

PRO-FORM[®]

1110 E

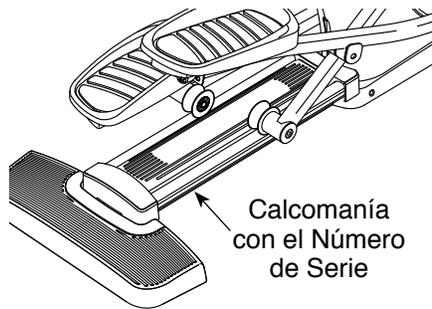
www.proform.com

Nº de Modelo PFEL10112

Nº de Version 2

Nº de Serie _____

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



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

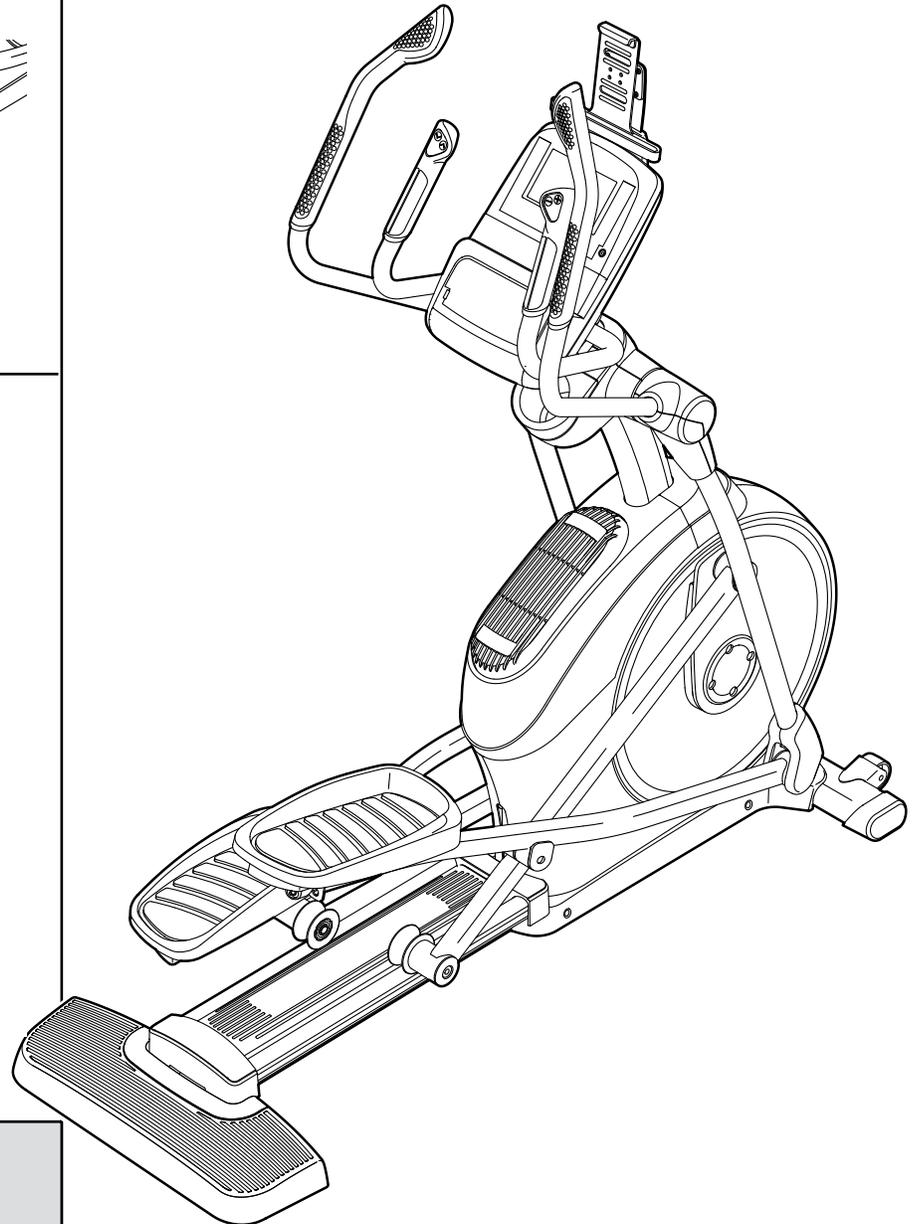
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

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

Importador:

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

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.

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	5
ANTES DE COMENZAR	6
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	7
MONTAJE	8
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	18
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	19
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	33
GUÍA DE EJERCICIOS	34
LISTA DE LAS PIEZAS	35
DIBUJO DE LAS PIEZAS	37
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica 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 ejercicio, 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 solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en ningún local comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque el entrenador elíptico en un garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 3 pies (0,9 m) de espacio libre delante y detrás de éste y 2 pies (0,6 m) de espacio libre a cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque una estera debajo del entrenador elíptico.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
9. Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo a un circuito conectado a tierra.
10. No modifique el cable eléctrico o use un adaptador para conectar el cable eléctrico a un receptáculo incorrecto. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice un cable de extensión.
11. No ponga a funcionar el entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.
12. **PELIGRO:** Desenchufe siempre el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagado cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiar el entrenador elíptico. Las operaciones de servicio que no estén incluidas en los procedimientos de este manual debe llevarlas a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
13. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 375 lb (170 kg).
14. Use ropa adecuada para hacer ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
15. Sujétese a las barandas o los brazos al subir, bajar o usar su entrenador elíptico.
16. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a 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.
17. 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.
18. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
19. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD

IFIT®

Felicitaciones por la compra de su nuevo equipo de ejercicios compatible con iFit®. Solo le falta un clic para convertir sus metas de estado físico en realidad.

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

iFit® es la herramienta de entrenamiento más potente disponible para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico. Desde programas de entrenamiento para perder peso y de rendimiento hasta entrenamientos personalizados, iFit® es la clave para sacarle el máximo a todo lo que hace. Algunas características requieren una suscripción de pago.



PIERDA PESO

Mantenga el rumbo y la motivación con programas de pérdida de peso progresiva y con la ayuda de entrenadores como Jillian Michaels.



COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

Los entrenamientos de 5k, 10k, media maratón o maratón completo le ayudarán a prepararse para su evento.



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

Siga su entrenamiento donde quiera que vaya con las aplicaciones móviles iFit®.



TRACE SU RUTA

Con Google Maps™, su equipo de ejercicios simulará el contorno de la tierra mientras muestra la vista de calles durante su entrenamiento.



COMPARTA SU PROGRESO

Inspire a otros, automotívese y comparta sus rutas, entrenamientos y más.

VISITE LA WEB

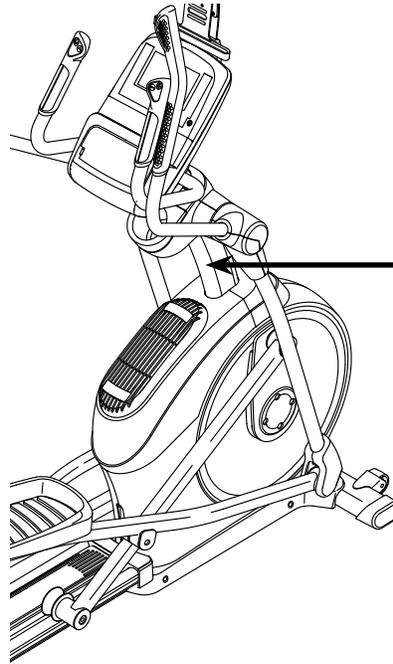
IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

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 375 lbs / 170 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® 1110 E. El entrenador elíptico 1110 E ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

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

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

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

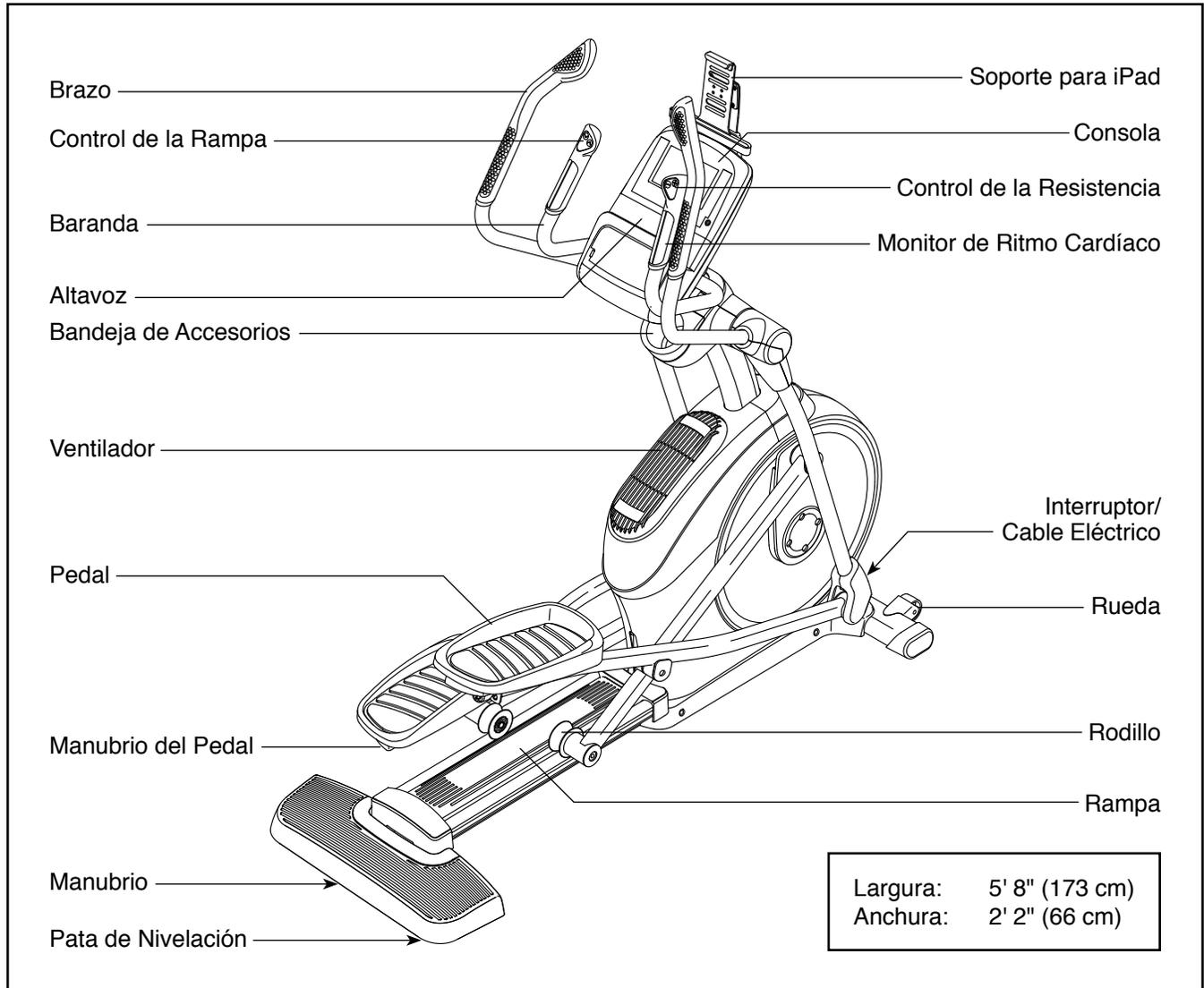
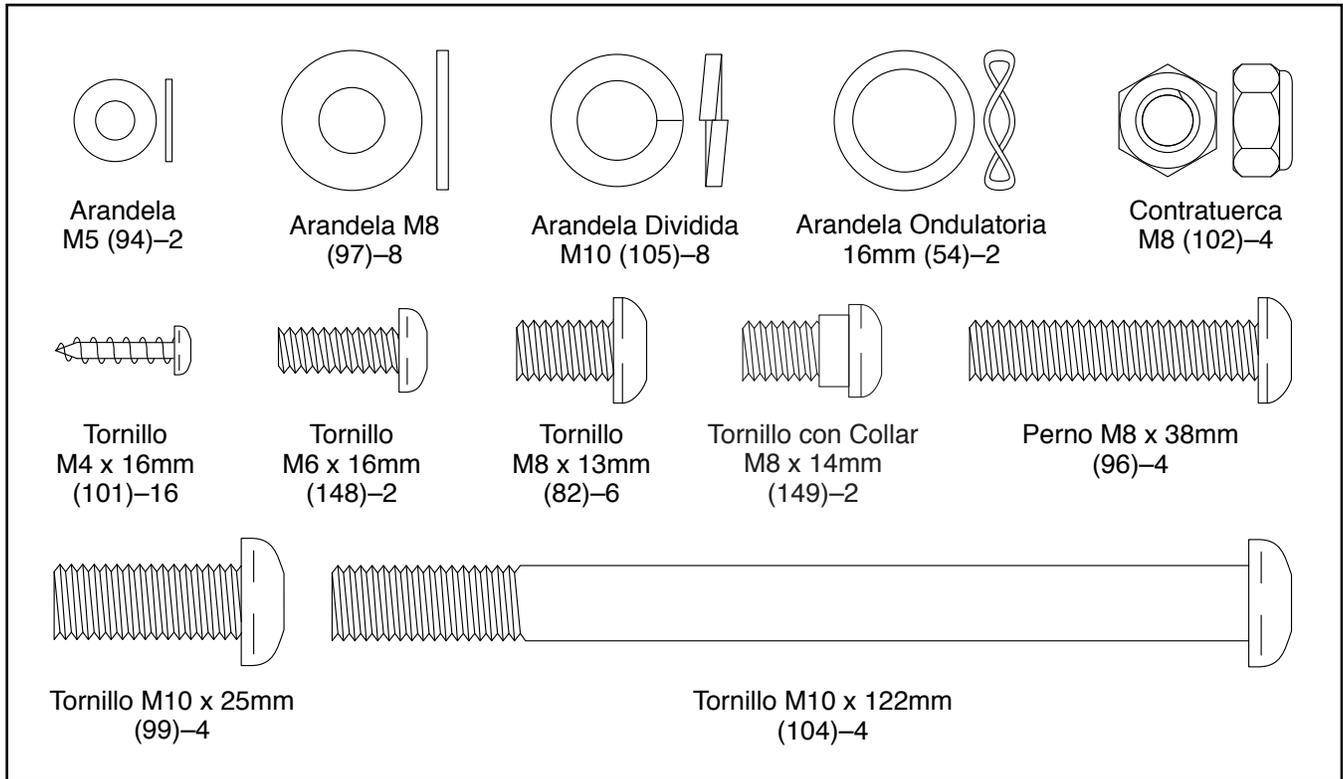


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-800-681-9542.
- El montaje debe ser realizado por 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 que termine el montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips



un mazo de goma

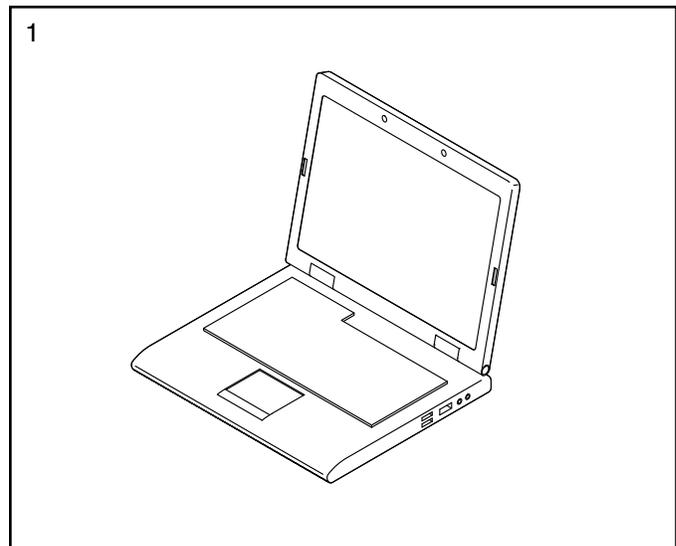


El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.**

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

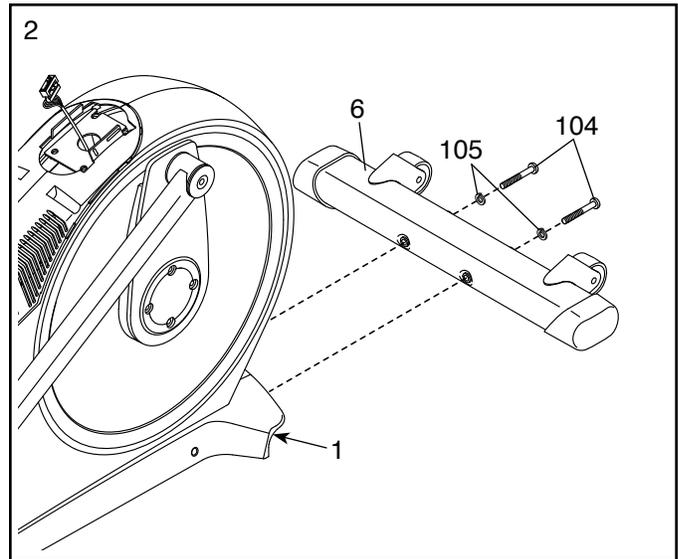
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. 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 M10 x 122mm (104) y dos Arandelas Divididas M10 (105).

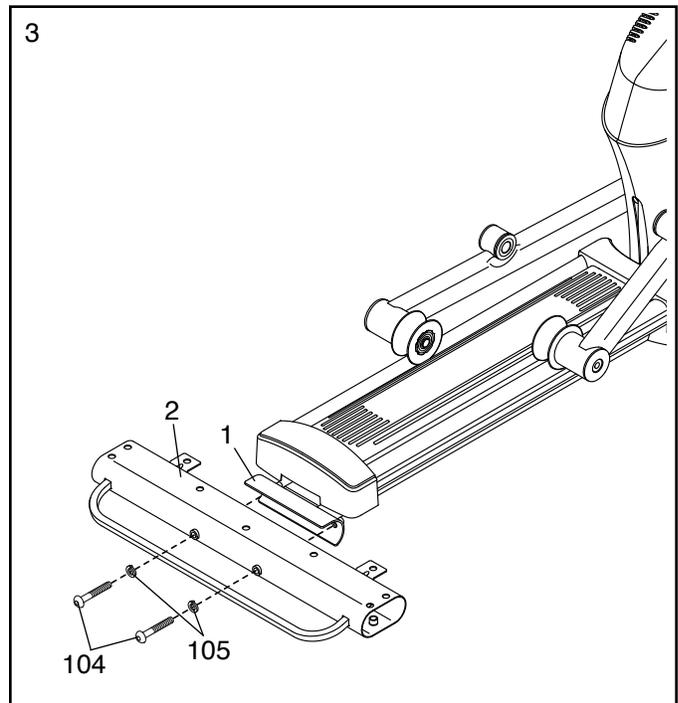
Quite los materiales de empaque de debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



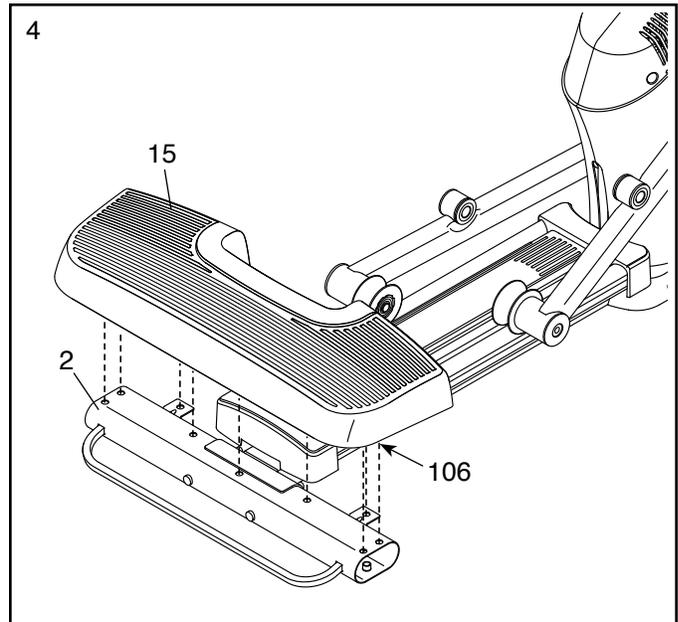
3. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

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

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

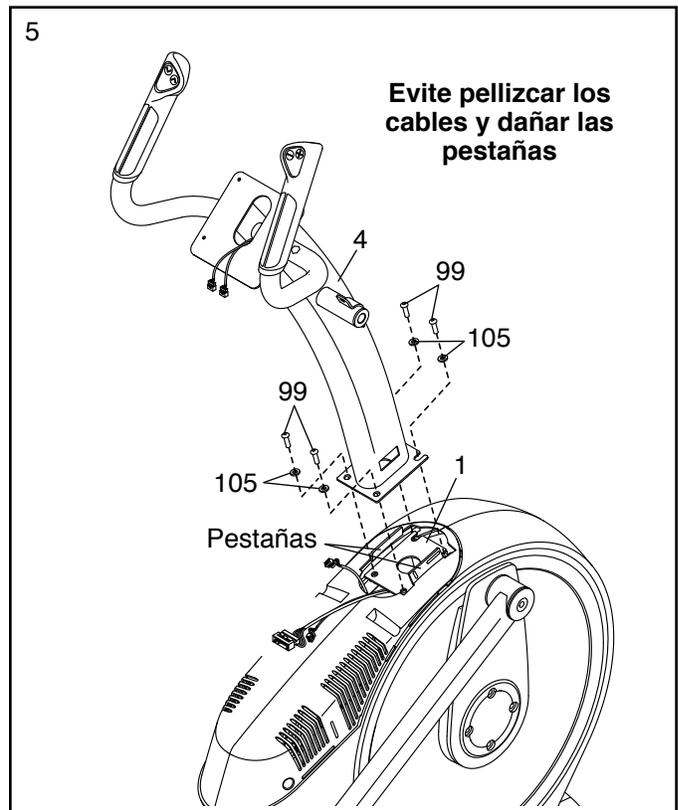


4. Presione las Monturas de la Cubierta (106) que están debajo de la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) contra el Estabilizador Trasero (2).



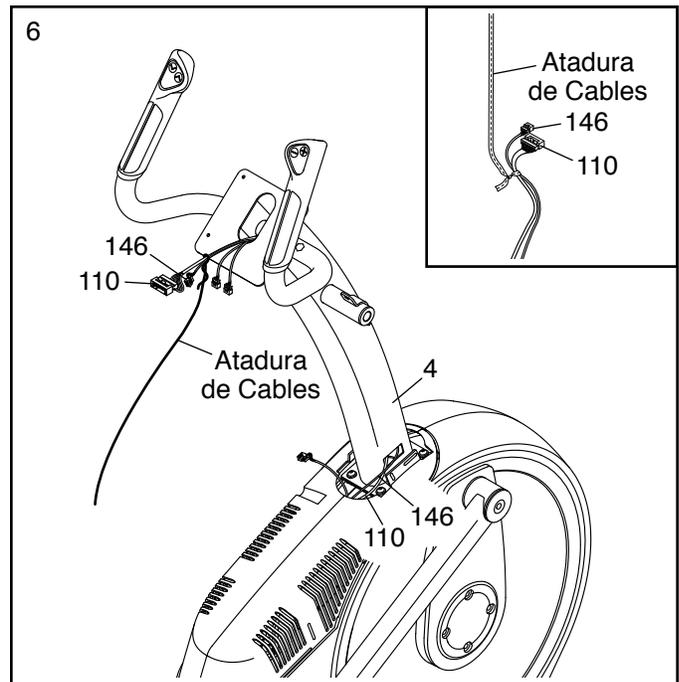
5. **Clave: Evite pellizcar los cables. Evite dañar las pestañas plásticas indicadas.** Coloque el Montante Vertical (4) en la Armadura (1).

Fije el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 25mm (99) y cuatro Arandelas Divididas M10 (105). **No ajuste completamente los Tornillos aún.**



6. **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) y al Cable de Extensión del Ventilador (146). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior y el Cable de Extensión del Ventilador pasen por completo a través del Montante Vertical.

Clave: Para evitar que los cables caigan dentro del Montante Vertical (4), fíjelos con la atadura de cables.



7. 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).

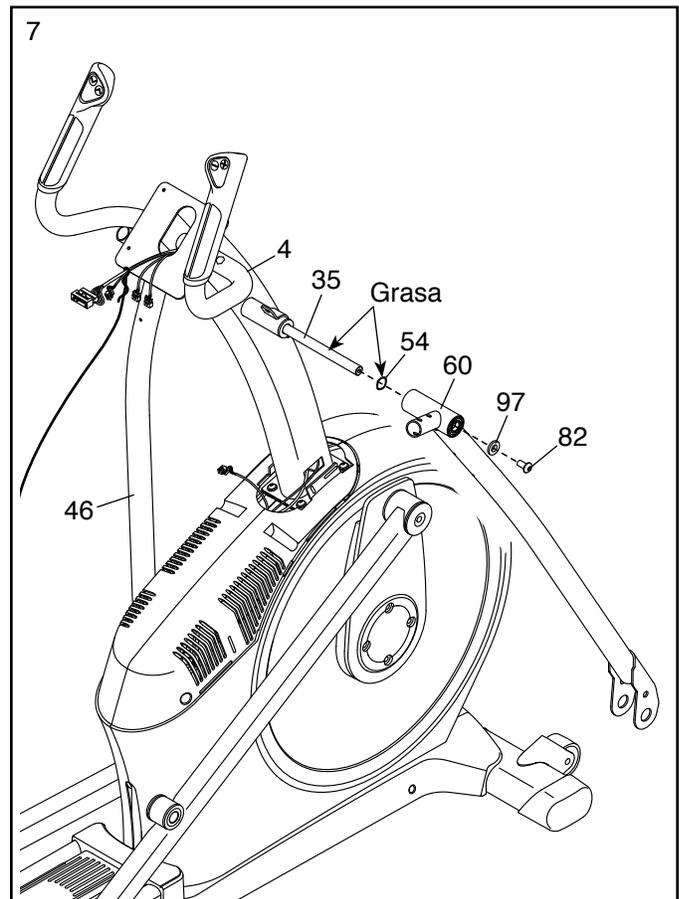
Inserte el Eje de Pivote (35) a través del Montante Vertical (4) y céntralo. **Clave:** Podría ser útil usar un mazo de goma.

Identifique la Pata del Brazo Derecho (60) y oriéntela tal como se muestra.

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

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

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



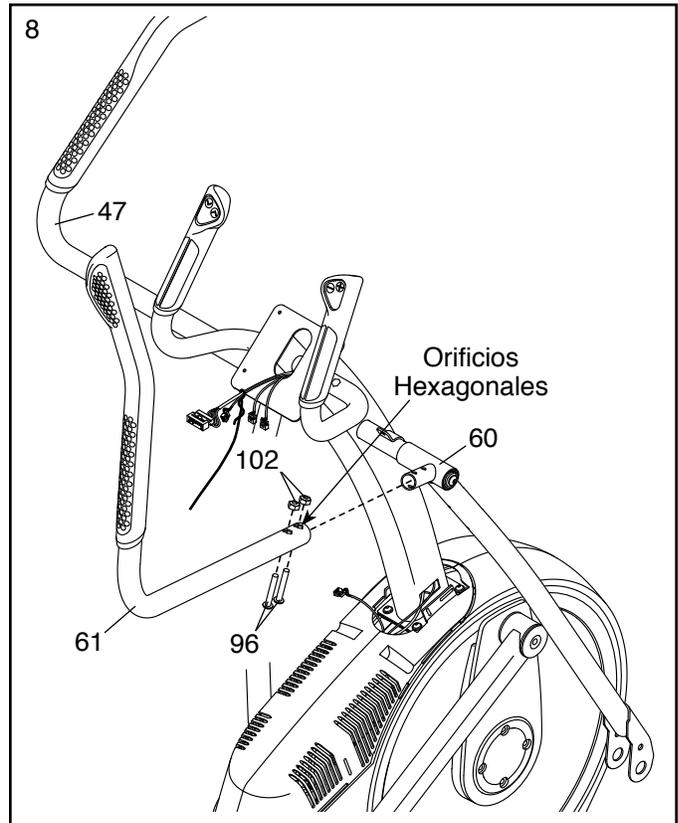
8. Identifique el Brazo Derecho (61) y oriéntelo tal como se muestra.

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

Fije el Brazo Derecho (61) con dos Pernos M8 x 38mm (96) y dos Contratueras M8 (102).

Asegúrese de que las Contratueras estén dentro de los orificios hexagonales.

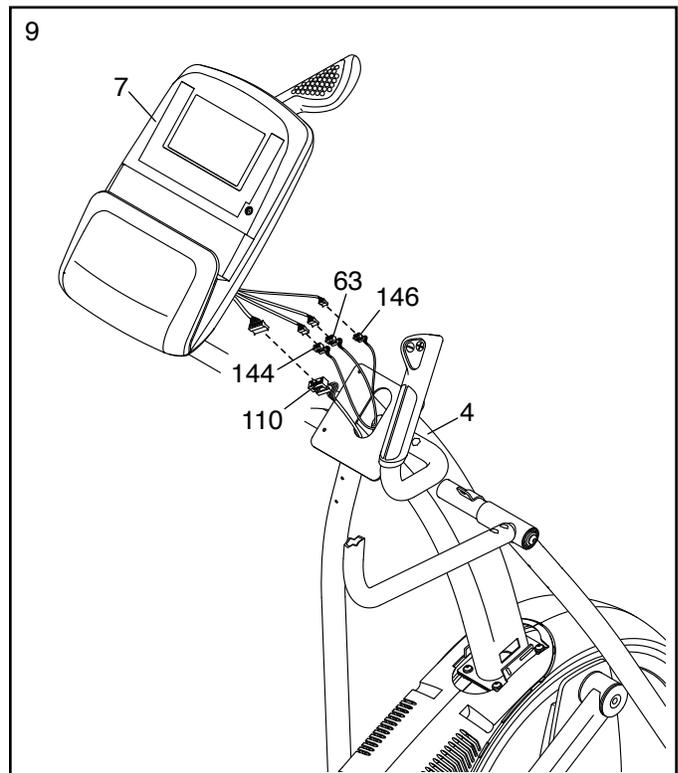
Repita este paso para el Brazo Izquierdo (47).



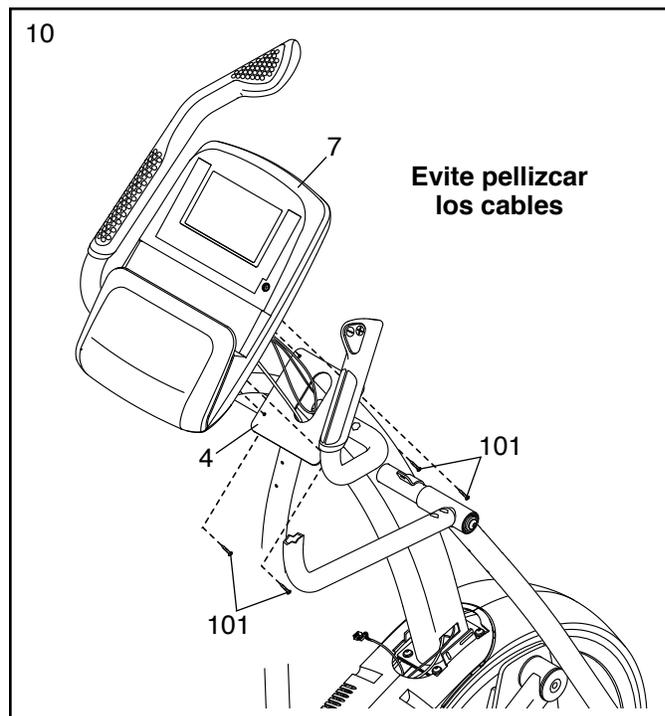
9. Desate y deseche la atadura de cables del Cable Superior (110) y del Cable de Extensión del Ventilador (146).

Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de la Consola al Cable Superior (110), a los Cables del Sensor (63, 144) y al Cable de Extensión del Ventilador (146).

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



10. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Fije la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).

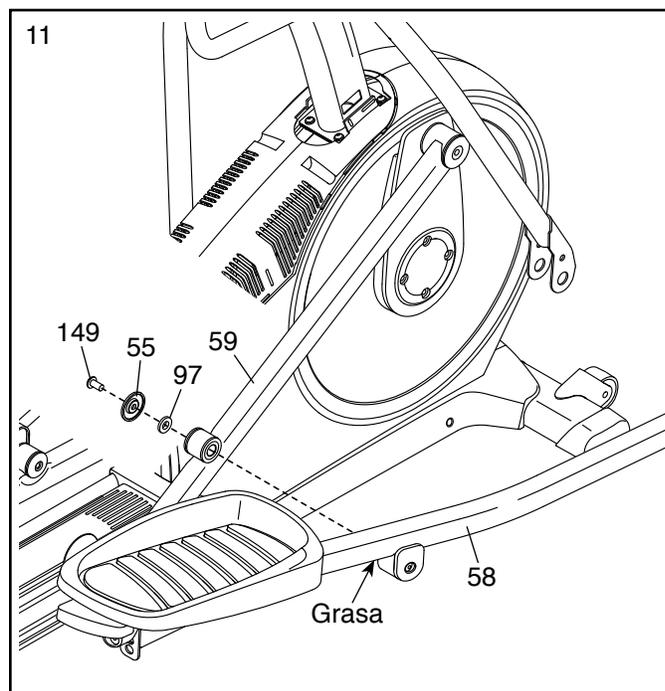


11. Oriente el conjunto del Brazo del Pedal Derecho (58) tal como se indica.

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 con Collar M8 x 14mm (149), una Cubierta de Eje Pequeña (55) y una Arandela M8 (97).

Repita este paso para el conjunto del Brazo del Pedal Izquierdo (no aparece en el dibujo).



12. Aplique grasa al Eje del Brazo del Pedal (64).

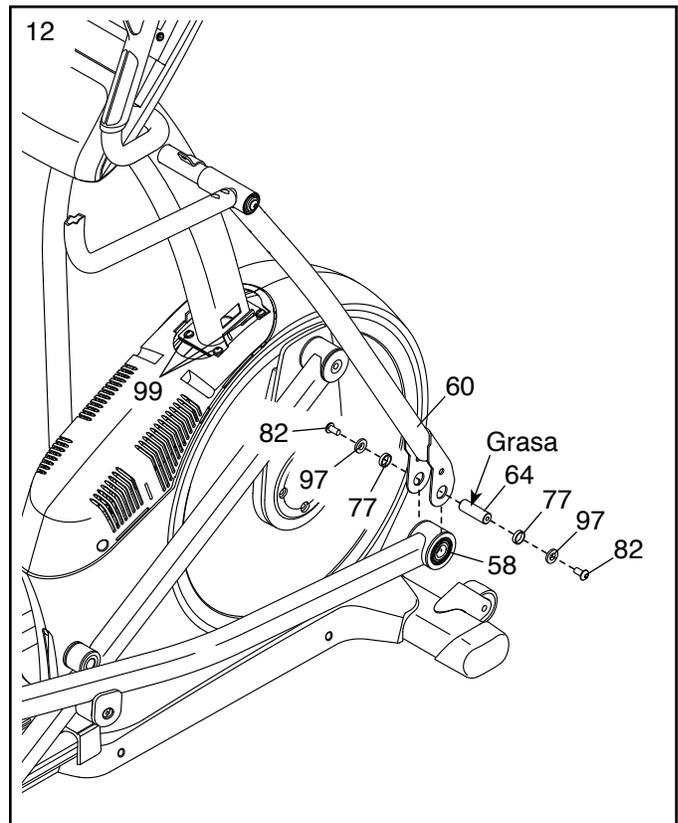
Luego, deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre un Tornillo M8 x 13mm (82) y apriete unas vueltas el Tornillo en el Eje del Brazo del Pedal (64).

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 M8 x 13mm (82) y apriete unas vueltas el Tornillo en el Eje del Brazo del Pedal (64). **Luego apriete ambos Tornillos a la vez.**

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

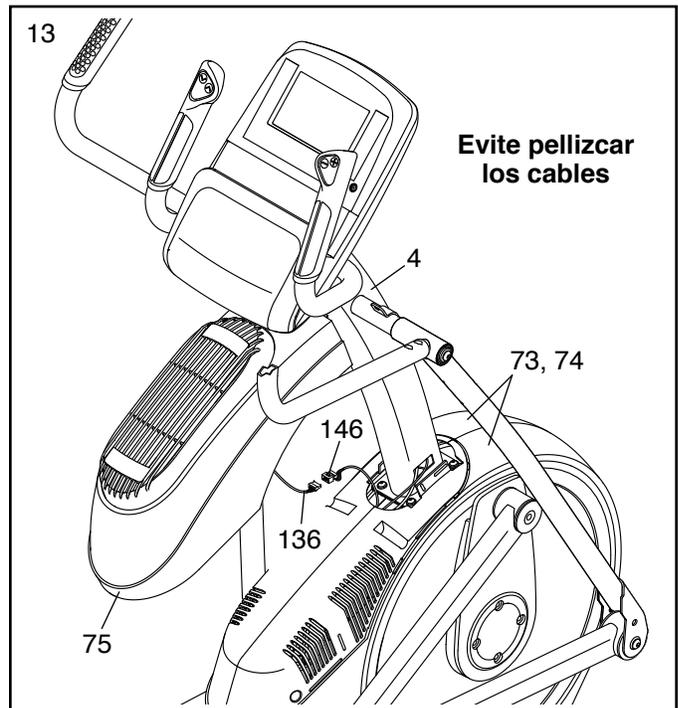
Vea el paso 5 del montaje. Apriete los Tornillos M10 x 25mm (99).



13. Oriente la Cubierta del Protector (75) tal como se muestra.

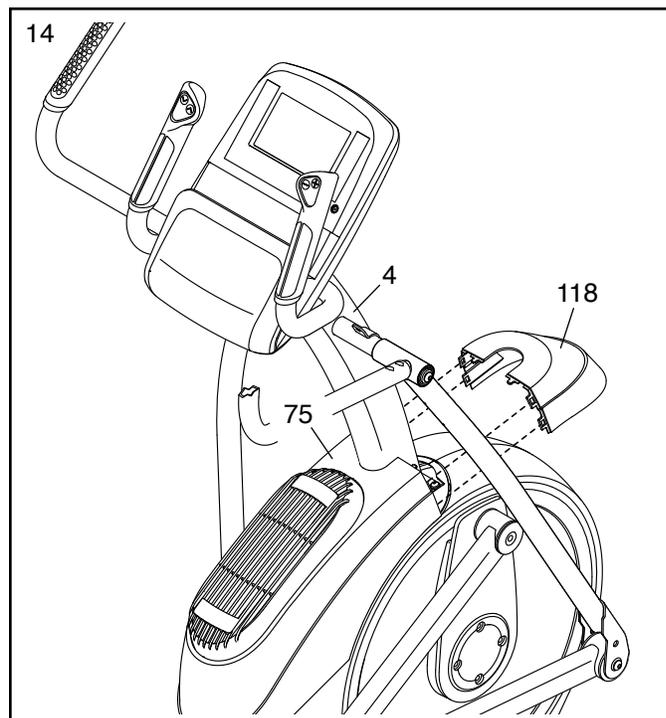
Mientras otra persona sostiene el conjunto de la Cubierta del Protector (75) cerca del Montante Vertical (4), conecte el Cable de Extensión del Ventilador (146) al Cable del Ventilador (136).

Clave: Evite pellizcar los cables. Presione la Cubierta del Protector (75) contra los Protectores Izquierdo y Derecho (73 y 74).



14. Oriente la Tapa de la Cubierta del Protector (118) tal como se muestra.

Conecte la Tapa de la Cubierta del Protector (118) alrededor del Montante Vertical (4), presionándola contra la Cubierta del Protector (75).

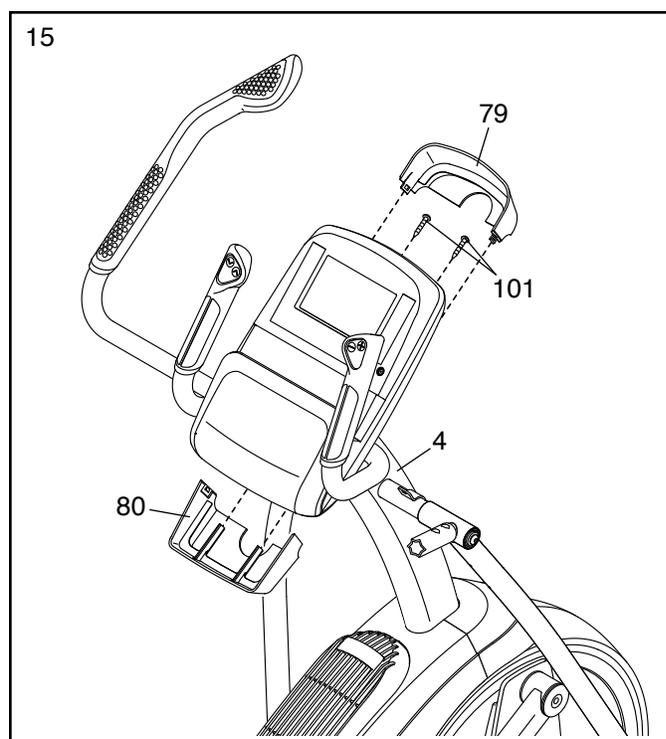


15. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) tal como se muestra.

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

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

Fije la Cubierta Delantera de la Consola (79) alrededor del Montante Vertical (4) presionándola contra la Cubierta Trasera de la Consola (80).

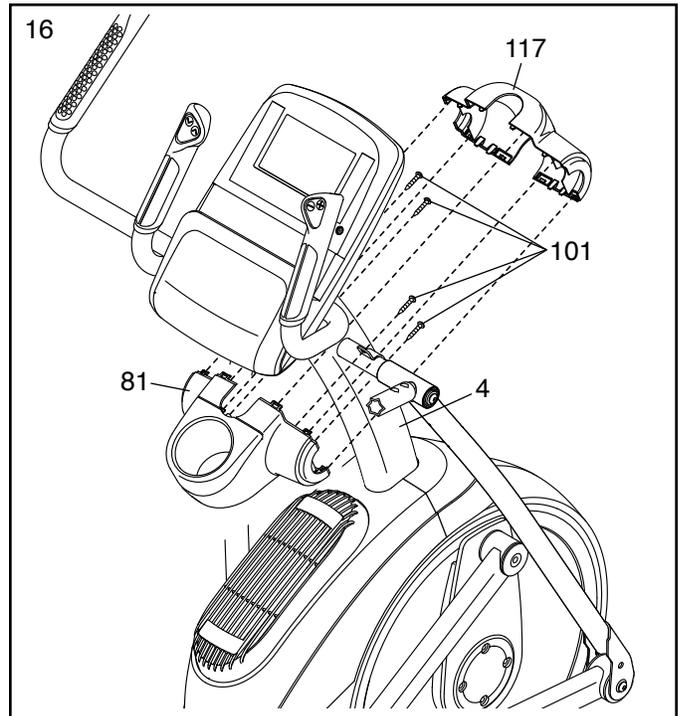


16. Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) tal como se muestra.

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

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

Fije la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) alrededor del Montante Vertical (4) presionándola contra la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81).



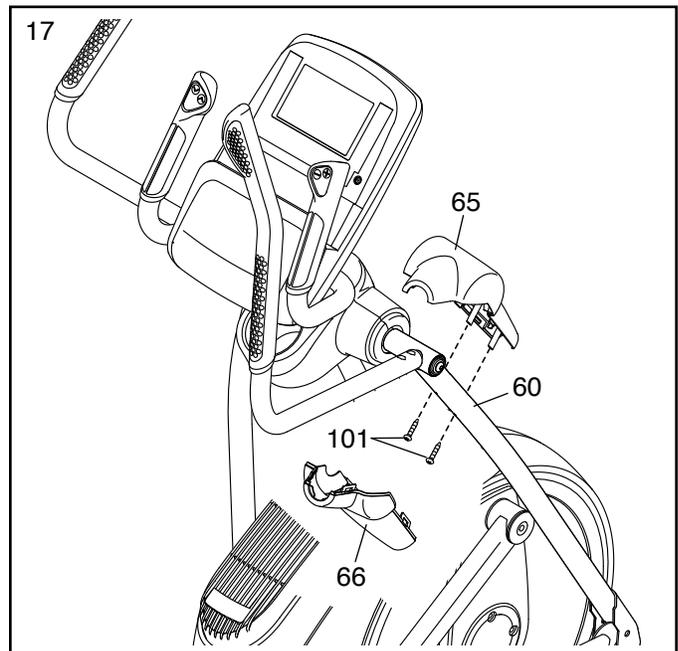
17. Identifique la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) y oriéntela tal como se muestra.

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

Identifique la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) y oriéntela tal como se muestra.

Fije la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) alrededor de la Pata del Brazo Derecho (60) presionándola contra la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



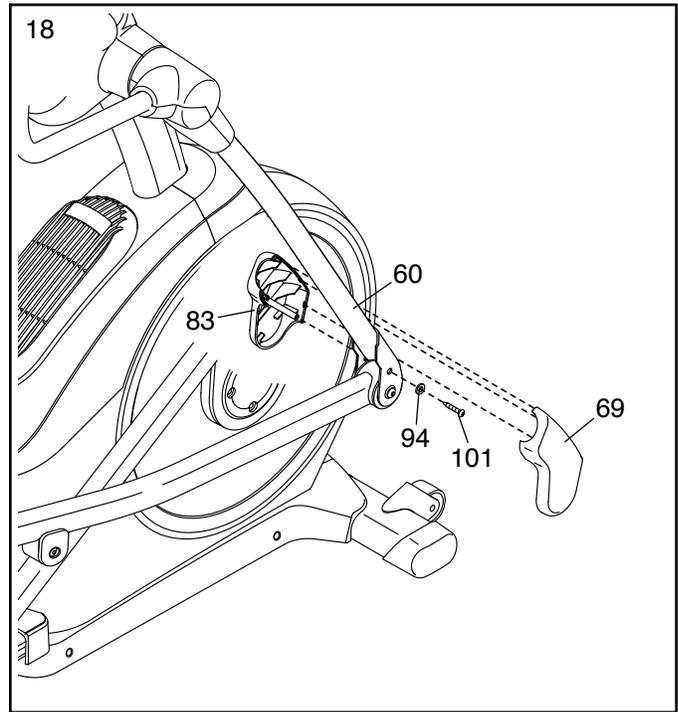
18. Identifique la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83) y oriéntela tal como se muestra.

Fije la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83) a la Pata del Brazo Derecho (60) con un Tornillo M4 x 16mm (101) y una Arandela M5 (94).

Identifique la Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho (69) y oriéntela tal como se muestra.

Fije la Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho (69) alrededor de la Pata del Brazo Derecho (60) presionándola contra la Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho (83).

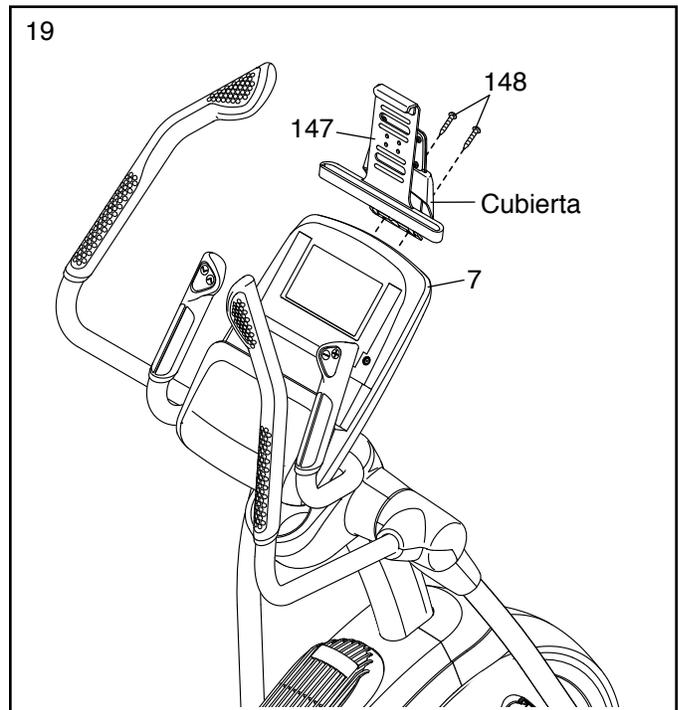
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



19. Identifique la cubierta del Soporte para iPad (147) y deslícela hacia arriba.

A continuación, fije el Soporte para iPad (147) a la Consola (7) con dos Tornillos M6 x 16mm (148).

Deslice la cubierta hacia abajo en el Soporte para iPad (147) hasta colocarla en su posición.



20. **Antes de usar el entrenador elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Coloque una estera debajo del entrenador elíptico para proteger el suelo.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

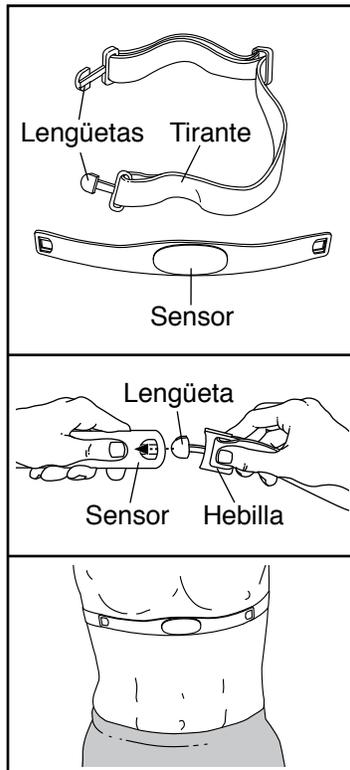
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévelo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

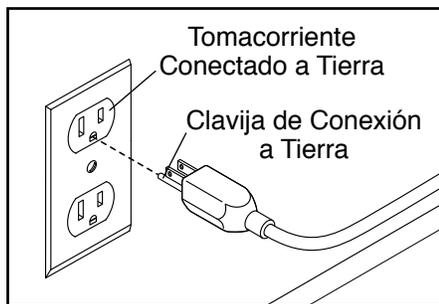
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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.

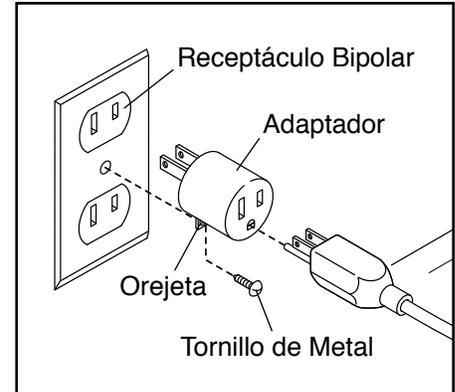
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si el producto está adecuadamente conectado a tierra,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

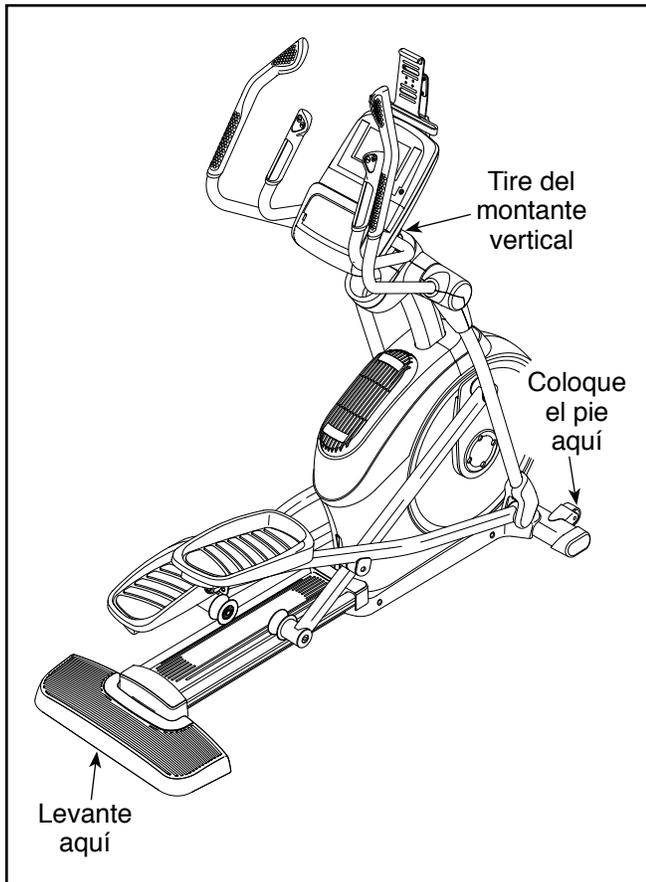
Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el cable eléctrico a un receptáculo bipolar, como se muestra a la derecha.



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.**

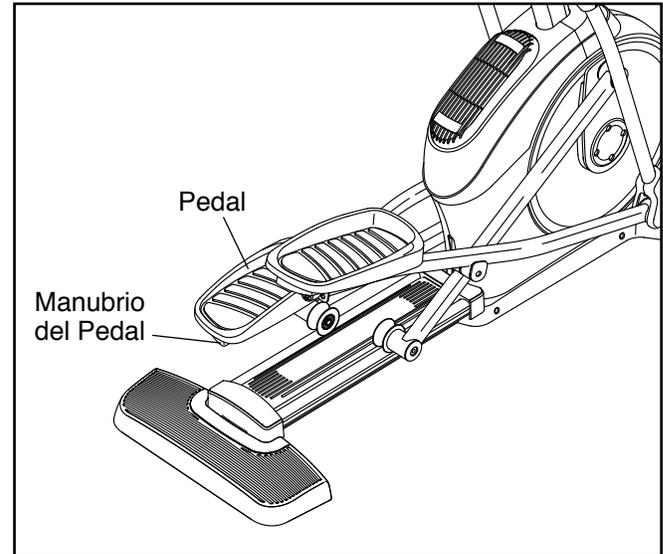
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Sitúese de pie frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical y pida a otra persona que levante el estabilizador trasero hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Mueva con cuidado el entrenador elíptico hasta la ubicación deseada y luego bájealo hasta el suelo.



CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LOS PEDALES

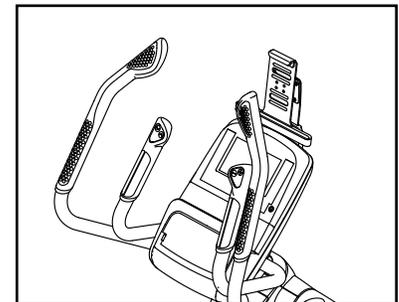
Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del manubrio del pedal hacia afuera, mueva el pedal a la posición deseada y suelte el manubrio del pedal en un orificio de ajuste debajo del pedal. **Asegúrese de ajustar ambos pedales en la misma posición.**



CÓMO USAR EL SOPORTE PARA iPad

IMPORTANTE: El soporte para iPad se ha diseñado para usarlo con la mayoría de iPad de tamaño completo. No coloque un iPad mini ni ningún otro aparato electrónico u objeto en el soporte para iPad.

Para acoplar un iPad al soporte para iPad, ajuste el borde inferior del iPad en la bandeja. A continuación, tire del gancho hasta colocarlo por encima del borde superior del iPad.

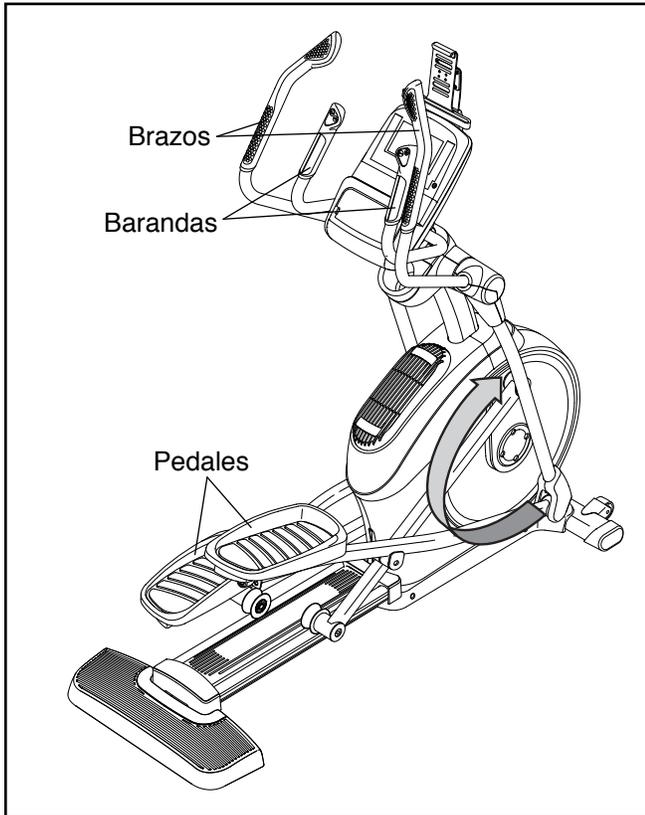


Asegúrese de que el iPad quede perfectamente sujeto al Soporte para iPad. Realice estas mismas acciones en orden inverso para desmontar el iPad del Soporte para iPad.

Gire el soporte para iPad para situarlo en el ángulo que desee.

CÓMO EJERCITARSE EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese de las barandas o de los brazos y apóyese en el pedal que esté en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire los pedales en la dirección indicada por 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.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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

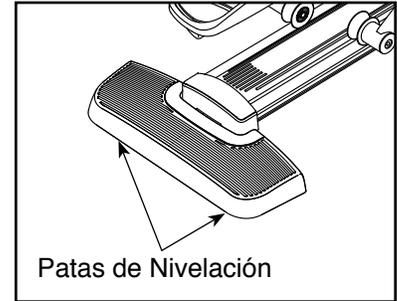
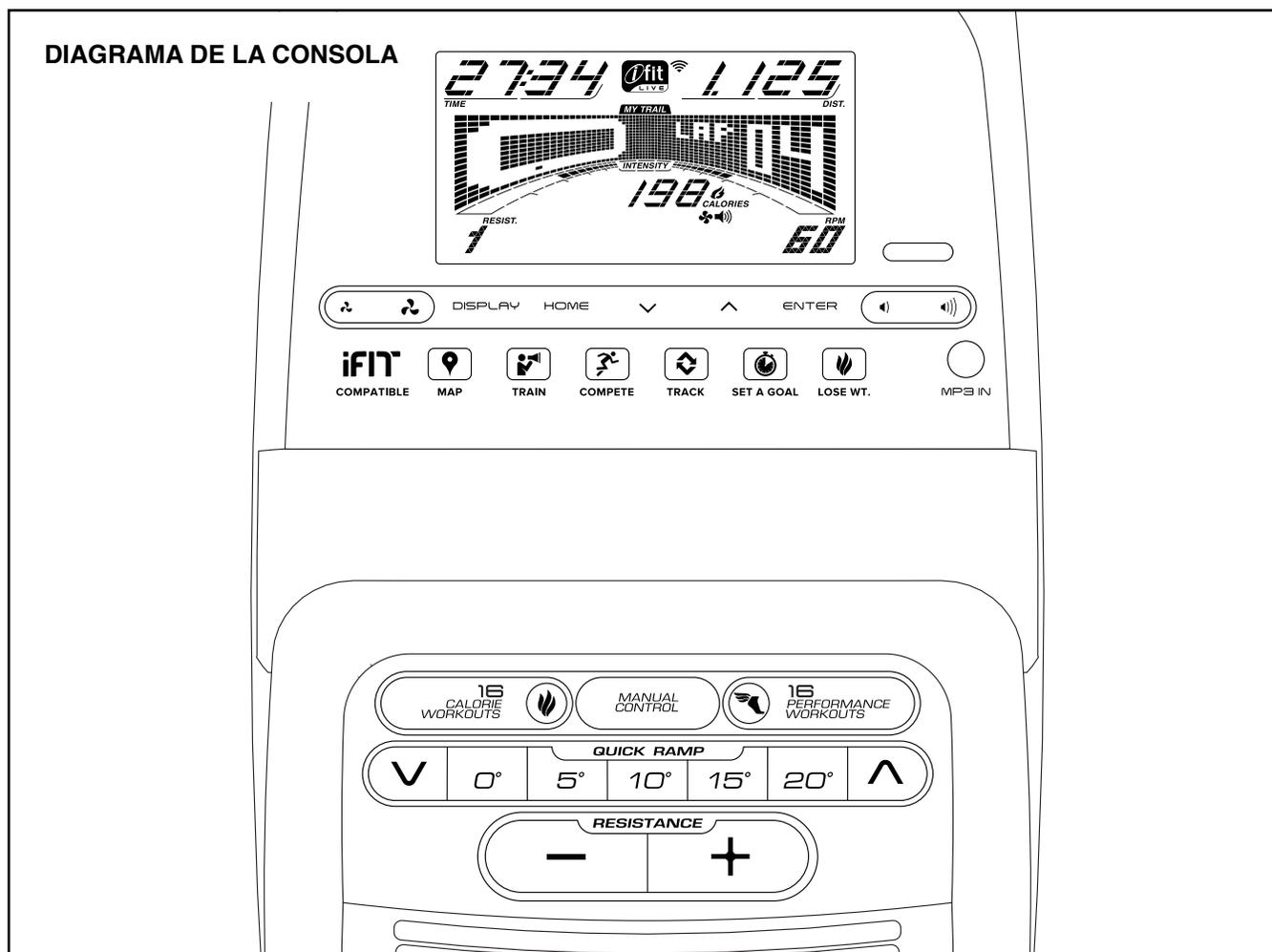


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



ALCANCE SUS METAS CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de ejercicio compatible con iFit, puede usar un conjunto de funciones en iFit.com que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:



Haga ejercicio en cualquier parte del mundo con los Mapas de Google personalizables.



Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios en la comunidad iFit.



Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y realice un seguimiento de sus logros.



Fije metas de calorías, de tiempo y de distancia para sus entrenamientos.



Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite la web iFit.com para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

La consola incorpora la revolucionaria tecnología iFit que le permite comunicarse con su red inalámbrica. Con la tecnología iFit, puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento del resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones. **Para obtener más información, visite la web www.iFit.com.**

Además, la consola ofrece una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento a bordo cambia automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa, indicándole cuándo variar la velocidad de pedaleo mientras lo va guiando a través de un entrenamiento efectivo. También puede establecer una meta de tiempo, de distancia o de calorías.

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 se ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. También puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Puede incluso escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio.

Para encender la corriente, vea esta misma página. **Para configurar la consola**, vea la página 24.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico se ha 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 19). A continuación, localice el interruptor en la armadura, cerca del cable eléctrico. Sitúe el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



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

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, la rampa puede calibrarse 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 33 para calibrarla manualmente.**

CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador elíptico por primera vez, deberá configurar la consola.

1. Cree una cuenta iFit.

Para crear una cuenta iFit u obtener más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com y haga clic en Unirse a iFit.

Al hacerlo, se abrirá la página de creación de una cuenta iFit.com. A continuación, cumplimente los campos de datos para crear su cuenta iFit.

2. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para descargar entrenamientos iFit y utilizar algunas otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 30 para conectar la consola a su red inalámbrica.

3. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 30 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

4. Calibre la inclinación de la rampa.

Vea CÓMO CALIBRAR LA RAMPA en la página 33 y calibre la inclinación de la rampa.

La consola estará ahora lista para empezar el entrenamiento. En las páginas siguientes se explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para usar la función manual, vea esta misma página. Para usar un entrenamiento a bordo, vea la página 27. Para usar un entrenamiento con fijación de meta, vea la página 28. Para usar un entrenamiento iFit, vea la página 29. Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 30. Para usar el sistema de sonido, vea la página 32.

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

Nota: La consola puede mostrar la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 3 de la página 30.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Empiece a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la misma.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 23.

2. Seleccione la función manual.

La función manual se seleccionará de forma automática cada vez que encienda la consola.

Nota: Si la consola está conectada a iFit través de la red inalámbrica, la pantalla pasará de la función manual al mensaje de bienvenida de iFit. Pulse el botón Manual Control (control manual) o el botón Home (inicio) repetidamente para seleccionar la función manual.

También puede pulsar cualquiera de los botones de entrenamiento repetidamente para seleccionar la función manual.

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

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar la resistencia, pulse uno de los botones numerados Resistance (resistencia) de la consola o pulse los botones de aumento o disminución de Resistance situados en la consola o en la baranda izquierda.

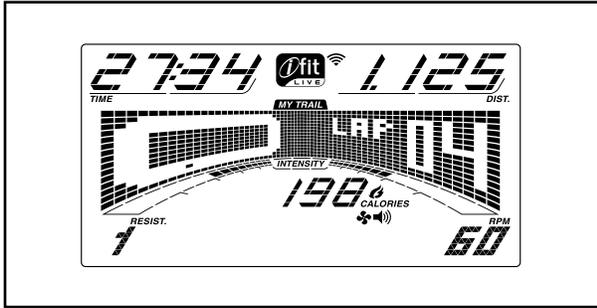
Nota: Tras pulsar un botón, transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

Se puede cambiar la inclinación de la rampa para variar el movimiento de los pedales. Para cambiar la inclinación, pulse uno de los botones numerados Quick Ramp (inclinación instantánea de rampa) de la consola, pulse los botones de aumento o disminución Quick Ramp de la consola o pulse los botones de aumento o disminución Ramp (rampa) de la baranda izquierda.

Nota: Tras pulsar un botón, transcurrirán unos instantes 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): Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.

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

Dist. (distancia): Este modo de pantalla muestra la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

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

Pulse (pulso): Este modo de pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho (vea el paso 5).

Resist. (resistencia): Este modo de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

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

Time (tiempo): Cuando se seleccione la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido.

La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (visualizar) repetidamente hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (registrar).

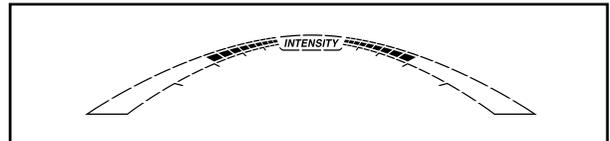
Incline (inclinación): Esta pestaña muestra un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento.

Speed (velocidad): Esta pestaña muestra un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

My Trail (mi sendero): Esta pestaña muestra una pista de 1/4 de milla (400 m). Mientras hace ejercicio, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

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

Al hacer ejercicio, la barra de intensidad del entrenamiento le indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



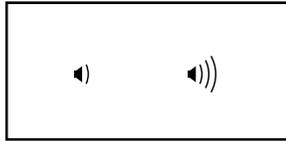
Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 30 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

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



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

Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento o disminución del volumen.

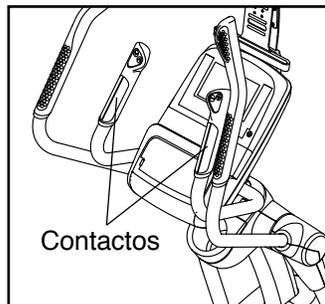


5. Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.

Para usar el monitor de ritmo cardíaco incluido para el pecho, vea la página 18. Para usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, siga las instrucciones incluidas a continuación.

IMPORTANTE: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco a la vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.

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

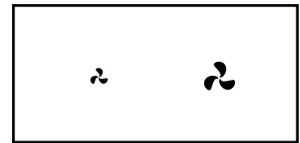


Cuando se detecte su pulso, aparecerán uno o dos guiones y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para optimizar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si no se muestra su ritmo cardíaco en la pantalla, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en exceso o apretar los contactos metálicos con demasiada fuerza. Para conseguir un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, materiales abrasivos o productos químicos.**

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse los botones de aumento y disminución del ventilador de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o 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 ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

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

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

Cuando termine de realizar ejercicio, coloque el interruptor en la posición de apagado y desenchufe 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 de la consola para encenderla.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 23.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón 16 Calorie Workouts (16 entrenamientos de calorías) o el botón 16 Performance Workouts (16 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 con la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

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

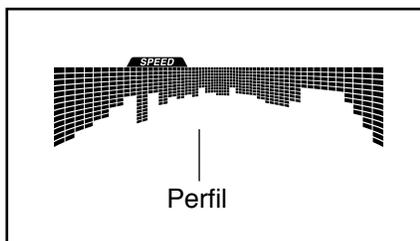
3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. 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

su 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.



A medida que realice 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 ritmo. Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su ritmo. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo 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 rpm. 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, puede modificar manualmente los ajustes pulsando los botones Resistance (resistencia) o Quick Ramp (inclinación instantánea de 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 de la página 25.

5. Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 de la página 26.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 de la página 26.

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

Vea el paso 7 de la página 26.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón de la consola para encender la misma.**

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 23.

2. **Establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.**

Para fijar una meta de calorías, distancia o tiempo, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) repetidamente hasta que el nombre de la meta deseada aparezca en la pantalla.

Seguidamente, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (registrar) para fijar la meta deseada. Pulse los botones Quick Ramp (inclinación instantánea de rampa) y Resistance (resistencia) para ajustar el nivel de inclinación de la rampa y el nivel de resistencia para el entrenamiento.

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

Mientras hace ejercicio, puede aparecer en la pantalla una meta de rpm (velocidad) para ayudarle a alcanzar su meta. Mantenga su velocidad de pedaleo próxima a la meta de velocidad.

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

Nota: La meta de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia o la inclinación de la rampa durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance la meta de calorías, distancia o tiempo. Para hacer una pausa en el entrenamiento, 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 de la página 25.

5. **Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 de la página 26.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

Vea el paso 6 de la página 26.

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

Vea el paso 7 de la página 26.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit, la consola debe disponer de conexión a una red inalámbrica (consulte la página 30). También se requiere una cuenta iFit (vea el paso 1 de la página 24).

1. Empiece a pedalear o presione cualquier botón de la consola para encender la misma.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 23.

2. Seleccione la función iFit.

Pulse el botón Home (inicio) de manera repetida para seleccionar la función iFit. El mensaje de bienvenida de iFit aparecerá en la pantalla.

3. Seleccione un usuario.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, pulse el botón Map (mapa), Train (entrenar) o Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para descargar el siguiente entrenamiento iFit en su programa, pulse el botón iFit.

Para competir en una carrera que haya programado previamente, toque el botón Compete (competir).

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para iniciar el entrenamiento.

Para usar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 28).

Nota: Antes de descargar entrenamientos, debe añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración, la inclinación máxima de la rampa y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número

aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de resistencia de dicho entrenamiento.

Nota: La meta de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia o la inclinación de la rampa durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Vea el paso 3 de la página 27.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

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.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 4 de la página 25.

Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán a sus cuatro máximos competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 de la página 26.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 de la página 26.

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

Vea el paso 7 de la página 26.

Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del interior de la consola deben estar alejados al menos 8 pulgadas (20 cm) de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola presenta una función de ajustes que le permite ver la información de uso, personalizar los ajustes de la consola y configurar y administrar una conexión de red inalámbrica.

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) hasta que aparezca en pantalla la función de ajustes.

La pantalla de tiempo mostrará el número total de horas que se ha utilizado el entrenador elíptico.

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

2. Navegue en el menú principal de ajustes.

La matriz mostrará un menú con las opciones de la función de ajustes.

Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (registrar) para seleccionar la opción deseada.

La parte inferior de la matriz mostrará instrucciones para la opción seleccionada. **Asegúrese de seguir las instrucciones que aparecen en la parte inferior de la matriz.**

3. Cambie los ajustes según desee.

Demo (demostración): La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para usarse si el entrenador elíptico se exhibe en algún establecimiento comercial. Mientras esté activada la función de demostración, la pantalla no activará la función de espera cuando el entrenador elíptico no esté en uso. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

Units (unidades): La unidad de medida seleccionada aparecerá en la matriz. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.

iFit User Setup (configuración de usuario iFit): Para configurar una cuenta iFit diferente, pero

mantener la conexión inalámbrica existente, siga las instrucciones que aparecen en la matriz. **Nota: Esta opción casi nunca se utiliza.**

Firmware Update (actualización de firmware): Para obtener unos resultados óptimos, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Nota: La matriz mostrará NOT CONNECTED (no conectado) si la consola no está conectada a una red inalámbrica.

Pulse el botón Enter para verificar si hay actualizaciones de firmware utilizando su red inalámbrica. Si hay alguna actualización disponible, la actualización comenzará automáticamente.

IMPORTANTE: Para evitar dañar el entrenador elíptico, no apague el equipo mientras se actualiza el firmware. La actualización puede tardar varios minutos.

Nota: En ocasiones, una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de forma algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia al hacer ejercicio.

IMPORTANTE: Tras completar la actualización, encienda y apague el entrenador elíptico dos veces. Para encender y apagar el entrenador elíptico, sitúe el interruptor del entrenador elíptico en la posición de apagado, espere algunos segundos y, a continuación, sitúe el interruptor en la posición de reajuste. Nota: La consola puede tardar unos minutos en quedar lista para su uso.

Default Settings (ajustes por defecto): Para restaurar la consola a los valores de fábrica, pulse el botón Enter. Nota: La consola borrará cualquier información que haya guardado en su memoria.

La opción **WiFi-Normal** le permitirá configurar una conexión de red inalámbrica utilizando la consola. Vea el paso 4 para obtener instrucciones.

La opción **WiFi-WPS** le permitirá configurar una conexión de red inalámbrica utilizando su router WPS. Vea el paso 5 para obtener instrucciones.

La opción **WiFi-Advanced** le permitirá configurar una conexión de red inalámbrica con su computadora, teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo Wi-Fi. Vea el paso 6 para obtener instrucciones.

A continuación, encienda y apague el entrenador elíptico: sitúe el interruptor del entrenador elíptico en la posición de apagado, espere algunos segundos y, a continuación, sitúe el interruptor en la posición de reajuste. Nota: La consola puede tardar unos minutos en quedar lista para su uso.

Cuando la consola esté conectada a una red inalámbrica, el símbolo “inalámbrico” de la pantalla dejará de parpadear y permanecerá fijo. El símbolo “inalámbrico” mostrará la intensidad de la señal inalámbrica; cuatro arcos indican una señal de máxima intensidad.

Si no puede completar cualquier parte de este proceso o tiene alguna pregunta, diríjase a la web support.ifit.com para obtener ayuda.

6. Utilice la opción WiFi-Advanced para configurar una conexión inalámbrica.

Esta opción le permite configurar una conexión de red inalámbrica usando su computadora, teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo Wi-Fi.

En la computadora, teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo Wi-Fi, abra la lista de redes disponibles a las que el dispositivo se puede conectar. Una de las opciones será IFIT_SETUP; seleccione esta red. Si no aparece esta red, asegúrese de que el dispositivo Wi-Fi esté dentro del alcance de la consola y, a continuación, cierre y vuelva a abrir la lista de redes. Además, vea CLEAR WIFI (borrar Wi-Fi) en la página 31 y borre cualquier configuración previa de redes inalámbricas de la consola.

Nota: La red IFIT_SETUP no aparecerá si la consola ya se ha configurado para conectarse a una red inalámbrica. Además, los dispositivos Android™ pueden no ser capaces de detectar IFIT_SETUP.

La consola mostrará una dirección IP; por ejemplo, 192.168.0.1:8080. Abra un navegador web en su computadora, teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo Wi-Fi. A continuación, escriba la

dirección IP de la consola en la barra de URL de su navegador. Ejemplo: <http://192.168.0.1:8080>.

Su navegador cargará una página web. Si la página web no aparece, compruebe de nuevo la dirección IP y las instrucciones previas de este paso. Siga las instrucciones de la página web para conectar la consola del entrenador elíptico a la red inalámbrica.

Nota: Puede aparecer una advertencia que indique que el servidor no puede ser identificado. Si esto ocurre, asegúrese de que ha introducido la dirección IP correcta.

Si no puede completar cualquier parte de este proceso o tiene alguna pregunta, diríjase a la web support.ifit.com para obtener ayuda.

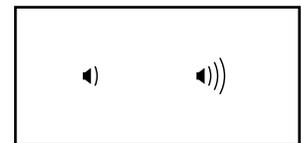
7. Salir de la función de información.

Para salir de la función de información, pulse el botón Display (visualizar).

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido) a la toma de la consola y 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, acuda a una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o de su reproductor personal de audio.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños en 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 30 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor de 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 26.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la sección **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 18.

CÓMO CALIBRAR LA RAMPA

Si la rampa no funciona correctamente, es posible que haya que calibrarla. Para calibrar la rampa, mantenga pulsado el botón de disminución del ventilador durante algunos segundos hasta que la función de prueba aparezca en pantalla.

Vuelva a pulsar el botón de disminución del ventilador. Luego, pulse el botón para aumentar o disminuir el parámetro 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 de disminución del ventilador 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 la grasa de PTFE incluida en una toalla de papel. Aplique una capa de grasa fina y uniforme a lo largo de las Pistas. Luego, limpie el exceso de grasa que haya quedado.

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 PFEL10112.2 R1013A

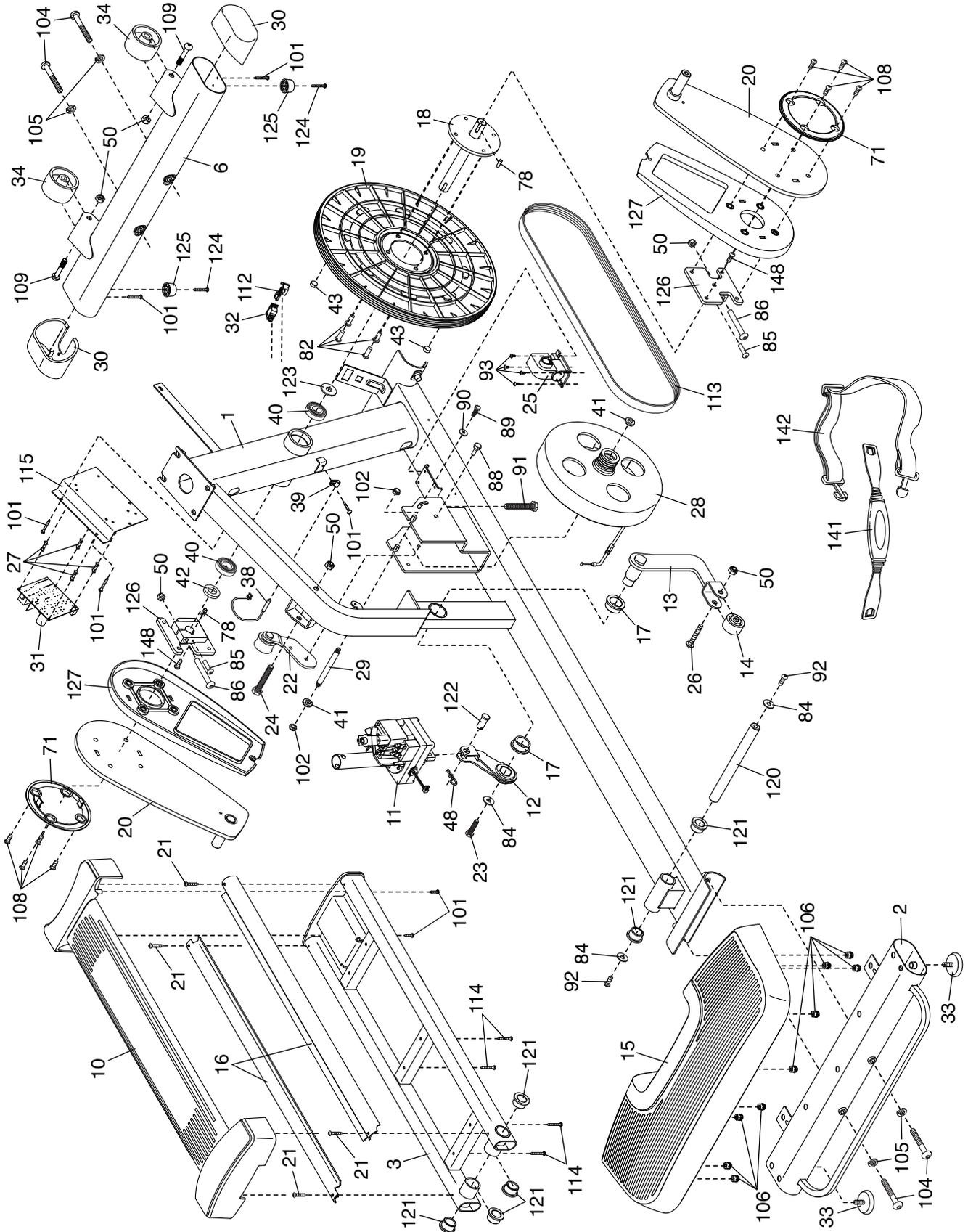
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	53	4	Cubierta del Eje Grande
2	1	Estabilizador Trasero	54	2	Arandela Ondulatoria 16mm
3	1	Rampa	55	2	Cubierta de Eje Pequeña
4	1	Montante Vertical	56	4	Buje del Brazo del Rodillo
5	8	Tornillo M4 x 19mm	57	8	Cojinete del Brazo
6	1	Estabilizador Delantero	58	1	Brazo del Pedal Derecho
7	1	Consola	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
8	1	Baranda Izquierda	60	1	Pata del Brazo Derecho
9	1	Baranda Derecha	61	1	Brazo Derecho
10	1	Cubierta de la Rampa	62	1	Mango Izquierdo
11	1	Motor de Inclinación	63	1	Conjunto del Sensor Derecho/Cable
12	1	Brazo del Motor de Inclinación	64	2	Eje del Brazo del Pedal
13	1	Brazo de la Rampa	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
14	1	Rodillo de la Rampa	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
16	2	Pista	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
17	2	Buje de la Armadura Grande	69	1	Cubierta Externa de la Pata del Brazo Derecho
18	1	Manivela	70	1	Cubierta Externa de la Pata del Brazo Izquierdo
19	1	Polea	71	2	Disco
20	2	Brazo de la Manivela	72	1	Cubierta Interna de la Pata del Brazo Izquierdo
21	4	Tornillo M4 x 10mm	73	1	Protector Izquierdo
22	1	Brazo Estable	74	1	Protector Derecho
23	1	Tornillo M10 x 15mm	75	1	Cubierta del Protector
24	1	Perno M10 x 95mm	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
25	1	Motor de Resistencia	77	4	Espaciador del Eje
26	1	Perno M10 x 42mm	78	2	Chaveta
27	4	Separador	79	1	Cubierta Delantera de la Consola
28	1	Mecanismo Eddy	80	1	Cubierta Trasera de la Consola
29	1	Eje del Mecanismo	81	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
30	2	Tapa del Estabilizador	82	10	Tornillo M8 x 13mm
31	1	Controlador	83	1	Cubierta Interna de la Pata del Brazo Derecho
32	1	Interruptor	84	3	Arandela M10
33	2	Pata de Nivelación	85	2	Tornillo M4 x 14mm
34	2	Rueda	86	2	Perno M10 x 58mm
35	1	Eje de Pivote	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
36	2	Buje del Montante Vertical	88	1	Tornillo de Pivote
37	1	Bandeja de Accesorios	89	1	Tornillo del Brazo Estable
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	90	1	Arandela M6
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	91	1	Tornillo de Ajuste de la Banda
40	2	Cojinete	92	2	Tornillo M10 x 19mm
41	2	Espaciador del Mecanismo	93	6	Tornillo M4 x 12mm
42	1	Espaciador Grande de la Manivela	94	2	Arandela M5
43	2	Imán	95	6	Tornillo M8 x 16mm
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo			
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo			
46	1	Pata del Brazo Izquierdo			
47	1	Brazo Izquierdo			
48	1	Perno de la Chaveta			
49	1	Pedal Derecho			
50	8	Contratuercas M10			
51	2	Rodillo			
52	1	Mango Derecho			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	8	Perno M8 x 38mm	128	1	Placa del Pedal Izquierdo
97	10	Arandela M8	129	1	Manubrio del Pedal Izquierdo
98	2	Anillo de Retención Medio	130	2	Pasador del Pedal
99	4	Tornillo M10 x 25mm	131	2	Resorte del Pedal
100	4	Cojinete de la Pata	132	2	Perno M10 x 140mm
101	27	Tornillo M4 x 16mm	133	2	Tuerca Cubierta M6
102	10	Contratuercas M8	134	1	Parrilla del Ventilador
103	12	Tornillo M6 x 12mm	135	1	Soporte del Ventilador
104	4	Tornillo M10 x 122mm	136	1	Ventilador/Cable
105	8	Arandela Dividida M10	137	2	Soporte del Asiento
106	9	Montura de la Cubierta	138	1	Placa del Pedal Derecho
107	1	Tornillo M4 x 48mm	139	4	Tornillo M3 x 8mm
108	8	Tornillo M8 x 25mm	140	4	Tornillo M6 x 43mm
109	2	Perno M10 x 60mm	141	1	Monitor de Ritmo Cardíaco para el Pecho
110	1	Cable Superior	142	1	Tirante para el Pecho
111	1	Cableado Eléctrico Inferior	143	1	Pedal Izquierdo
112	1	Tablero de Control	144	1	Conjunto del Sensor Izquierdo/Cable
113	1	Correa de Transmisión	145	1	Manubrio del Pedal Derecho
114	4	Tornillo M4 x 42mm	146	1	Cable de Extensión del Ventilador
115	1	Soporte del Controlador	147	1	Soporte para iPad
116	2	Anillo del Disco	148	4	Tornillo M6 x 16mm
117	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical	149	2	Tornillo con Collar M8 x 14mm
118	1	Tapa de la Cubierta del Protector	*	—	Herramienta de Montaje
119	1	Cable Eléctrico	*	—	Paquete de Grasa
120	1	Eje de la Rampa	*	—	Paquete de Grasa PTFE
121	6	Buje de la Armadura Pequeño	*	—	Manual del Usuario
122	1	Pasador de Seguridad	*	—	Cable del Motor de Levante A
123	1	Espaciador Plástico	*	—	Cable del Motor de Levante B
124	2	Tornillo Taladro M4 x 19mm	*	—	Cable del Motor de Resistencia
125	2	Parachoques	*	—	Cable Azul
126	2	Soporte de la Manivela	*	—	Cable Verde
127	2	Espaciador del Brazo de la Manivela	*	—	Cable Blanco

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.

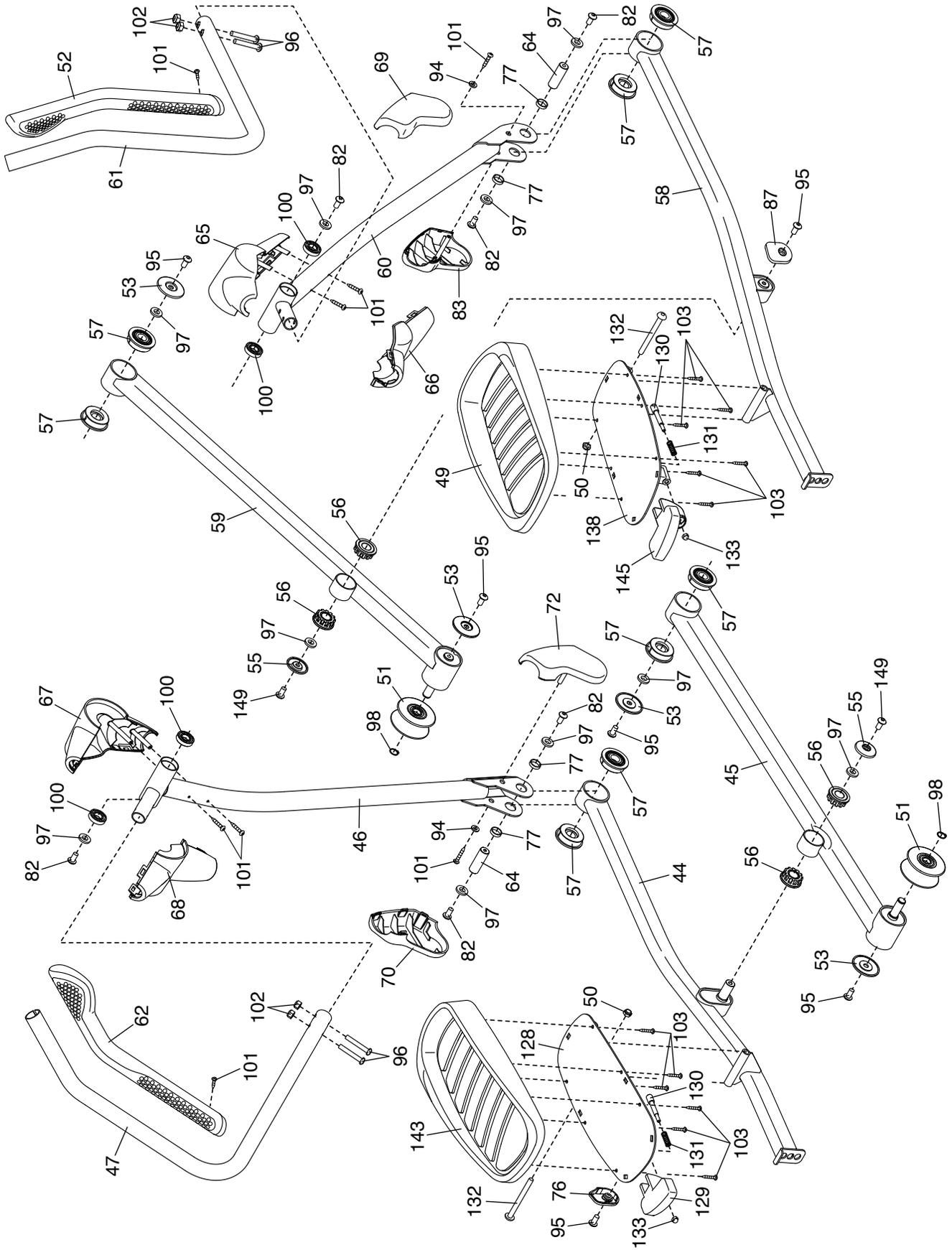
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEL10112.2 R1013A



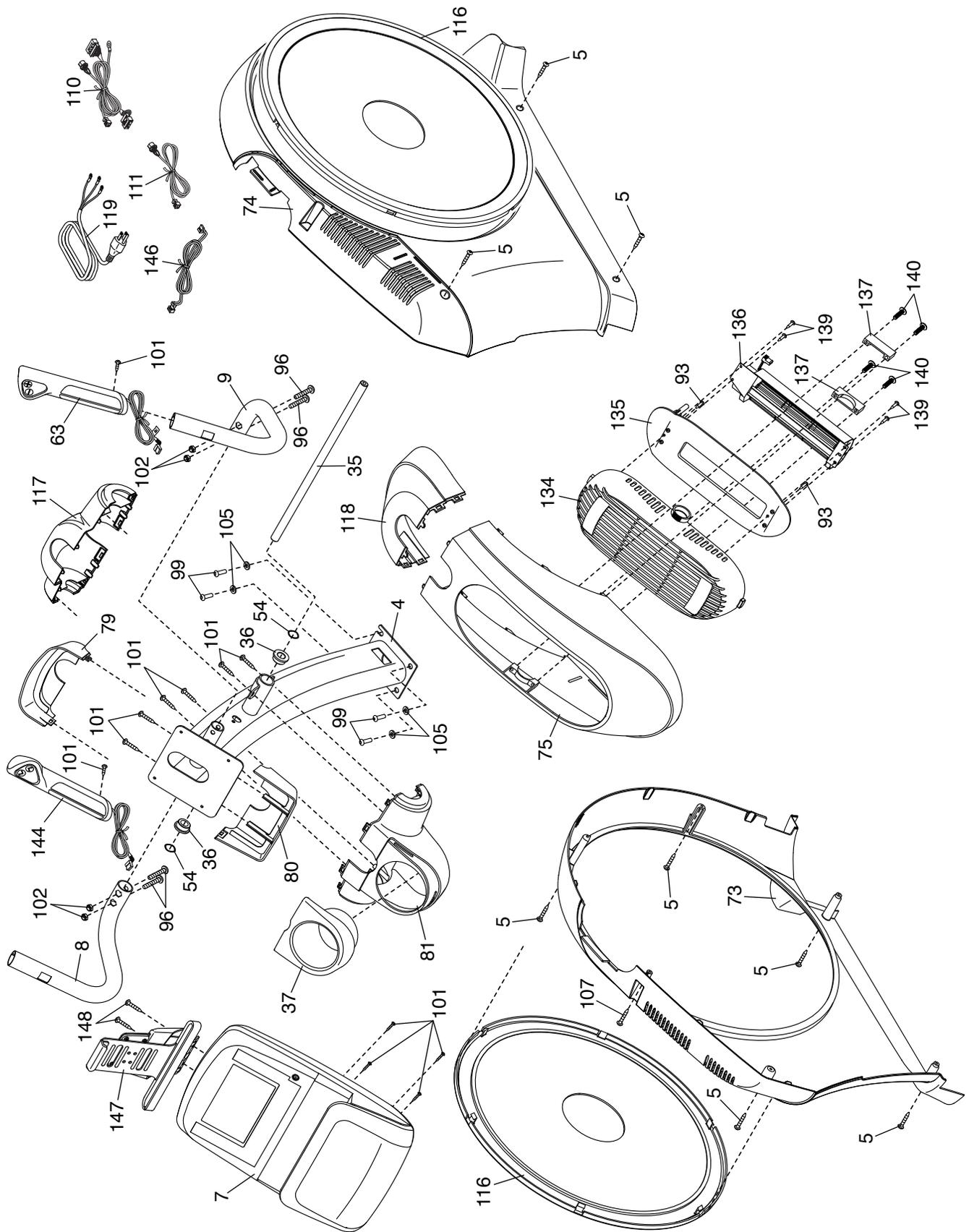
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEL10112.2 R1013A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFEL10112.2 R1013A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

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

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

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

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

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