

PRO-FORM[®]

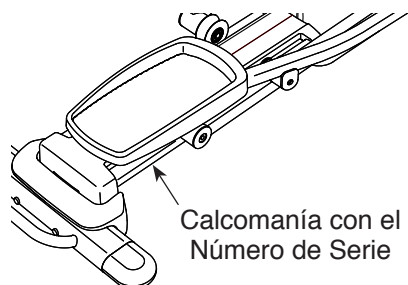
710 E

Nº de Modelo PFEL08011

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio

Tenayuca 55 "A" Mez. 1

Col. Letran Valle

Del. Benito Juarez

Mexico DF 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

Mexico, D.F C.P. 11529

R.F.C.: SOM101125UEA

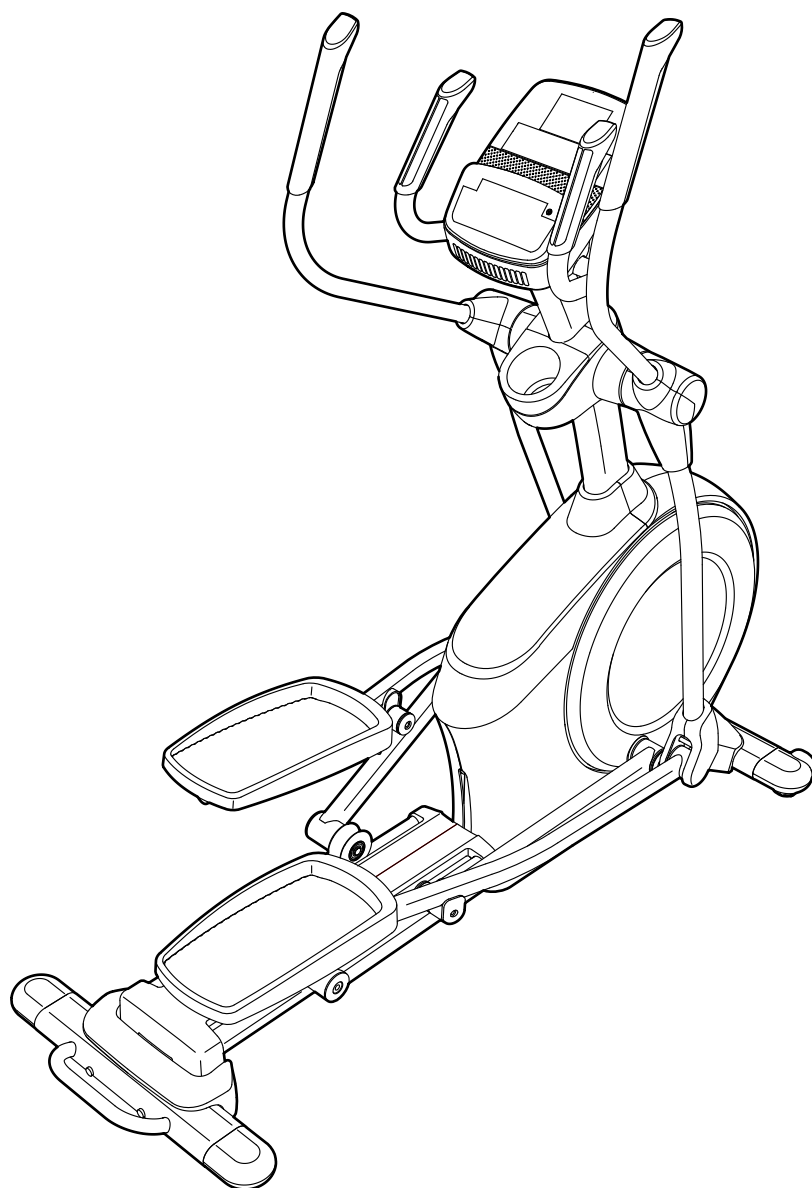
Especificaciones eléctricas:

120V ~ 60Hz 2A



PRECAUCIÓN

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



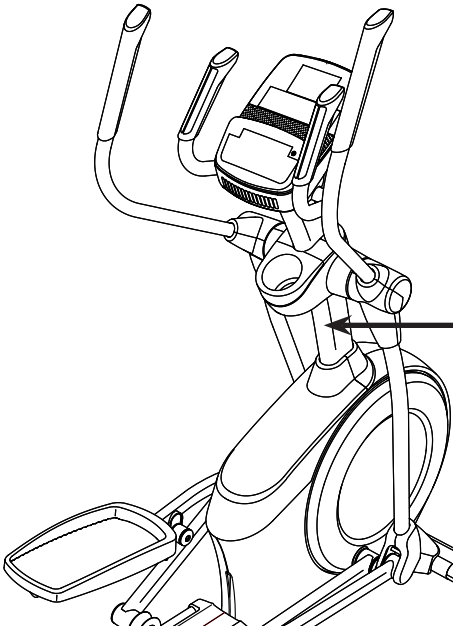
www.proform.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	24
GUÍA DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	27
DIBUJO DE LAS PIEZAS	29
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada


COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING

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



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. 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.
2. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
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, lejos 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 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 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 de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
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 siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico PROFORM® 710 E. El entrenador elíptico 710 E proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean 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.

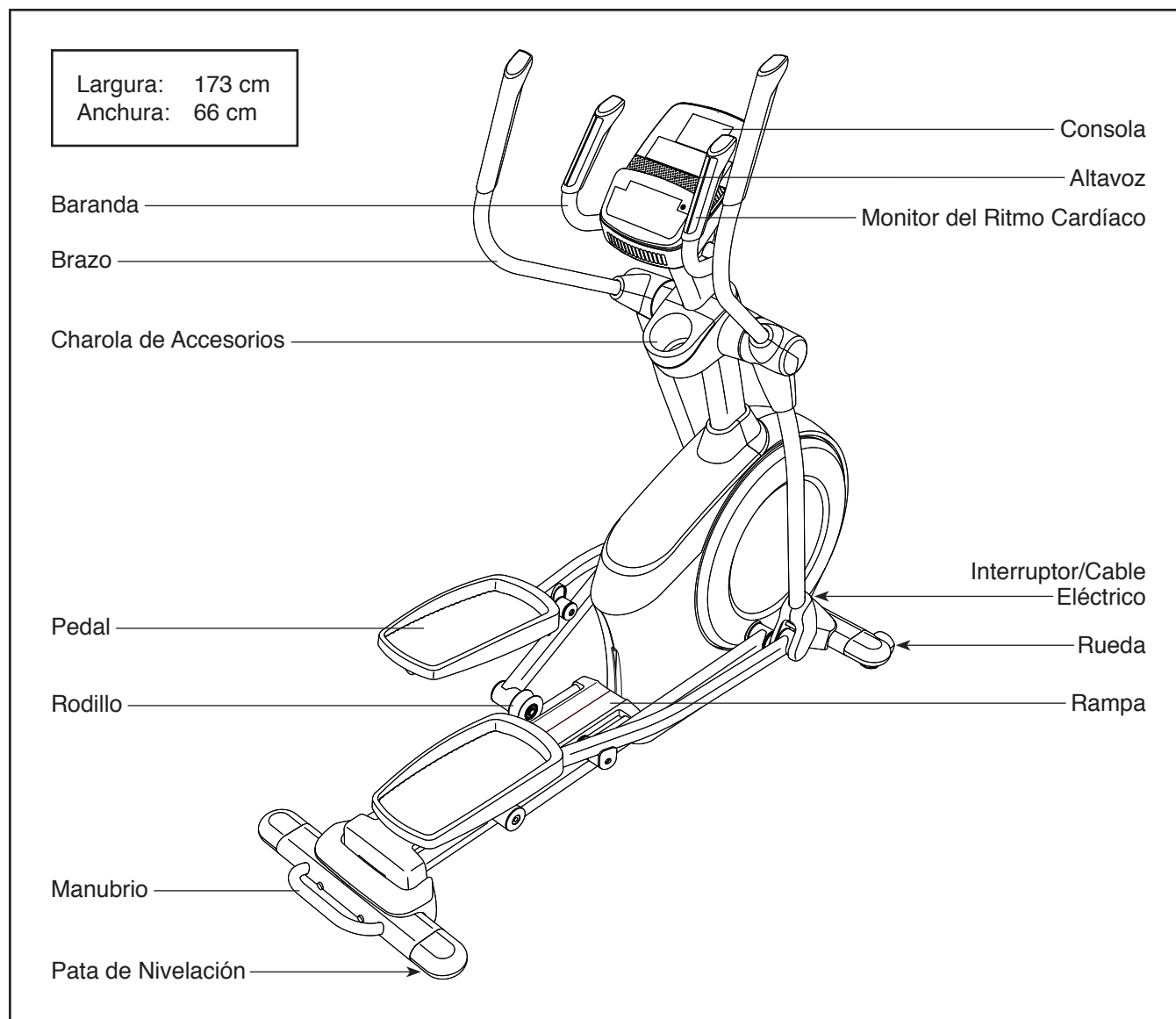
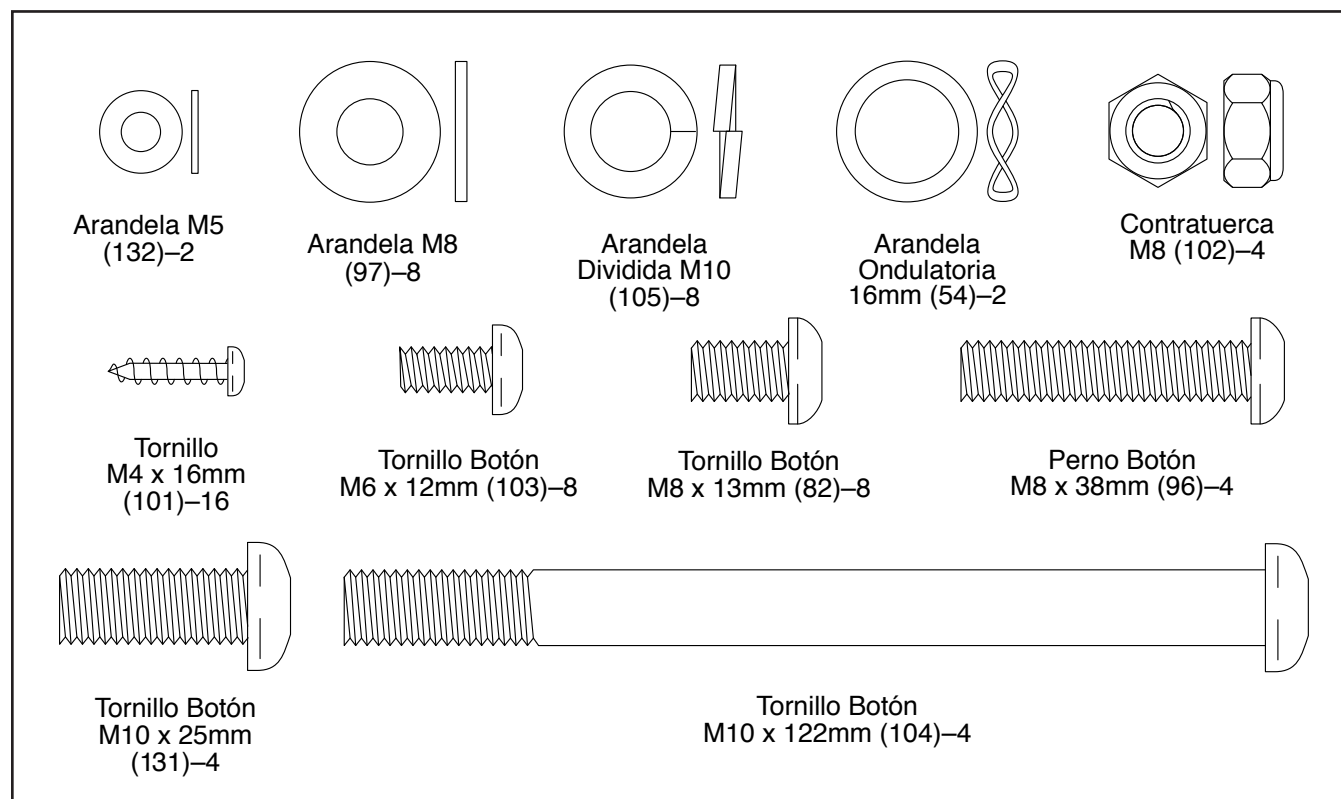


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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

- 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.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips



un mazo de goma

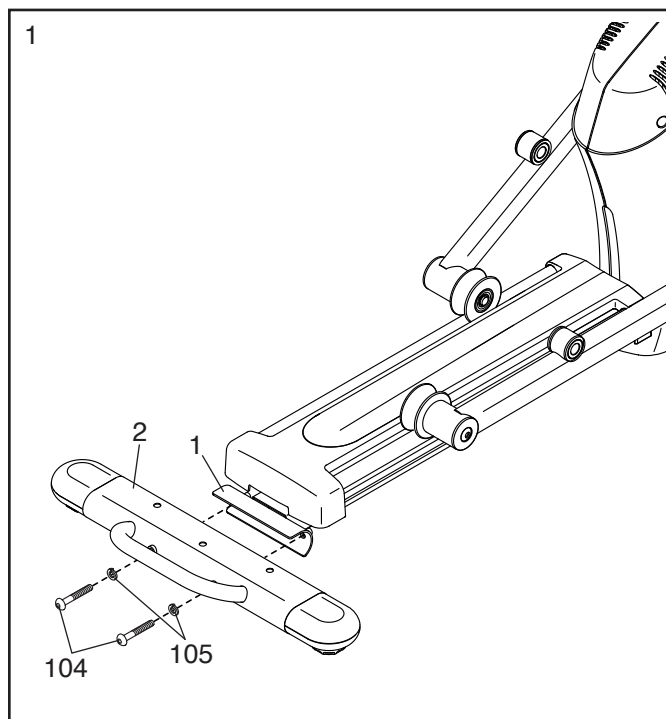


El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

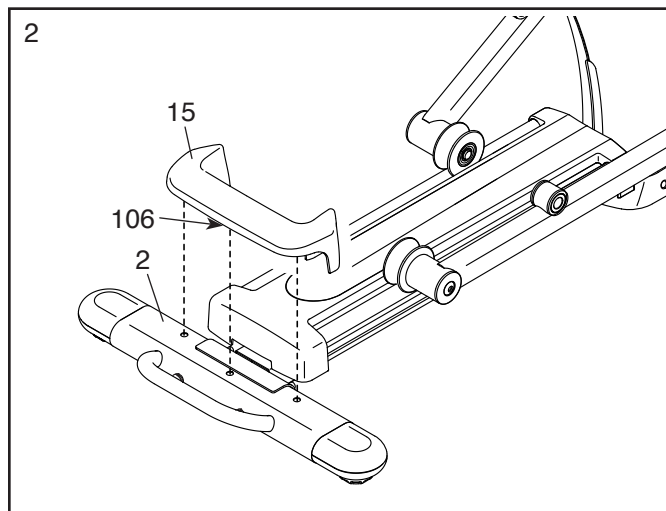
1. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

Fije el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos Botón M10 x 122mm (104) y dos Arandelas Divididas M10 (105).

Quite los materiales de empaque que están debajo de la parte trasera de la Armadura (1).



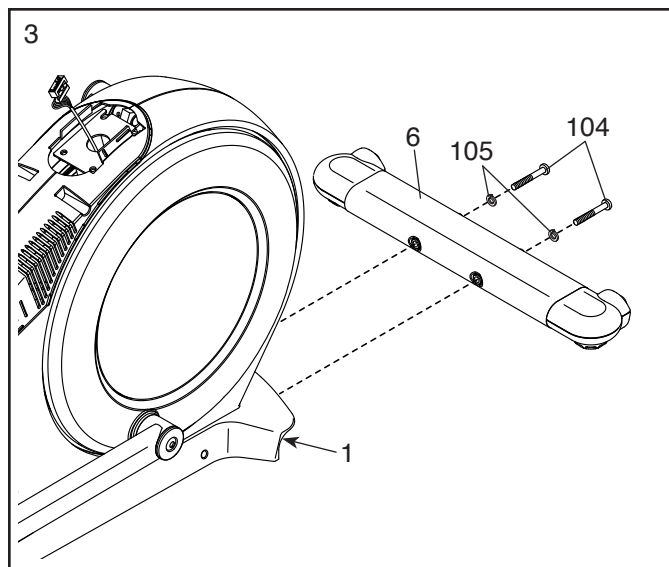
2. Presione las Monturas de la Cubierta (106) que están debajo de la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) al interior del Estabilizador Trasero (2).



3. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

Fije el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos Botón M10 x 122mm (104) y dos Arandelas Divididas M10 (105).

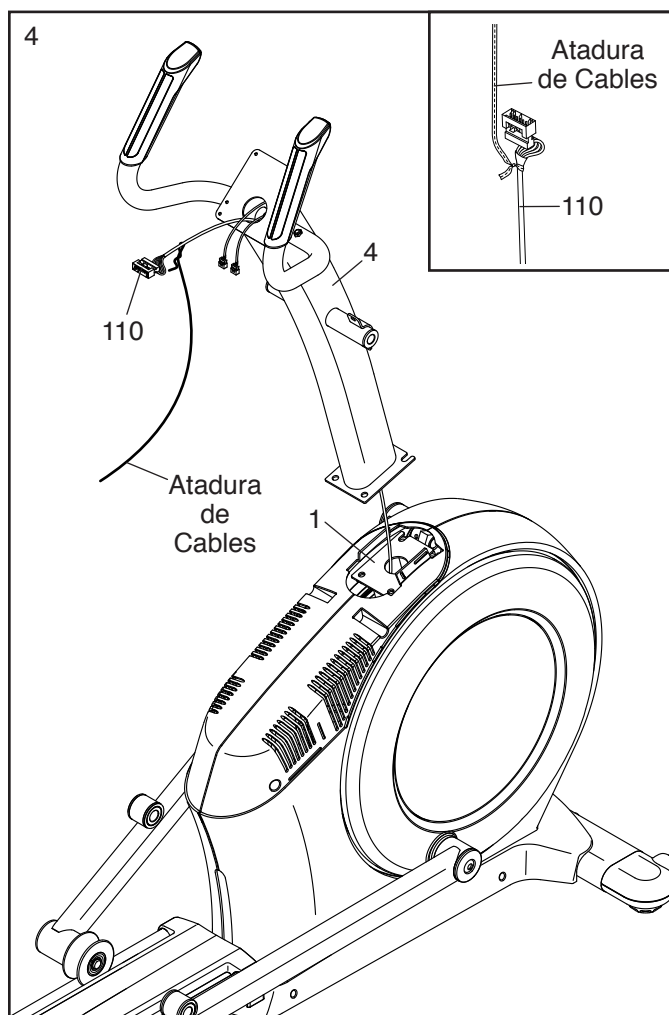
Quite los materiales de empaque que están debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



4. Oriente el Montante Vertical (4) como se indica. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical cerca de la Armadura (1).

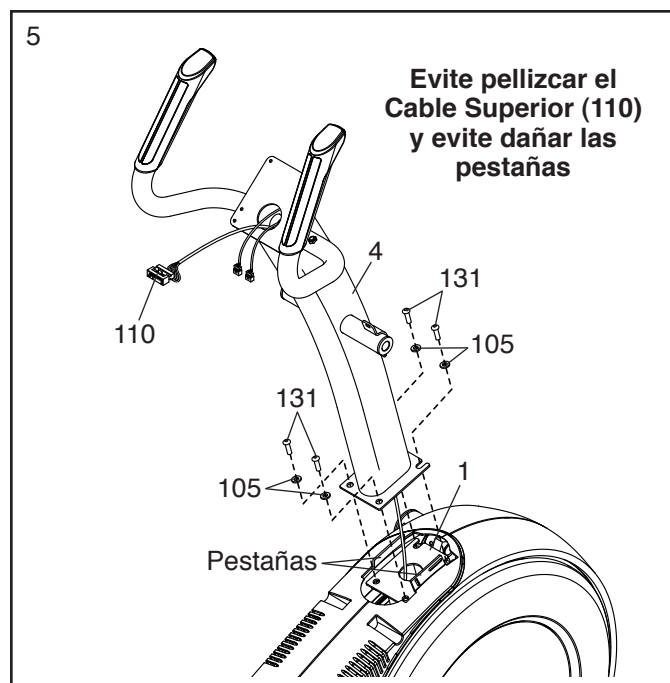
Vea el diagrama incluido. Localice la atadura de cables en el extremo inferior del Montante Vertical (4). Ate la atadura de cables al Cable Superior (110). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase por completo a través del Montante Vertical.

Clave: Para evitar que el Cable Superior (110) caiga dentro del Montante Vertical (4), asegure el Cable Superior con la atadura de cables.



5. **Clave: Evite pellizcar el Cable Superior (110). Evite dañar las pestañas plásticas indicadas.** Coloque el Montante Vertical (4) en la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 25mm (131) y cuatro Arandelas Divididas M10 (105).



6. Utilizando una bolsa de plástico para mantener sus dedos limpios, aplique una parte de la grasa suministrada al Eje de Pivote (35) y a dos Arandelas Ondulatorias 16mm (54).

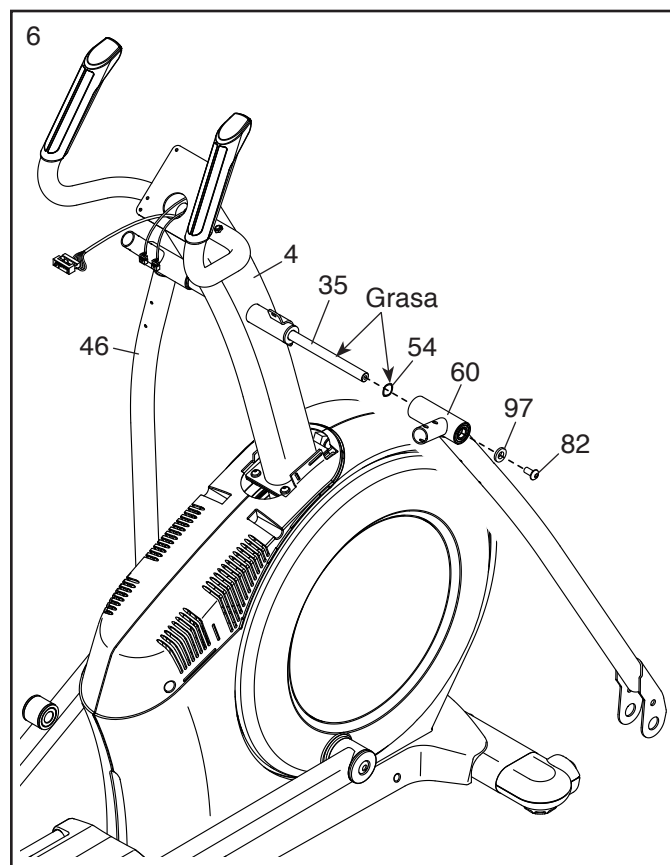
Inserte el Eje de Pivote (35) a través del Montante Vertical (4) y céntralo. **Clave: Podría ser útil usar un mazo de goma.**

Identifique la Pata del Brazo Derecho (60), que se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntela como se muestra.

Deslice la Arandela Ondulatoria 16mm (54) y la Pata del Brazo Derecho (60) por el lado derecho del Eje del Pivote (35).

Repita estas acciones para la Pata del Brazo Izquierdo (46).

Apriete un Tornillo Botón M8 x 13mm (82) y una Arandela M8 (97), **al mismo tiempo** en cada extremo del Eje de Pivote (35).

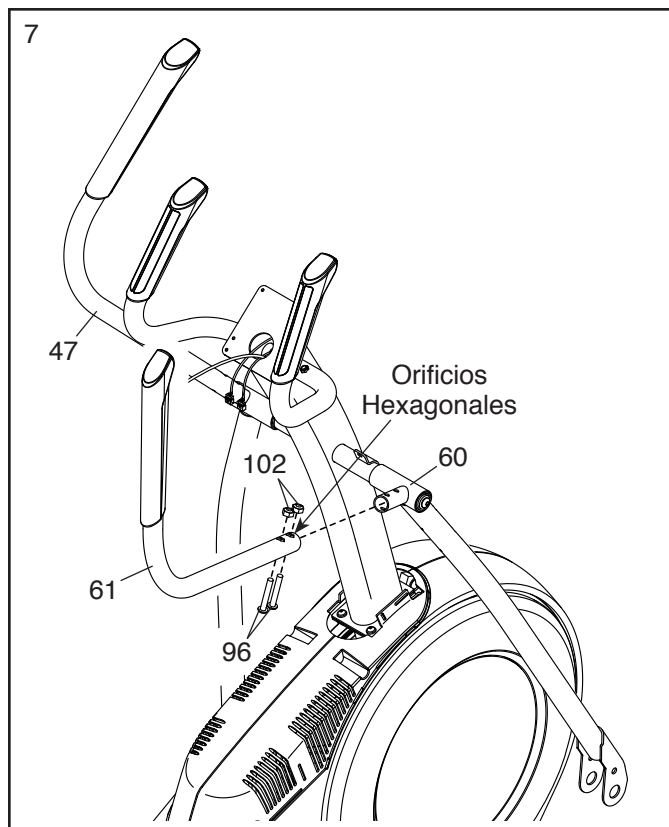


7. Identifique el Brazo Superior Derecho (61), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntelo como se muestra.

Deslice el Brazo Superior Derecho (61) dentro de la Pata del Brazo Superior Derecho (60).

Conecte el Brazo Superior Derecho (61) con dos Pernos Botón M8 x 38mm (96) y dos Contratuercas M8 (102). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

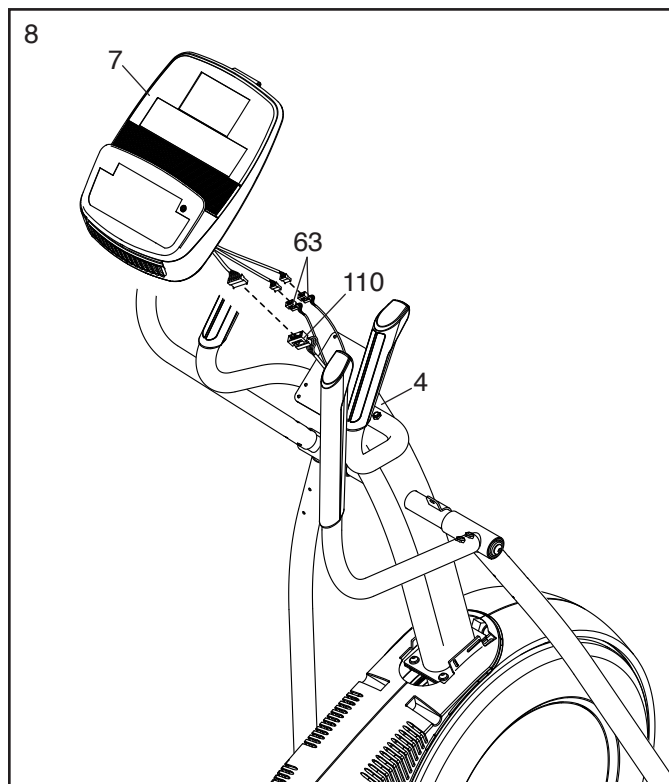
Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



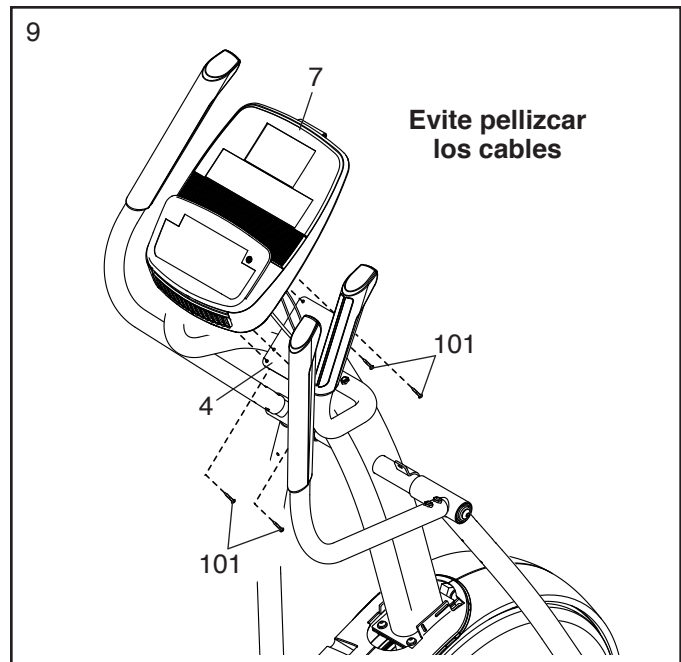
8. Retire la atadura de cables del Cable Superior (110) y deséchela.

Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de la Consola al Cable Superior (110) y a los Cables del Sensor (63).

Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (4) o dentro de la Consola (7).



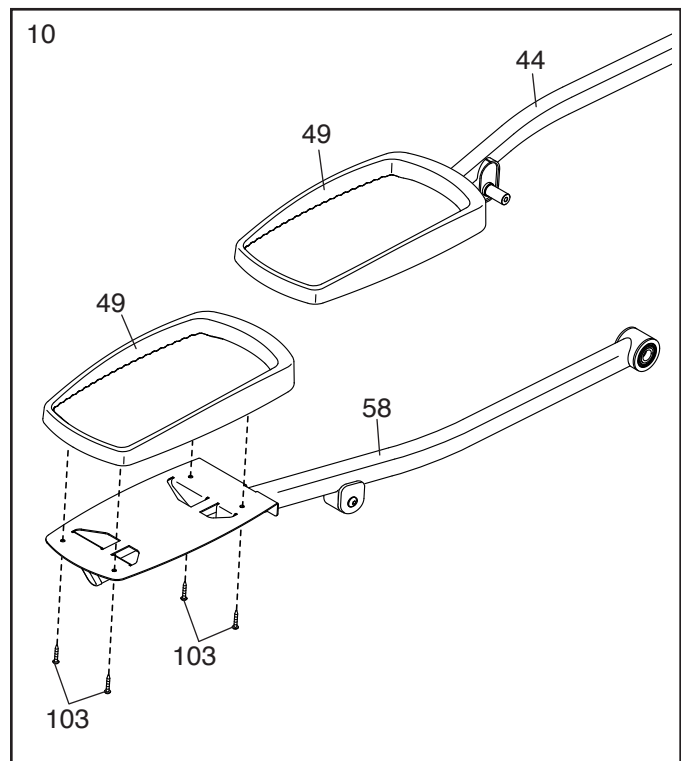
9. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).



10. Identifique el Brazo del Pedal Derecho (58), marcado con una etiqueta adhesiva con la palabra "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelo tal como se indica.

Fije un Pedal (49) al Brazo del Pedal Derecho (58) con cuatro Tornillos Botón M6 x 12mm (103).

Repita este paso para el Brazo del Pedal Izquierdo (44) y para el otro Pedal (49).

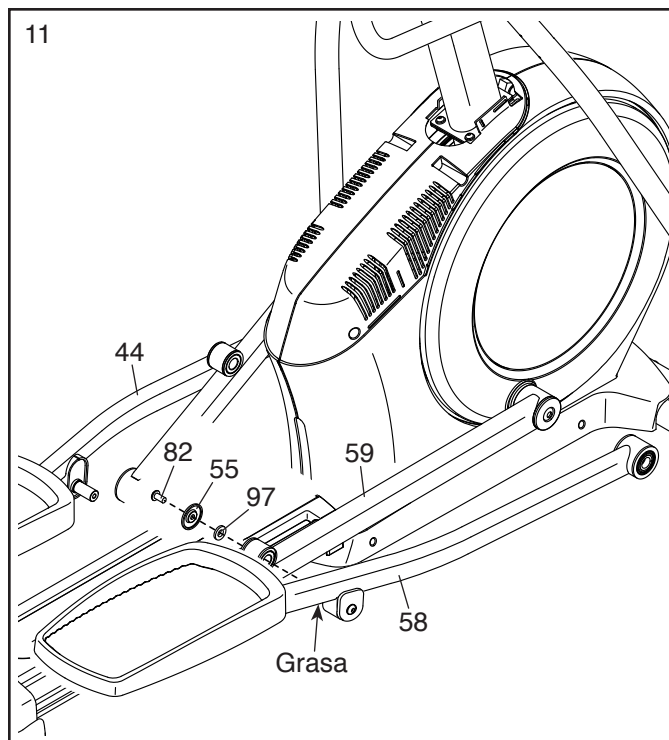


11. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se indica.

Aplique grasa al eje del Brazo del Pedal Derecho (58).

Fije el Brazo del Pedal Derecho (58) al Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo Botón M8 x 13mm (82), una Cubierta de Eje Pequeña (55) y una Arandela M8 (97).

Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (44).



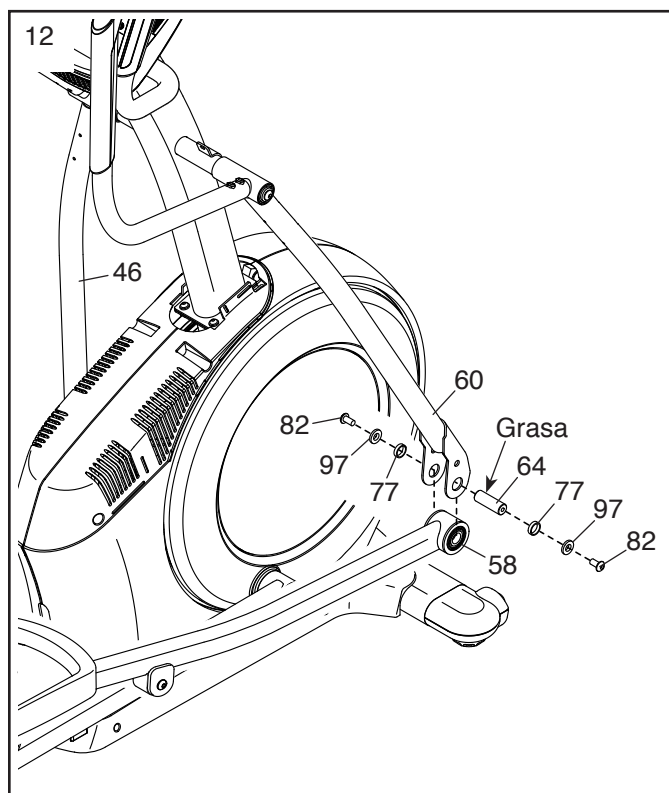
12. Aplique una pequeña cantidad de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Luego, deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre un Tornillo Botón M8 x 13mm (82), y apriete con unas vueltas el Tornillo Botón en el Eje del Brazo del Pedal (64).

Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Derecho (58) dentro del soporte de la Pata del Brazo Derecho (60), introduzca el Eje del Brazo del Pedal (64) en ambas piezas.

Deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre otro Tornillo Botón M8 x 13mm (82), y apriete con unas vueltas el Tornillo Botón en el Eje del Brazo del Pedal (64). **Luego apriete ambos Tornillos Botón a la vez.**

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

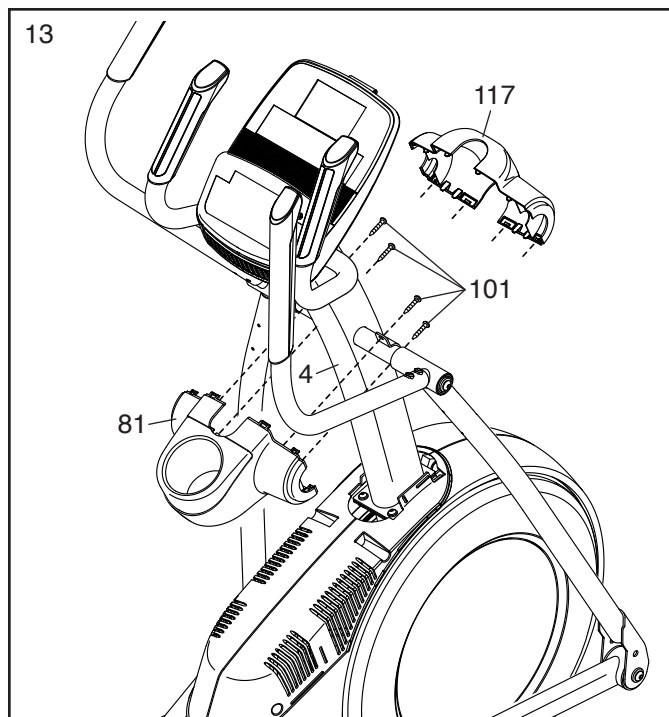


13. Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) como se muestra.

Fije la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).

Orienta la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) como se muestra.

Fije la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) alrededor del Montante Vertical (4) presionando los ganchos de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) con las pestañas de la Cubierta Delantera del Montante Vertical.



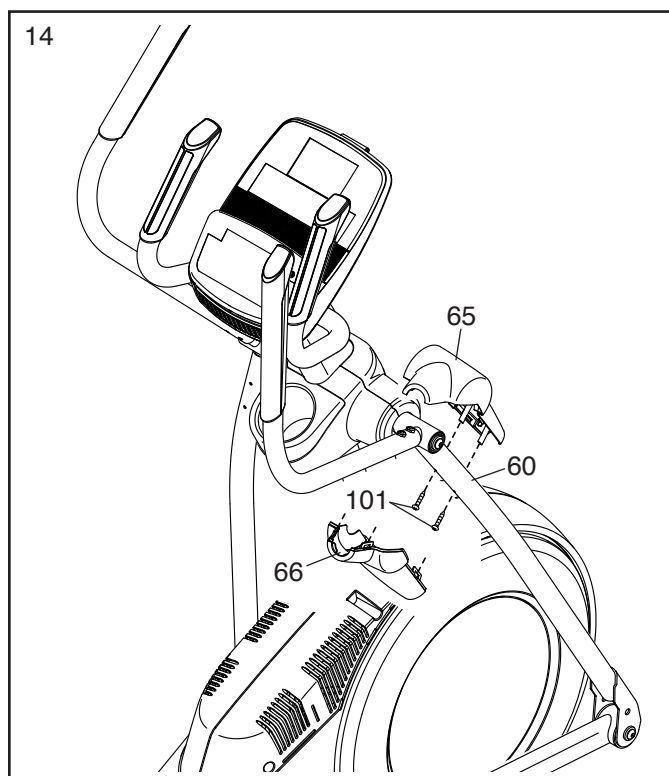
14. Identifique la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65), que se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) a la Pata del Brazo Superior Derecho (60) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Identifique la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66), que se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntela como se muestra.

Fije la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) alrededor de la Pata del Brazo Superior Derecho (60), presionando los ganchos de la Cubierta Trasera del Brazo Derecho en las pestañas de la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



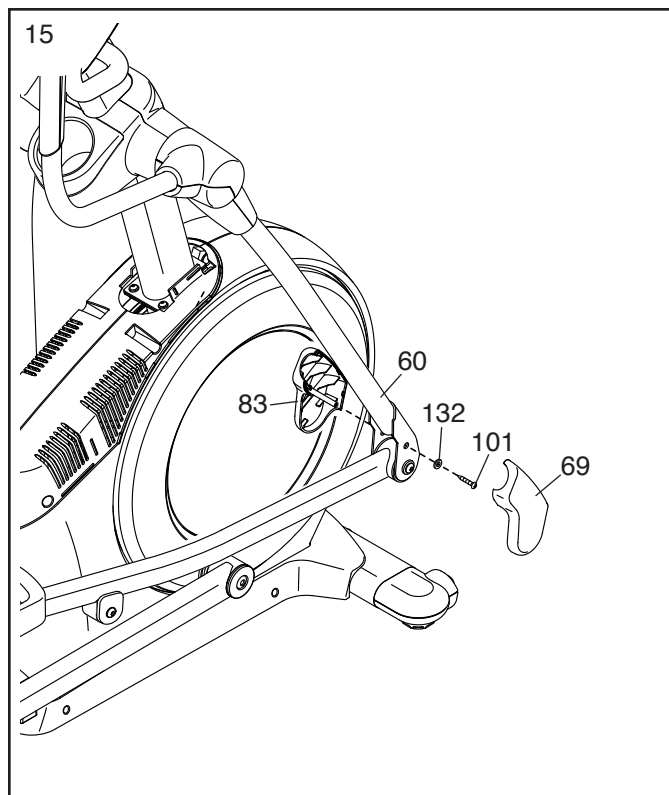
15. Identifique la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83), que se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83) a la Pata del Brazo Superior Derecho (60) con un Tornillo M4 x 16mm (101) y una Arandela M5 (132).

Identifique la Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho (69), que se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha), y oriéntela como se muestra.

Fije la Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho (69) alrededor de la Pata del Brazo Superior Derecho (60), presionando los ganchos de la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83) en las pestañas de la Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho.

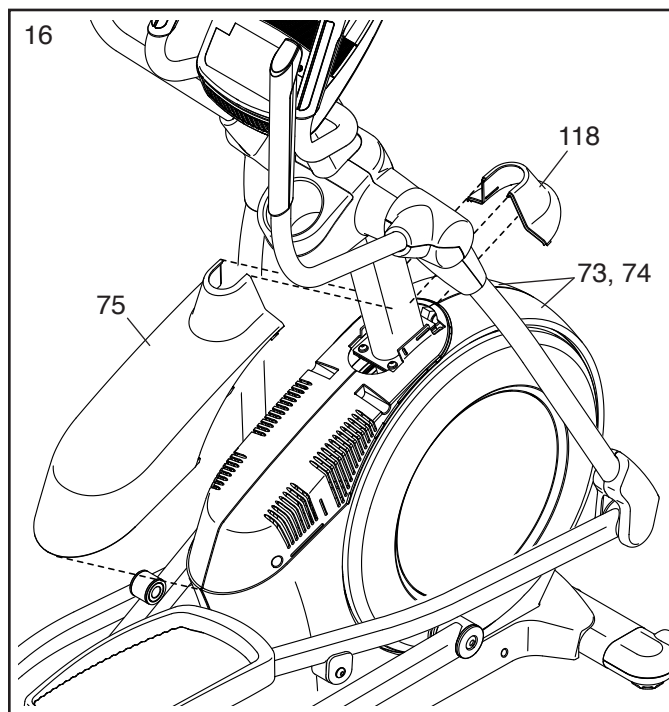
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



16. Oriente la Tapa de la Cubierta del Protector (118) y la Cubierta del Protector (75) como se muestra.

Primero presione las pestañas de la Tapa de la Cubierta del Protector (118) en los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

Luego presione las pestañas de la Cubierta del Protector (75) en los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

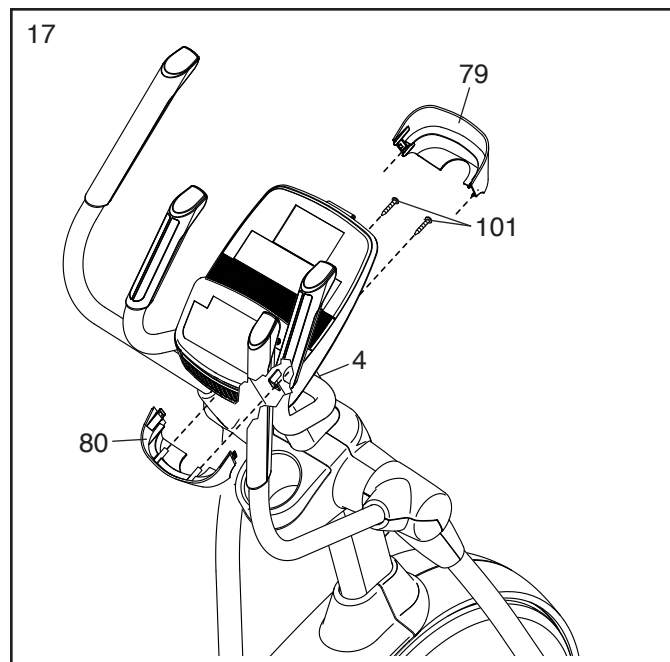


17. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) como se muestra.

Conecte la Cubierta Trasera de la Consola (80) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Orienta la Cubierta Delantera de la Consola (79) como se muestra.

Fije la Cubierta Delantera de la Consola (79) alrededor del Montante Vertical (4) presionando los ganchos de la Cubierta Trasera de la Consola (80) contra las pestañas de la Cubierta Delantera de la Consola.



18. **Antes de usar el aparato de ejercicio elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del aparato de ejercicio elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

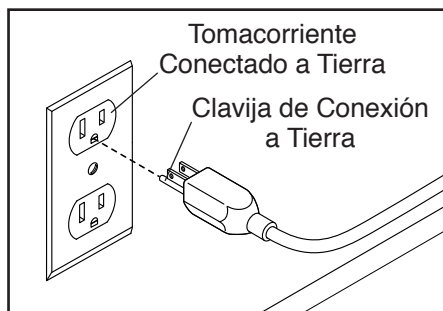
Este producto debe estar conectado a tierra.

En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El cable eléctrico tiene un enchufe con una pata de conexión a tierra.



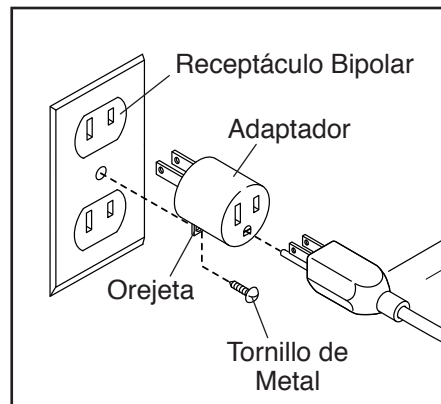
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si el producto está adecuadamente conectado a tierra, contacte con un electricista calificado.

Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo



con los códigos y ordenanzas locales. **La toma debe pertenecer a un circuito nominal de 120 voltios. IMPORTANTE:** Este producto no es compatible con las tomas equipadas con GFCI y podría no ser compatible con las tomas equipadas con AFCI.

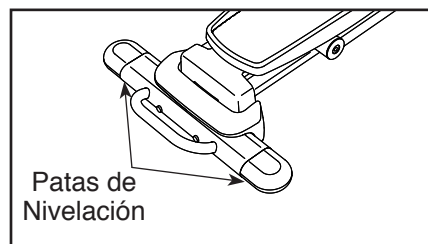
Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el cable eléctrico a un receptáculo bipolar, como se muestra a la derecha.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.**

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

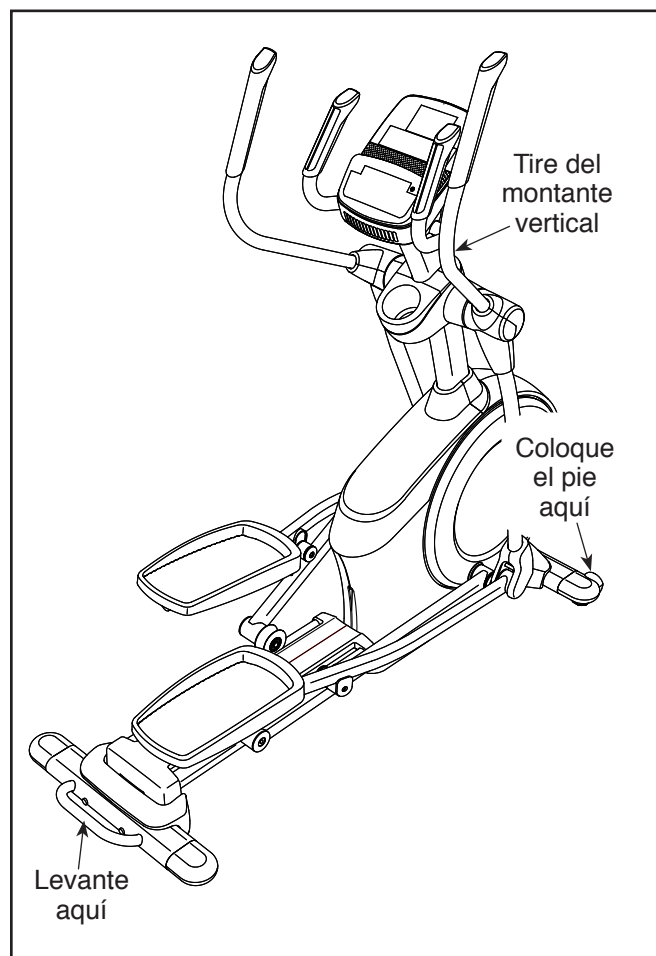
Si el entrenador elíptico se balancea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación



ubicadas debajo de la parte trasera de la armadura hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

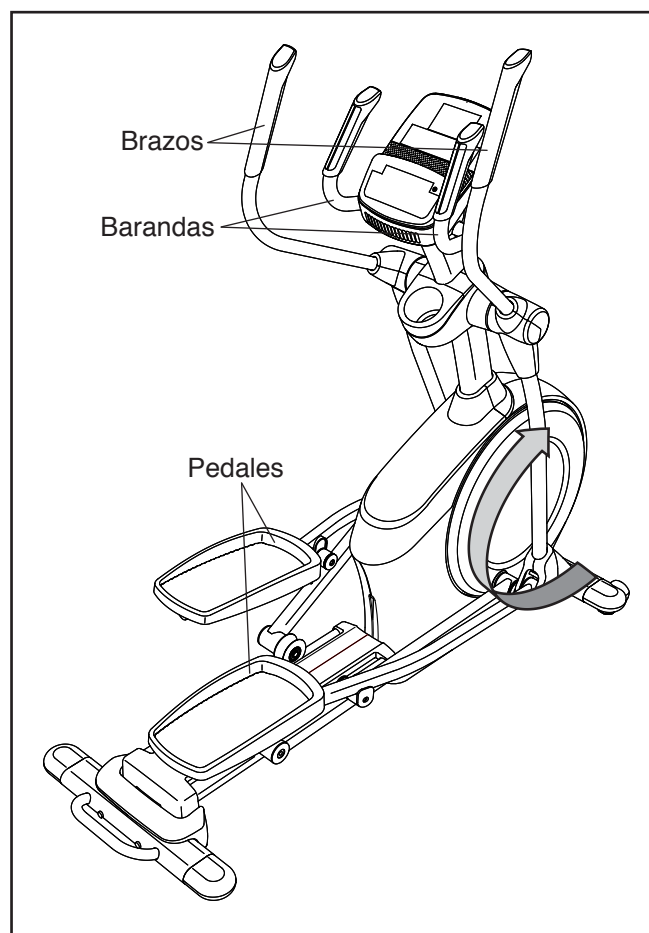
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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. Jale del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el manubrio hasta que el aparato de ejercicio elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



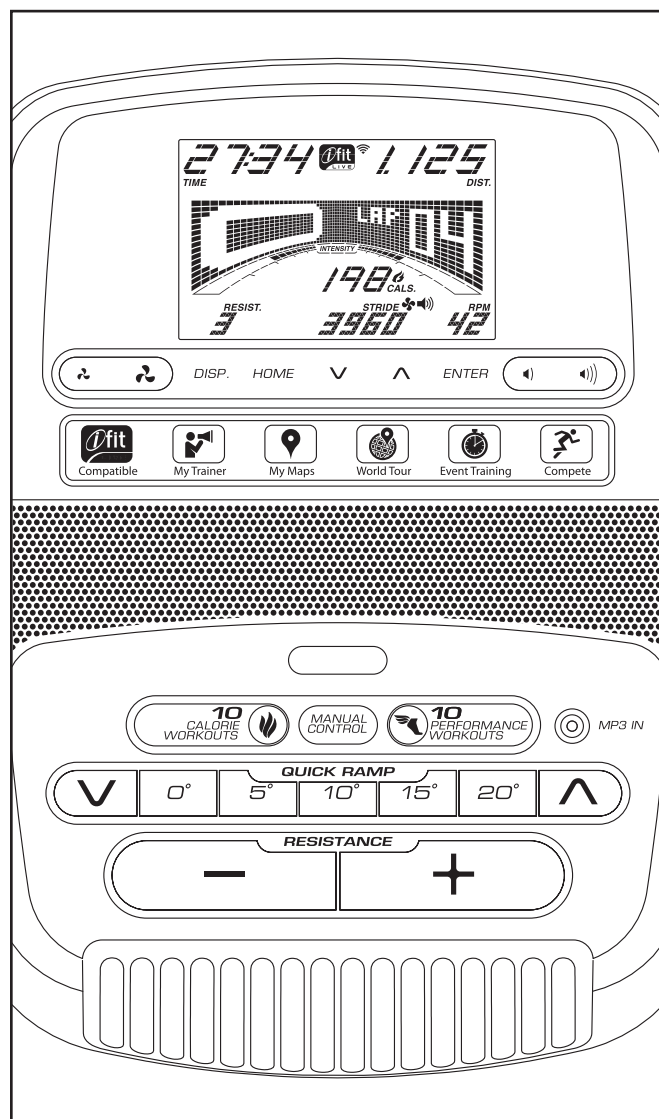
CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese de las barandas o de los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse continuamente. **Nota:** Los pedales pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire los pedales en la dirección que se muestra con la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en dirección contraria.



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 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 seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco del mango.

La consola ofrece veinte entrenamientos a bordo (diez entrenamientos de calorías y diez entrenamientos de rendimiento). Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece la revolucionaria función iFit Live que le permite comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

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 encender el aparato, véase la página 18. **Para usar la función manual,** véase la página 18. **Para usar un entrenamiento a bordo,** véase la página 20. **Para usar un entrenamiento iFit Live,** véase la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** véase la página 22. **Para cambiar la configuración de la consola,** véase la página 23.

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

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 15). A continuación, localice el interruptor en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor en la posición reajustar.



La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, la inclinación de la rampa se calibrará automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. La rampa estará calibrada una vez que haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si la rampa no se calibra automáticamente, vea CÓMO CALIBRAR LA RAMPA en la página 24 para calibrarla manualmente.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar el modo manual.

Nota: Si no tiene un módulo iFit Live inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit Live, el modo manual se seleccionará automáticamente.

3. Cambie la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa según lo desee.

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

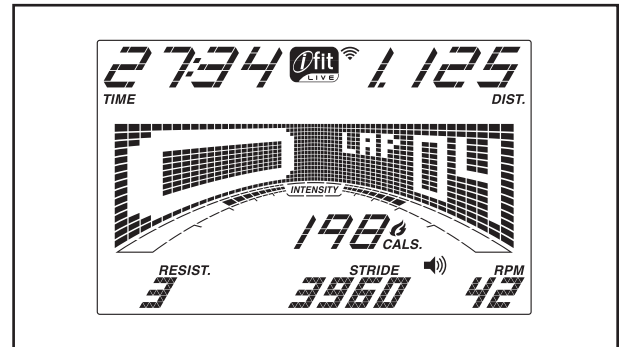
Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

La inclinación de la rampa se puede cambiar para variar el movimiento de los pedales. Para cambiar la inclinación, pulse uno de los botones numerados Quick Ramp (inclinación instantánea de rampa) o pulse los botones para aumentar y disminuir Quick Ramp.

Nota: Después de pulsar el botón, puede que tome un tiempo hasta que la rampa alcance el nivel de inclinación seleccionado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



Cals. (calorías): esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Cals./Hr (calorías por hora): esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías que quema por hora.

Dist. (distancia): esta función de pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

Incline (inclinación): esta función de pantalla muestra el nivel de inclinación de la rampa durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de inclinación.

Pulso: mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 19).

Resist. (resistencia): esta función de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

RPM: esta función de pantalla muestra la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

Stride (zancada): esta función de pantalla muestra el número total de zancadas que ha dado con los pedales.

Time (tiempo): cuando se seleccione 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.

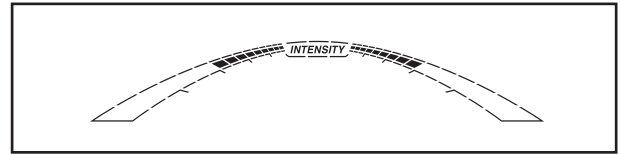
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Disp (visualizar) hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Enter (registrar).

Speed (velocidad): esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

My Trail (mi sendero): Esta pestaña mostrará una pista de 400 metros. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

Calorie (calorías): Esta pestaña le mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



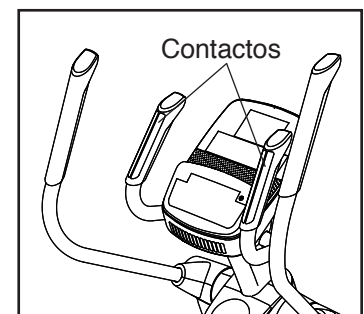
Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón Home. Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cambie el nivel de volumen de la consola pulsando los botones para aumentar o disminuir 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. 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 el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva 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, encienda el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse los botones para aumentar y disminuir ventilador 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. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

Cuando termine de realizar los ejercicios, coloque el interruptor de encendido en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico podrían desgastarse prematuramente.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón 10 Calorie Workouts (10 entrenamientos de calorías) o el botón 10 Performance Workouts (10 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

La pantalla también mostrará la velocidad máxima (rpm), el nivel de resistencia máximo y el nivel de inclinación máximo.

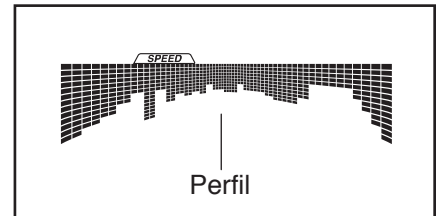
3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Para cada segmento se programa un nivel de resistencia, un nivel de inclinación de la rampa y una meta de rpm (velocidad). Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia, inclinación de rampa y/o meta de rpm.

En la matriz se mostrará el nivel de resistencia, el nivel de inclinación de la rampa y la meta de rpm para el primer segmento.

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e

inclinación mostrarán sus progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la meta de velocidad o el nivel de inclinación para dicho segmento.



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, un nivel de inclinación de la rampa y/o una meta de rpm diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia, el nivel de inclinación de la rampa y/o la meta de rpm se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. Luego cambiará la resistencia de los pedales y el nivel de inclinación de la rampa.

A medida que vaya haciendo el ejercicio, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cercana a la meta de velocidad del segmento actual. Cuando aparezca una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su paso. Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su paso. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su paso actual.

IMPORTANTE: Lo único que se pretende con la meta de rpm es que le sirva de motivación. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

Si el nivel de resistencia o de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o Power Ramp (inclinación de la rampa).

IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del entrenamiento termine, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento y la rampa se ajustará automáticamente al nivel de inclinación programado para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en el página 20.

7. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en el página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Deberá tener un módulo iFit Live para usar el entrenamiento iFit Live.

Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Nota: Para usar un módulo iFit Live, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y puerto USB. También necesitará una membresía en iFit.com. Para usar un módulo inalámbrico iFit Live también deberá tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 18.

2. Asegúrese de que el módulo iFit Live esté introducido en la consola.

Para usar un entrenamiento iFit Live, asegúrese de que el módulo iFit Live esté introducido en la consola.

3. Seleccione el modo iFit Live.

Para seleccionar la función iFit Live, pulse el botón iFit Live.

4. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado con su membresía de iFit.com, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

5. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live, pulse uno de los botones de iFit Live. Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento de evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. **Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit Live, visite la web www.iFit.com.**

Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

6. Comenzar el entrenamiento.

Vea el paso 3 en el página 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23).

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

7. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

La pestaña My Trail (mi sendero) muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Competition (competencia) mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán a otros competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

8. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 19.

9. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en el página 20.

10. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 7 en el página 20.

Para más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, conecte su 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 su 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 para aumentar o disminuir volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.



CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe un modo de usuario que le permite visualizar la información sobre el uso, seleccionar una unidad de medida y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit Live está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit Live y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. Seleccione la función de información.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Disp (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

2. Visualizar la información sobre el uso.

La pantalla mostrará el número total de horas que se ha estado utilizando el entrenador elíptico. La pantalla mostrará también la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

3. Si lo desea, seleccione una unidad de medida.

La palabra *ENGLISH* para millas inglesas o la palabra *METRIC* para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.

Pulse el botón de disminución para visualizar el nivel de contraste. El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Pulse los botones para aumentar y disminuir Quick Ramp (inclinación instantánea de rampa) para ajustar el nivel de contraste.

5. Determine si el módulo iFit Live está conectado a la consola.

Si el módulo iFit Live está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto Wifi Module (módulo Wifi) o USB Module (módulo USB).

Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto No iFit Module (ningún módulo iFit). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 10.

6. Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.

Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de audio si desea escuchar la voz del entrenador personal. El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

Para cambiar el ajuste de audio, pulse repetidamente el botón Enter para activar o desactivar la voz del entrenador personal.

7. Especifique el menú por defecto si lo desea.

Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de menú por defecto. El menú por defecto es el menú que aparecerá cuando encienda la consola. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar el menú de función manual o el menú iFit Live como menú principal.

8. Verifique el estado del módulo iFit Live, si así lo desea.

Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla del estado iFit Live. El texto Check WiFi Status (comprobar estado WiFi) o Check USB Status (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit Live aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse y mantenga pulsado el botón Disp durante algunos segundos.

9. Verifique las descargas, si así lo desea.

Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla de descargas. El texto Send/Receive Data (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit Live.

10. Salir de la función de información.

Pulse el botón Disp para salir de la función de información.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE 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.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté completamente enchufado. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

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 19.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, consulte la sección CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 15.

CÓMO CALIBRAR LA RAMPA

Si la rampa no funciona correctamente, es posible que haya que calibrarla. Para calibrar la rampa, pulse y mantenga pulsado el botón 10 Calorie Workouts (10 entrenamientos de calorías) durante algunos segundos hasta que la función de prueba aparezca en pantalla.

Vuelva a pulsar el botón 10 Calorie Workouts. Luego pulse el botón para aumentar o disminuir Quick Ramp (inclinación instantánea de rampa) para calibrar la rampa. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra.

La rampa estará calibrada una vez que haya dejado de moverse. A continuación, pulse repetidamente el botón 10 Calorie Workouts para salir de la función de calibración.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS que aparece casi al final de este manual. Si los Rodillos (51) chirrían cuando se mueven sobre las Pistas (16), aplique una pequeña cantidad de grasa marina blanca a cada Rodillo. Disperse la grasa de manera uniforme alrededor de los rodillos. Pedalee en el aparato de ejercicio

elíptico hasta que se distribuya una fina película de grasa por las Pistas. A continuación, limpie con un paño el exceso de grasa.

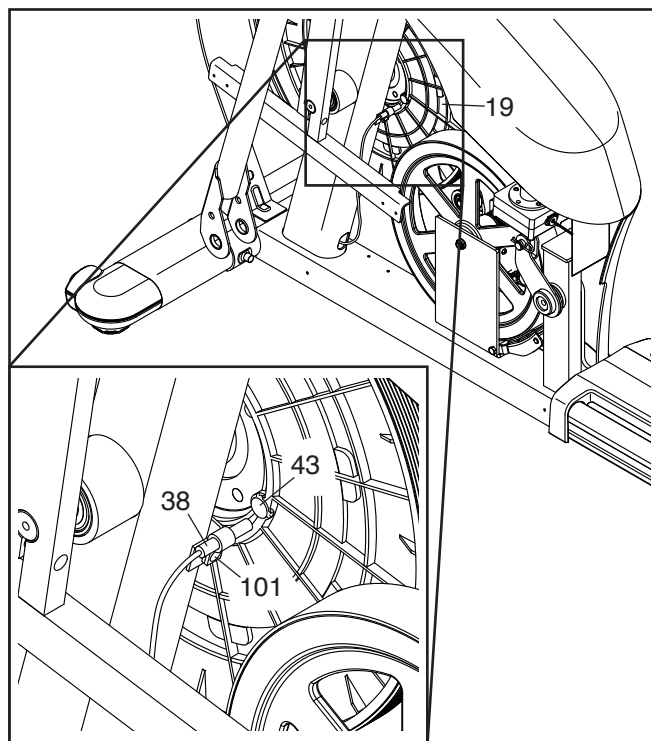
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la página 31. Con un destornillador plano, retire el Disco (71) izquierdo.

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de abajo se muestra el protector izquierdo y el anillo del disco izquierdo tras haber sido retirados.

A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm (101) indicado. Acerque o aleje levemente el Interruptor de Lengüeta (38) con respecto al Imán (43) y vuelva a apretar el Tornillo. Luego balancee la Polea (19) hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta.

Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el disco izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

En caso de que los pedales resbalen al pedalear, incluso cuando se haya ajustado la máxima resistencia, puede que sea necesario ajustar la correa.

Para ajustar la correa de manejo, consulte el paso de montaje 16 de la página 13. Con un destornillador de punta plana, retire la Cubierta del Protector (75) y la Tapa de la Cubierta del Protector (118).

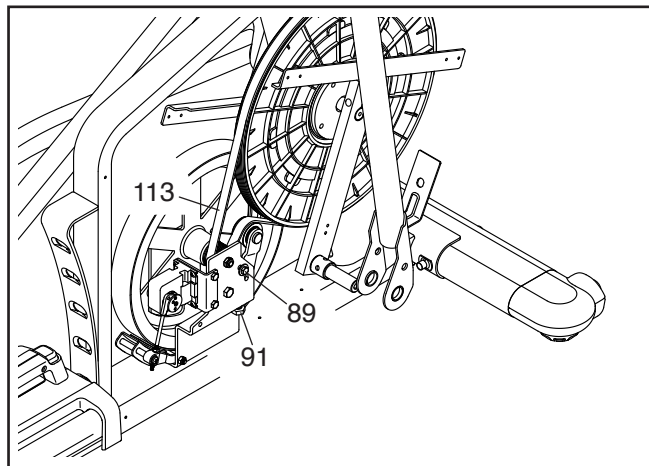
Luego vea el paso de montaje 15 en la página 13 y retire las Cubiertas Externa e Interna de la Pata del Brazo Derecho (69, 83).

A continuación, vea el paso de montaje 12 de la página 11 y retire el Brazo del Pedal Derecho (58) de la Pata del Brazo Superior Derecho (60).

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la página 31 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 29. Retire el Brazo del Rodillo Derecho (59) del Brazo de Manivela (20) derecho. Seguidamente, retire con cuidado el montaje del Brazo del Rodillo Derecho del entrenador elíptico.

Consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS de la página 31 y extraiga los Tornillos M4 x 19mm (5) y los Tornillos M4 x 48mm (107) de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74). Seguidamente, extraiga el Protector Derecho.

Luego localice y afloje el Tornillo del Brazo Estable (89). Luego apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa (91) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tirante. Luego vuelva a apretar el Tornillo del Brazo Estable.



Vuelva a fijar el protector derecho, el brazo del rodillo derecho, el brazo del pedal derecho, la tapa de la cubierta del protector y la cubierta del protector.

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.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEL08011.0 R0512A

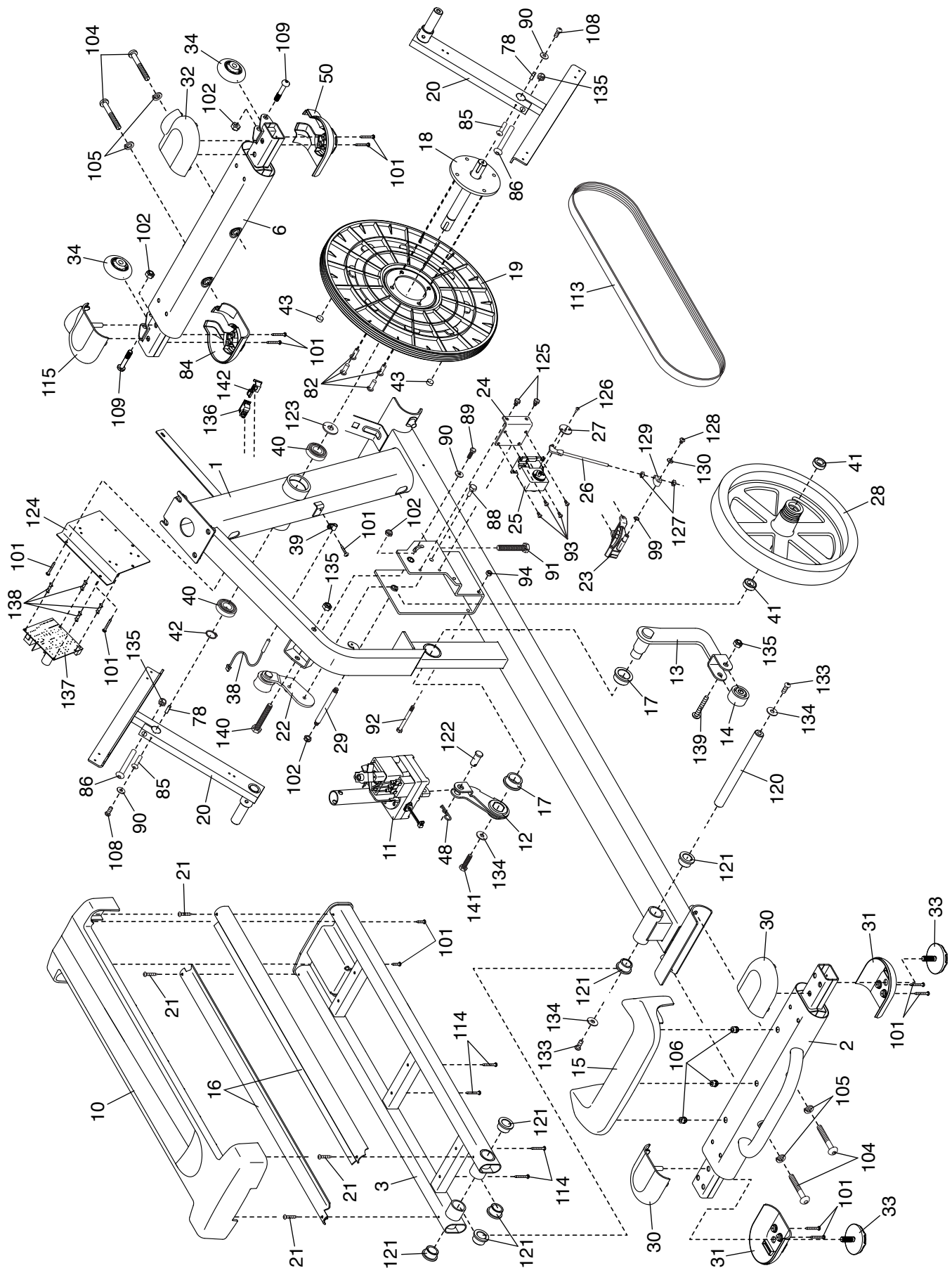
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	52	2	Tapa Trasera del Brazo del Pedal
2	1	Estabilizador Trasero	53	4	Cubierta del Eje Grande
3	1	Rampa	54	2	Arandela Ondulatoria 16mm
4	1	Montante Vertical	55	2	Cubierta del Eje Pequeño
5	8	Tornillo M4 x 19mm	56	4	Buje del Brazo del Rodillo
6	1	Estabilizador Delantero	57	8	Cojinete del Brazo
7	1	Consola	58	1	Brazo del Pedal Derecho
8	1	Baranda Izquierda	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
9	1	Baranda Derecha	60	1	Pata del Brazo Superior Derecho
10	1	Cubierta de la Rampa	61	1	Brazo Superior Derecho
11	1	Motor de Inclinación	62	2	Mango
12	1	Brazo del Motor de Inclinación	63	2	Montaje/Cable del Sensor
13	1	Brazo de la Rampa	64	2	Eje del Brazo del Pedal
14	1	Rodillo de la Rampa	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
16	2	Pista	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
17	2	Buje de la Armadura Grande	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
18	1	Manivela	69	1	Cubierta externa de la Pata del Brazo Derecho
19	1	Polea	70	1	Cubierta externa de la Pata del Brazo Izquierdo
20	2	Manivela	71	2	Disco
21	4	Tornillo M4 x 10mm	72	1	Cubierta Interna de la Pata del Brazo Izquierdo
22	1	Brazo Estable	73	1	Protector Izquierdo
23	1	Imán en "C"	74	1	Protector Derecho
24	1	Soporte del Motor	75	1	Cubierta del Protector
25	1	Motor de Resistencia	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
26	1	Vara de Resistencia	77	4	Espaciador del Eje
27	1	Disco de Resistencia	78	2	Llave
28	1	Volante	79	1	Cubierta Delantera de la Consola
29	1	Eje del Volante	80	1	Cubierta Trasera de la Consola
30	2	Tapa Trasera Superior	81	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
31	2	Tapa Trasera Inferior	82	12	Tornillo Botón M8 x 13mm
32	1	Tapa Superior Delantera Derecha	83	1	Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho
33	2	Pata de Nivelación	84	1	Tapa Inferior Delantera Izquierda
34	2	Rueda	85	2	Tornillo Botón M4 x 14mm
35	1	Eje de Pivote	86	2	Perno Botón M10 x 58mm
36	2	Buje del Montante Vertical	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
37	1	Charola de Accesorios	88	1	Tornillo de Pivote
38	1	Interruptor/Cable de Lengüeta	89	1	Tornillo del Brazo Estable
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	90	3	Arandela M6
40	2	Cojinete de la Armadura	91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa
41	2	Buje del Volante	92	1	Perno M6 x 65mm
42	1	Anillo Grande			
43	2	Imán			
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo			
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo			
46	1	Pata del Brazo Izquierdo			
47	1	Brazo Izquierdo			
48	1	Pasador de la Chaveta de Horquilla			
49	2	Pedal			
50	1	Tapa Inferior Delantera Derecha			
51	2	Rodillo			

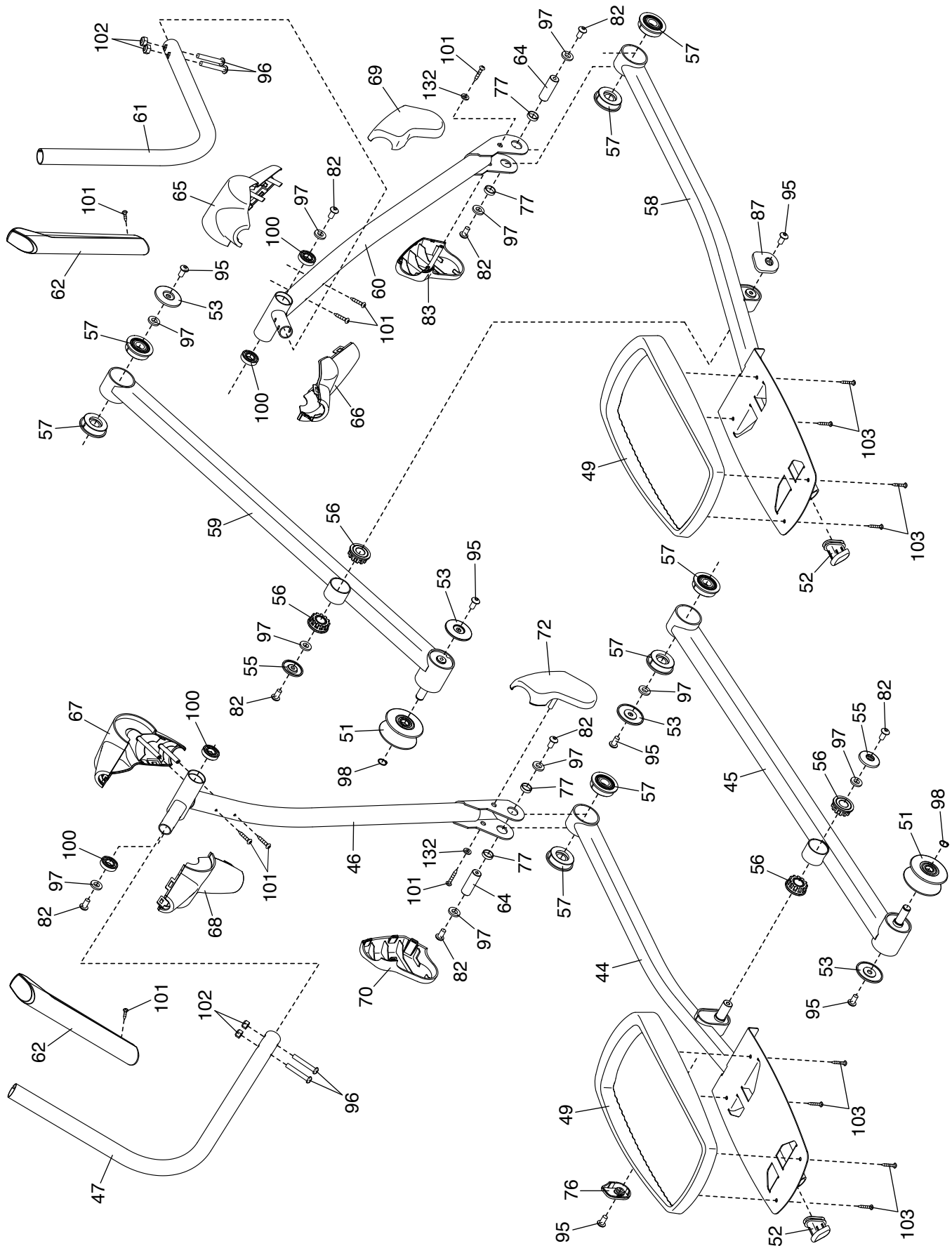
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
93	4	Tornillo M4 x 12mm	120	1	Eje de la Rampa
94	1	Contratuerca M6	121	6	Buje de la Armadura Pequeño
95	6	Tornillo Botón M8 x 16mm	122	1	Clavija de Horquilla
96	8	Perno Botón M8 x 38mm	123	1	Espaciador Plástico
97	10	Arandela M8	124	1	Soporte del Controlador
98	2	Anillo Medio	125	2	Tornillo del Soporte del Motor
99	1	Anillo Pequeño	126	1	Tornillo de Cabeza Plana M3,5 x 12mm
100	4	Cojinete de la Pata	127	2	Tuerca de Ajuste
101	39	Tornillo M4 x 16mm	128	1	Tornillo M5 x 7mm
102	12	Contratuerca M8	129	1	Soporte de Resistencia
103	8	Tornillo Botón M6 x 12mm	130	1	Arandela M5
104	4	Tornillo Botón M10 x 122mm	131	4	Tornillo Botón M10 x 25mm
105	8	Arandela Dividida M10	132	2	Arandela M5
106	3	Montura de la Cubierta	133	2	Tornillo Botón M10 x 19mm
107	1	Tornillo M4 x 48mm	134	3	Arandela M10
108	2	Tornillo M6 x 13mm	135	4	Contratuerca M10
109	2	Perno Botón M8 x 45mm	136	1	Interrupor Eléctrico
110	1	Cable Superior	137	1	Controlador
111	1	Cableado Inferior	138	4	Separador
112	1	Cable de Audio	139	1	Perno M10 x 42mm
113	1	Correa de Manejo	140	1	Perno M10 x 95mm
114	4	Tornillo M4 x 42mm	141	1	Tornillo M10 x 15mm
115	1	Tapa Superior Delantera Izquierda	142	1	Tablero de Control
116	2	Anillo del Disco	*	—	Herramienta de Montaje
117	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical	*	—	Paquete de Grasa
118	1	Tapa de la Cubierta del Protector	*	—	Manual del Usuario
119	1	Cable Eléctrico			

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

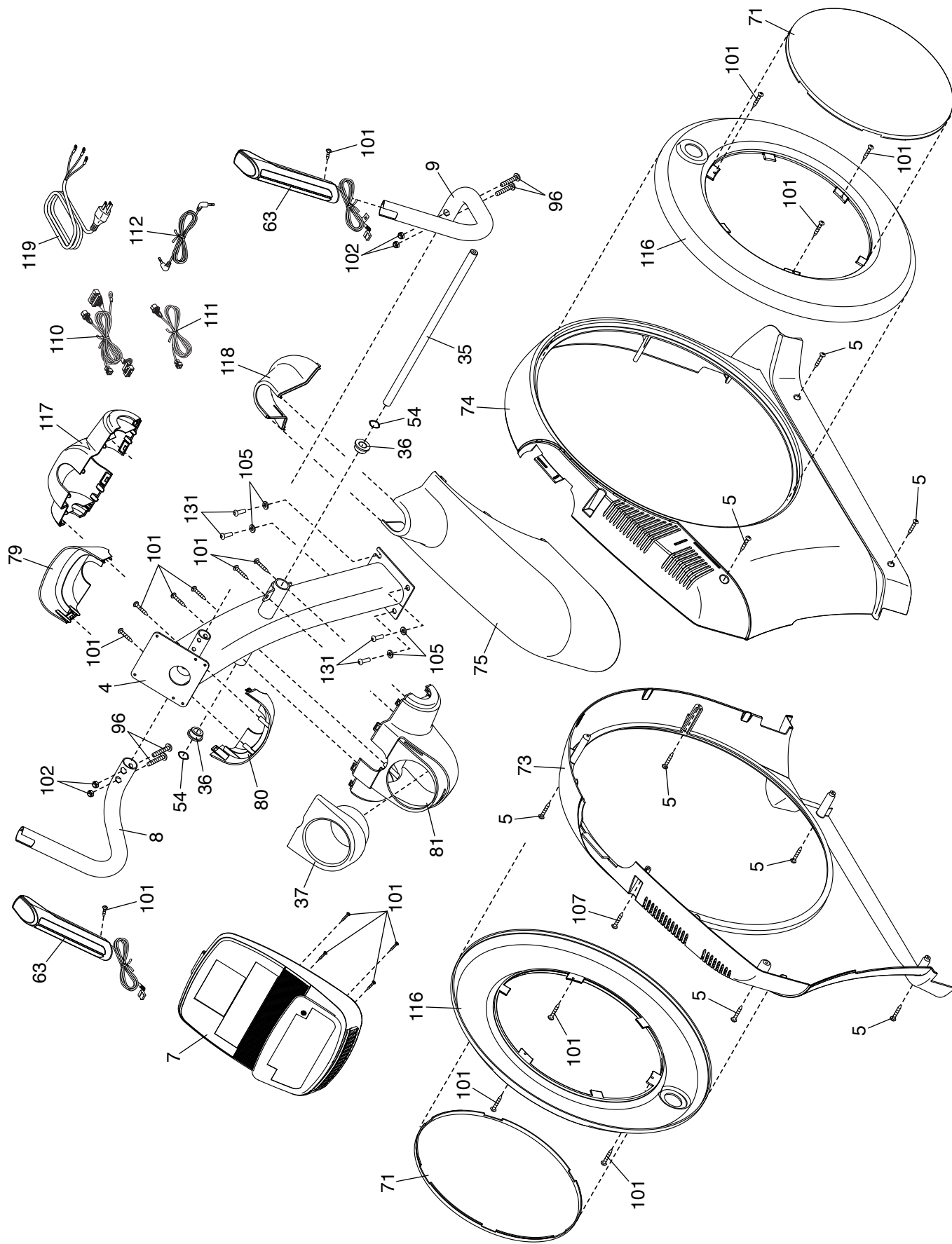
Nº de Modelo PFEL08011.0 R0512A





DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFEL08011.0 R0512A



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: Usted 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.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto está 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.