

PRO-FORM[®]

510 Es

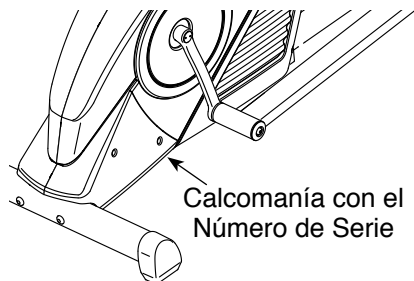
www.proform.com

Nº de Modelo PFEL64913

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

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

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

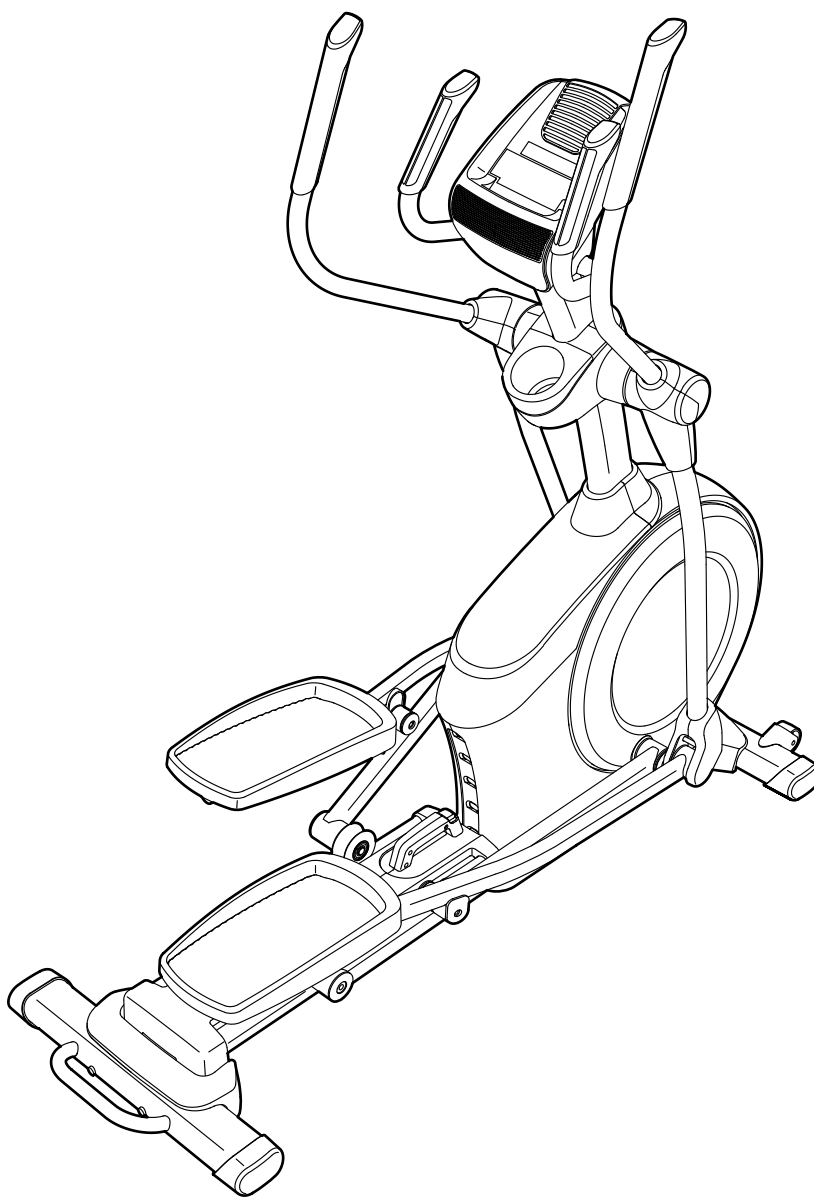
Importador:

Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78, Col. Santa
Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco,
México D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119LO
Tel: 58-99-1200

Especificaciones eléctricas
Utiliza 4 Pilas AA

PRECAUCIÓN

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR.....5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO16

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS24

GUÍA DE EJERCICIOS26

LISTA DE LAS PIEZAS.....27

DIBUJO DE LAS PIEZAS29

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

GARANTÍA LIMITADA..... Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

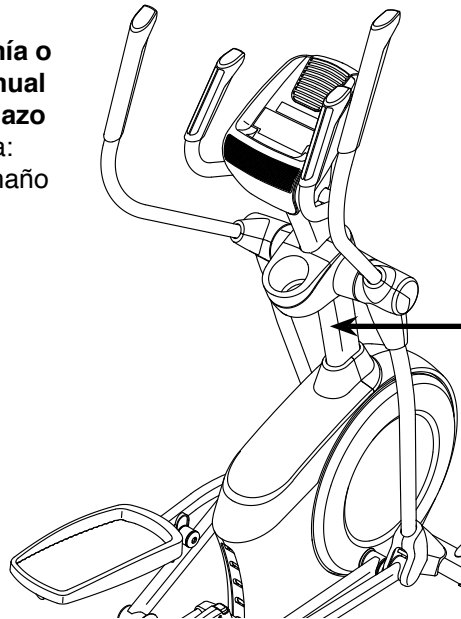


ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, 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 regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico a todo momento.
9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 125 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
15. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 510 ES. El entrenador elíptico 510 ES 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.

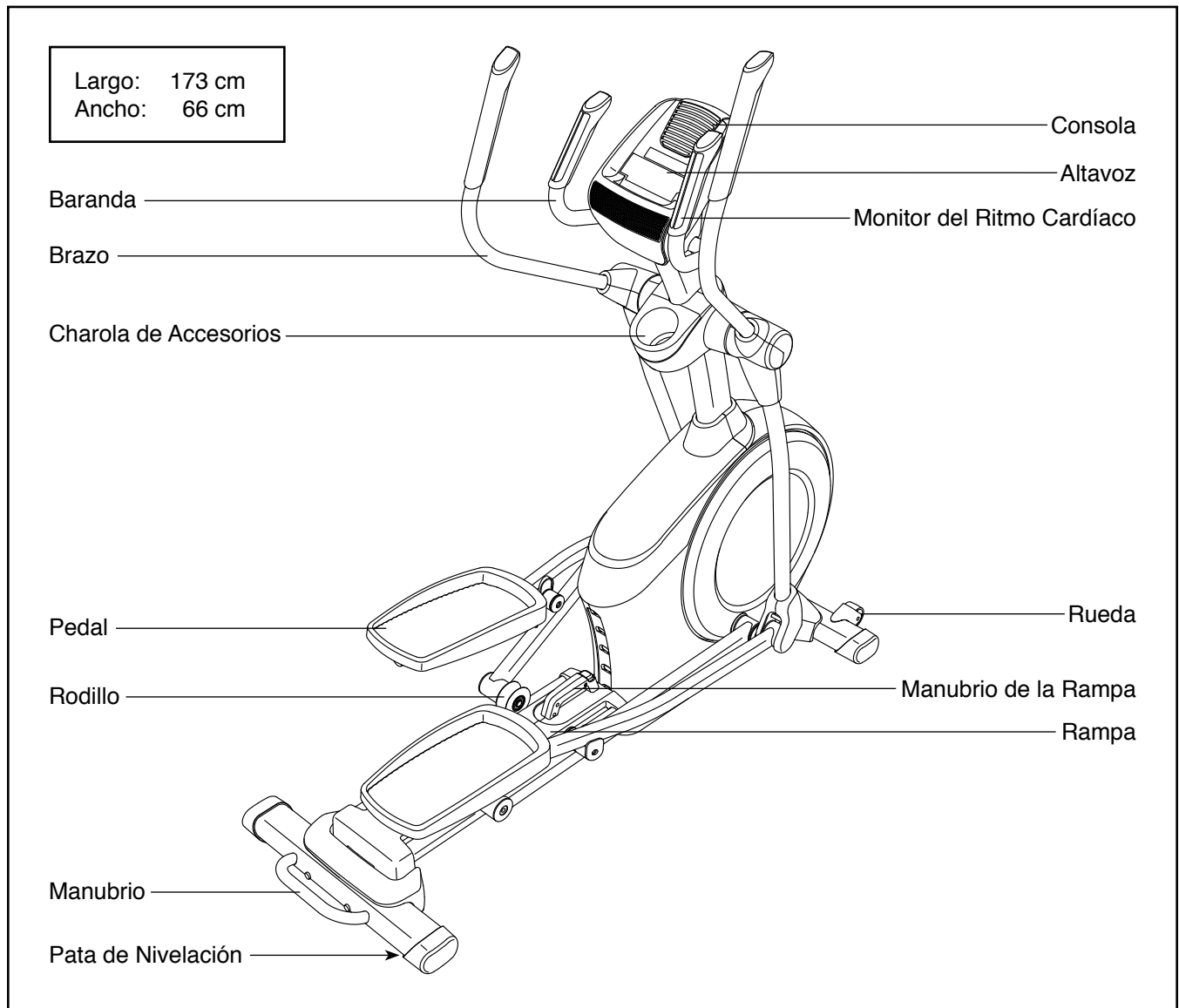
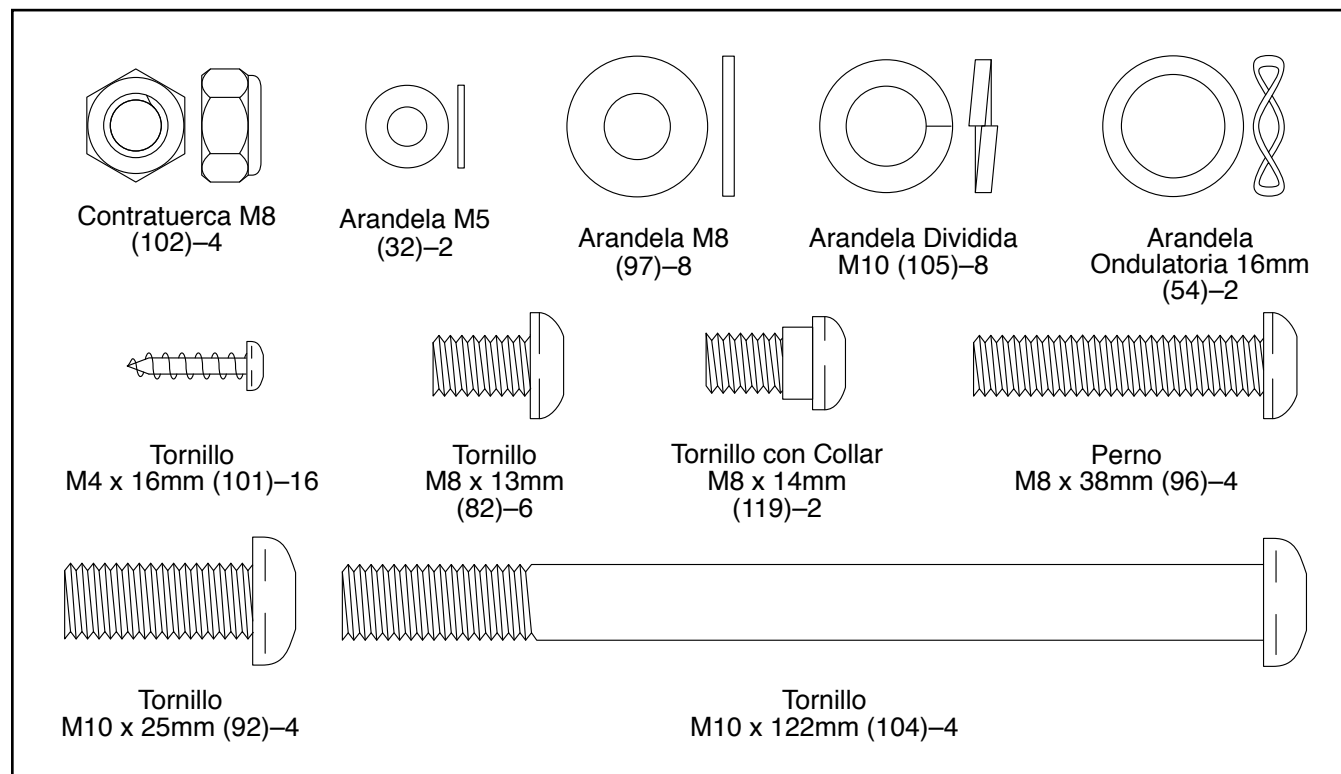


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**

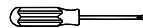


MONTAJE

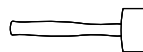
- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-800-681-9542.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que termine el montaje.
- Las partes del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

un destornillador estrella



un mazo de goma

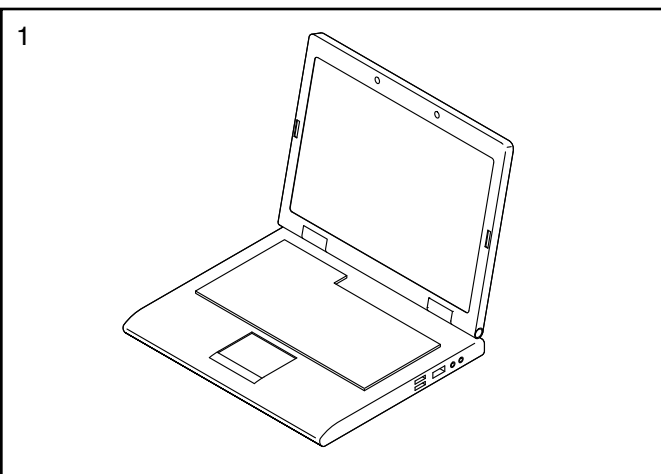


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

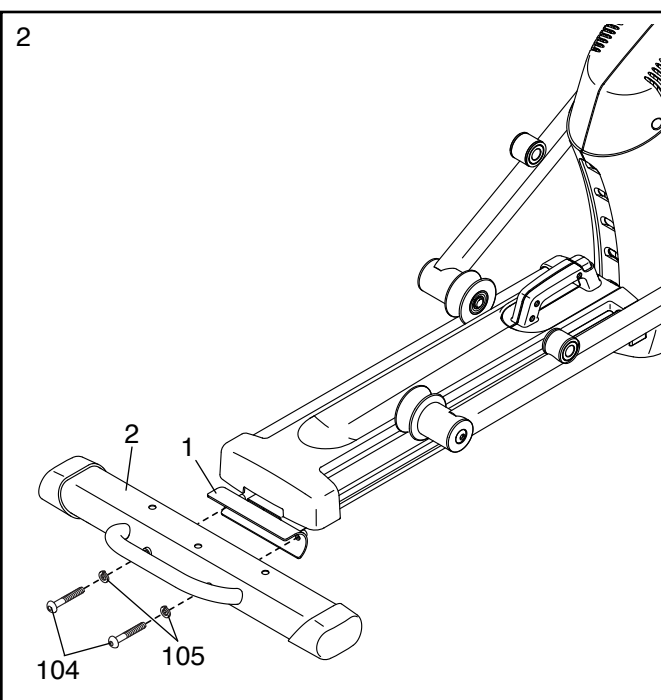
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



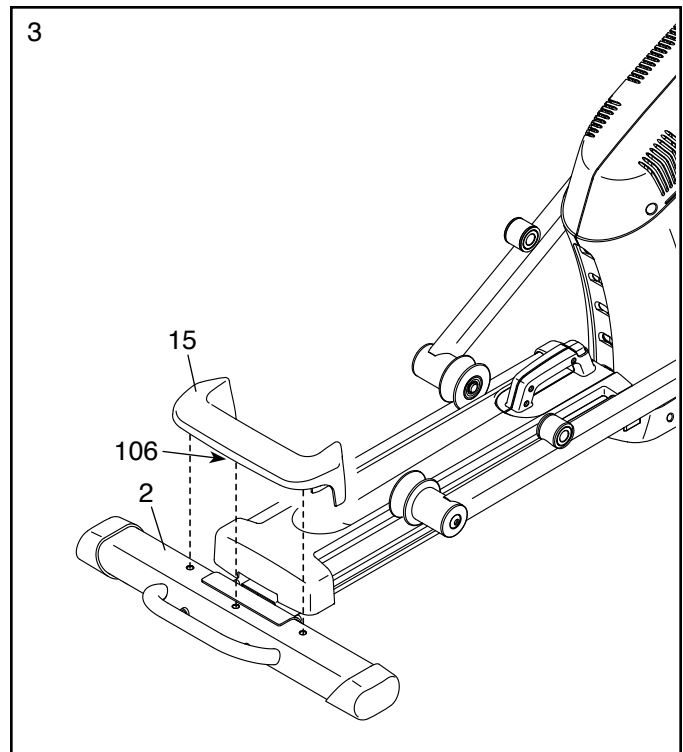
2. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de embalaje (no se muestran) debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

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

Retire los materiales de embalaje que están debajo de la parte trasera de la Armadura (1).



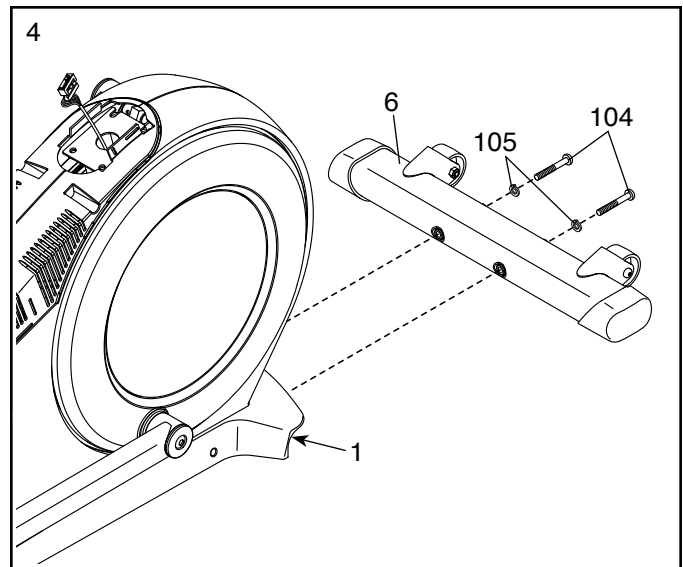
3. Presione las Monturas de la Cubierta (106) que están debajo de la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) al interior del Estabilizador Trasero (2).



4. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de embalaje (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).

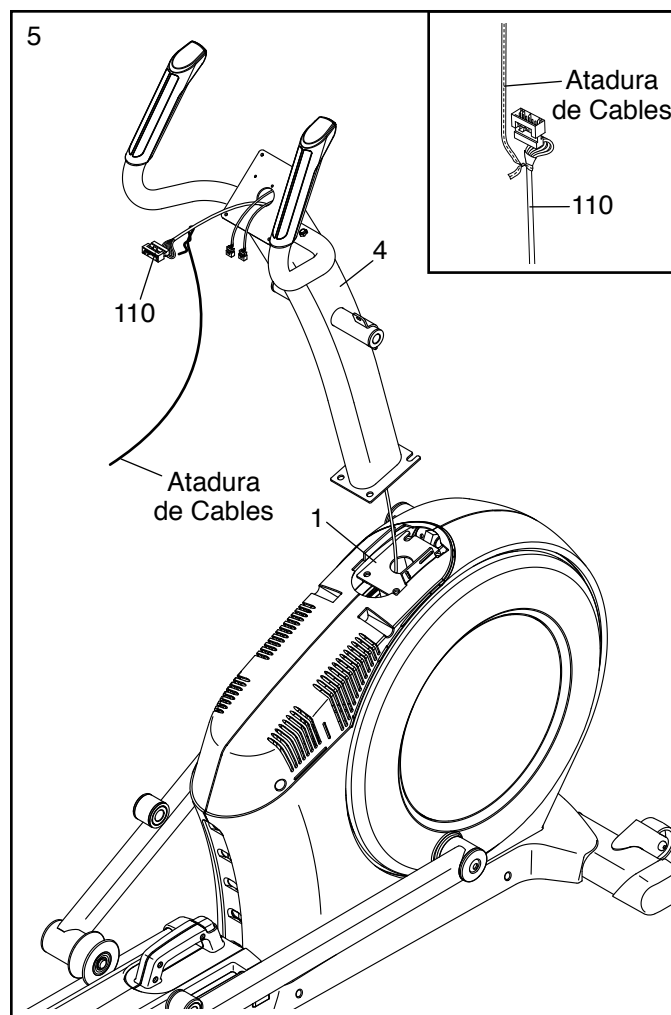
Quite los materiales de embalaje que están debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



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

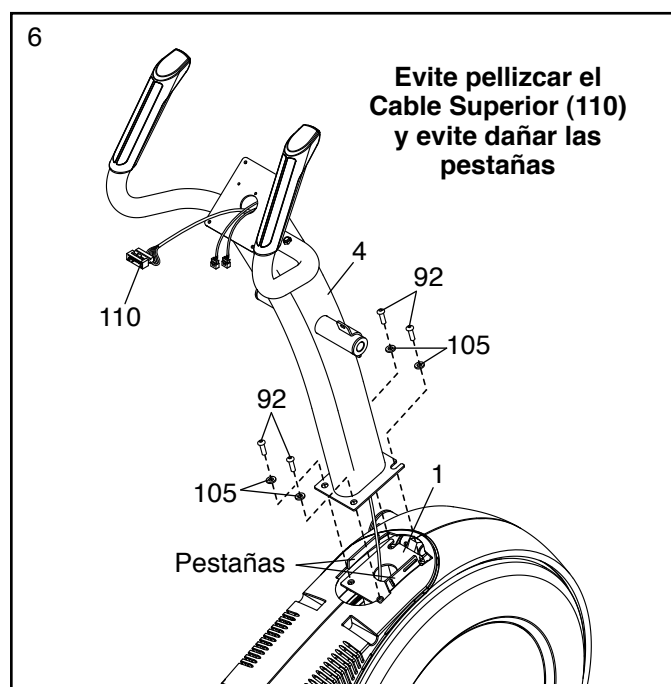
Vea el diagrama incluido. Localice la atadura de cables en el extremo inferior del Montante Vertical (4). Ate la atadura de cables al Cable Superior (110). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase por completo por el Montante Vertical.

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



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

Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 25mm (92) y cuatro Arandelas Divididas M10 (105).



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

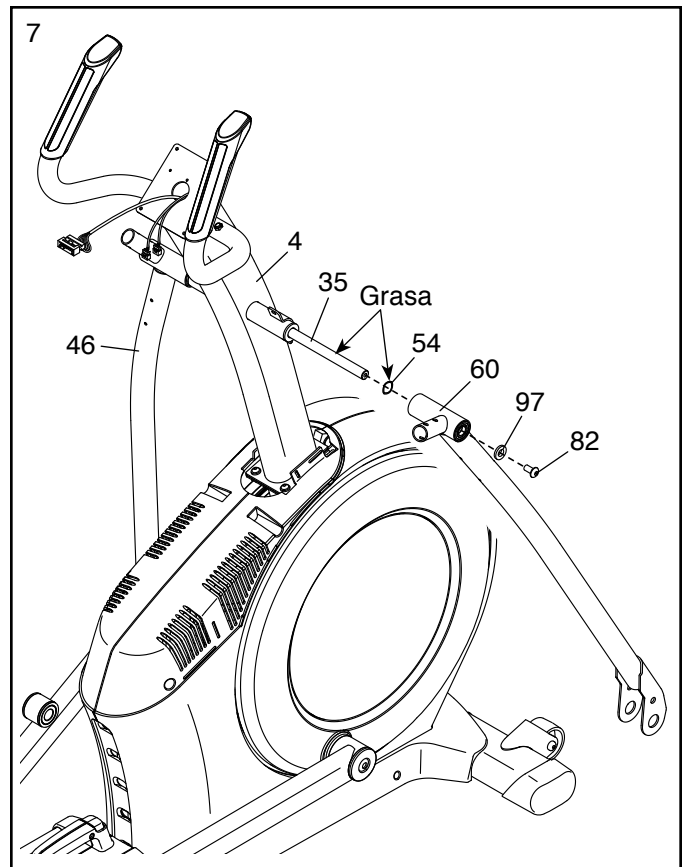
Inserte el Eje de Pivote (35) a través del Montante Vertical (4) y céntrelo. **Clave: Podría ser útil usar un mazo de goma.**

Identifique el Brazo Derecho (60) y oriéntelo como se muestra.

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

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

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

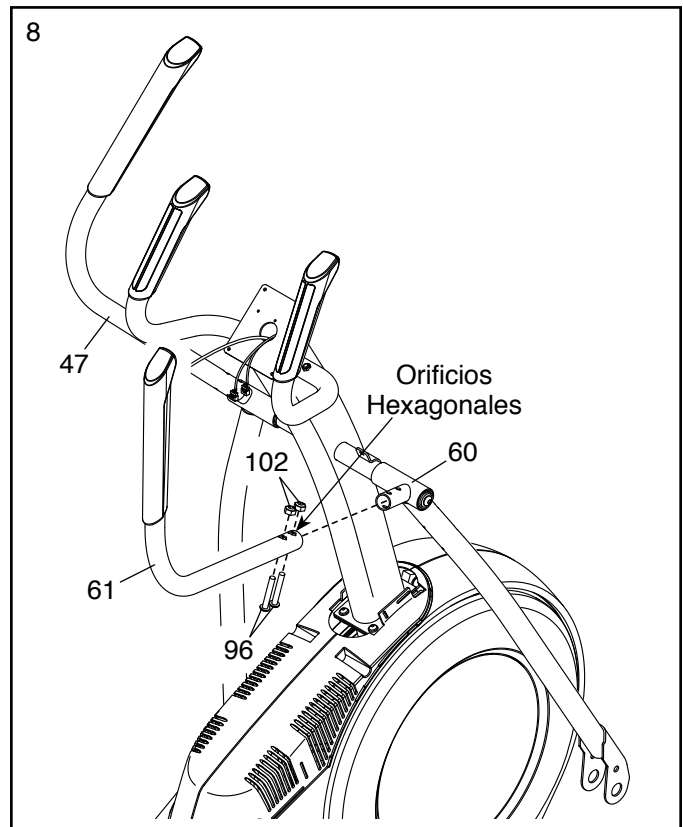


8. Identifique el Brazo Derecho (61) y oriéntelo como se muestra.

Deslice el Brazo Superior Derecho (61) sobre la Pata Derecha (60).

Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Pernos 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).



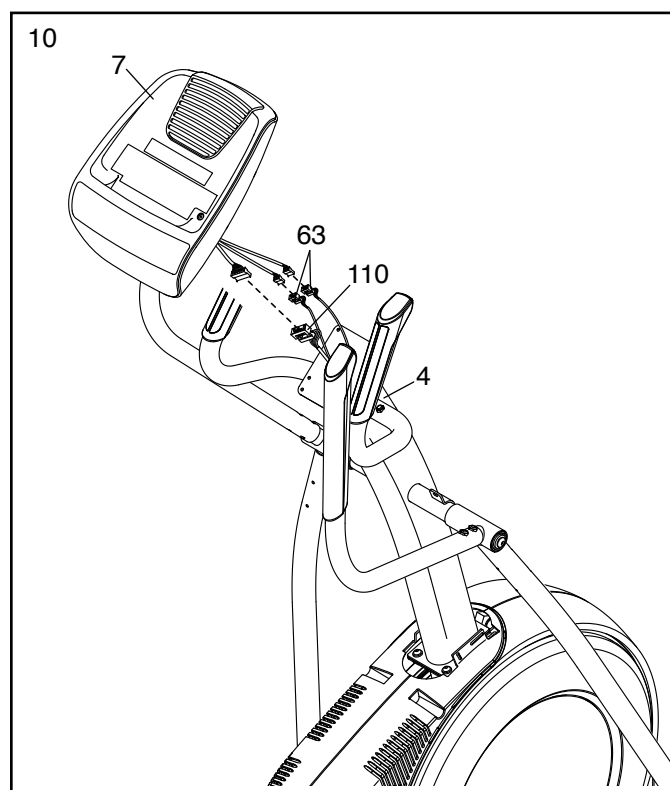
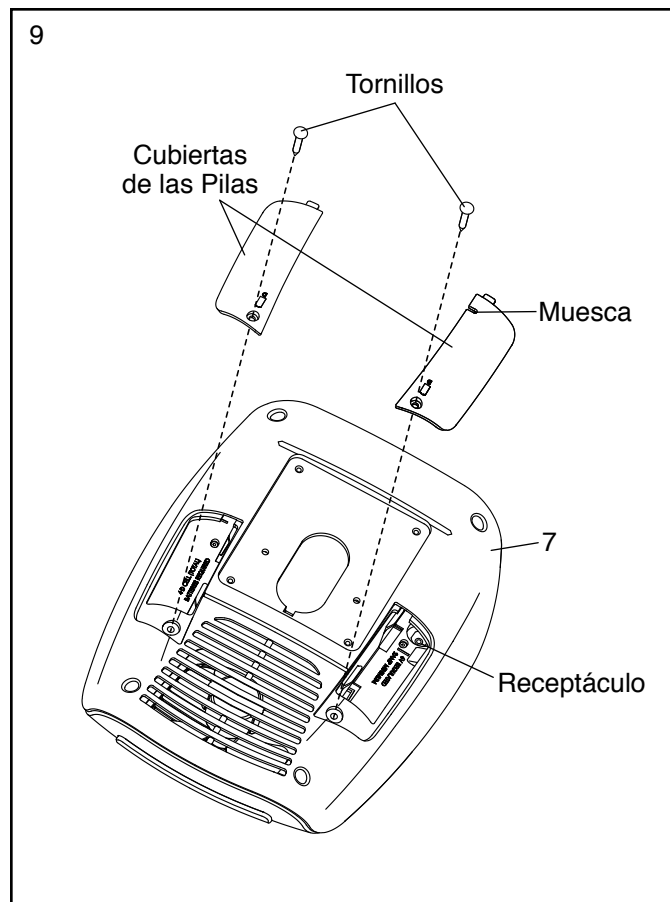
9. La Consola (7) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.** Extraiga los tornillos, retire la cubierta de las pilas, inserte las pilas en los compartimientos de pilas y vuelva a colocar las cubiertas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro de los compartimientos de pilas.**

Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador de corriente suministrado por el fabricante. Conecte un extremo del adaptador eléctrico en el receptáculo de dentro del compartimento de las pilas; dirija el cable del adaptador a través de la muesca en la cubierta de las pilas. Luego, conecte el otro extremo en un tomacorriente que esté adecuadamente instalado de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

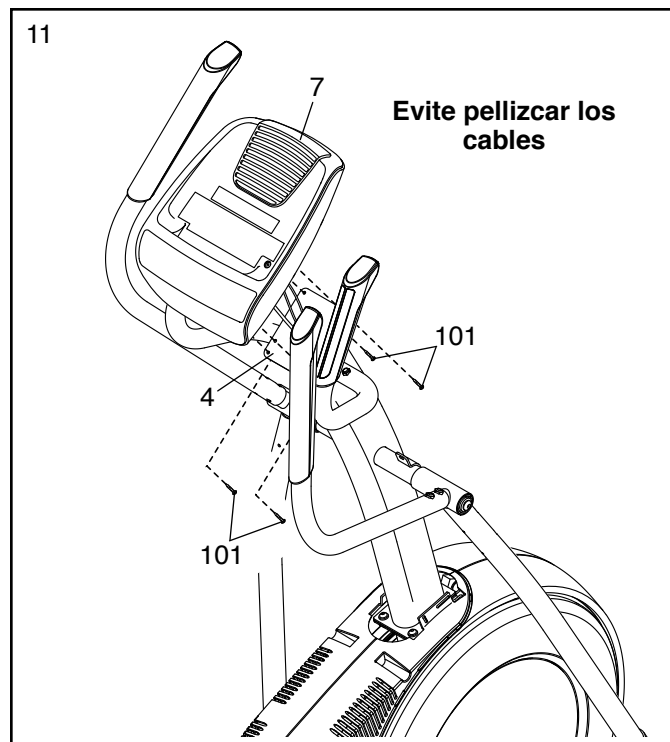
10. Retire la atadura de cables del Cable Superior (110) y deséchela.

Mientras que 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 de Pulso (63).

Inserte el cable sobrante dentro del Montante Vertical (4).



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

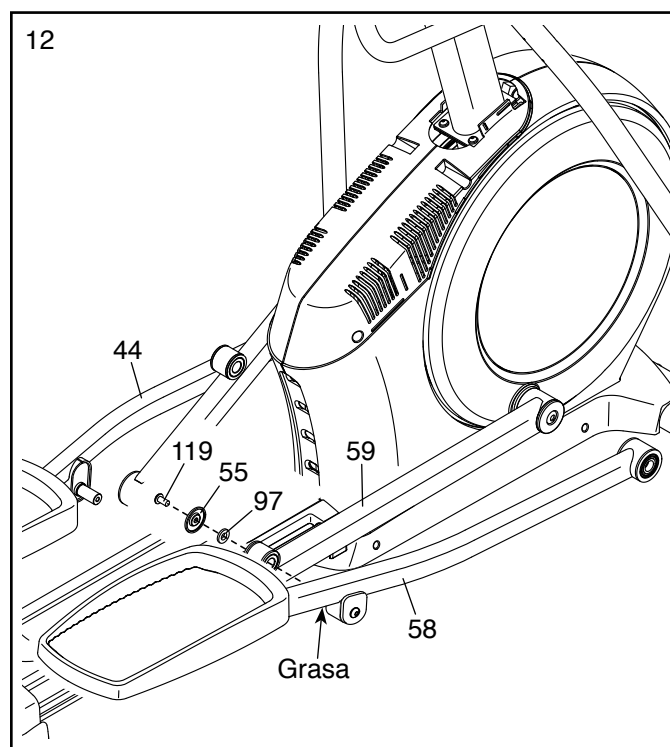


12. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se indica.

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 con Collar M8 x 14mm (119), una Cubierta de Eje Pequeña (55) y una Arandela M8 (97).

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



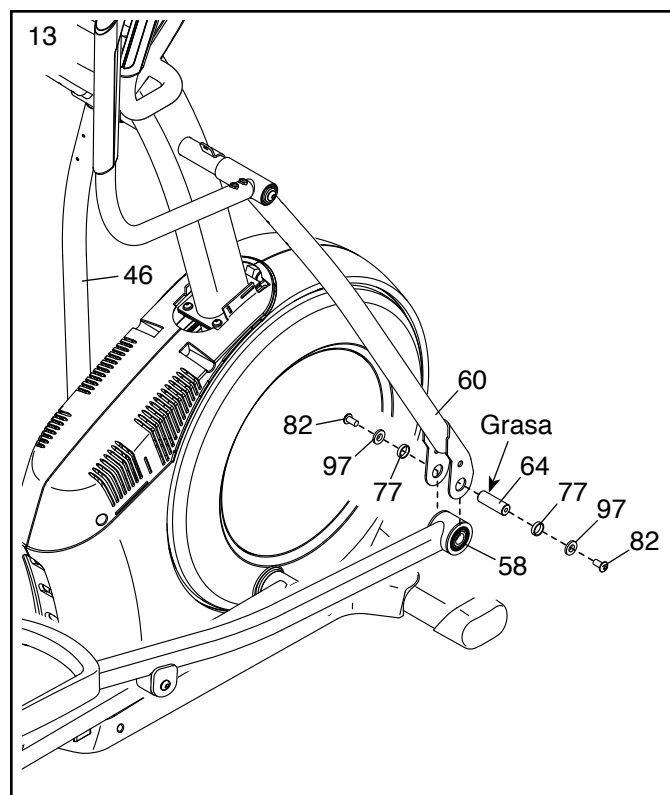
13. Aplique una pequeña cantidad de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Luego, deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre un Tornillo M8 x 13mm (82), y apriete con 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), inserte 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 el Tornillo, algunas vueltas, 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.

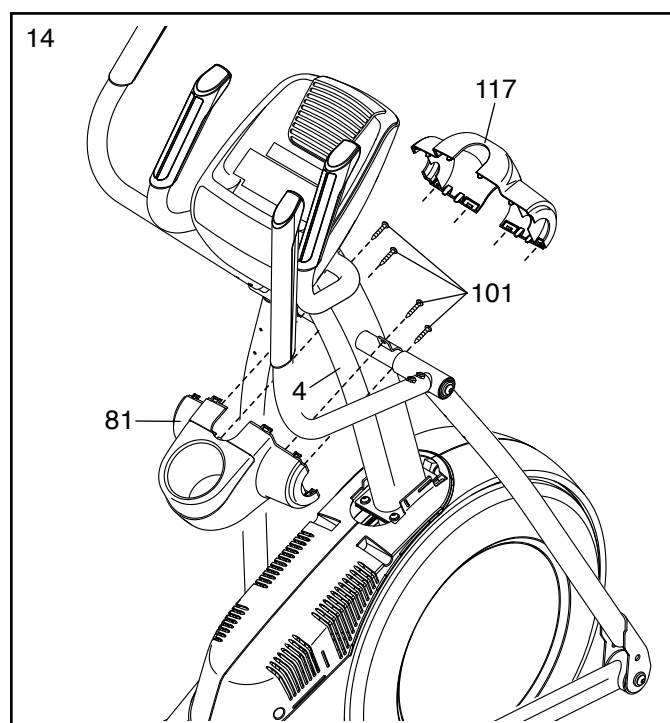


14. Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) como se muestra.

Conecte 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.

Conecte la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) alrededor del Montante Vertical (4) presionándola en la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81).



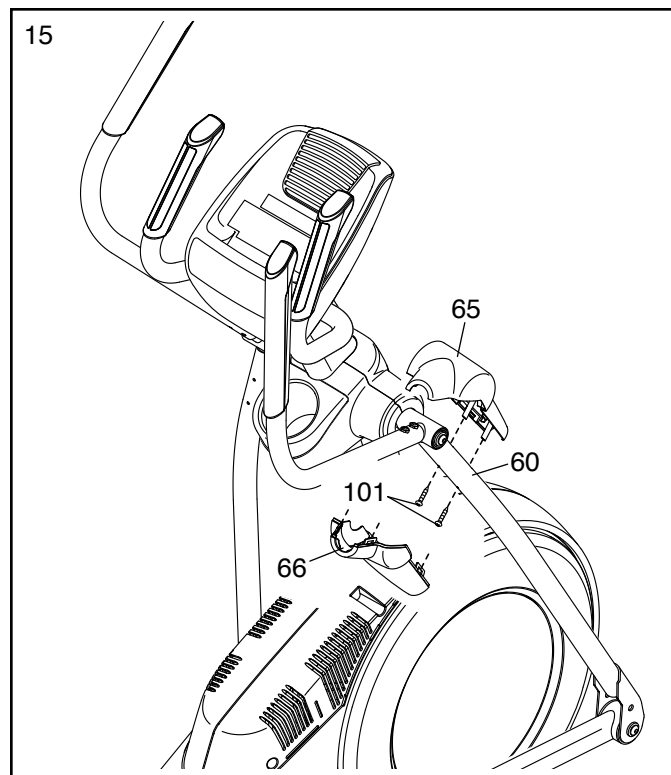
15. Identifique la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) y oriéntela como se muestra.

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

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

Conecte la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) alrededor de la Pata del Brazo Derecho (60), presionando en la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



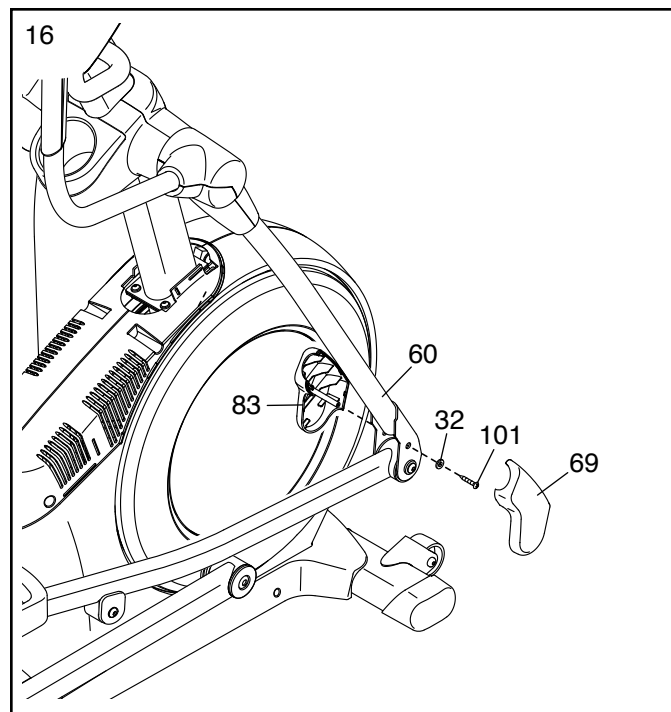
16. Identifique la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83) a la Pata Derecha (60) con un Tornillo M4 x 16mm (101) y una Arandela M5 (32).

Identifique la Cubierta Externa de la Pata Derecha (69) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Externa de la Pata Derecha (69) alrededor de la Pata Derecha (60) presionándola sobre la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83).

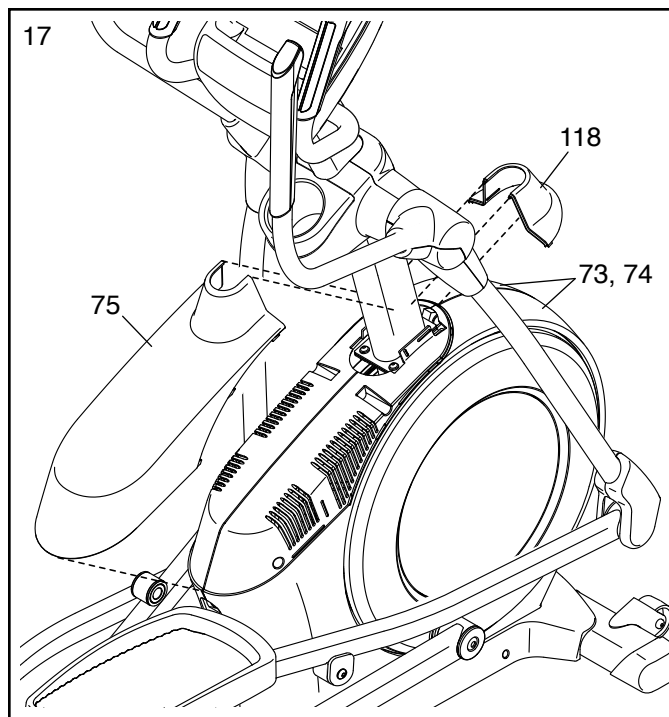
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



17. 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) dentro de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

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

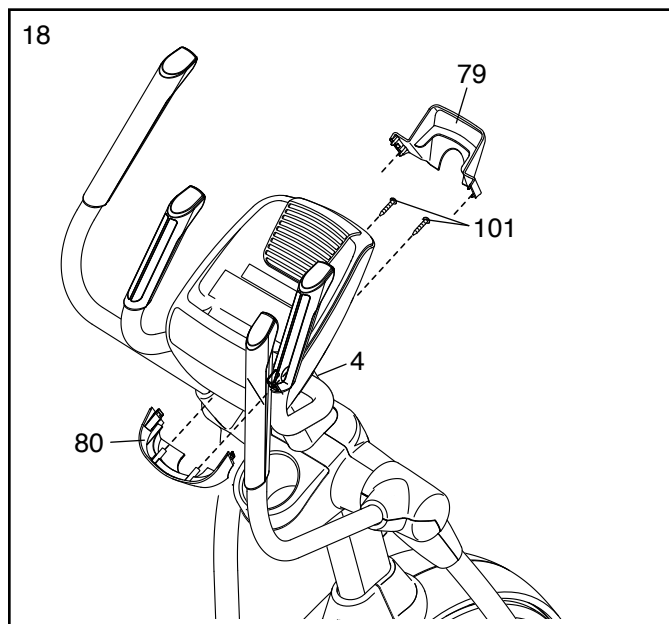


18. Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (80) como se muestra.

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.

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

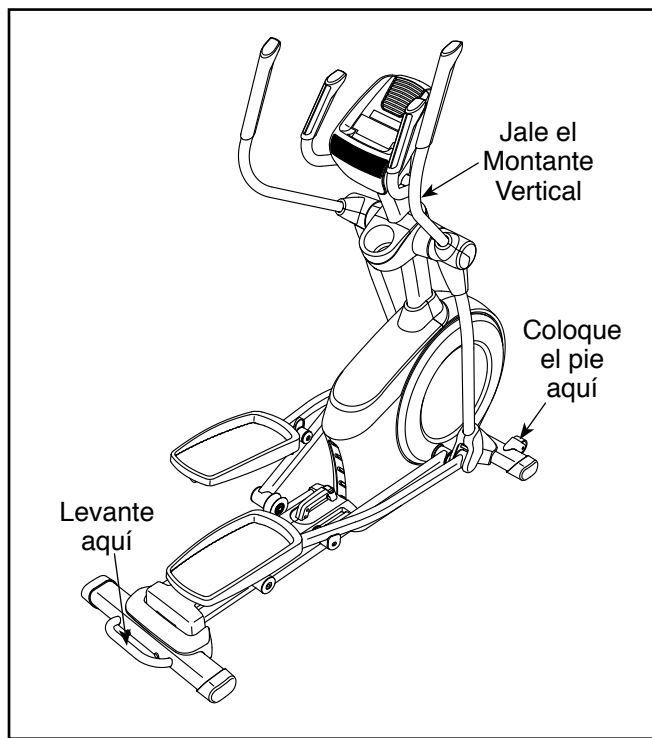


19. **Antes de usar el entrenador elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Coloque una estera debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

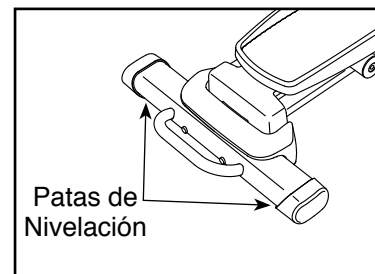
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Jale el 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.



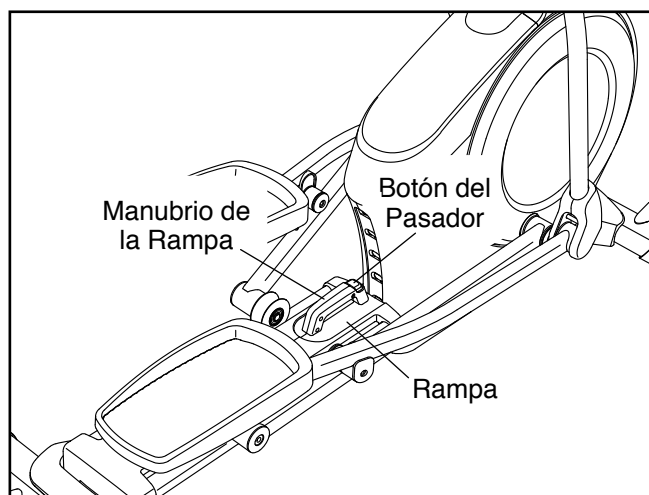
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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 CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Se puede cambiar la inclinación de la rampa para variar el movimiento de los pedales. Para elevar la rampa solo tiene que tirar del manubrio de la rampa hacia arriba hasta el nivel de inclinación deseado.

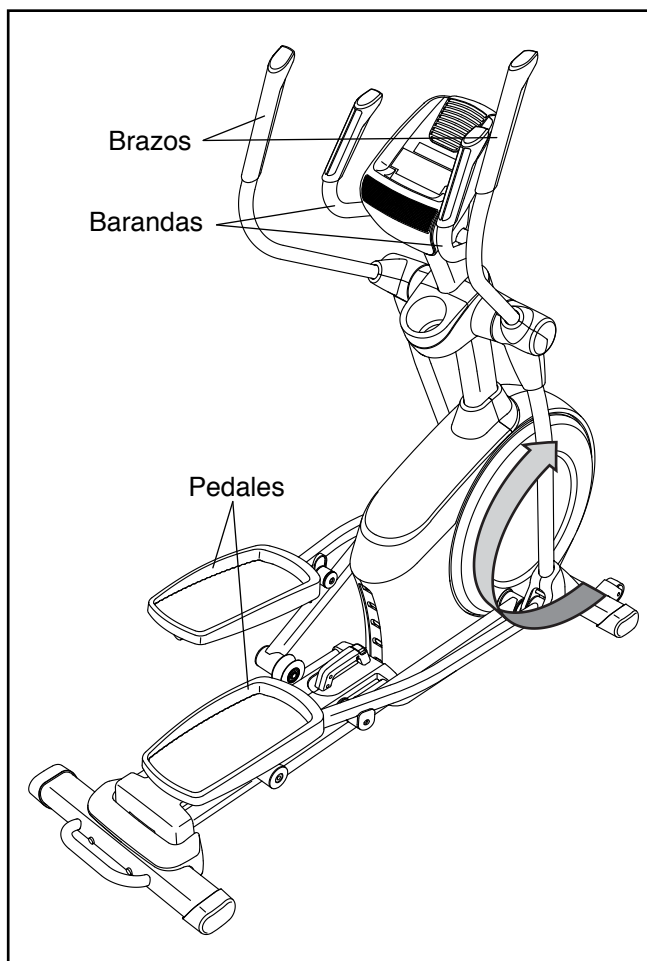


Para descender la rampa, presione el botón del pasador, tire del manubrio de la rampa y baje la rampa al nivel de inclinación deseado. A continuación, suelte el botón del pasador y encaje el pasador dentro de los orificios de ajuste de la armadura. **Asegúrese de que el pasador se ha encajado con firmeza en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**

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 de manera continua. **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.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proporcionará información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Pierda kilos indeseados con el programa progresivo para perder peso de 8 semanas. Cada entrenamiento en el programa controla la resistencia de los pedales mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo diseñado para ayudarle a alcanzar los resultados que usted desea.

La consola también ofrece seis entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento preajustado cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

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

Para usar la función manual, vea la page 19. **Para utilizar un entrenamiento de pérdida de peso de 8 semanas**, vea la page 21. **Para utilizar un entrenamiento preajustado**, vea la page 22. **Para usar el sistema de sonido**, vea la page 23. **Para usar la función usuario**, vea la page 23.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en su interior (vea el paso de montaje 9 en la page 11). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

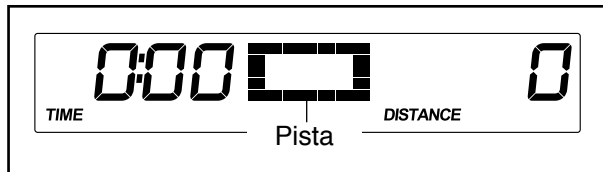
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

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

2. Seleccione la función manual.

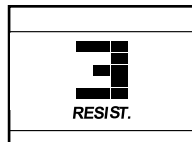
Cuando la consola se encienda, la función manual se seleccionará.

Si ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual pulsando varias veces los botones de entrenamientos Aerobic (aeróbicos) o Performance (rendimiento), hasta que aparezca una pista en la pantalla central.



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

A medida que padealea, cambie el nivel de resistencia de los pedales oprimiendo los botones de aumento y disminución de la Resistencia Digital.

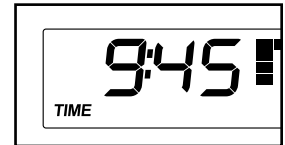


Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Pantalla izquierda:

esta pantalla puede mostrar el tiempo transcurrido y el número aproximado de calorías que ha quemado. La pantalla alterna las funciones a intervalos de unos segundos.



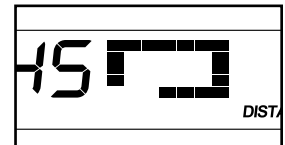
Nota: Durante un entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento.

La pantalla izquierda también muestra su ritmo cardíaco cuando está usando el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).

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

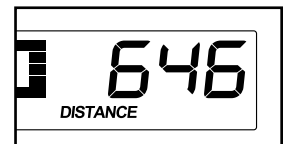


Esta pantalla también mostrará una pista de 400 metros. A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer sucesivamente.



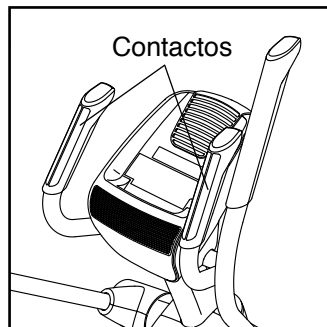
Pantalla derecha:

esta pantalla puede mostrar la distancia que ha pedaleado y la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm). La pantalla alterna las funciones a intervalos de unos segundos.



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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



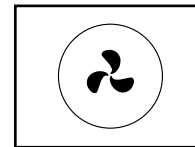
Cuando se detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón destellará en la pantalla y se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que sus manos están en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos 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, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse repetidamente el botón Ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.



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

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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE PÉRDIDA DE PESO DE 8 SEMANAS

1. Encienda la consola.

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

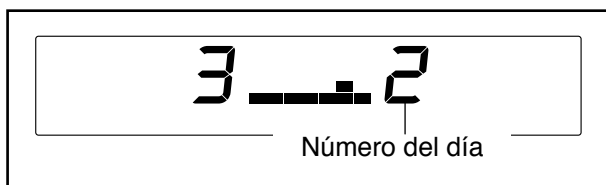
2. Seleccione la semana del programa que desea.

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

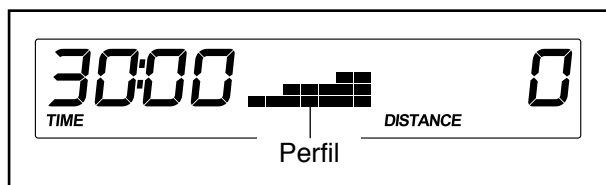


3. Seleccione el día del programa que desea.

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



Luego, la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla izquierda y una descripción de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla central.



4. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Go (ir) y comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta de velocidad.

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento le mostrará su progreso. El segmento del

perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para 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.

El nivel de resistencia para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla central por algunos segundos para avisarle. Luego, la resistencia de los pedales cambiará.

El nivel de resistencia para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla central por algunos segundos para avisarle.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad para el segmento actual. **IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que la velocidad de su pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Digital Resistance (resistencia digital). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

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

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

5. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en page 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en page 20.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en page 20.

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

Vea el paso 7 en page 20.

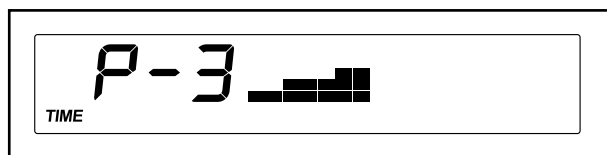
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Encienda la consola.

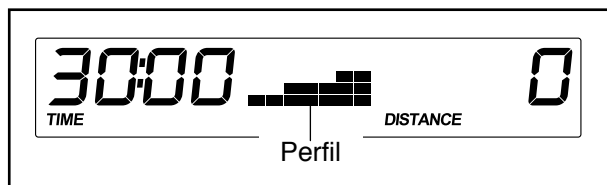
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón de entrenamientos Aerobic o Performance (aeróbicos/rendimiento) repetidamente, hasta que el número del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla.



Cuando seleccione un entrenamiento preestablecido, la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla izquierda y una descripción de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla central.



Nota: En los laterales de la consola podrá apreciar todas las descripciones de los entrenamientos preajustados.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta de velocidad.

Durante el entrenamiento, la visualización gráfica del entrenamiento le mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para 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.

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

El nivel de resistencia para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla central por algunos segundos para avisarle.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad para el segmento actual. **IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. 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 para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente el ajuste pulsando los botones Digital Resistance (resistencia digital). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

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

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

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en page 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en page 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 6 en page 20.

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

Vea el paso 7 en page 20.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

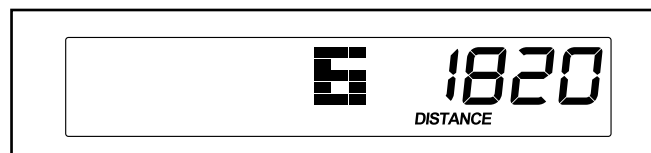
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón Reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el nivel del volumen por medio del control de volumen de su reproductor personal de audio.

LA FUNCIÓN DE USUARIO

La consola presenta una función de usuario que le permite seleccionar el nivel de volumen para la consola y visualizar la información de uso de la consola.

Para seleccionar la función de usuario, mantenga pulsado el botón Performance Workouts (entrenamientos de rendimiento) durante algunos segundos hasta que aparezca la información de la función de usuario en pantalla.



La pantalla mostrará el nivel del volumen de la consola. Para cambiar el nivel de volumen, pulse los botones de aumento y disminución de Digital Resistance (resistencia digital).

La pantalla derecha mostrará la distancia total que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

Para salir de la función de usuario, pulse el botón Performance Workouts (entrenamientos de rendimiento).

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de la consola se producen debido a una baja carga de las pilas. Vea el paso de montaje 9 en la page 11 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

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 page 20.

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 page 16.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Consulte el DIBUJO DETALLADO que aparece hacia 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 entrenador elíptico hasta que se distribuya una fina película de grasa por las Pistas. A continuación, limpie con un paño el exceso de grasa.

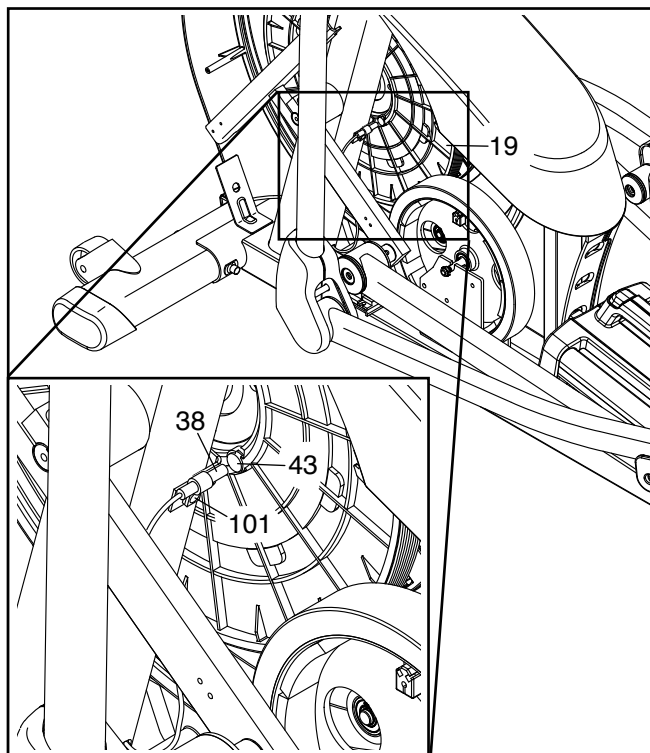
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

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

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de abajo se muestra el protector izquierdo tras haber sido retirado.

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 de manejo.

Para ajustar la correa de manejo, consulte el paso de montaje 17 de la página page 15. Con un destornillador de punta plana, retire la Cubierta del Protector (75) y la Tapa de la Cubierta del Protector (118).

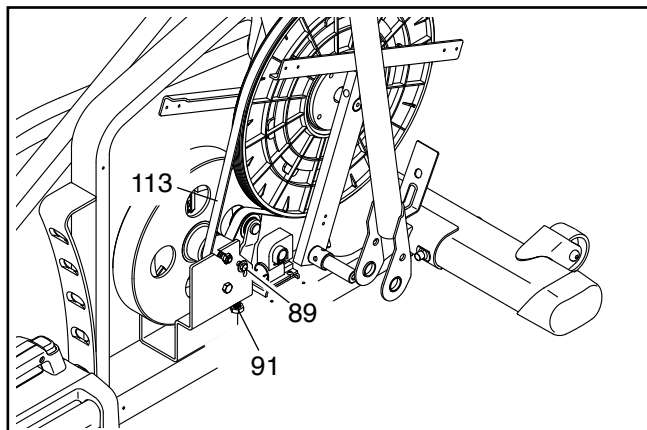
A continuación, vea el paso de montaje 16 en la página 14 y retire las Cubiertas Externa e Interna de la Pata Derecha (69, 83).

Luego, vea el paso de montaje 13 de la página page 13 y retire el Brazo del Pedal Derecho (58) de la Pata Derecha (60).

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la page 30 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la page 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.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la page 31. Retire los Tornillos M4 x 19mm (5) y el Tornillo M4 x 48mm (107) de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74). Seguidamente, extraiga el Protector Derecho.

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 conectar 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 PFEL64913.0 R0813A

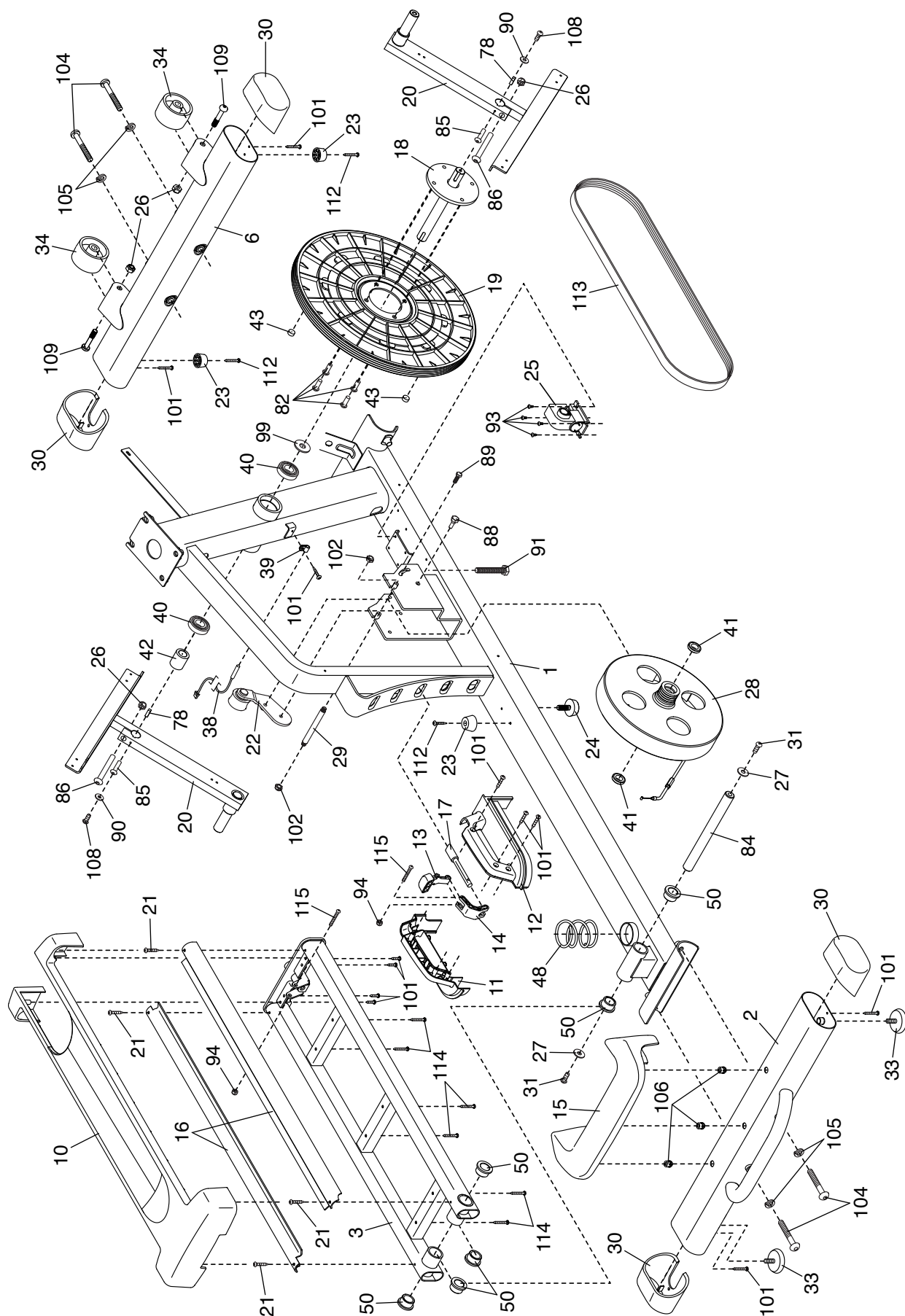
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	50	6	Buje de la Armadura
2	1	Estabilizador Trasero	51	2	Rodillo
3	1	Rampa	52	2	Tapa Trasera del Brazo del Pedal
4	1	Montante Vertical	53	4	Cubierta del Eje Grande
5	8	Tornillo M4 x 19mm	54	2	Arandela Ondulatoria 16mm
6	1	Estabilizador Delantero	55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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	1	Tornillo de Ajuste de la Banda	108	2	Tornillo M6 x 13mm
92	4	Tornillo M10 x 25mm	109	2	Perno M10 x 60mm
93	4	Tornillo M4 x 12mm	110	1	Cable Superior
94	2	Tuerca M4	111	1	Cable Inferior
95	6	Tornillo M8 x 16mm	112	3	Tornillo Taladro M4 x 19mm
96	8	Perno M8 x 38mm	113	1	Correa de Manejo
97	10	Arandela M8	114	6	Tornillo M4 x 42mm
98	2	Anillo de Retención Medio	115	2	Tornillo M4 x 30mm
99	1	Espaciador Plástico	116	2	Anillo del Disco
100	4	Cojinete de la Pata	117	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
101	38	Tornillo M4 x 16mm			
102	10	Contratuerca M8	118	1	Tapa de la Cubierta del Protector
103	8	Tornillo M6 x 12mm	119	2	Tornillo con Collar M8 x 14mm
104	4	Tornillo M10 x 122mm	*	—	Herramienta del Montaje
105	8	Arandela Dividida M10	*	—	Paquete de Grasa
106	3	Montura de la Cubierta	*	—	Manual del Usuario
107	1	Tornillo M4 x 48mm			

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.

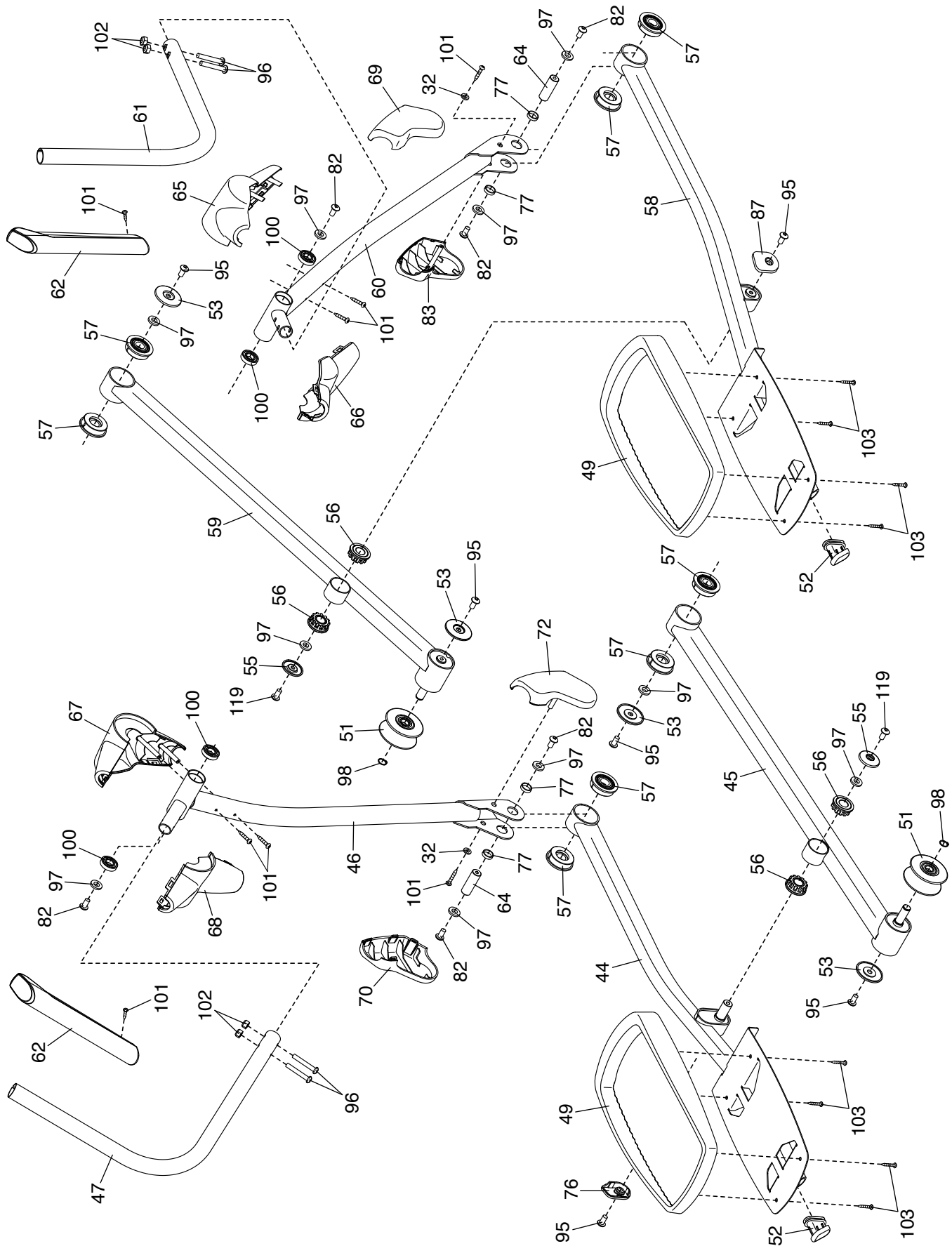
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

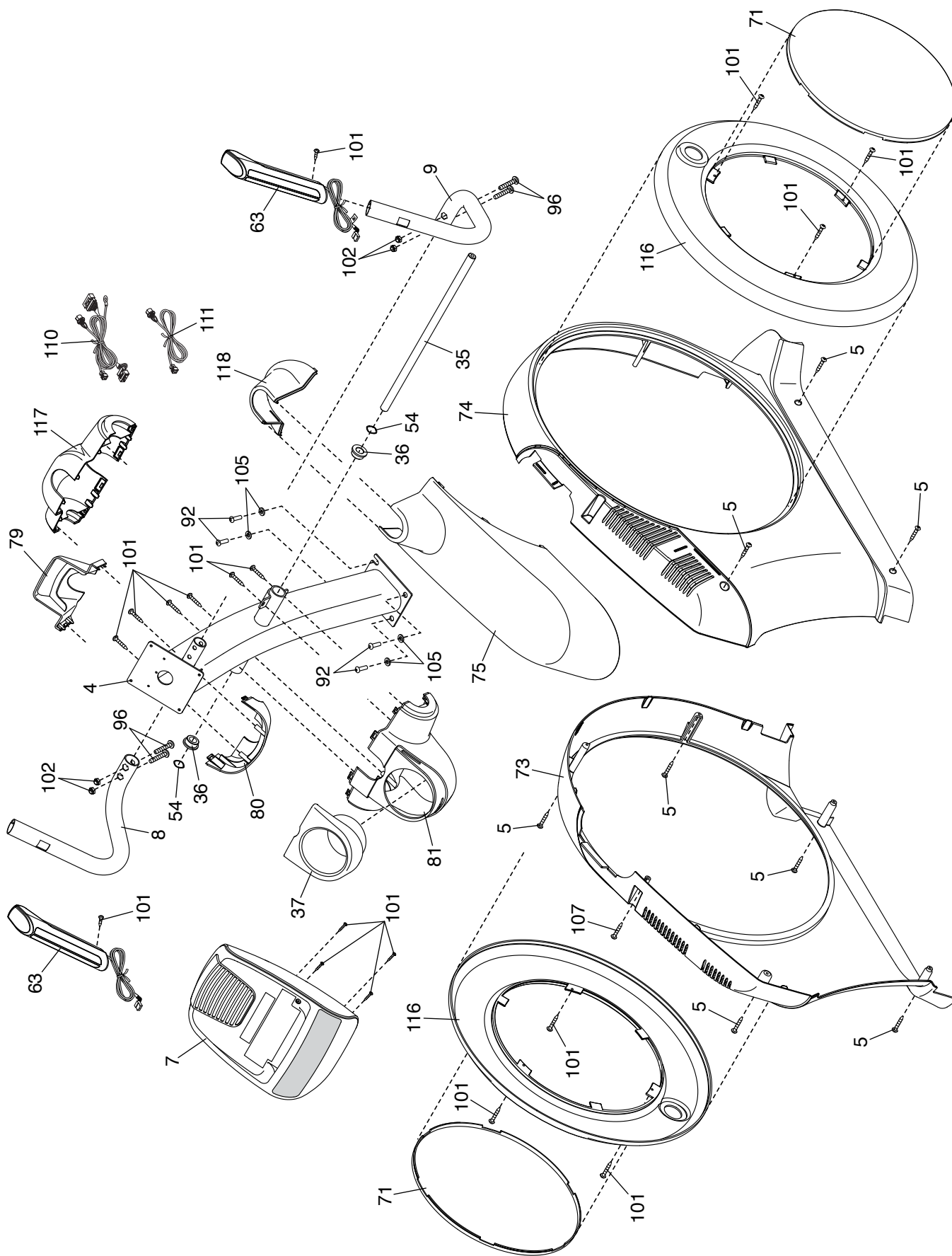
Nº de Modelo PFEL64913.0 R0813A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEL64913.0 R0813A





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 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.