grasa suministrada al eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

Deslice el Brazo Derecho (25) sobre el lado derecho del Montante Vertical (4). Conecte el Brazo Derecho con un Tornillo M8 x 18mm (109) y una Arandela M8 (103).

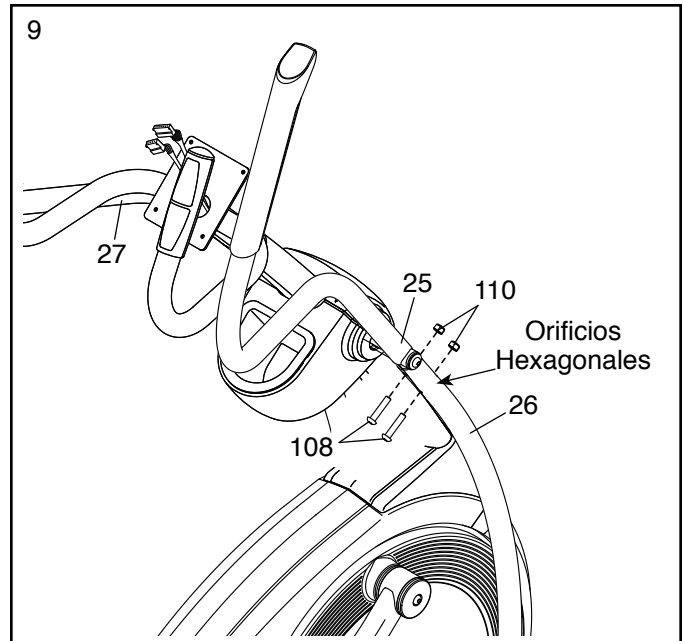
**Repita este paso para conectar el Brazo Izquierdo (27) al Montante Vertical (4).**



9. Inserte el Brazo Derecho (25) en la Pata Derecha (26).

Conecte el Brazo Derecho (25) con dos Pernos M8 x 38mm (108) y dos Contratuercas M8 (110).  
**Asegúrese de que las Contratuercas estén en los orificios hexagonales.**

**Repita este paso para conectar el Brazo Izquierdo (27) a la Pata Izquierda (no se muestra).**

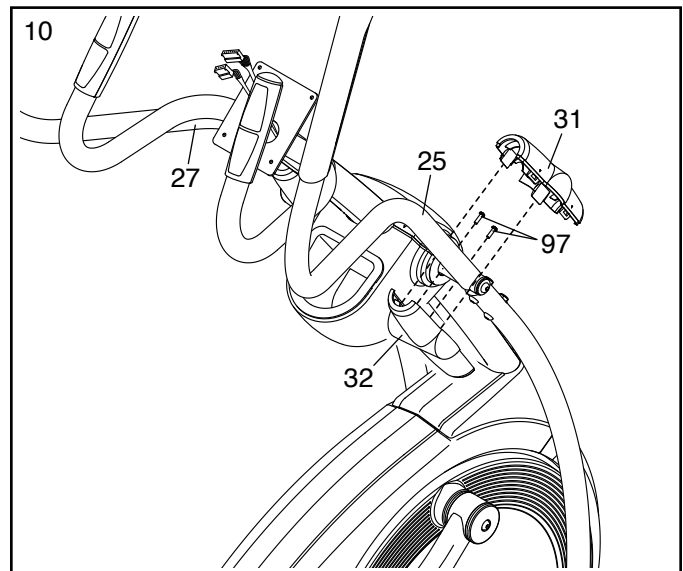


10. Identifique una Cubierta A (31) y una Cubierta B (32) y oriéntelas como se muestra.

Conecte la Cubierta B (32) al Brazo Derecho (25) con dos Tornillos M4 x 16mm (97).

A continuación, presione la Cubierta A (31) sobre la Cubierta B (32).

**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**

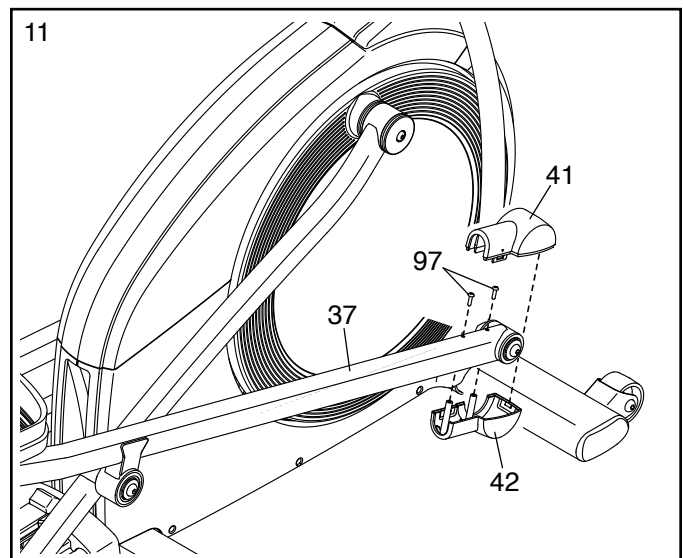


11. Identifique la Cubierta A de Brazo de Pedal Derecho (41) y la Cubierta B de Brazo de Pedal Derecho (42) y oriéntelas como se muestra.

Conecte la Cubierta B de Brazo de Pedal Derecho (42) al Brazo de Pedal Derecho (37) con dos Tornillos M4 x 16mm (97).

A continuación, presione la Cubierta A de Brazo de Pedal Derecho (41) sobre la Cubierta B de Brazo de Pedal Derecho (42).

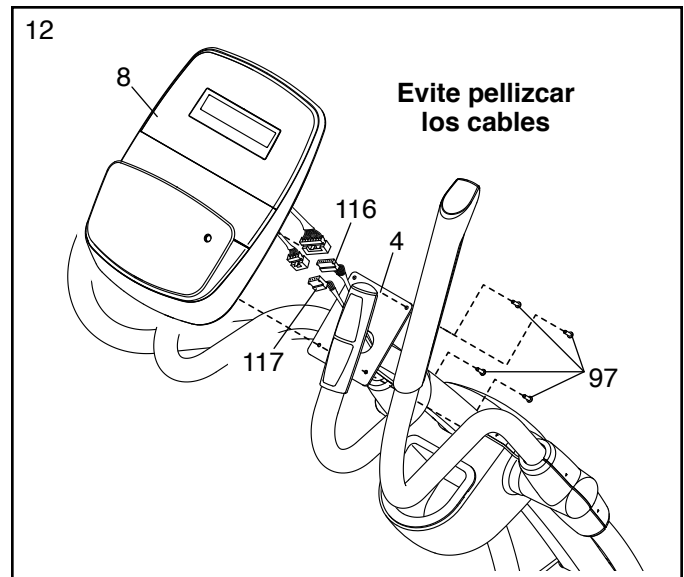
**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**



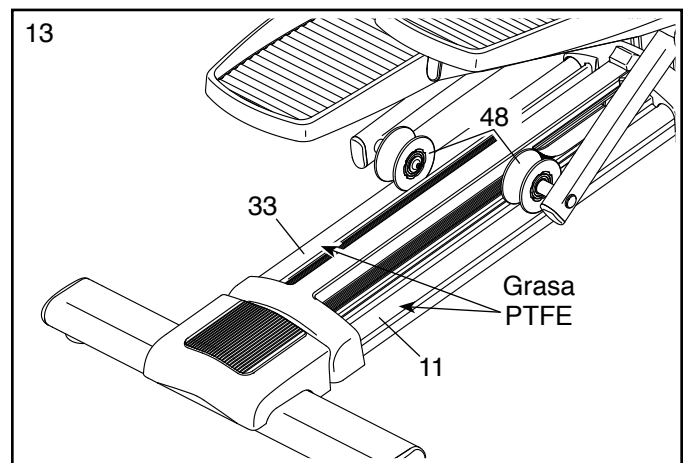
12. Mientras otra persona sostiene la Consola (8) cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de la Consola al Cable Superior (116) y el Alambre de Pulso (117).

Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4).

**Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (8) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (97).

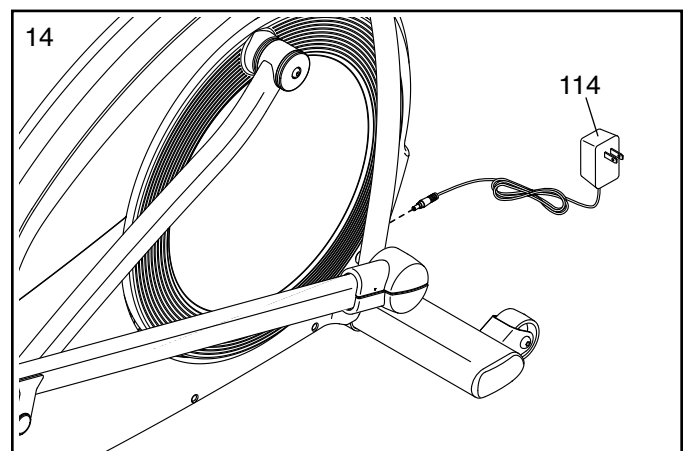


13. Aplique a una toallita de papel una pequeña cantidad de la grasa PTFE suministrada. Aplique una capa delgada de la grasa PTFE uniformemente a lo largo de las Pistas Derecha e Izquierda (11, 33) por las que se mueven los Rodillos (48). A continuación, elimine el exceso de grasa.



14. Enchufe el Adaptador de Corriente (114) en la toma de la armadura del entrenador elíptico.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (114) a un tomacorriente, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 13.



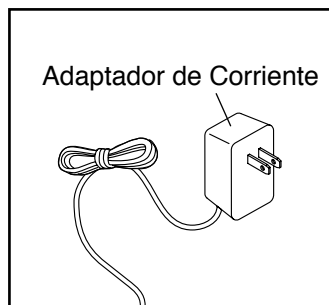
15. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador elíptico.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

## CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

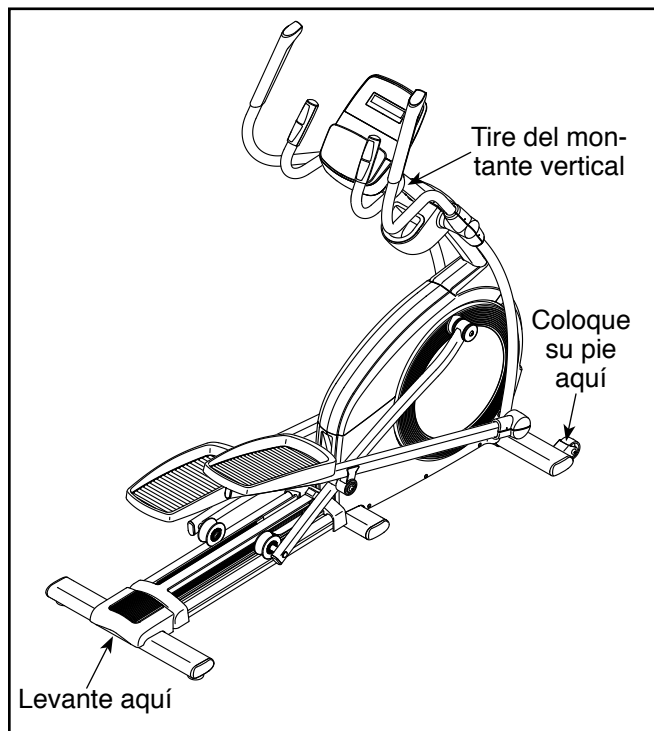
**IMPORTANTE:** Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente en la toma de la armadura del entrenador elíptico. A continuación, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



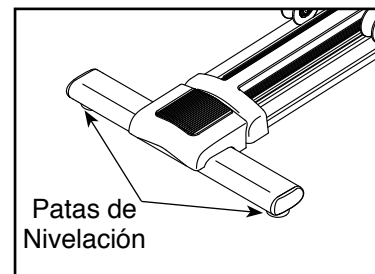
## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical y haga que otra persona levante el manubrio 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.



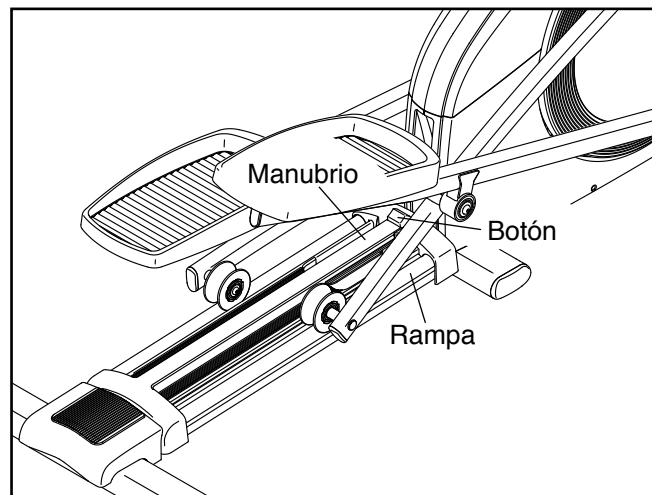
## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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 CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Para variar el movimiento de los pedales, puede cambiar la inclinación de la rampa. Para elevar la rampa, pulse el botón del pasador y tire del manubrio de la rampa hacia arriba hasta el nivel de inclinación deseado. A continuación, libere el botón del pasador y encaje el pasador en uno de los orificios de ajuste de la armadura. **Asegúrese de que el pasador quede firmemente encajado en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**

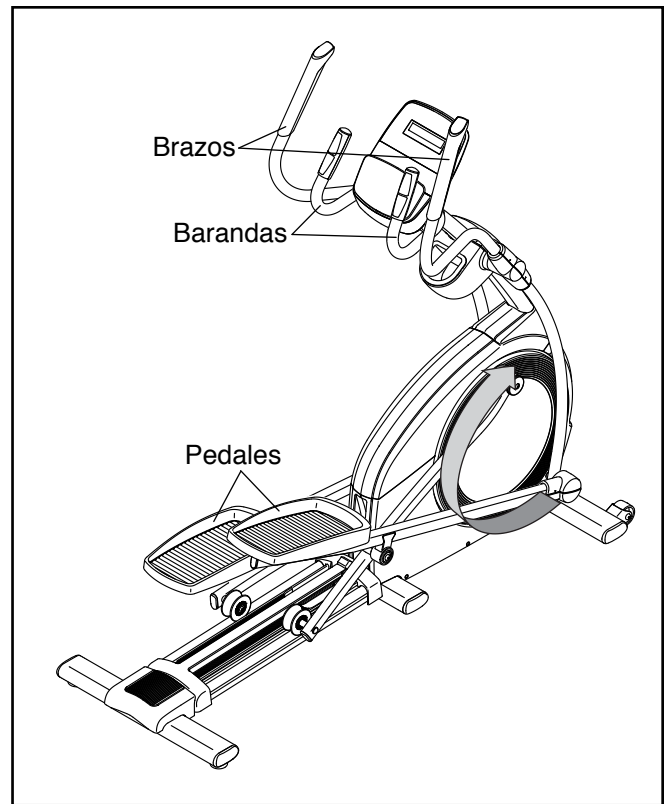


Para bajar la rampa, pulse el botón del pasador, tire del manubrio de la rampa y baje la rampa hasta el nivel de inclinación deseado. A continuación, libere el botón del pasador y encaje el pasador en uno de los orificios de ajuste de la armadura. **Asegúrese de que el pasador quede firmemente encajado en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**

## 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.



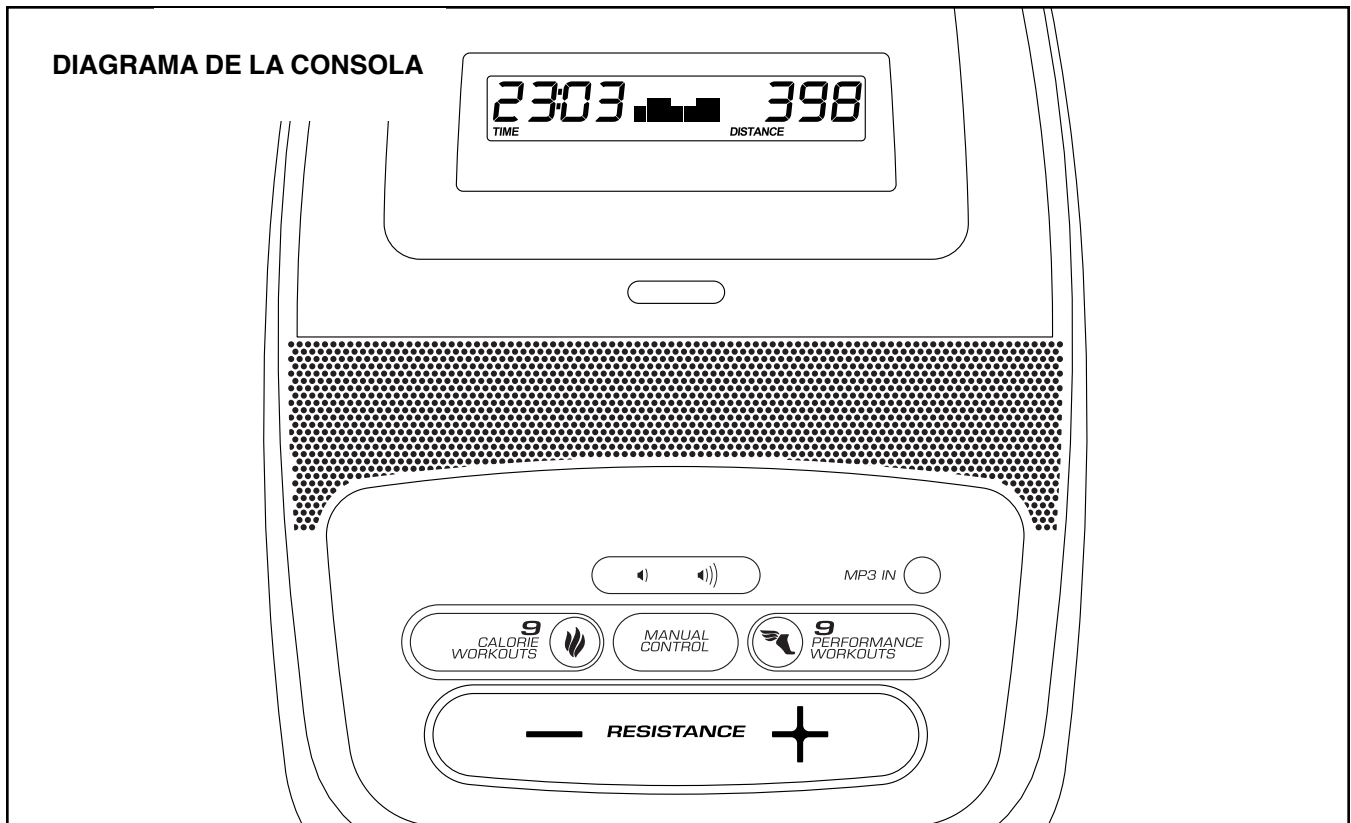


DIAGRAMA DE LA CONSOLA

### 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.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos predefinidos. 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 página 16.

**Para utilizar un entrenamiento predefinido,** vea la página 18. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 19. **Para utilizar la función de ajustes,** vea la página 19.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Encienda la consola.

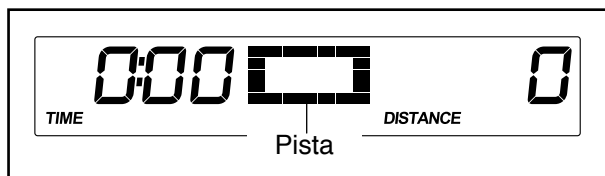
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

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

### 2. Seleccione la función manual.

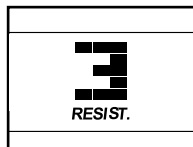
Al encender la consola, se seleccionará la función manual.

Si ha seleccionado un entrenamiento, reselectione la función manual pulsando el botón Manual Control (control manual).



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

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

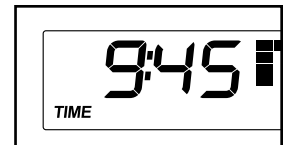


Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

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

#### Pantalla izquierda:

Esta pantalla puede mostrar el tiempo transcurrido y el número aproximado de calorías que ha quemado. La pantalla alterna las funciones cada pocos segundos.



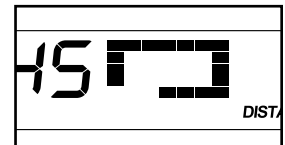
Nota: Durante un entrenamiento predefinido, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante.

La pantalla izquierda también muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).

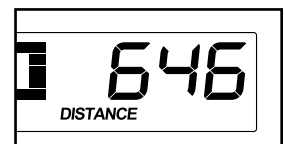
**Pantalla central:** Esta pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.



Esta pantalla también mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). 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.



**Pantalla derecha:** Esta pantalla puede mostrar la distancia que ha pedaleado en número total de revoluciones y su ritmo de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm). La pantalla alterna las funciones cada pocos segundos.

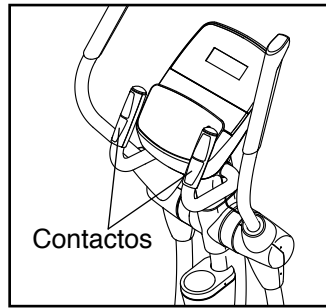




5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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. Cuando usted termina de hacer ejercicio, la consola se apaga 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 apaga y la pantalla se restablece.

Nota: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola mostrará una presentación predefinida. Para desactivar la función de demostración, vea la sección FUNCIÓN DE AJUSTES de la página 19.

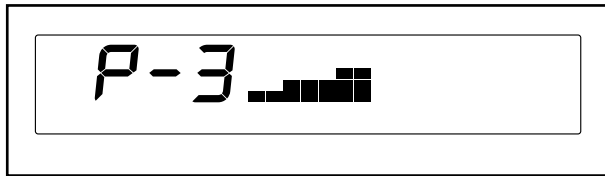
## CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

### 1. Encienda la consola.

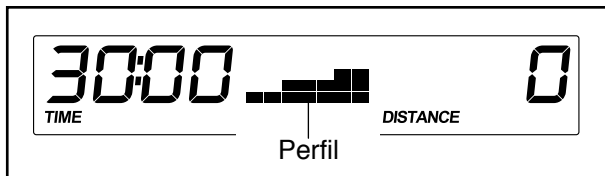
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

### 2. Seleccione un entrenamiento predefinido.

Para seleccionar un entrenamiento predefinido, pulse el botón Calorie Workouts (entrenamientos de calorías) o el botón Performance Workouts (entrenamientos de rendimiento) repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.



Cuando seleccione un entrenamiento predefinido, la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla izquierda y aparecerá un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento en la pantalla central.



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

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

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento 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 emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comienza a parpadear.

El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla central durante algunos segundos para advertirle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

El objetivo de velocidad del siguiente segmento aparecerá en la pantalla derecha durante algunos segundos para advertirle.

A medida que realiza el ejercicio, mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo del segmento actual. **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 el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

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

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

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

Vea el paso 4 en la página 16.

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

Vea el paso 5 en la página 17.

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

Vea el paso 6 en la página 17.

## 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 se incluye), 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.

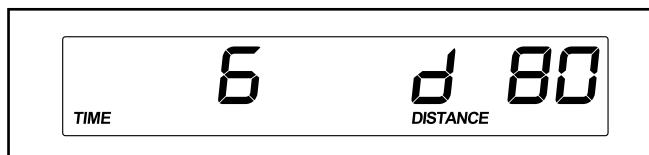


## FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que le permite ver información de uso de la consola y activar o desactivar la función de demostración.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón Performance Workouts

(entrenamientos de rendimiento) durante unos segundos hasta que la información de la función de ajustes aparezca en la pantalla.



En la pantalla izquierda se mostrará el número total de horas que se ha utilizado la consola desde la compra del entrenador elíptico. La pantalla derecha mostrará la distancia total que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras esté activada la función de demostración, la pantalla mostrará una presentación predefinida mientras no se esté usando. Si la función de demostración está activada, la pantalla derecha muestra la letra "d." Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón de reducción de volumen.

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

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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 solar directa.**

## CÓMO ENGRASAR LAS PISTAS

Para un rendimiento óptimo, aplique una pequeña cantidad de grasa PTFE a las pistas de la rampa cada tres meses. Vea el paso de montaje 13 en la página 12 para obtener instrucciones.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

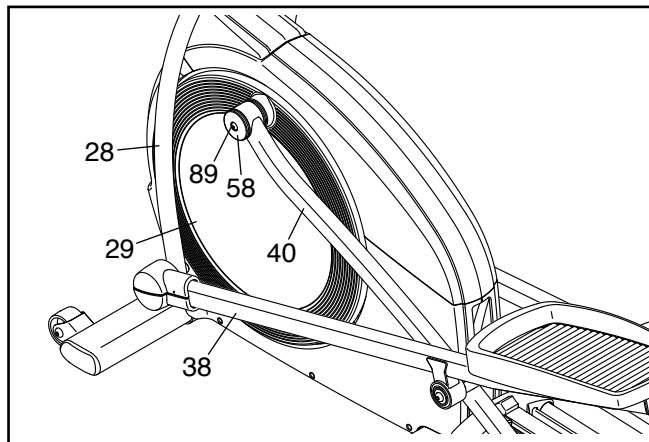
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 17.

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

## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. **Desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

**Vea el dibujo que aparece abajo.** Retire el Tornillo con Collar M8 x 14mm (89), la Cubierta de Brazo de Rodillo (58) y la Arandela M8 (no se muestra) del Brazo de Rodillo Izquierdo (40).

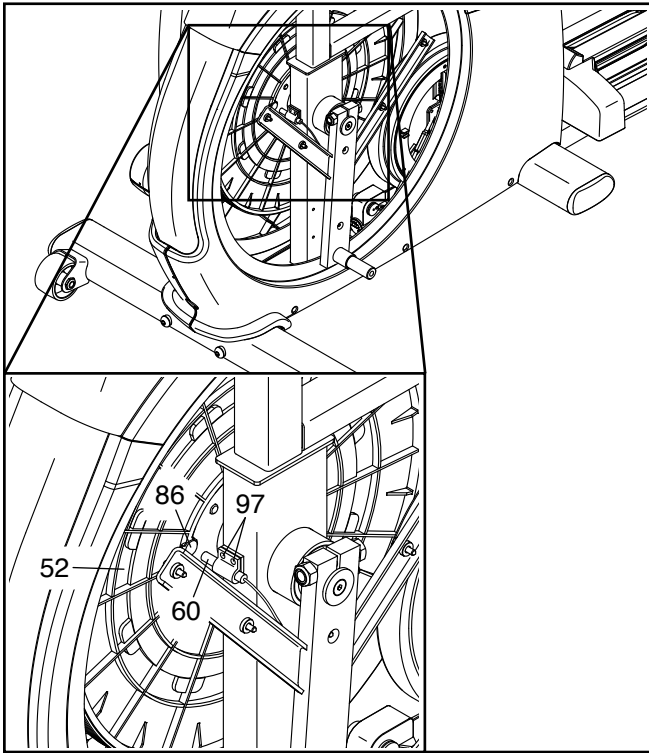


**Vea el paso de montaje 10 en la página 11.** Retire las Cubiertas A y B (31, 32) del Brazo Izquierdo (27).

**Vea el paso 9 de montaje en la página 11.** Retire el Brazo Izquierdo (27) de la Pata Izquierda (28).

**Vea el dibujo que aparece arriba.** Retire el Brazo de Rodillo Izquierdo (40), el Brazo de Pedal Izquierdo (38) y la Pata Izquierda (28) del entrenador elíptico. A continuación, con un destornillador plano, apalanque con suavidad el Disco (29) izquierdo para retirarlo.

A continuación, busque el Interruptor de Lengüeta (60). Gire la Polea (52) hasta que un Imán (86) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Afloje, sin quitarlos, los dos Tornillos M4 x 16mm (97) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (60) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (86) y reapriete los Tornillos. A continuación, enchufe el adaptador de corriente y balancee la Polea (52) 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 correctamente ajustado, desenchufe el adaptador de corriente. Realice los pasos anteriores en orden inverso y conecte de nuevo el disco izquierdo, el brazo de pedal izquierdo, la pata izquierda y el brazo de rodillo izquierdo. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

### 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.

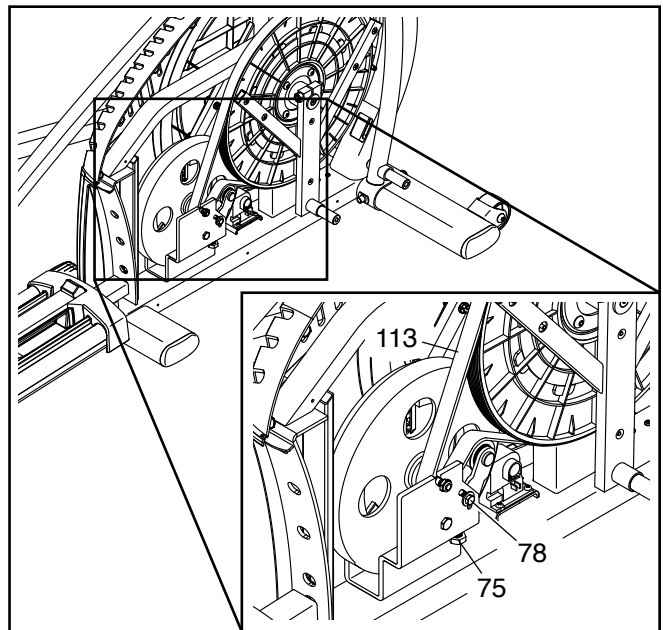
**Desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente. Vea el DIBUJO DE PIEZAS C en la página 27.** Retire el Tornillo con Collar M8 x 14mm (89), la Cubierta de Brazo de Rodillo (58) y la Arandela M8 (103) del Brazo de Rodillo Derecho (39).

**Vea el paso de montaje 10 en la página 11.** Retire las Cubiertas A y B (31, 32) del Brazo Derecho (25).

**Vea el paso 9 de montaje en la página 11.** Retire el Brazo Derecho (25) de la Pata Derecha (26).

**Vea el DIBUJO DE PIEZAS C en la página 27 y el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 26.** Primero, retire el Brazo de Rodillo Derecho (39), el Brazo de Pedal Derecho (37) y la Pata Derecha (26) del entrenador elíptico.

A continuación, con un destornillador plano, apalanche con suavidad el Disco (29) derecho para retirarlo. A continuación, retire todos los Tornillos (97, 98) de los Protectores Derecho e Izquierdo (35, 36); **asegúrese de anotar la ubicación de los Tornillos de los distintos tamaños.** Retire con suavidad el Protector Derecho.



Ubique y afloje el Tornillo de Pivote (78). A continuación, apriete el Tornillo de Ajuste (75) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tensa. A continuación, apriete de nuevo el Tornillo de Pivote.

Cuando la correa de manejo esté tensa, realice los pasos anteriores en orden inverso y conecte de nuevo el protector derecho, el disco derecho, el brazo de pedal derecho, la pata derecha y el brazo de rodillo derecho. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

# 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 cardiaca 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.

# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEL05813.0 R0714A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	45	1	Pedal Derecho
2	1	Estabilizador Trasero	46	1	Pedal Izquierdo
3	1	Estabilizador Delantero	47	4	Tapa de Brazo
4	1	Montante Vertical	48	2	Rodillo
5	1	Charola de Accesorios	49	2	Tapa de Pata
6	1	Cubierta de la Bandeja	50	2	Brazo de la Manivela
7	1	Inserto de Charola	51	1	Espaciador de Brazo de Manivela Grande
8	1	Consola			
9	2	Frontal de Mango de Pulso	52	1	Polea
10	1	Rampa	53	1	Manivela
11	1	Pista Derecha	54	1	Espaciador de la Manivela
12	1	Cubierta de Estabilizador Trasero	55	10	Cojinete Grande
13	1	Cubierta de Rampa	56	2	Pata de Nivelación
14	1	Inserto de Manubrio de Rampa Izquierdo	57	4	Buje de Brazo de Rodillo
15	1	Inserto de Manubrio de Rampa Derecho	58	2	Cubierta de Brazo de Rodillo
16	1	Botón	59	5	Pata
17	1	Palanca	60	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
18	1	Resorte	61	1	Motor de Resistencia
19	1	Pasador	62	1	Abrazadera
20	1	Eje de Rampa	63	1	Manubrio de Rampa
21	6	Tapa del Estabilizador	64	4	Buje de Brazo de Pedal
22	2	Rueda	65	4	Buje de Brazo
23	1	Cubierta del Montante Vertical	66	1	Brazo Estable
24	2	Mango	67	1	Mecanismo Eddy
25	1	Brazo Derecho	68	1	Eje de Mecanismo
26	1	Pata Derecha	69	2	Chaveta
27	1	Brazo Izquierdo	70	2	Arandela de Brida
28	1	Pata Izquierda	71	2	Tornillo de la Manivela
29	2	Disco	72	1	Contratuerca M4
30	1	Cubierta del Protector	73	2	Tornillo de Chaveta
31	2	Cubierta A	74	2	Perno de Brazo de Manivela
32	2	Cubierta B	75	1	Tornillo de Ajuste
33	1	Pista Izquierda	76	1	Tornillo con Collar de Brazo Estable
34	1	Espaciador de Brazo de Manivela Pequeño	77	1	Arandela M6
35	1	Protector Derecho	78	1	Tornillo de Pivote
36	1	Protector Izquierdo	79	4	Tornillo M8 x 12mm
37	1	Brazo de Pedal Derecho	80	2	Cojinete Pequeño
38	1	Brazo de Pedal Izquierdo	81	4	Buje de Rampa
39	1	Brazo de Rodillo Derecho	82	1	Eje de Botón
40	1	Brazo de Rodillo Izquierdo	83	4	Clip en E
41	1	Cubierta A de Brazo de Pedal Derecho	84	1	Perno M4 x 20mm
42	1	Cubierta B de Brazo de Pedal Derecho	85	12	Ajustador de Fricción/Tornillo
43	1	Cubierta A de Brazo de Pedal Izquierdo	86	2	Imán
44	1	Cubierta B de Brazo de Pedal Izquierdo	87	2	Espaciador de Mecanismo
			88	4	Tornillo M8 x 16mm
			89	2	Tornillo con Collar M8 x 14mm
			90	2	Tornillo M6 x 35mm
			91	2	Tornillo M6 x 14mm
			92	6	Tornillo M6 x 12mm
			93	2	Eje para el Brazo
			94	2	Tornillo M4 x 38mm

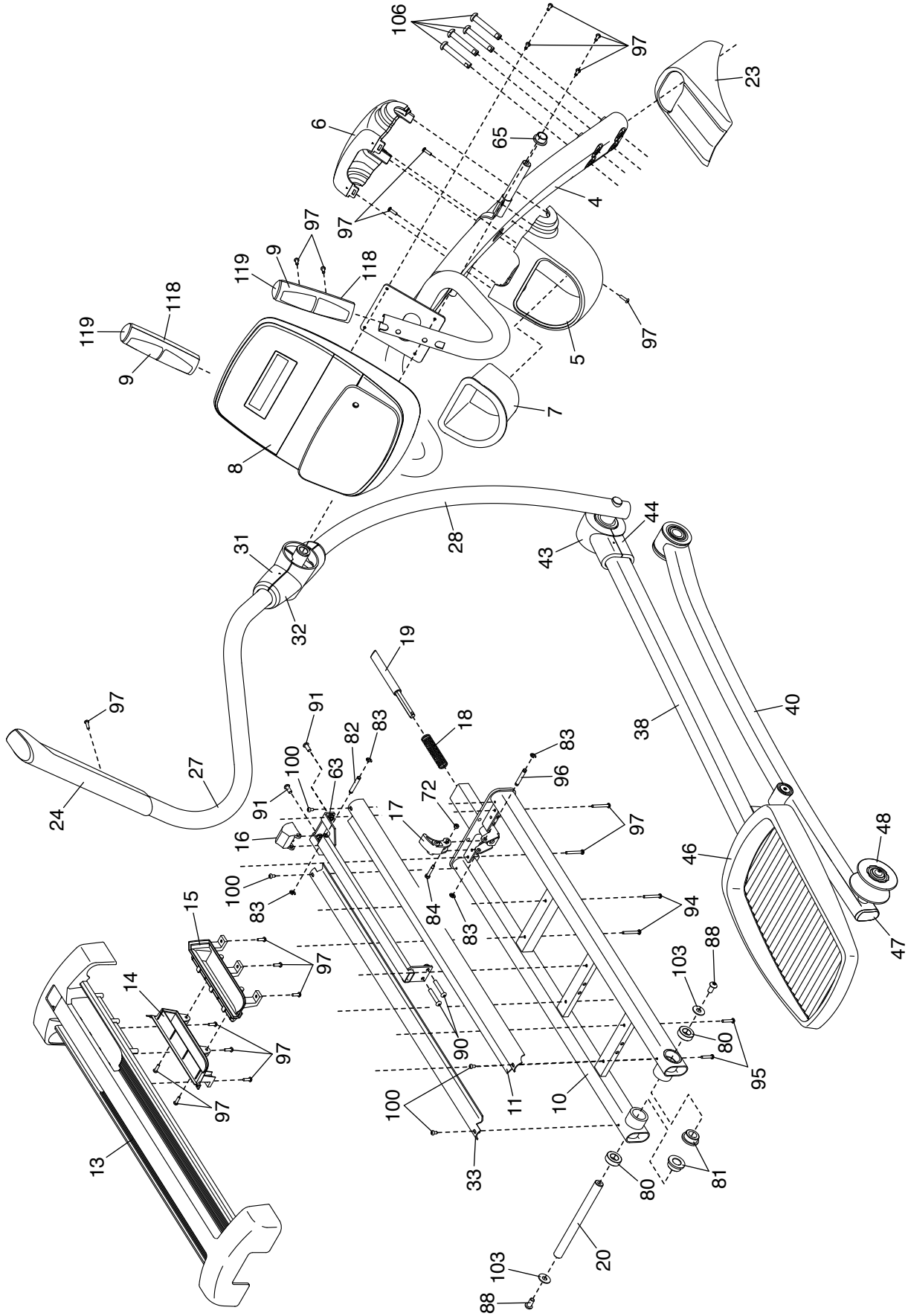
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
95	8	Tornillo M4 x 25mm	111	6	Arandela M10
96	1	Eje de Palanca	112	1	Cable de Corriente/Toma
97	53	Tornillo M4 x 16mm	113	1	Correa de Manejo
98	6	Tornillo M4 x 12mm	114	1	Adaptador de Corriente
99	1	Tornillo de Tierra	115	1	Cable Inferior
100	4	Tornillo M4 x 10mm	116	1	Cable Superior
101	2	Contratuercas de Brazo de Manivela	117	1	Alambre de Pulso
102	2	Contratuercas M10	118	2	Reverso de Mango de Pulso
103	8	Arandela M8	119	2	Tapa de Mango de Pulso
104	4	Tornillo M10 x 115mm	120	2	Espaciador de Brazo
105	2	Perno M10 x 58mm	121	2	Tornillo M6 x 62mm
106	4	Tornillo M10 x 60mm	*	–	Herramienta del Montaje
107	6	Tornillo M10 x 20mm	*	–	Paquete de Grasa Blanca General
108	4	Perno M8 x 38mm	*	–	Paquete de Grasa PTFE
109	2	Tornillo M8 x 18mm	*	–	Manual del Usuario
110	6	Contratuercas M8			

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.



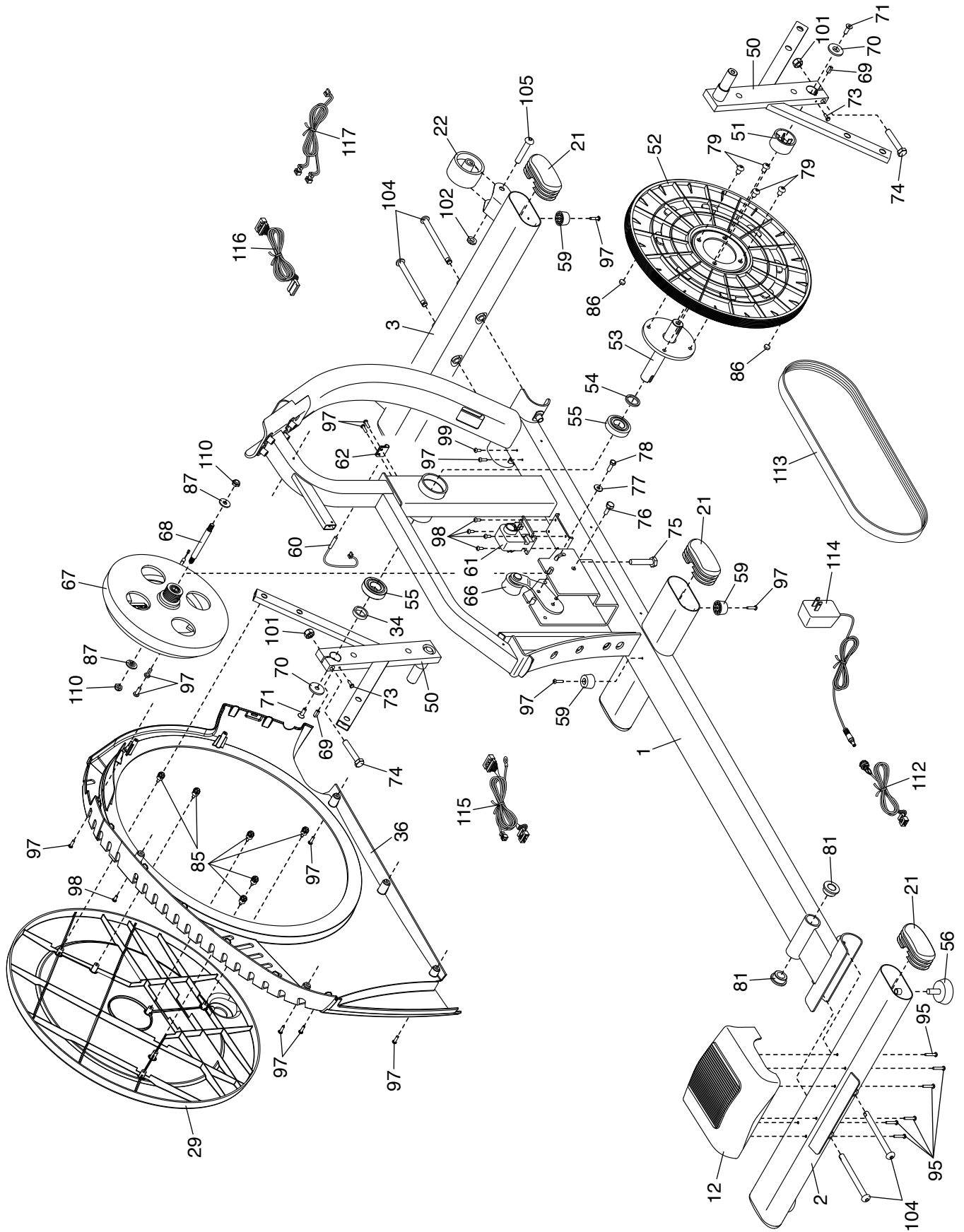
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEL05813.0 R0714A



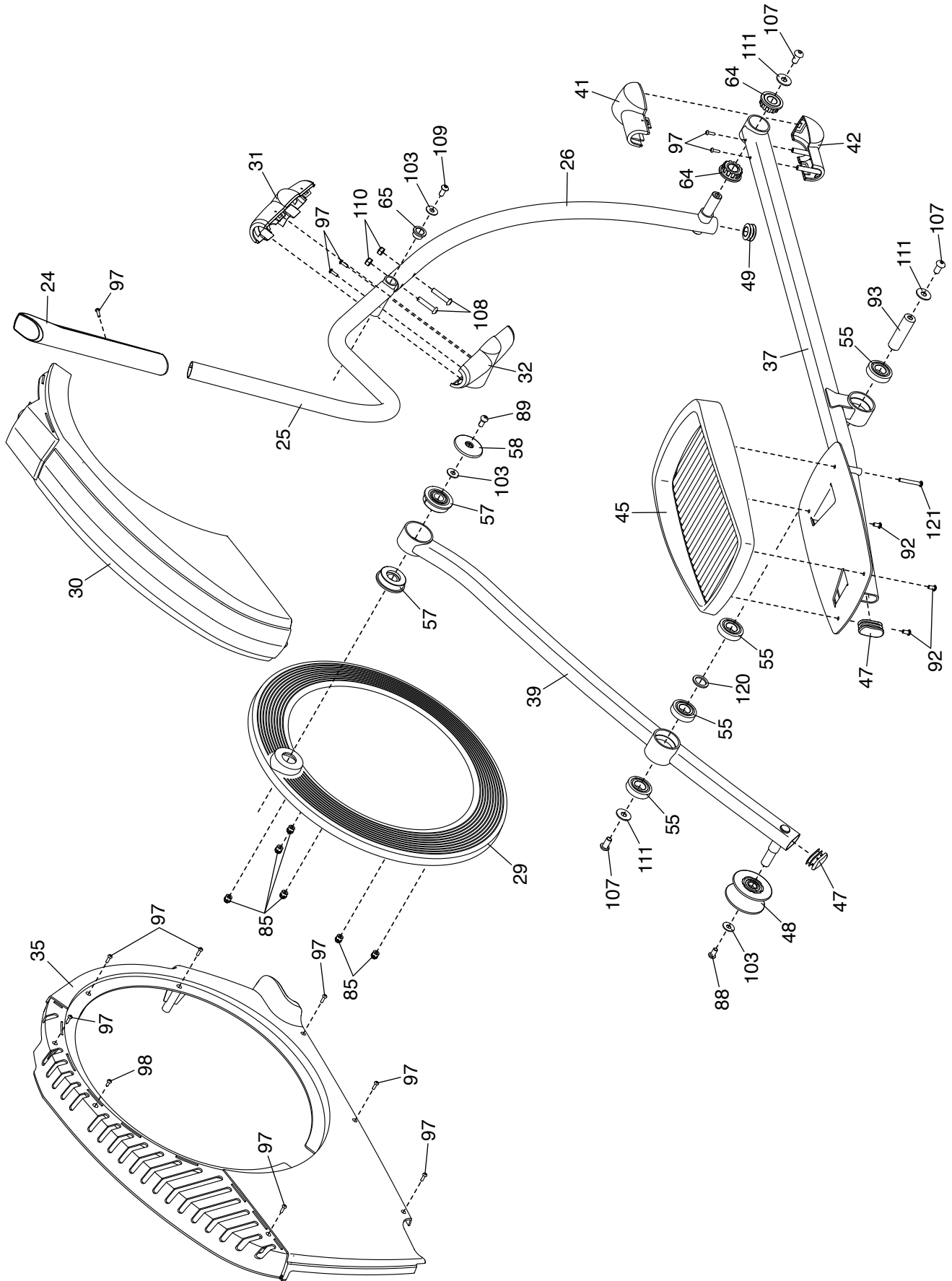
# DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEL05813.0 R0714A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFEL05813.0 R0714A



# 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](mailto: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.