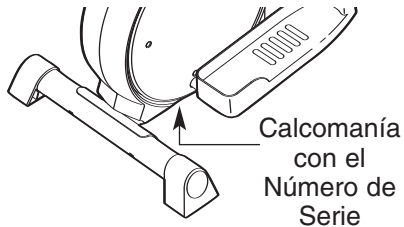


PRO-FORM[®]

PacerPrograms **485P**

Nº. de Modelo PFEVEL2483.2

Nº. de Serie _____



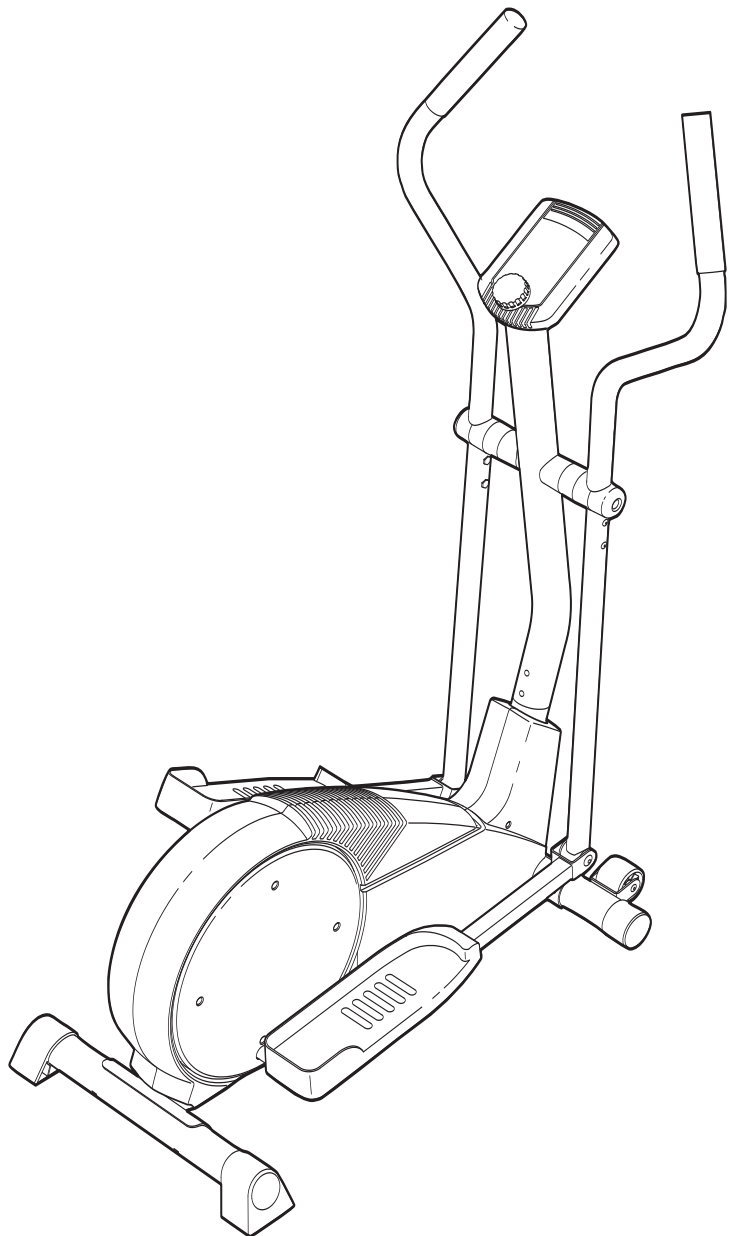
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

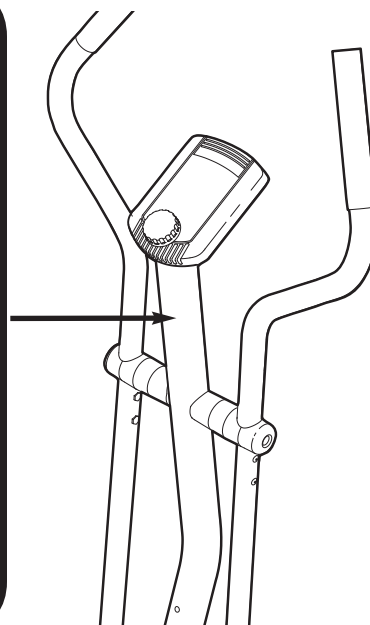
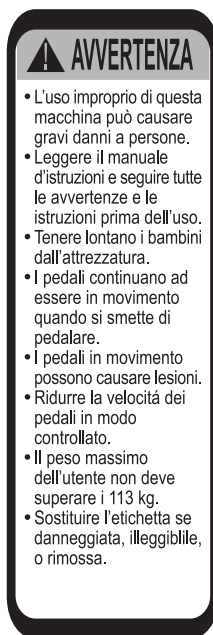
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	10
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	13
GUÍAS DE EJERCICIOS	14
LISTA DE LAS PIEZAS	18
DIBUJO DE LAS PIEZAS	19
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Localice la calcomanía de advertencia indicada en el entrenador elíptico. Si el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés, saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es legible, por favor vea la portada de este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

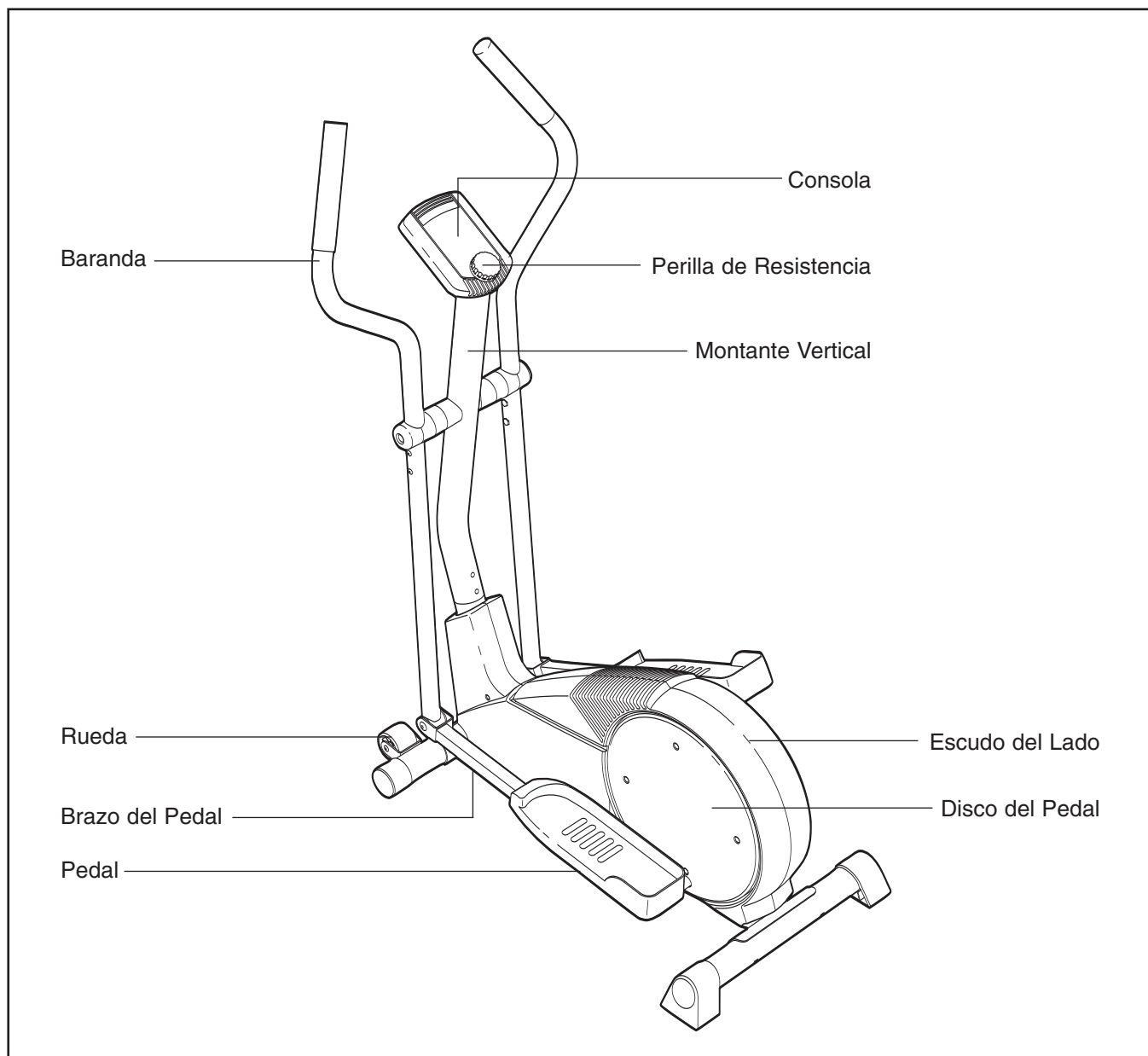
1. Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar el entrenador elíptico. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del entrenador elíptico estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 250 libras (113 kgs) o menos.
8. Use ropa adecuada para el ejercicio cuando use la bicicleta de ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en hace ejercicios. Siempre use calzado de atletismo.
9. Siempre sostenga los brazos superiores cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe de colocar la espalda en posición de arco.
11. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.
12. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
13. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el PROFORM® 485P entrenador elíptico. El 485P es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único 485P ofrece resistencia ajustable, barandas para la parte superior del cuerpo, y una consola con multi-funciones para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo enteramente nuevo de ejercicios con moción natural y elíptica de PROFORM.

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 asistirle, note el número del modelo y el número de serie antes de contactarnos. Se muestra el número del modelo y la localización del número de serie en la portada de este manual.

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



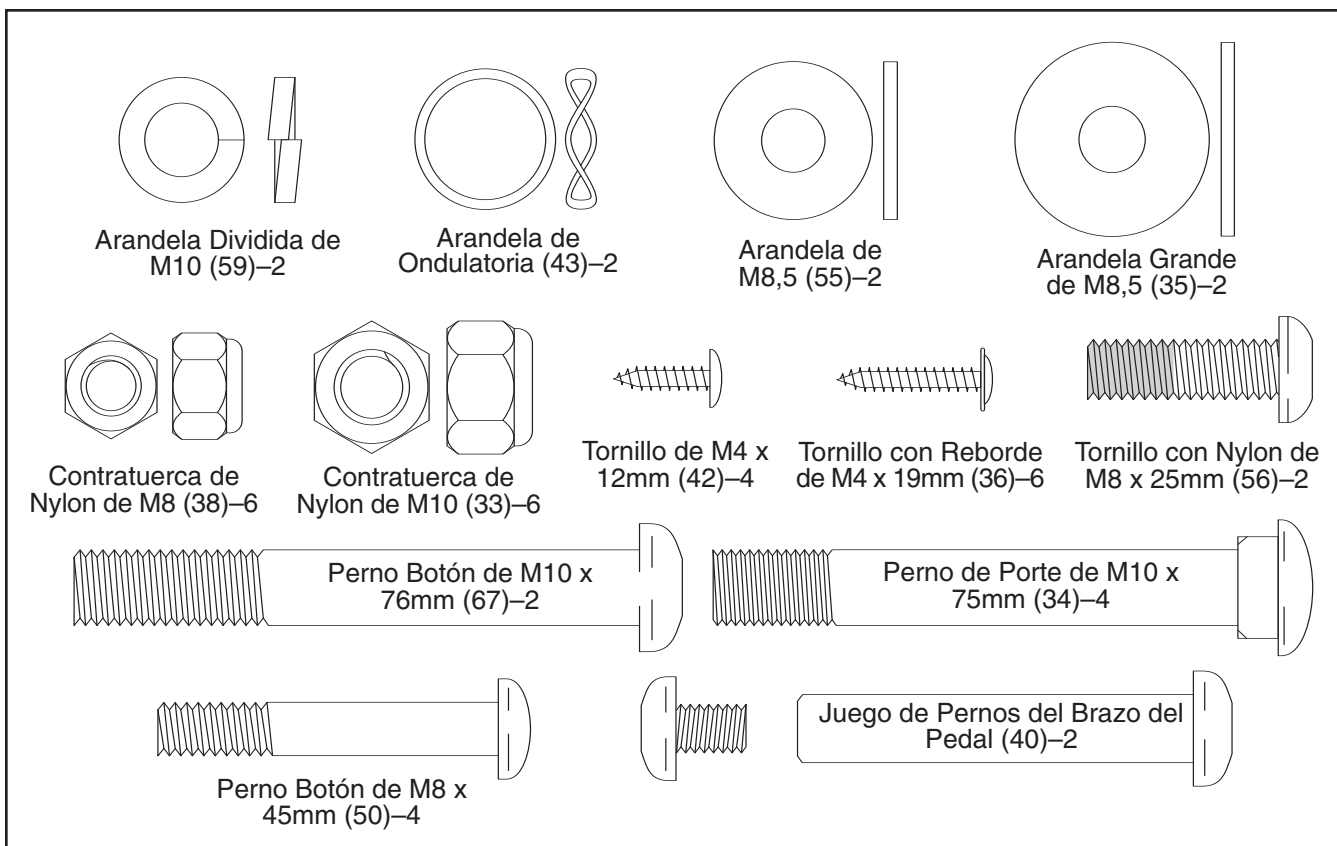
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

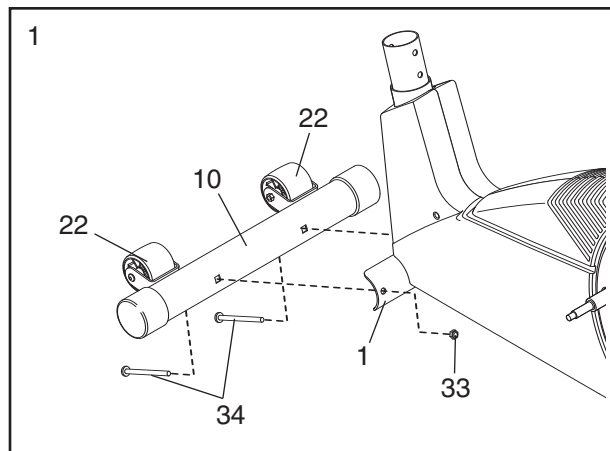
El montaje requiere una llave "L" que se incluye y las siguientes herramientas, un desarmador estrella



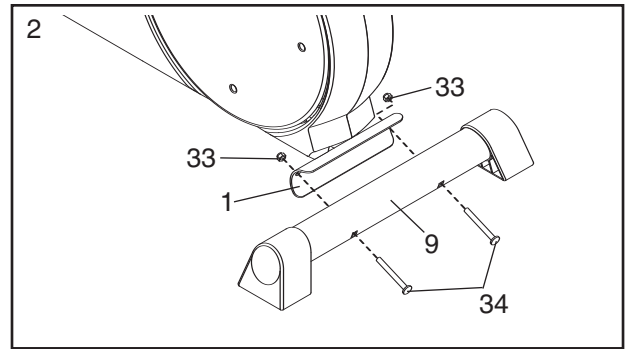
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada parte hace referencia al número clave de cada parte de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 18. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Identifique el Estabilizador Delantero (10). Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas (22) no estén tocando el suelo.**



2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1) ligeramente, conecte el Estabilizador Trasero (9) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33).



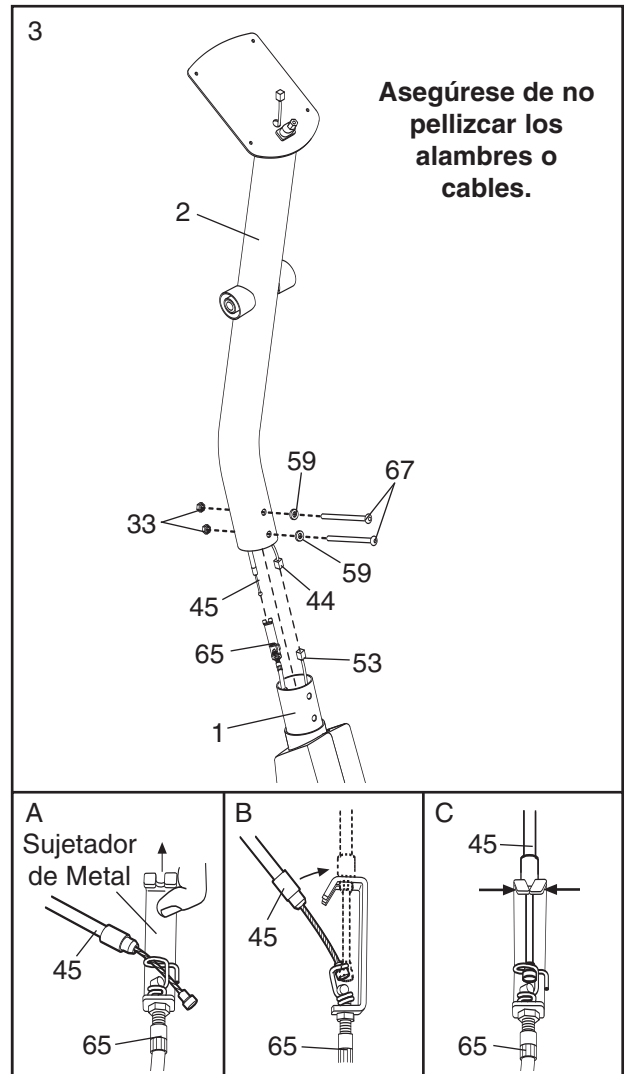
3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca del Marco (1) como se muestra, conecte el Alambre Superior (44) al Alambre del Interruptor de Lengüeta (53).

A continuación, conecte el Cable de Resistencia (45) al Cable de Resistencia Inferior (65) de la siguiente manera:

- Refiérase al dibujo A. Jale el sujetador de metal hacia arriba, e inserte la punta del Cable de Resistencia (45) dentro del sujetador de alambres en el Cable de Resistencia Inferior (65) como se muestra.
- Refiérase al dibujo B. **Firmente** jale el Cable de Resistencia (45) y deslícelo dentro del sujetador de metal en el Cable de Resistencia Inferior (65) como se muestra.
- Refiérase al dibujo C. Usando las tenazas, apriete juntando los dientes en el extremo superior del sujetador de metal.

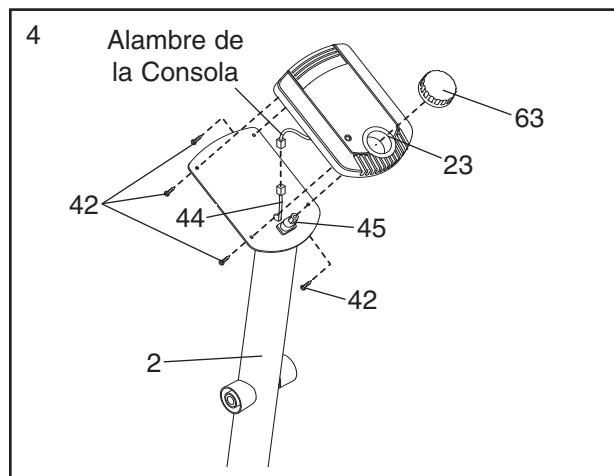
Deslice el Montante Vertical (2) al Marco (1); **asegúrese de no pellizcar los alambres o cables.**

Conecte el Montante Vertical con dos Pernos Botón de M10 x 76mm (67), dos Contratuercas de Nylon de M10 (33), y dos Arandelas Divididas de M10 (59). **No apriete los Pernos Botón en este momento.**



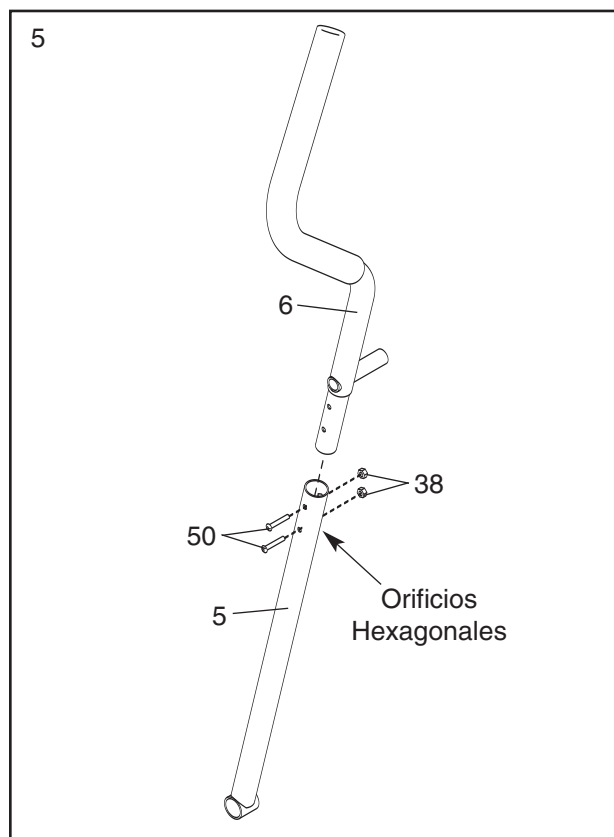
4. Conecte el Alambre Superior (44) al alambre en la Consola (23). A continuación, conecte la Consola al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 12mm (42).

Presione la Perilla de Resistencia (63) al Controle de Resistencia (45).



5. Identifique la Baranda Izquierda (6), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de los Brazos de la Baranda (5); asegúrese que el Brazo de la Baranda esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado. Conecte la Baranda Izquierda al uno de los Brazos de la Baranda con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.

Conecte la Baranda Derecha al otro Brazo de la Baranda (que no se muestra) de la misma manera.



6. Aplique una cantidad abundante de la grasa que viene incluida al Eje de Pivote (71) y a las dos Arandelas de M8.5 (55). Inserte el Eje de Pivote en el Montante Vertical (2) y luego céntralo. Aplique grasa nuevamente a ambos extremos del Eje de Pivote.

Deslice un Espaciador de la Baranda (47) en el tubo corto cada Baranda (6, 8), y rote los Espaciadores de la Baranda de manera que la flecha pequeña quede apuntando hacia el piso. Luego, deslice las Barandas en el Eje de Pivote (71). **Asegúrese que las Barandas queden en los costados correctos.**

Apriete un Tornillo con Nylon de M8 x 25mm (56) con una Arandela de M8,5 (55) y una Arandela de Ondulatoria (43) en cada extremo del Eje de Pivote (71). Oriente las dos Tapas de la Baranda (46) como se muestra y presione las lengüetas pequeñas en las Tapas de la Baranda en los dos Espaciadores de la Baranda (47).

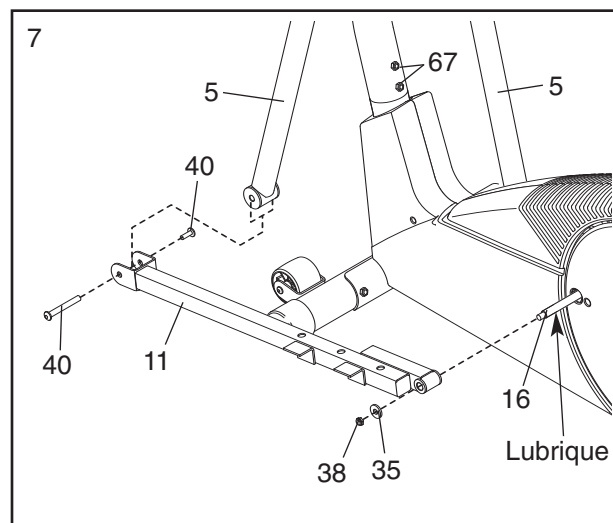
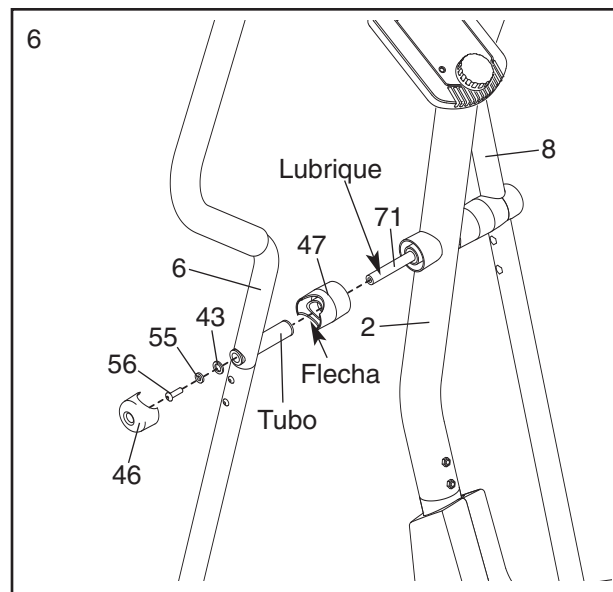
7. Aplique una cantidad pequeña de grasa en el eje en la Barra Cruzada del Disco (16) izquierdo. Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (11) al eje y conéctelo con una Arandela Grande de M8,5 (35) y una Contratuerca de Nylon de M8 (38).

Inserte el Brazo de la Baranda (5) izquierdo dentro del sujetador en el extremo del Brazo del Pedal Izquierdo (11), y conéctelo con un Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40).

Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal Derecho (que no se muestra) derecho.

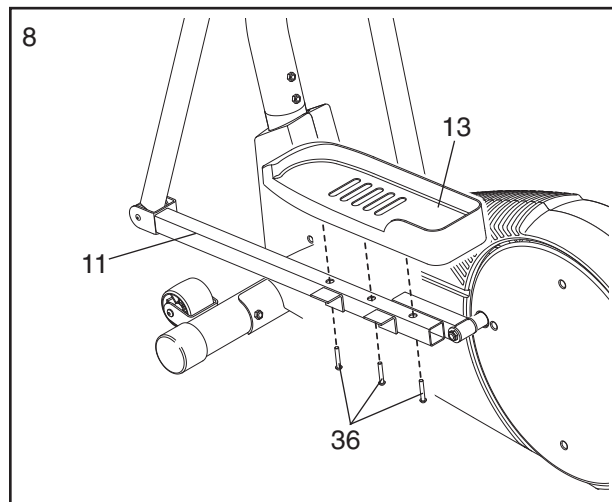
Refiérase al paso 5. Apriete los Pernos Botón de M8 x 45mm (50) en los Brazos de la Baranda (5).

Apriete los dos Pernos Botón de M10 x 76mm (67).

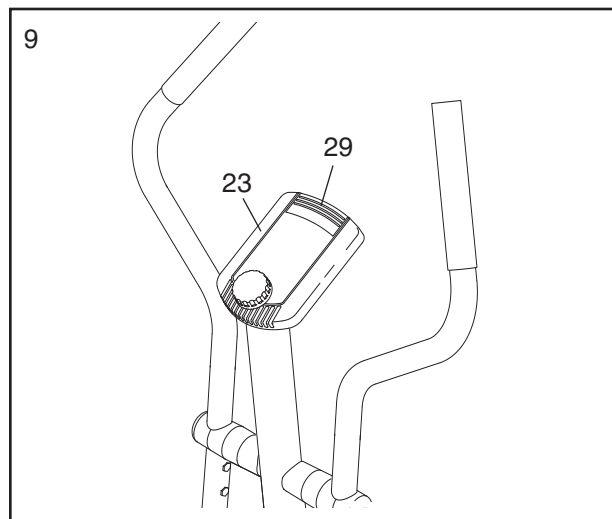


8. Encuentre el Pedal Izquierdo (13), el cual tiene un borde en el lado derecho. Conecte el Pedal Izquierdo al Brazo del Pedal Izquierdo (11) con tres Tornillos con Reborde de M4 x 19mm (36) como se muestra.

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



9. La Consola (23) requiere tres pilas 1,5V “AAA”; se recomiendan pilas alcalinas. Delice la Cubierta de las Pilas (29) y presione las pilas dentro del gancho de las pilas; **asegúrese de que los extremos negativos de las pilas (marcadas “-”) estén tocando los resortes en el sujetador de las pilas.** Cierre la Cubierta de las Pilas.



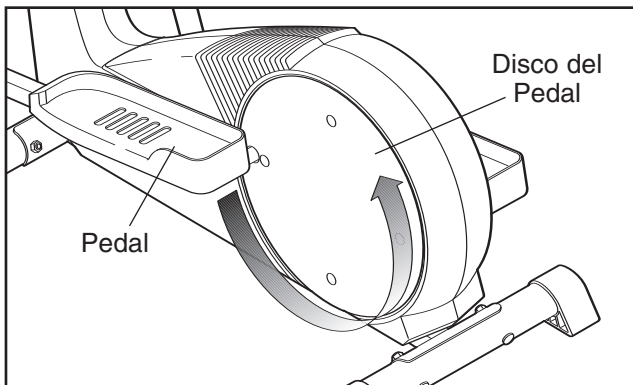
10. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. En seguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse con un movimiento continuo.

Nota: Los discos del pedal pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que usted gire los discos del pedal en la dirección que se muestra arriba; sin embargo, para variedad, usted puede girar los discos del pedal en la dirección opuesta.



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **PRECAUCIÓN: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

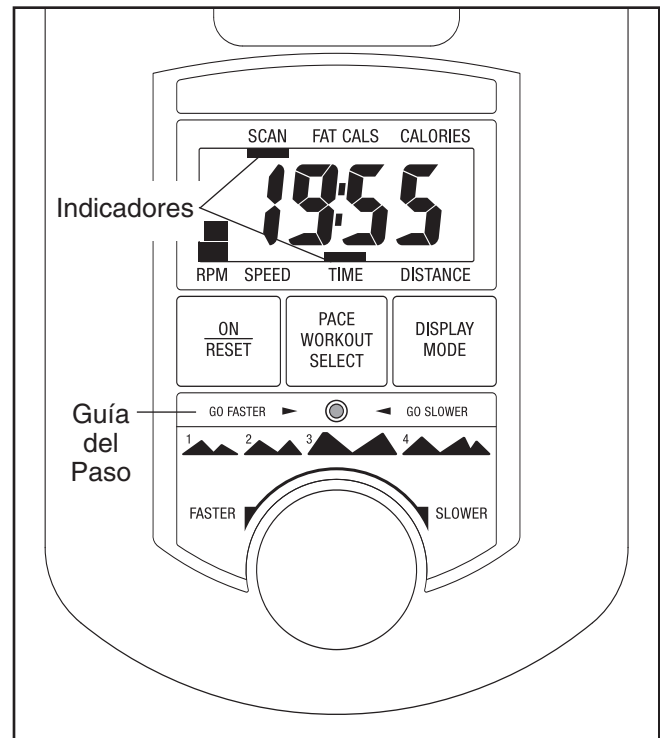
COMO HACER AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Mientras que usted hace ejercicios, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en la consola. Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Importante: Quizas la perilla no pare de dar vueltas cuando se alcance la resistencia máxima o mínima. Cuando se haga demasiado difícil darle vuelta a la perilla, pare de darle vueltas o pueden resultar daños.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio.

La consola también le ofrece cuatro entrenamientos que le indicarán que varíe su ritmo de pedaleo mientras que le guía a través de un ejercicio efectivo.

Para usar la función manual de la consola, vea las instrucciones en la página 11. **Para usar un entrenamiento de paso,**vea la página 12.

Antes de usar la consola, asegúrese que haya pilas en la consola (vea el paso del montaje 9 en la página 9). Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

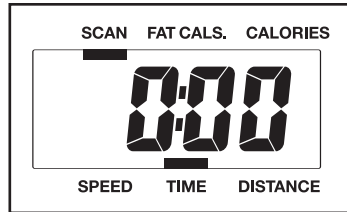
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, presione el botón de Prender/ Reajustar [ON/RESET] o comience a pedalear. Toda la pantalla aparecerá brevemente; la consola entonces estará lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

Cuando la corriente se acaba de encender, la función manual se seleccionará. Si es que usted ha seleccionado un entrenamiento, seleccione nuevamente la modalidad manual al presionar el botón de Seleccione entrenamiento de paso [PACE WORKOUT SELECT] en forma repetida hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. Siga su progreso con la pantalla.

La consola tiene seis secciones de pantallas que muestran la siguiente información de sus sesiones de ejercicios:

Velocidad [SPEED]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora o millas por hora.

Tiempo [TIME]—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se seleccione un entrenamiento de paso, esta pantalla muestra el tiempo restante en el entrenamiento en vez del tiempo transcurrido.

Distancia [DISTANCE]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado durante su entrenamiento, en kilómetros o millas.

Calorías [CALORIES]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calorías de Grasa [FAT CALS.]—Esta función muestra el número aproximado de calorías de grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 14).

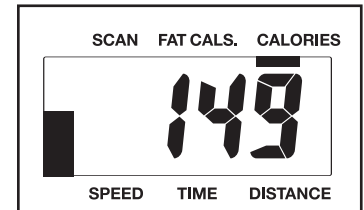
Recorrer—Esta pantalla muestra la velocidad, el tiempo, la distancia, las calorías, y las calorías de grasa por algunos segundos cada uno, en un ciclo repetitivo.

Cuando usted encienda el equipo, la pantalla de recorrer *SCAN* se selecciona automáticamente. Aparecerá un indicador debajo de la palabra recorrer para mostrar que la modalidad de escáner está seleccionada, y un segundo mostrará cual función

se ha seleccionado actualmente. Nota: Si usted ha seleccionado una función diferente, presione el botón modalidad Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la pantalla Escáner [SCAN] de nuevo.



Para seleccionar la función de velocidad, tiempo, distancia, calorías o calorías de grasa para ser mostrada continuamente, presione el botón modalidad Pantalla en forma repetida. Los indicadores mostrarán cual función se ha seleccionado. Verifique que no hay un indicador debajo de la palabra Recorrer. Los indicadores de función mostrarán cual función se ha seleccionado. Asegúrese que no haya un indicador de función abajo de la palabra *SCAN*.



A medida que usted pedalee, el metro de RPM en el lado izquierdo de la pantalla indicará el paso aproximado de su pedaleo en revoluciones por minuto (RPM). La barra más baja en el metro de revoluciones por minuto indica un paso de 30 rpm. Además las barras aparecerán en incrementos de 10rpm.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en kilómetros o millas. Las letras “mph” (millas por hora) o “km/h” (kilómetros por hora) aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, sostenga el botón Encendido/Reajustar por varios segundos hasta que la unidad de medida aparezca en la pantalla.

Para reajustar la pantalla en cualquier momento, presione el botón de Encendido/ Reajustar.

Para hacer una pausa en el funcionamiento de la consola, pare de pedalear. Cuando la consola esta en pausa, el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para continuar su sesión de ejercicios, simplemente comience a pedalear nuevamente.

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

Si los pedales no son movidos por algunos segundos, el tiempo comenzará a destellar en la pantalla y la consola hará una pausa. Si no mueve los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

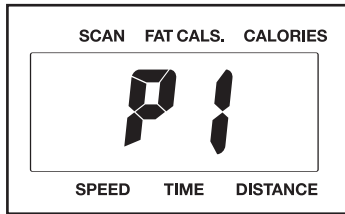
COMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE PASO

1. Encienda la consola.

Siga al paso 1 en la página 11.

2. Seleccione un entrenamiento de paso.

Para seleccionar un entrenamiento de paso, presione el botón de selección de entrenamiento de paso [PACE WORKOUT



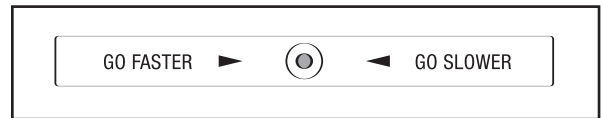
SELECT] repetidamente hasta que aparezca P1, P2, P3, o P4 en la pantalla. Algunos segundos después que usted haya seleccionado un entrenamiento de paso, la pantalla mostrará lo largo del programa.

3. Comience a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Los entrenamientos de paso consisten de 20 a 30 segmentos de un minuto. Se programa un paso objetivo para cada segmento. Nota: Usted puede ajustar el nivel de resistencia como lo desea durante un entrenamiento de paso.

Durante el entrenamiento, la guía del paso le alertará a mantener su paso cerca del ajuste de paso objetivo para el segmento actual. Cuando el indicador izquierdo se encienda, aumente su paso; cuando el indicador derecho se encienda, disminuya su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual.

Importante: La guía del paso solamente tiene la intención de proveer una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.



La pantalla mostrará el tiempo restante en el entrenamiento. Si usted para de pedalear, el entrenamiento hará pausa y el tiempo destellará en la pantalla. Para volver a comenzar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 3 en la página 11.

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

Vea el paso 4 en la página 11.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **No use abrasivos o solventes.** Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

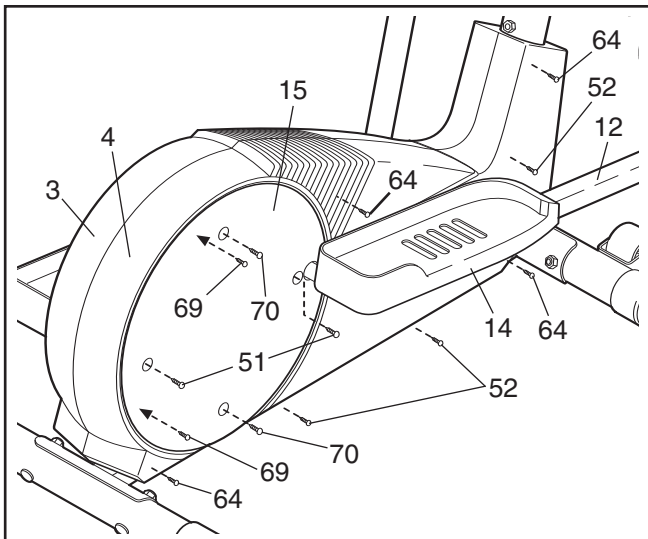
Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola. Mantenga el entrenador elíptico en un lugar limpio, seco, y alejado de humedad y polvo.

ALMACENAMIENTO DE LA CONSOLA

Si la consola no funciona apropiadamente, reemplace las pilas (vea el paso 9 del montaje en la página 9).

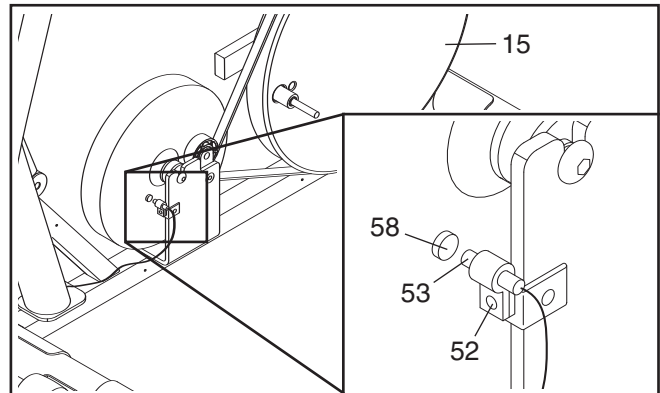
COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información continua correcta, se debe de ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero refiérase al paso 8 del montaje en la página 9 y quite los Pedales (13, 14). A continuación, refiérase al paso 7 en la página 8 y quite los Brazos del Pedal (11, 12).



A continuación, quite todos los Tornillos (51, 70) del Disco del Pedal (15) derecho, y deslice el Disco del Pedal hacia afuera. Quite todos los Tornillos (52, 64, 69) del Protector Lateral Derecho (4), y quite el Protector Lateral Derecho. Quite todos los Tornillos (52) del Protector Lateral Izquierdo (3), y quite el Protector Lateral Izquierdo.

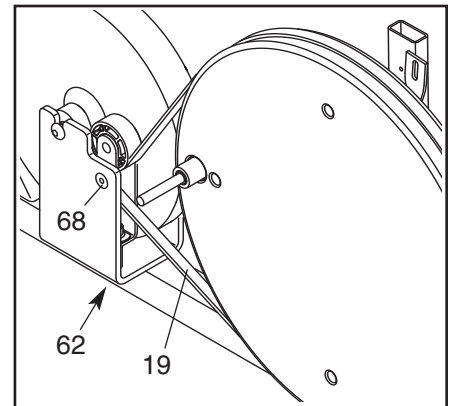
A continuación, refiérase al dibujo de abajo y localice el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje pero no remueva el Tornillo (52) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el Imán (58) o en dirección opuesta del Imán en el volante. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Disco del Pedal (15) izquierdo por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta.



Cuando el Interruptor de Lengüeta (53) esté ajustado correctamente, vuelva a conectar los Protectores Laterales (3, 4), el Disco del Pedal (15) derecho, los Brazos del Pedal (11, 12), y los Pedales (13, 14).

COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si usted puede sentir los pedales resbalsarse mientras que usted pedalea, aun cuando la perilla de resistencia está volteada al ajuste máximo, la Correa de Manejo (19)



puede necesitar ser ajustada. Para ajustar la Correa de Ajuste, usted debe quitar ambos protectores laterales. Refiérase a las instrucciones a la izquierda y quite los protectores laterales.

A continuación, afloje el Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm (68) y de vuelta al Tornillo Botón de M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté apretada. Una vez que la Correa de Manejo esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana. Vuelva a conectar los protectores laterales.

GUÍAS DEL EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y 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 ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

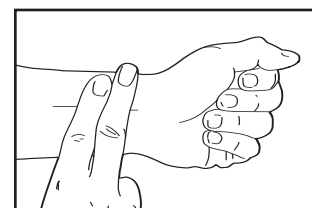
Quemar Grasa- Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad

por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los *calorías carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las *calorías de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico- Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser aeróbico. El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombe sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDIACO

Para medir su ritmo cardíaco, primero haga ejercicios por al menos cuatro minutos. Entonces, pare de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñecas como se muestra. Tome una



cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si la cuenta de sus latidos del corazón por seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es 140 latidos. Nota: Se usa una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardíaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.)

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para un ejercicio más estrenuo.

Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su frecuencia cardíaca de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su ritmo cardíaco de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos

meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

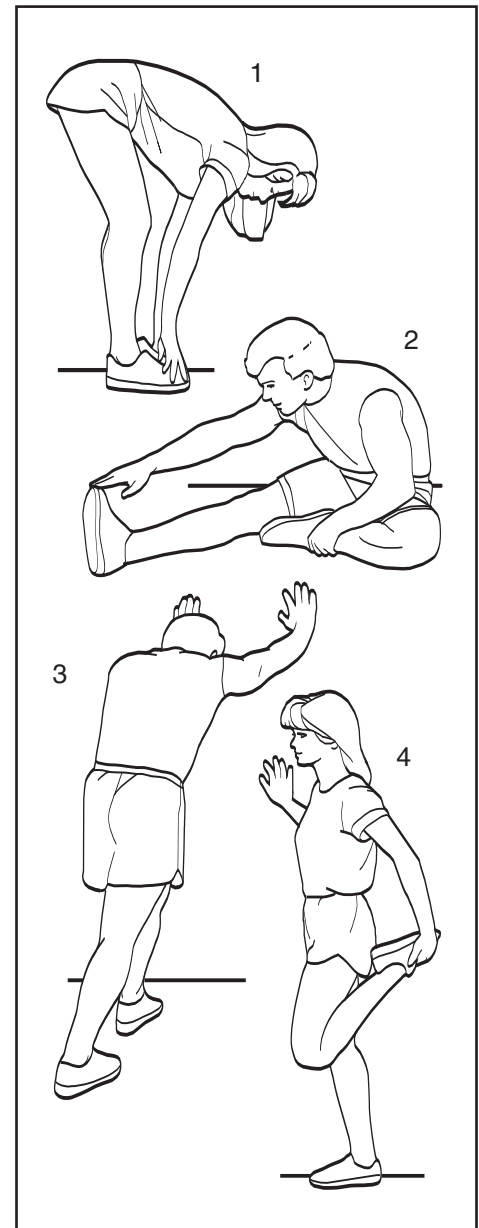
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadriceps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.



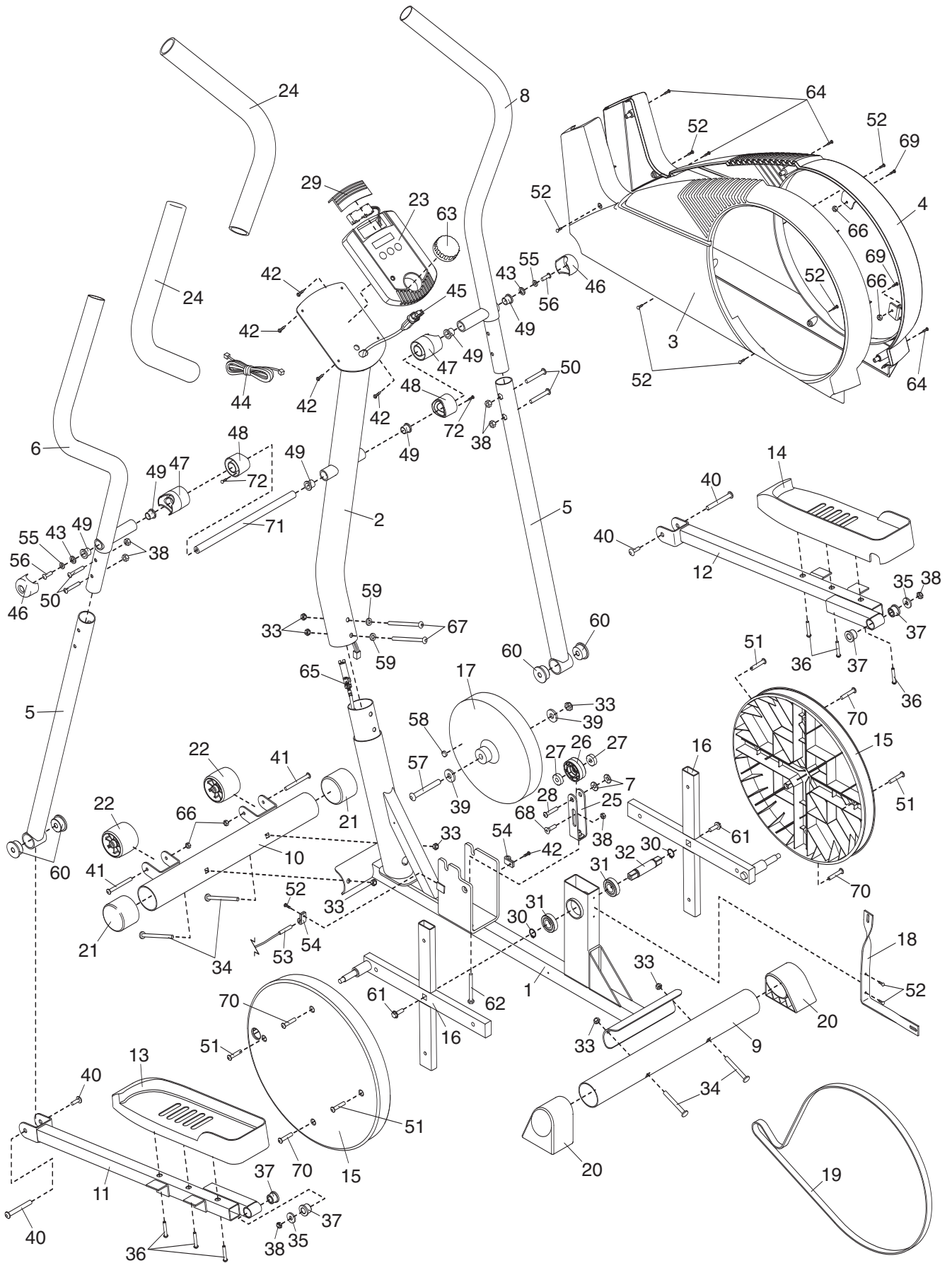
NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEL2483.2 R0507A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	40	2	Juego de Pernos del Brazo del Pedal
2	1	Montante Vertical			
3	1	Protector Lateral Izquierdo	41	2	Perno Botón de M6 x 72mm
4	1	Protector Lateral Derecho	42	5	Tornillo de M4 x 12mm
5	2	Brazo de la Baranda	43	2	Arandela de Ondulatoria
6	1	Baranda Izquierda	44	1	Alambre Superior
7	2	Tuerca de Empuje	45	1	Controle/Cable de Resistencia
8	1	Baranda Derecha	46	2	Tapa de la Baranda
9	1	Estabilizador Trasero	47	2	Espaciador de la Baranda
10	1	Estabilizador Delantero	48	2	Espaciador del Marco
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	49	6	Foro de Cojinete Pequeño del Brazo de la Baranda
12	1	Brazo del Pedal Derecho			
13	1	Pedal Izquierdo	50	4	Perno Botón de M8 x 45mm
14	1	Pedal Derecho	51	4	Tornillo de M6 x 25mm
15	2	Disco del Pedal	52	9	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
16	2	Barra Cruzada del Disco	53	1	Alambre/Interruptor de Lengüeta
17	1	Volante	54	2	Sujetador del Cable
18	1	Sujetador del Protector Lateral	55	2	Arandela de M8,5
19	1	Correa de Manejo	56	2	Tornillo con Nylon de M8 x 25mm
20	2	Tapa Trasero	57	1	Tornillo de Cabeza Plana de M10
21	2	Tapa Izquierda	58	1	Imán
22	2	Rueda	59	2	Arandela Dividida de M10
23	1	Consola	60	4	Foro de Cojinete Grande del Brazo de la Baranda
24	2	Manejo			
25	1	Sujetador del Brazo Estable	61	2	Perno de Cabeza Hex de 5/16" x 25,4mm
26	1	Rueda del Brazo Estable			
27	2	Cojinete del Rueda del Brazo Estable	62	1	Tornillo Botón de M10 x 60mm
			63	1	Perilla de Resistencia
28	1	Eje del Rueda del Brazo Estable	64	4	Tornillo de M4 x 25mm
29	1	Cubierta de las Pilas	65	1	Cable de Resistencia Interior
30	2	Anillo Grande	66	4	Contratuerca de Nylon de M6
31	2	Cojinete Grande	67	2	Perno Botón de M10 x 76mm
32	1	Eje del Pedal	68	1	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm
33	7	Contratuerca de Nylon de M10			
34	4	Perno de Porte de M10 x 75mm	69	2	M6 x 18mm Perno
35	2	Arandela Grande de M8,5	70	4	M6 x 28mm Tornillo
36	6	Tornillo con Reborde de M4 x 19mm	71	1	Eje de Pivote
			72	2	Tornillo de M3 x 12mm
37	4	Foro de Cojinete del Brazo del Pedal	#	2	Llave "L"
			#	1	Grasa
38	7	Contratuerca de Nylon de M8	#	1	Manual del Usuario
39	2	Arandela de M10			

Nota: # Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para información como ordenar piezas de repuesto.



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Para ayudarles a asistirle, por favor esté preparado para proveer la siguiente información al contactarles.

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