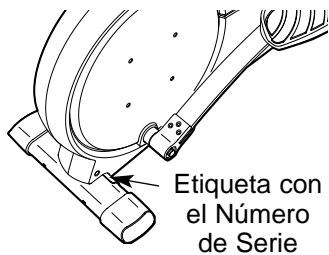




700 CardioCrossTrainer

Núm. de Modelo PFEVEL39012
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



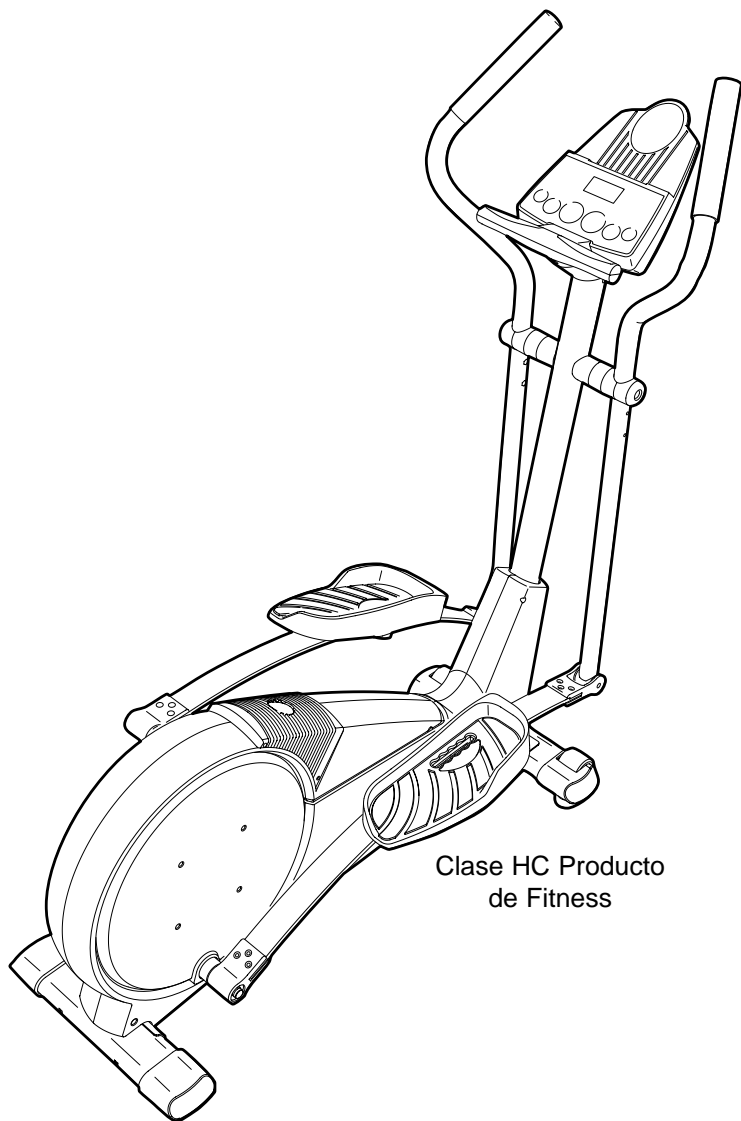
¿PREGUNTAS?

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



Clase HC Producto de Fitness



Página de internet

www.iconeurope.com



700 CardioCrossTrainer

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	9
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO	20
GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO	21
LISTA DE PIEZAS	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	23
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del entrenador elíptico estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. 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.
4. Inspeccione y apriete propiamente todas las piezas frecuentemente. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.
5. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
6. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.
7. Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
8. Siempre sostenga los mangos o las barandas superiores cuando esté montando o desmontando, o usando el entrenador elíptico.
9. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico, no se debe colocar la espalda en posición de arco.
11. Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a calmarse.
12. Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.
13. El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

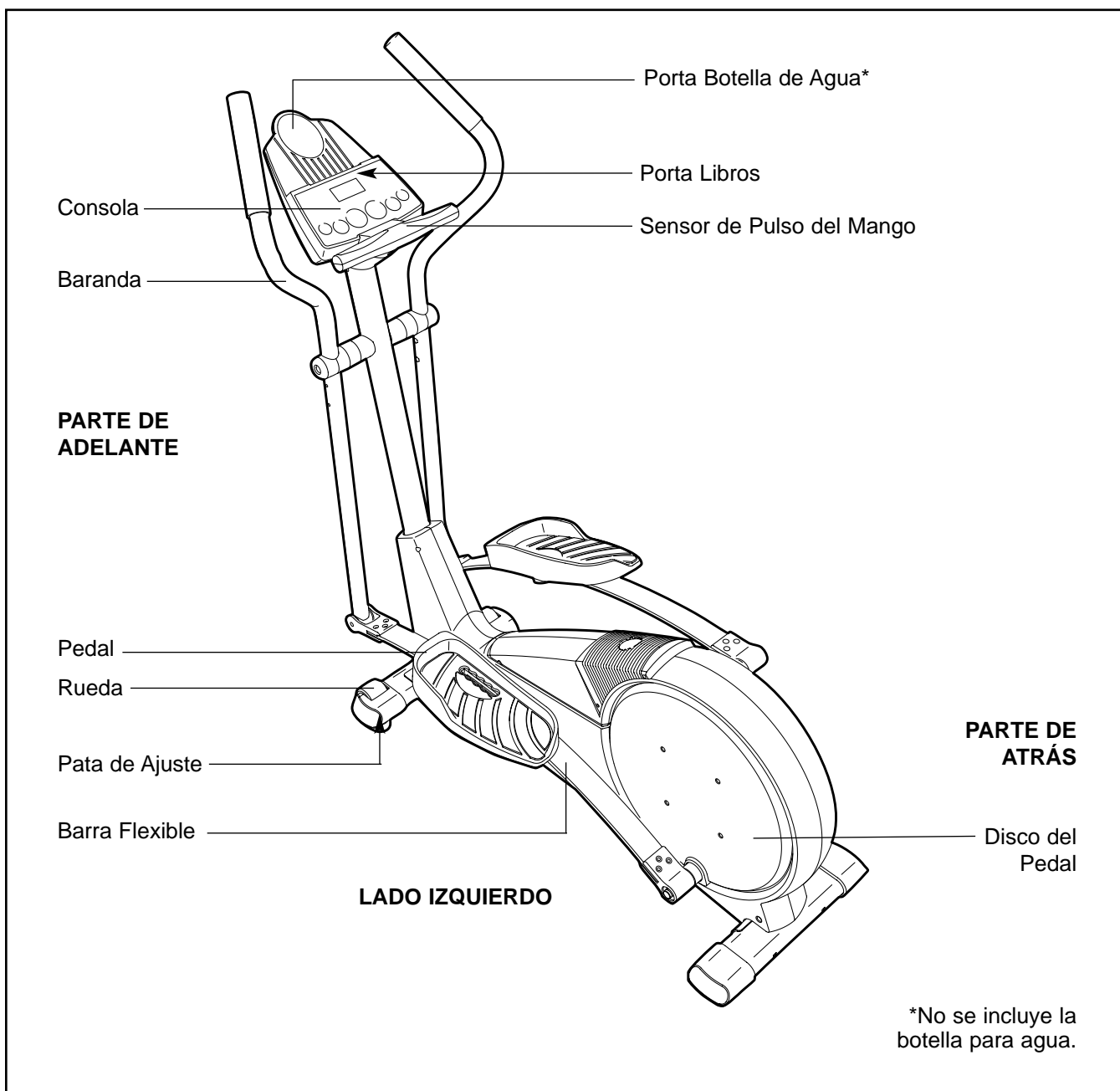
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

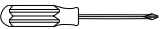


Felicidades por haber seleccionado el PROFORM® 700 entrenador elíptico. El PROFORM® 700 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único PROFORM® 700 ofrece resistencia ajustable y una consola con lo último en la tecnología para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de movimiento elíptico natural de PROFORM.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFEVEL39012. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

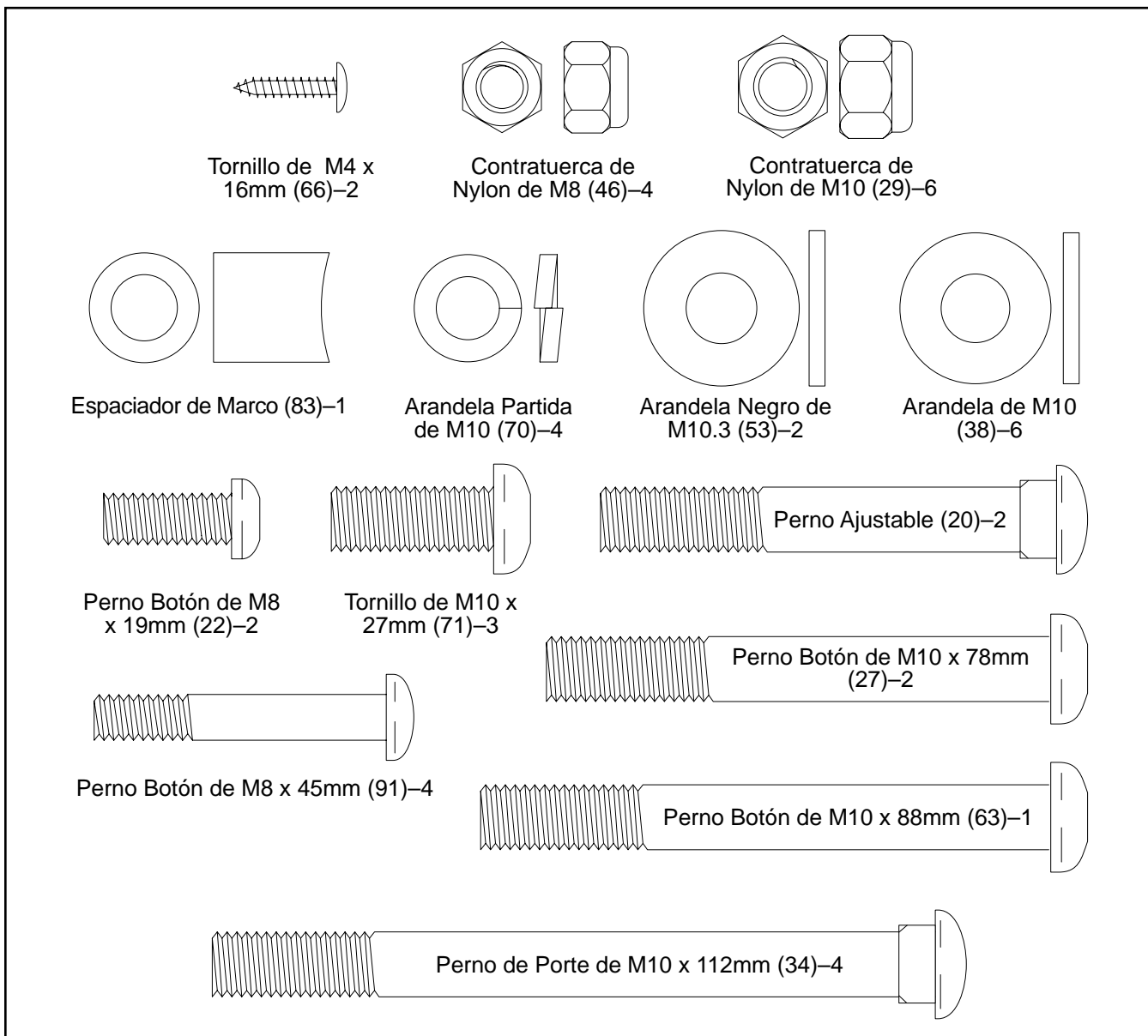
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



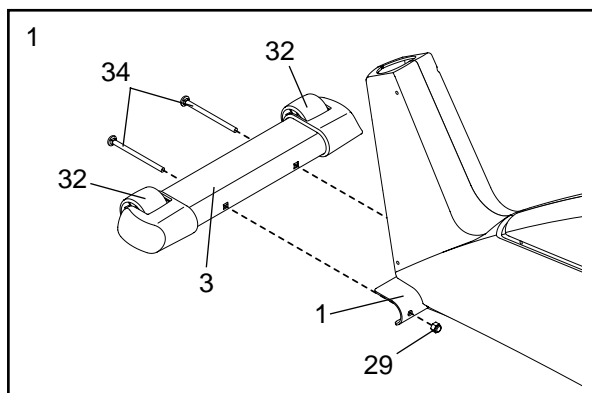
MONTAJE

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 las llaves "L" incluidas un desarmador de estrella  , un llave ajustable  , y un martillo de hule  .

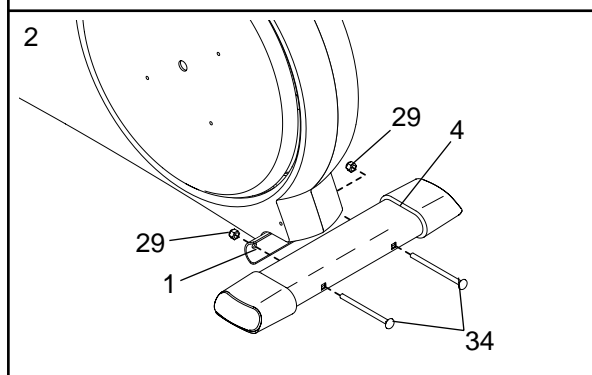
Mientras se junta el entrenador elíptico use el cuadro abajo para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 22. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Identifique el Estabilizador Delantero (3), lo cual tiene Ruedas (32) conectada. Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratruercas de Nylon de M10 (29). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas no estén tocando el suelo.**

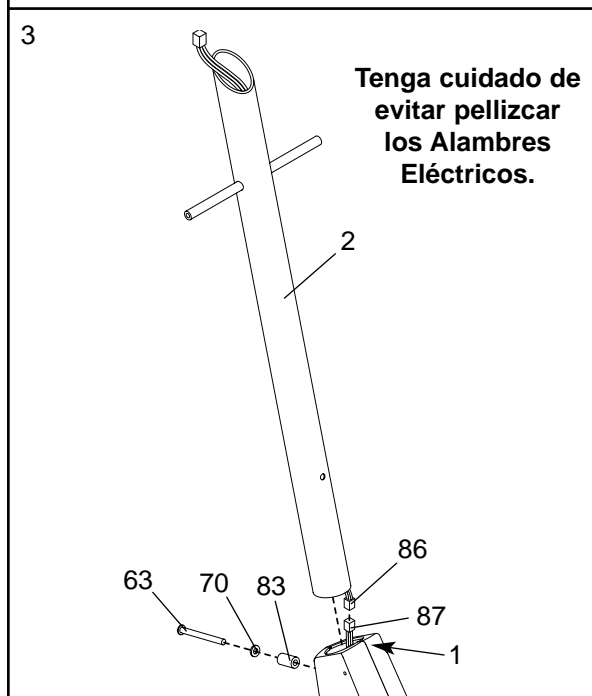


2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1), conecte el Estabilizador Trasero (4) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratruercas de Nylon de M10 (29).



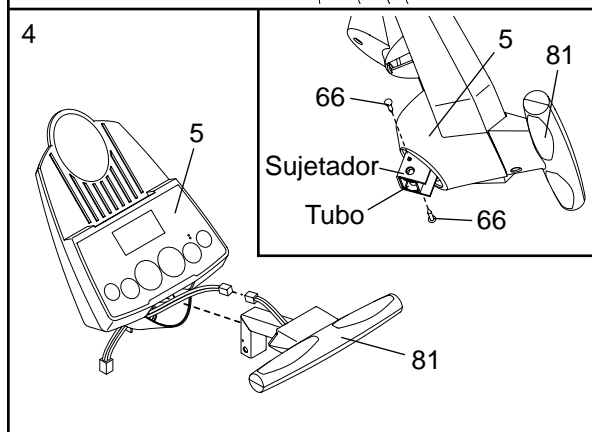
3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra, conecte el Alambre Eléctrico Superior (86) al Alambre Eléctrico Inferior (87). **Cuidadosamente jale el extremo del Alambre Eléctrico Superior para quitar lo flojo del Alambre Eléctrico.**

Inserte el Montante Vertical (2) dentro del frente del Marco (1) como se muestra. **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Alambres Eléctricos (86, 87).** Deslice una Arandela Dividida de M10 (70) y un Espaciador del Marco (83) al Perno Botón de M10 x 88mm (63), y inserte el Perno Botón dentro del Marco y el Montante Vertical, **Asegúrese que el extremo cóncavo del Espaciador del Marco esté volteado de tal manera que esté hacia el Marco. No apriete el Tornillo Botón en este momento.**



4. Conecte el alambre eléctrico en el Sensor de Pulso del Mango (81) al Alambre Eléctrico indicado en la Consola (5). Inserte ambos alambres eléctricos dentro de la abertura debajo de la Consola.

Refiérase al dibujo del recuadro. Inserte el tubo de metal en el Sensor de Pulso del Mango (81) dentro del sujetador metal dentro de la Consola (5) como se muestra. **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Alambres Eléctricos.** Alinee los orificios en el tubo metal con los orificios en el sujetador metal, y apriete los dos Tornillos de M4 x 16mm (66) dentro de los orificios indicados.



5. La Consola (5) requiere cuatro pilas 1,5 V ("D"). Se recomiendan pilas alcalinas. Refierase al dibujo insertado. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro el compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas.** Conecte de nuevo la cubierta de las pilas.

Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) en la posición que se muestra, conecte el Alambre Eléctrico en la Consola al Alambre Eléctrico Superior (86). Inserte el alambre eléctrico en exceso dentro del Montante Vertical (2). A continuación, conecte la Consola al Montante Vertical con tres Tornillos de M10 x 27mm (71) y tres Arandelas Dividida de M10 (70). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Alambres Eléctricos.**

Conecte el porta libro dentro de la Consola (5) como se muestra.

6. Identifique la Baranda Izquierda (9), la cual está marcada con la calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de una de las Patas de la Baranda (79); **asegúrese que la Pata de la Baranda esté volteada de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda a la Baranda de Pierna (79) con dos Pernos de M8 x 45mm (91) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (46). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén dentro de los orificios hexagonales. No apriete los Pernos todavía.**

Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida los ejes izquierdo y derecho en el Montante Vertical (2).

Cuidadosamente deslice un Espaciador del Montante Vertical (26), un Espaciador de la Baranda (25), la Baranda Izquierda, y una Tapa de la Baranda (23) al eje izquierdo en el Montante Vertical (2) como se muestra. Deslice una Arandela Negra de M10.3 (53) al Perno Botón de M8 x 19mm (22), y apriete el Tornillo Botón dentro del eje.

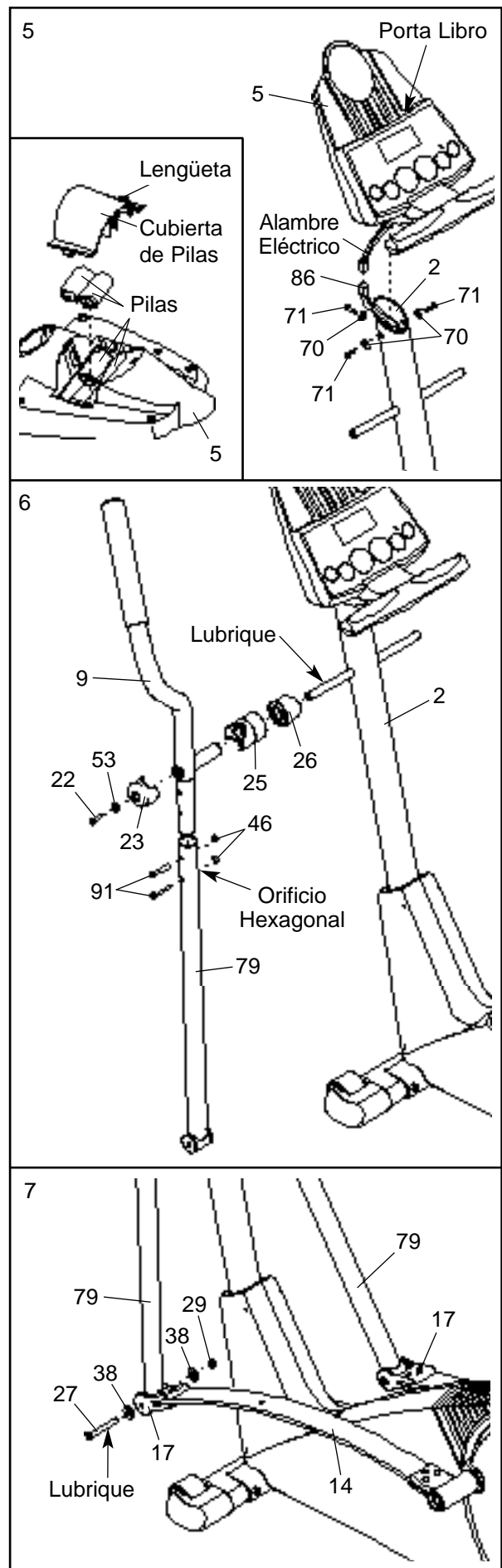
Conecte la Baranda Derecha y la otra Baranda de Pierna (que no se muestra) de la misma manera.

7. Sostenga el extremo inferior de la Baranda de Pierna (79) izquierda dentro del Sujetador Flexible Delantero (17) de la Barra Flexible (14).

Aplique grasa al Perno Botón de M10 x 78mm (27). Conecte la Baranda de Pierna (79) izquierda al Sujetador Flexible Delantero (17) con el Perno Botón, dos Arandelas de M10 (38), y una Contratuerca de Nylon de M10 (29). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Baranda de Pierna izquierda debe poder pivotar libremente.**

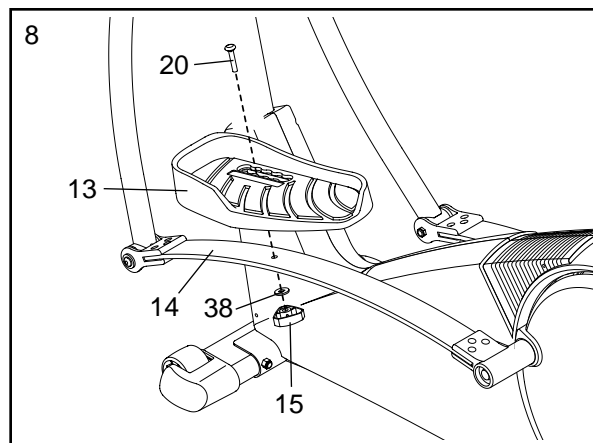
Conecte la Baranda de Pierna (79) derecha al otro Sujetador Flexible Delantero (17) de la misma manera.

Refiérase al paso 6. Apriete los Pernos de M8 x 45mm (91) en las Patas de la Baranda (79). Refiérase al paso 3. Apriete el Perno Botón de M10 x 88mm (63).



8. Identifique el Pedal Izquierdo (13). Conecte el Pedal Izquierdo a la Barra Flexible (14) izquierda con un Perno Ajustable (20), una Arandela de M10 (38), y una Perilla Ajustable (15) como se muestra. Nota: El Pedal Izquierdo se puede conectar en cualquiera de las cinco posiciones (vea COMO AJUSTAR LOS PEDALES en la página 9).

Conecte el Pedal Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera. Asegúrese que ambos Pedales estén en la misma posición.

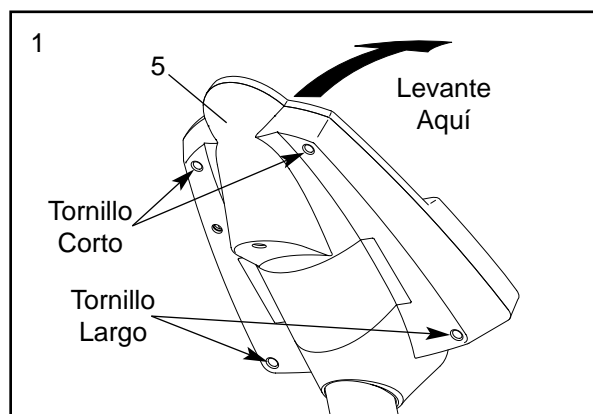


9. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

INSTALANDO EL RECIBIDOR PARA EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO OPCIONAL

Si usted compra el sensor de pulso para el pecho opcional (refiérase a la página 20), siga los pasos de abajo para instalar el receptor y el cable incluido con el sensor de pulso para el pecho.

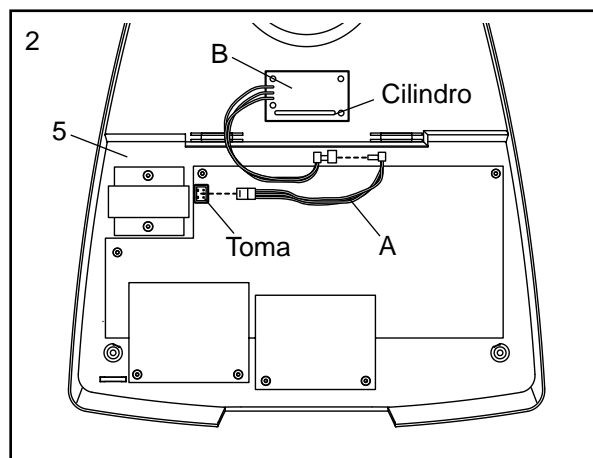
1. Quite los cuatro tornillos indicados de la parte de atrás de la Consola (5). Levante el frente de la Consola.



2. Conecte el cable (A) al toma corriente indicado en la Consola (5). Conecte el otro extremo del cable al alambre en el receptor (B). **Nota: Cualquier otro cable incluido con el sensor de pulso para el pecho se puede desechar.**

A continuación, quite el papel de la almohadilla adhesiva en la parte detrás del receptor (B). Oriente el receptor como se muestra, y presiónelo a la Consola (5) en el lugar indicado.

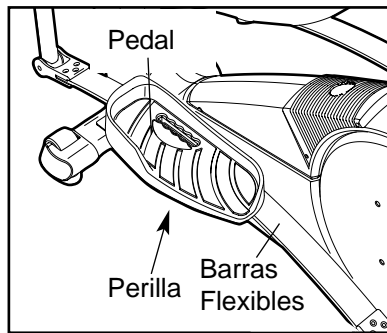
Refiérase al paso 1 arriba. Vuelva a conectar el frente de la Consola (5) con cuatro tornillos. **Asegúrese que ningún cable esté pellizcado.**



COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO AJUSTAR LOS PEDALES

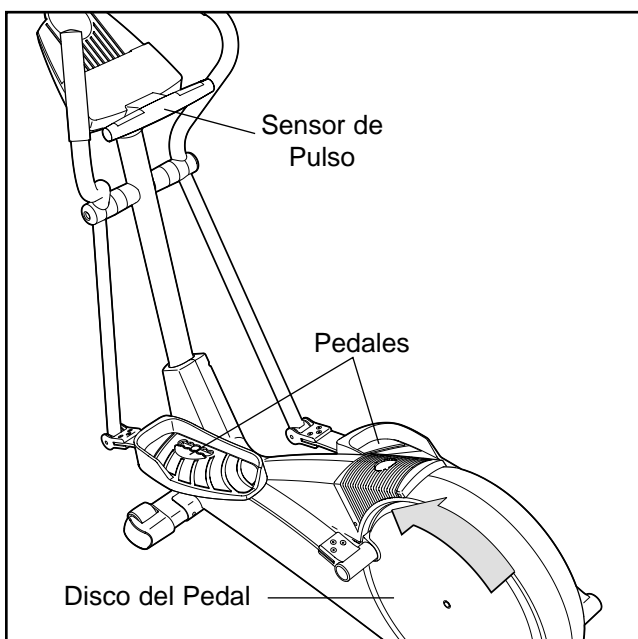
La moción de los pedales se determina por su posición en las barras flexibles. Hay cinco diferentes posiciones del pedal. Para ajustar los pedales, primero suelte la perilla debajo cada pedal.



Deslice los pedales hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y vuelva a apretar las perillas. Asegúrese que ambos pedales estén en la misma posición.

COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

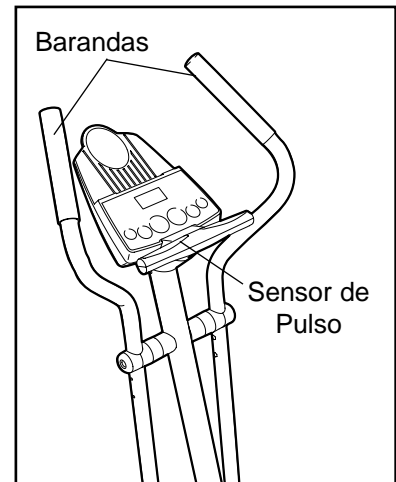
Para montarse en el entrenador elíptico, sostenga el sensor de pulso del mango y párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: 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 USAR LAS BARANDAS

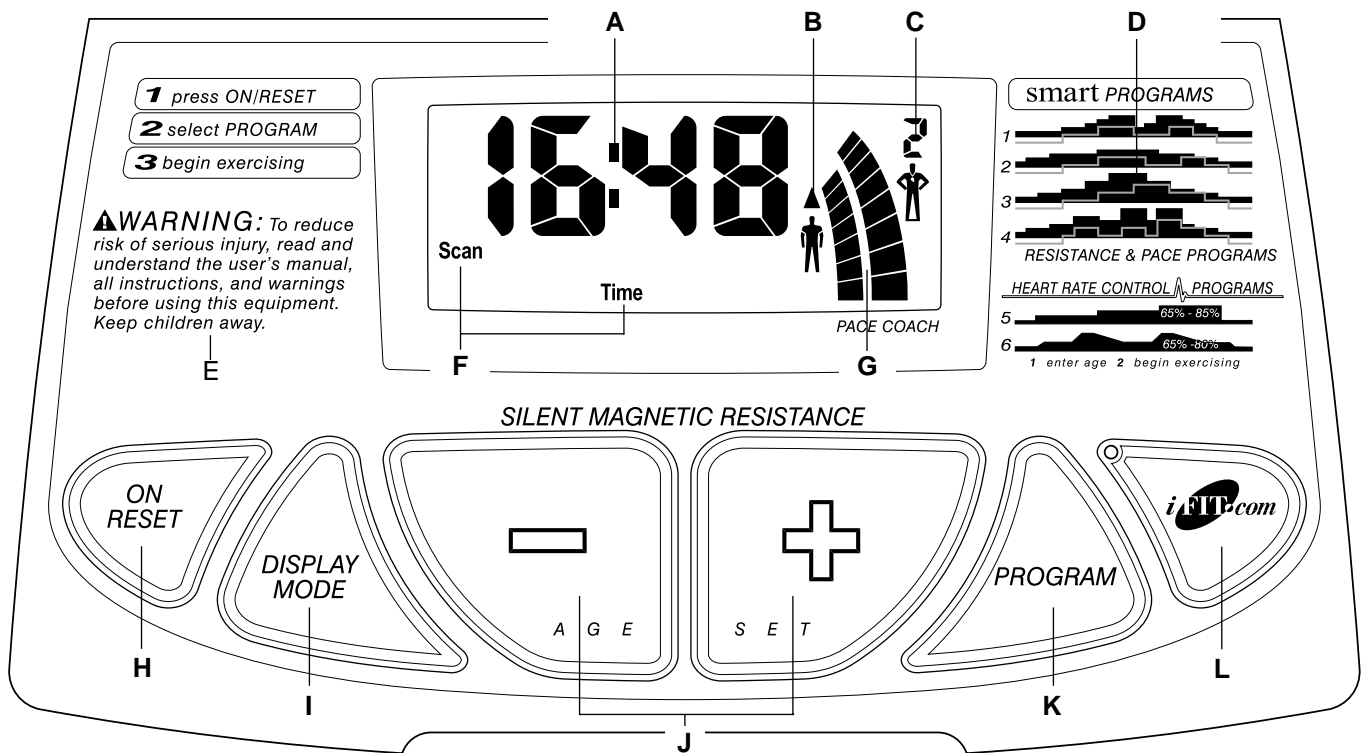
Las Barandas están diseñadas para añadir ejercicio a su cuerpo superior. Empuje y jale las barandas mientras hace ejercicios para ejercitar sus brazos, hombros, y espalda.



Si usted quiere hacer ejercicios solo con su cuerpo inferior, sostenga el sensor de pulso del mango a medida que usted haga ejercicios.

⚠ AVISO: Antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

- Siempre sostenga el sensor de pulso del mangos o las barandas cuando esté montando, desmontando, o usando el entrenador elíptico.
- Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia del entrenador elíptico se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango incorporado. (Para información acerca de un sensor de pulso para el pecho opcional, refiérase a la página 20.)

La consola también ofrece cuatro programas de entrenamientos Inteligentes. Cada programa automático cambia la resistencia del entrenador elíptico y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Además, la consola ofrece dos programas de entrenamiento de Ritmo Cardíaco que automáticamente cambia la resistencia del entrenador elíptico y le indica que debe variar su paso para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicios.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede

conectar el entrenador elíptico a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la resistencia del entrenador elíptico y le indica que debe variar su paso como un entrenador personal lo guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar el entrenador elíptico a su videograbadora y televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video cassetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor. Con el entrenador elíptico conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas de audio, y programas de video directamente del Internet.

Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a workouts@iFIT.com, y le notificaremos a lo que estén disponibles los discos compactos de iFIT.com y los videocassetes.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

Refiérase al dibujo en la página 10. Nota: Si hay un plástico protector en la consola retíralo.

A. Pantalla de información del ejercicio—Esta pantalla ofrece siete funciones que le dan información instantánea del ejercicio: su velocidad actual, el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en un programa inteligente o un programa de Ritmo Cardíaco), la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, su rendimiento de energía en voltios, y su ritmo cardíaco (cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional [refiérase a la página 20 para información acerca del sensor de pulso para el pecho]). Si la función recorrer se seleccione, la pantalla cambiará de una función a la otra cada seis segundos. O, usted puede seleccionar una sola función para mostrar continuamente.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, mantenga presionado el botón de Prender/Reajustar (On/Reset) por seis segundos. Los indicadores de función (vea F Abajo) mostrarán cual unidad de medida se selecciona. Cuando se reemplazan las pilas, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad de medida deseada.

B. Flechas para aumentar y disminuir—Durante los programas Inteligentes, programas de Ritmo Cardíaco, y programas de iFIT.com, estas flechas le indicarán a aumentar o disminuir su paso para igualar el paso como meta.

C. El función manual/indicador de programa—Cuando un programa Inteligente se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla mostrará un 1, 2, 3, o 4 dependiendo cual programa Inteligente se selecciona. Cuando se selecciona un programa de Ritmo Cardíaco, la esquina superior a la derecha de la pantalla le mostrará un 5 o 6. Cuando la función de iFIT.com se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla mostrará un IF. Cuando la función manual se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla estará en blanco.

D. Diagramas de Programa—Estos diagramas muestran como la resistencia del entrenador elíptico y el paso como meta cambiará durante programas Inteligentes y programas de Ritmo Cardíaco. Por ejemplo, el diagrama número 3 muestra que durante el programa Inteligente 3, ambos la resistencia y el paso gradualmente aumentarán durante la primera mitad del programa, y entonces gradualmente disminuirá durante la última mitad.

E. Precaución—Vea la pagina 3.

F. Indicadores de la función Información—Estos indicadores muestran cual función información (recorrer [Scan], velocidad [Speed], tiempo [Time], distancia [Distance], nivel de resistencia [Resist.], calorías [Cals.], voltios [Watts], o ritmo cardíaco [Heart Rate]) se muestra actualmente. Nota: Cuando la distancia se muestra, la palabra “Miles” (millas) o las letras “Kms” aparecerán; cuando su velocidad se muestra, las letras “MPH” o “Km/H” aparecerán.

G. Gráfica de barra de paso—Cuando la función manual se selecciona, solo la barra izquierda de la gráfica aparecerá. Esta barra de la gráfica representa su paso de ejercicio. A medida que usted aumenta o disminuye su paso, barras adicionales aparecerán o desaparecerán en la barra de la gráfica. Cuando un programa Inteligente, un programa de Ritmo Cardíaco, o un programa de la función iFIT.com se selecciona, ambas barras de la gráfica aparecerán. La barra izquierda de la gráfica representa su paso del ejercicio, y la barra derecha de la gráfica representa un paso como meta. Durante el programa, el paso como meta cambiará periódicamente. A medida que la barra derecha de la gráfica cambia, simplemente ajuste su paso para que el mismo número de barras aparezcan en ambas barras de la gráfica. **Importante: El paso como meta es solamente eso. Su paso actual puede ser más lento que el paso como meta, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

H. Botón de prender/reajustar—Cuando la consola está apagada, el presionar este botón encenderá la pantalla. Cuando la consola está encendida, el presionar este botón reajustará la pantalla. Este botón también se usa para seleccionar la unidad de medida (vea A a la izquierda).

I. Botón de función Pantalla—Este botón se usa para seleccionar las funciones de información. Las funciones se seleccionarán en el siguiente orden: recorrer, velocidad, tiempo, distancia, nivel de resistencia, calorías, voltios, y ritmo cardíaco (cuando se usa un sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional).

J. Botones – y +—Estos botones controlan la resistencia del entrenador elíptico. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante. Estos botones también se usan para entrar su edad cuando un programa de Ritmo Cardíaco se selecciona.

K. Botón de programa—Este botón se usa para seleccionar la función manual, programas Inteligentes, y programas de Ritmo Cardíaco.

L. Botón de iFIT.com—Este botón se usa para seleccionar la función de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá cuando la función de iFIT.com se seleccione.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan abajo. Para usar un programa Inteligente, refiérase a la página 13. Para usar un programa de Ritmo Cardíaco, refiérase a la página 14. Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com, refiérase a la página 18. Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, vea la página 19.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

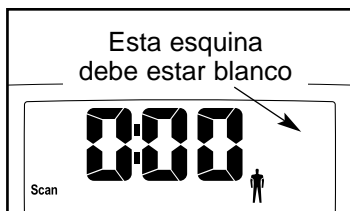
1 Como encender la consola.

Nota: La consola requiere cuatro pilas 1,5 V ("D"). Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 5 en la página 7 y instalar las pilas.

Para encender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar (On/Reset) o comience a pedalear.

2 Seleccione la función manual.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa Inteligente, un programa de Ritmo Cardíaco, o un programa de función iFIT.com se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina superior derecha de la pantalla esté en blanco.

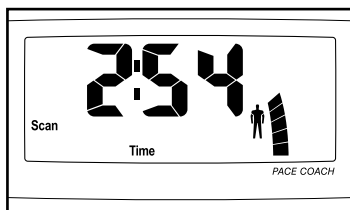


3 Comience haciendo ejercicios y ajuste la resistencia del entrenador elíptico.

A medida que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia del entrenador elíptico como lo desea presionando los botones + o -. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante. Nota: Después que los botones se presionan, tomará algunos minutos para alcanzar el ajuste seleccionado.

4 Siga su progreso con las funciones de información y la barra izquierda de la gráfica.

Cuando la consola se enciende, la función recorrer se seleccionará. A medida que usted hace ejercicios, la panta-



lla le mostrará su velocidad actual, el tiempo transcurrido, la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, y su rendimiento de energía en voltios. Además, su ritmo cardíaco se mostrará cuando usted usa el sensor de pulso del mango (refiérase al paso 5 abajo) o el sensor de pulso para el pecho opcional (refiérase a la página 20). Nota: Cada vez que el nivel de resistencia cambie, la consola mostrará la resistencia por seis segundos. Además, cuando un programa Inteligente o un programa de Ritmo Cardíaco se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez de el tiempo transcurrido.

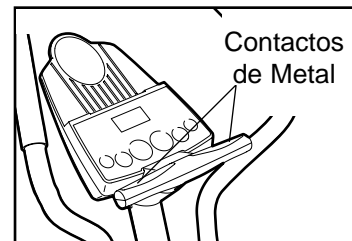
Además, la barra izquierda de la gráfica aparecerá en la pantalla para mostrarle su paso del ejercicio. A medida que aumente o disminuya su paso, barras adicionales aparecerán o desaparecerán en la barra de la gráfica.

Si lo desea, usted puede seleccionar una función de información singular que se muestre continuamente. Presione la Función Manual repetidamente hasta que solo el indicador de "MPH" (o "Km/H"), "Time", "Miles" (o "Kms"), "Resist.", "Cals.", o "Watts" aparezca en la pantalla. Asegure que el indicador Recorrer no aparezca.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usted desgasta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, la consola puede no mostrar su ritmo cardíaco exactamente.

Antes que usted pueda usar el sensor de pulso del mango, usted tiene que retirar el plástico protector de los contactos de Metal del



sensor de pulso del mango. Para usar el sensor de pulso del mango, coloque las manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—evite mover sus manos. Cuando se detecta su pulso, el indicador en forma de corazón abajo de la pantalla a la derecha comenzará aprenderse y apagarse cada vez que late su corazón. Después de unos segundos, dos guiones (--) aparecerán en la pantalla y su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura de frecuencia cardíaca más precisa, continúe sosteniendo el sensor de pulso del mango por aproximadamente 15 segundos. Nota: Cuando sostiene los mangos por primera vez, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 15 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco con las otras funciones de información.

6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos

Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionen por algunos minutos, la consola automáticamente se apagará para conservar las pilas.

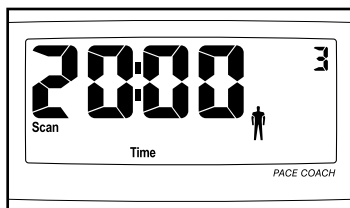
COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

1 Como encender la consola.

Refierase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione uno de los cuatro programas Inteligentes.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa Inteligente, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, o 4 aparezca en la esquina derecha superior de la pantalla.



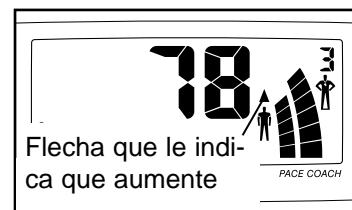
Los diagramas numerados del 1 a 4 en el lado derecho de la consola muestra los ajustes de la resistencia y el paso para los programas Inteligentes. Por ejemplo, el diagrama número 3 muestra que cuando el programa Inteligente 3 se ha seleccionado, ambos la resistencia y el paso gradualmente aumentarán durante la primera mitad del programa, y entonces disminuirá durante la última mitad.

3 Comenzar el programa.

Para comenzar el programa, simplemente comience haciendo ejercicios. Cada programa Inteligente consiste de veinte periodos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada periodo. (El mismo ajuste de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para periodos consecutivos.)

Durante el programa, la resistencia del entrenador elíptico cambiará automáticamente como se muestra por el diagrama aplicable en la consola. Si el nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones + o -. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

Los ajustes de paso para el programa se mostrará por la barra derecha de la gráfica en la pantalla. (La barra izquierda de la gráfica



mostrará su paso actual del ejercicio.) A medida que la barra derecha de la gráfica cambia durante el programa, simplemente aumente o disminuya su paso para que el mismo número de barras aparezcan en ambas barras de la gráfica. Si su paso es más lento que el ajuste de paso actual, la flecha que le indica que aumente aparecerá en la pantalla para indicarle que aumente su paso; si su paso es más rápido que el ajuste de paso, la flecha que le indica que disminuya el paso aparecerá. **Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajustes de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Cuando no quede tiempo, el programa se completará. Si usted continúa haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrando información de su ejercicio.

4 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la página 12.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 12.

6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la página 13.

COMO USAR UN PROGRAMA RITMO CARDÍACO

Cada programa de Ritmo Cardíaco le ayuda a mantener su ritmo cardíaco cerca de un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo durante su entrenamiento. (Su ritmo cardíaco máximo se calcula restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 25 años, su ritmo cardíaco máximo es 195.) El programa de Ritmo Cardíaco 5 está diseñado para mantener su ritmo cardíaco entre 65% y 85% de su ritmo cardíaco máximo mientras que usted hace ejercicios; el programa de Ritmo Cardíaco 6 está diseñado para mantener su ritmo cardíaco entre 65% y 80% de su ritmo cardíaco máximo.

Siga los pasos de abajo para usar el programa de Ritmo Cardíaco.

1 Como encender la consola.

Refierase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione uno de los dos programas de Ritmo Cardíaco.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de Ritmo



Cardíaco, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 5 o 6 aparezca en la esquina derecha superior de la pantalla.

Los diagramas numerados del 5 a 6 en el lado derecho de la consola muestra los ajustes de la resistencia y el paso para los programas de Ritmo Cardíaco. Por ejemplo, el diagrama número 5 muestra que cuando el programa de Ritmo Cardíaco 5 se ha seleccionado, ambos la resistencia y el paso gradualmente aumentarán durante la primera mitad del programa, y entonces disminuirá próxima la última parte.

3 Entre su edad.

Cuando un programa de Ritmo Cardíaco se ha seleccionado, la palabra AGE aparecerá en la pantalla. Usted tiene que entrar su edad para usar un programa de Ritmo Cardíaco. Para entrar su edad, primeropresione el botón + o -. El ajuste actual entonces se mostrará. A continuación, presione el botón + o - repetidamente para entrar su edad. Una vez que haya entrado su edad, su

edad se guardará en la memoria hasta que se reemplacen las pilas.

4 Sostenga el sensor de pulso del mango.

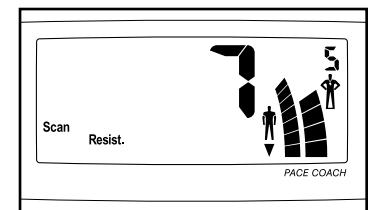
Cuando usa un programa de Ritmo Cardíaco, usted tiene que usar el sensor de pulso del mango (refiérase al paso 5 en la página 12) o el sensor de pulso para el pecho opcional (refiérase a la página 20). Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa. Sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos metales por lo menos 30 segundos.** Nota: Cuando usted no está sosteniendo los mangos, las letras PLS aparecerán en la pantalla en vez de su ritmo cardíaco.

5 Comenzar el programa.

Para comenzar el programa, simplemente comience haciendo ejercicios. Cada programa de Ritmo Cardíaco consiste de veinte, periodos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada periodo. (El mismo ajuste de resistencia y/o ajuste de ritmo cardíaco se puede programar para periodos consecutivos.)

Durante el programa, la resistencia del entrenador elíptico cambiará automáticamente como se muestra por el diagrama aplicable en la consola. Si el nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones + o -. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente está programado para el periodo próximo.

A medida que usted hace ejercicios, las barras de la gráfica le ayudarán a mantener su ritmo cardíaco cerca de su ajuste de



ritmo cardíaco para el periodo actual. La barra izquierda de la gráfica mostrará su paso actual del ejercicio. La barra derecha de la gráfica mostrará un paso como meta. Cuando usted sostiene el sensor de pulso del mango (o porta el sensor de pulso para el pecho opcional), la consola comparará su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco para el periodo actual. Si es necesario, la

barra derecha de la gráfica entonces cambiará para indicarle a aumentar o disminuir su paso para acercar su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco actual. Cuando la barra derecha de la gráfica cambia, aumente o disminuya su paso para que el mismo número de barras aparezcan en ambas barras de la gráfica. Si su paso es más lento que el ajuste del paso actual, la flecha que le indica que aumente aparecerá en la pantalla; si su paso es más rápido que el ajuste de paso, la flecha que le indica que disminuya aparecerá.

Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajustes de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio.

Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Durante el programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Cuando no quede tiempo, el programa se completará. Si usted continúa haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrando información de su ejercicio.

6 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

7 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

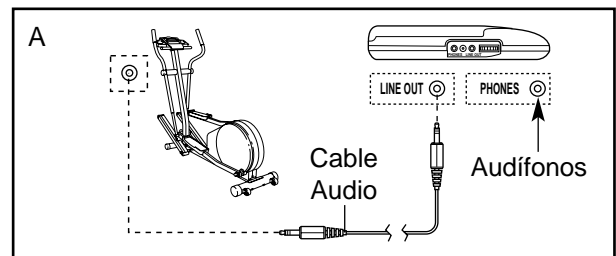
COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 15–17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocassetes de iFIT.com**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 17 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

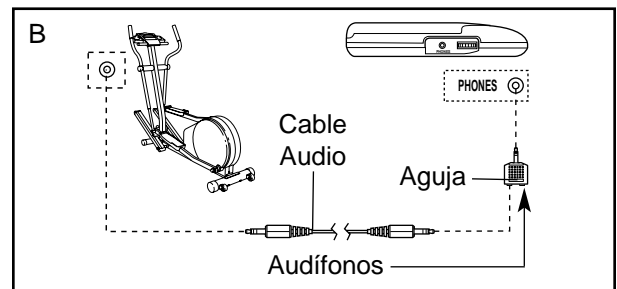
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



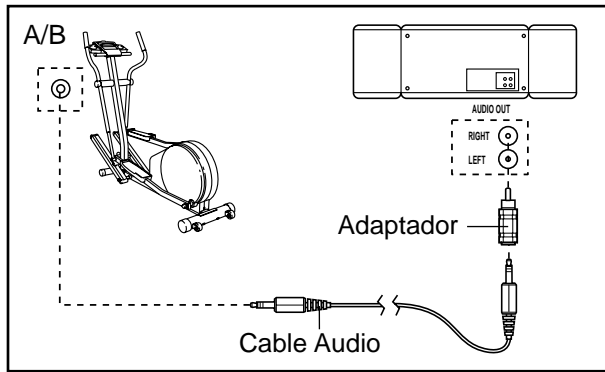
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en una aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



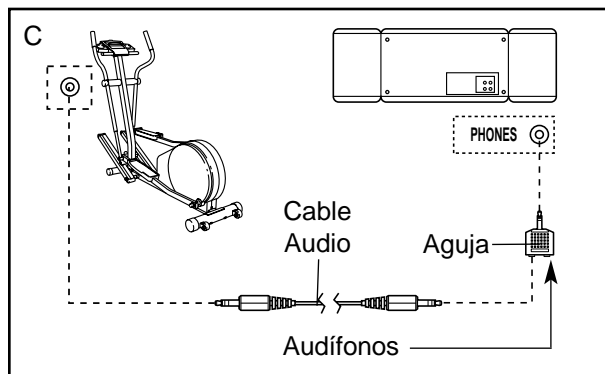
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



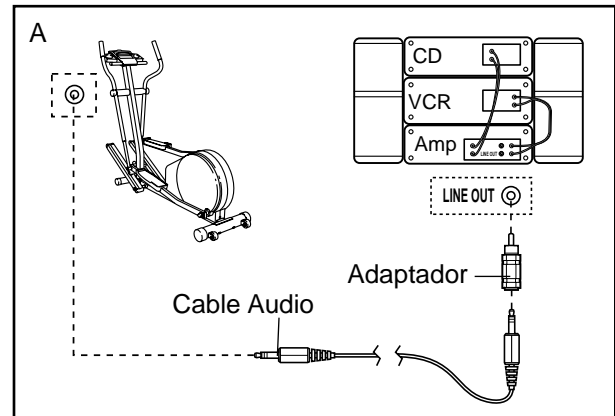
- B. Refiérase al dibujo de arriba. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su estéreo. No use el adaptador.
- C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



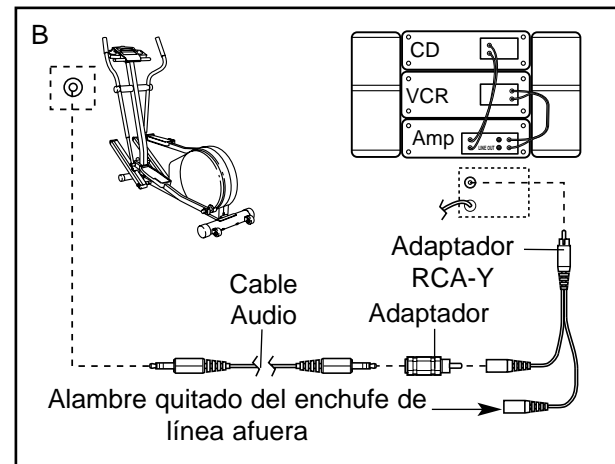
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



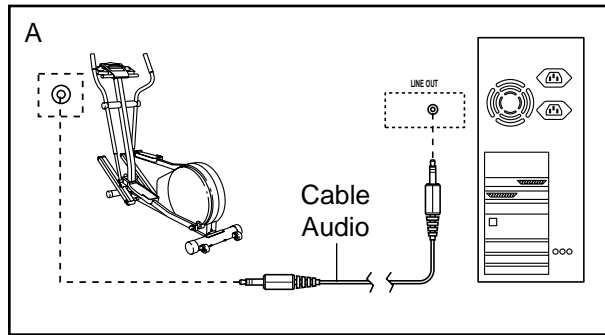
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



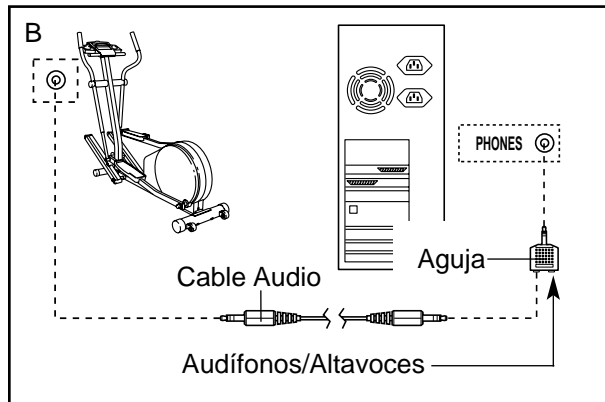
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de audífono (PHONES), vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



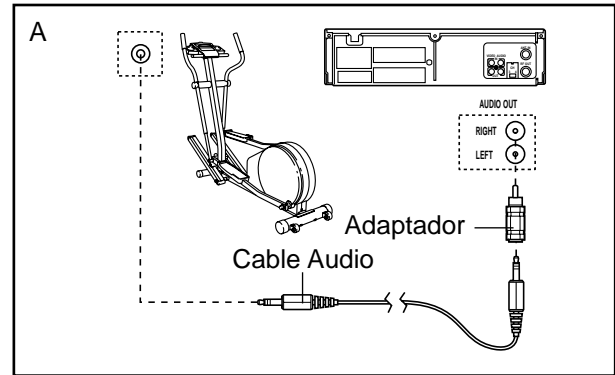
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja.



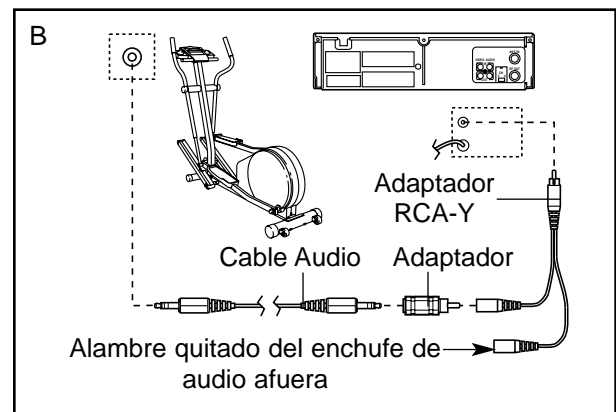
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 16.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, entrenador elíptico debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 15. **Nota: Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, mande un e-mail al workouts@iFIT.com y vamos a notificarse cuando tenemos los discos compactos o videocasetes.**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

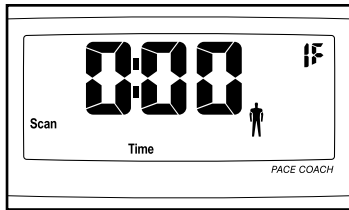
1 Como encender la consola.

Refiérase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar el función de

iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El botón indicador se encenderá y las letras IF aparecerán en la esquina derecha de la parte superior de la pantalla.



3 Inserte el disco compacto o videocassete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocassete de iFIT.com, inserte un videocassete en su videograbadora.

4 Presione el botón de andar (play) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

El programa funcionará en casi la misma manera que un programa Inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un sonido “pío” electrónico le alertará cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

Nota: Si la resistencia del entrenador elíptico y/o el ajuste de paso no cambia cuando un “pío” se oye:

- Asegúrese que el indicador en el botón de iFIT.com esté encendido.
- Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.
- Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.

5 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Refierase el paso 5 en la pagina 12.

7 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Nuestra página de internet en www.iFIT.com le permite jugar con los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

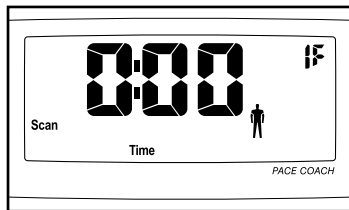
1 Como encender la consola.

Refierase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará.

Para seleccionar la función de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El botón indicador se encenderá y las letras IF aparecerán en la esquina derecha de la parte superior de la pantalla.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7 Regrese al entrenador elíptico y comience a hacer ejercicios.

Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa Inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un "pío" electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

8 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

9 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

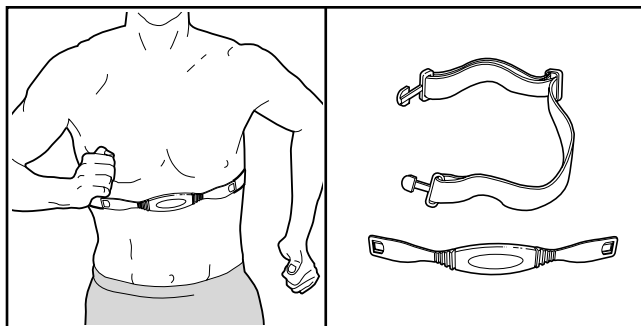
Refierase el paso 5 en la pagina 12.

10 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO OPCIONAL

El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso para el pecho opcional, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**



MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

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 jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

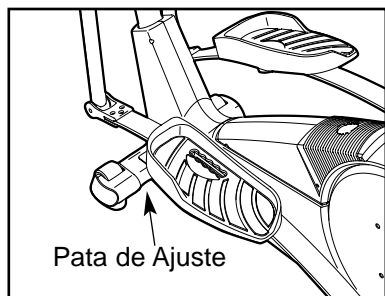
REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Refírase al paso 5 del montaje en la página 7 para instrucciones de reemplazo. La consola requiere cuatro pilas 1,5 V ("D").

COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Después que el ejercitador elíptico se ha movido al lugar donde se usará, asegúrese que los extremos de ambos estabilizadores estén tocando el suelo.

Si el entrenador elíptico se menea un poco durante el uso, gire un o ambos de las pata de ajuste debajo del Estabilizador hasta que no se menea más.

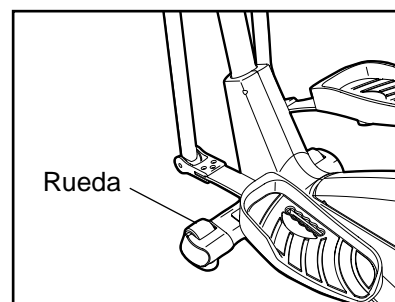


SENSOR DE PULSO DEL MANGO Y PROBLEMAS

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- No apriete los contactos metales muy fuertemente; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso del mango, mantenga los contactos metales limpios. Los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga las barandas firmemente, y ladee el entrenador elíptico hasta que se pueda mover en las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico al lugar deseado y bájelo. **Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, use extrema precaución mientras lo mueve.**



GUÍAS DE EJERCICIO físico

⚠️ AVISO: 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 de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

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 cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensi-

dad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su entrenador elíptico hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de el entrenador elíptico hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

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 largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su entrenador elíptico hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

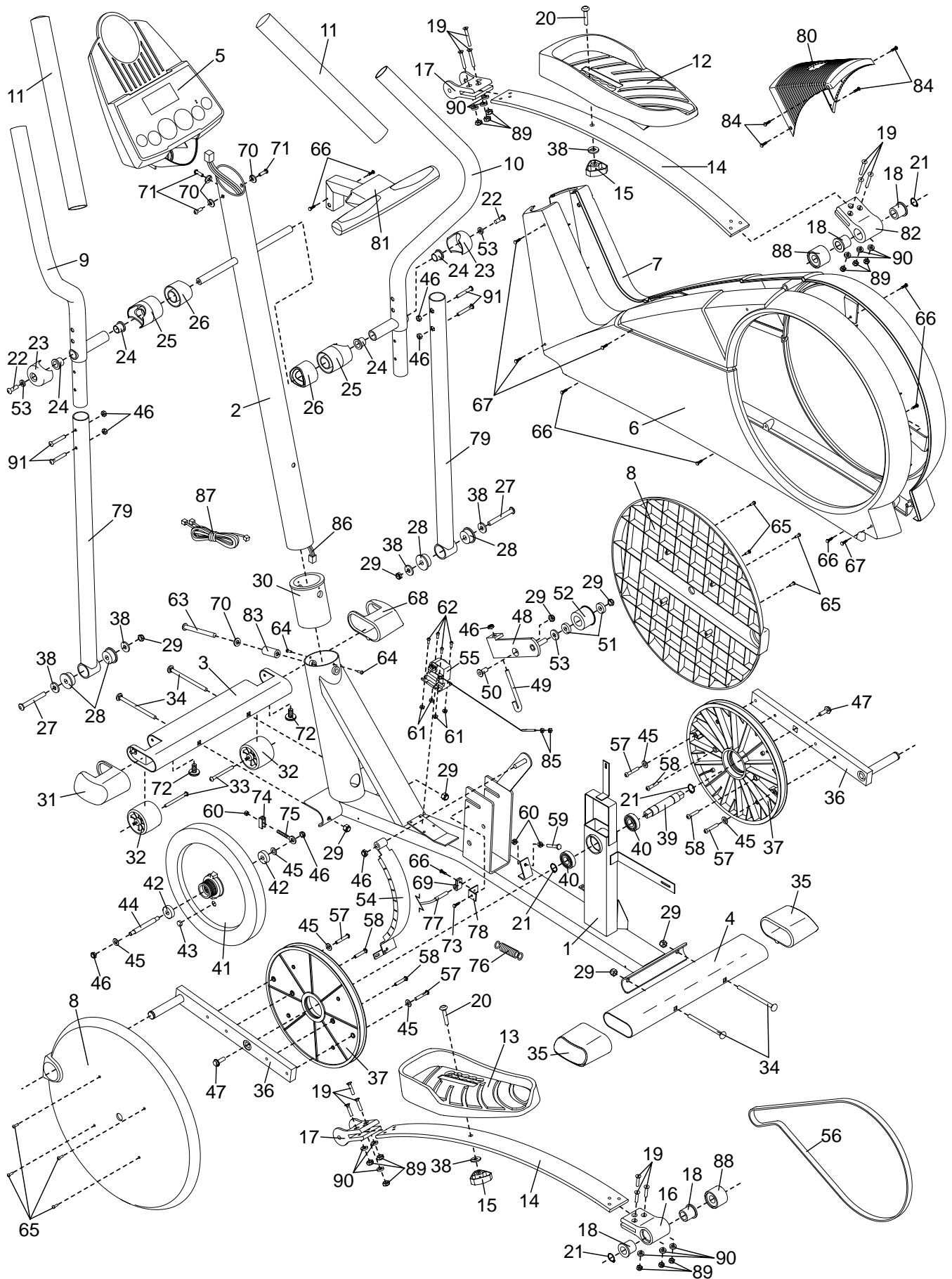
LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL39012

R0202A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	49	1	Perno de "J"
2	1	Montante Vertical	50	1	Tornillo Plana de M10 x 25mm
3	1	Estabilizador Delantero	51	2	Cojinete Estable
4	1	Estabilizador Trasero	52	1	Rueda Estable
5	1	Consola	53	3	Arandela Negro de M10.3
6	1	Protector Lateral Izquierdo	54	1	Imán de "C"
7	1	Protector Lateral Derecho	55	1	Motor
8	2	Disco del Pedal	56	1	Gancho
9	1	Baranda Izquierda	57	4	Perno Botón de M8 x 33mm
10	1	Baranda Derecha	58	4	Perno Botón de M8 x 22mm
11	2	Mango de Espuma	59	1	Perno Atajador de M6 x 38mm
12	1	Pedal Derecha	60	3	Tuerca de M6
13	1	Pedal Izquierda	61	4	Contratuerca de Nylon de M5
14	2	Barra Flexible	62	4	Perno de M5 x 12mm
15	2	Perilla Ajustable	63	1	Perno Botón de M10 x 88mm
16	1	Sujetador Flexible Izquierda	64	2	Tornillo de M4 x 6mm
17	2	Sujetador Flexible Delantero	65	8	Tornillo de M5 x 33mm
18	4	Forro de Cojinete Trasero de la Barra Flexible	66	11	Tornillo de M4 x 16mm
19	12	Perno de 33.5mm	67	4	Tornillo de M4 x 25mm
20	2	Perno Ajustable	68	1	Tapa Extremo Derecha del Estabilizador Delantero
21	4	Anillo	69	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
22	2	Perno Botón de M8 x 19mm	70	4	Arandela Dividida de M10
23	2	Tapa de la Baranda	71	3	Tornillo de M10 x 27mm
24	4	Forro de Cojinete de la Baranda	72	2	Pata de Ajuste
25	2	Espaciador de la Baranda	73	1	Tornillo de M5 x 16mm
26	2	Espaciador del Montante Vertical	74	1	Sujetador de "U"
27	2	Perno Botón de M10 x 78mm	75	1	Perno de Ojete de M6
28	4	Forro de Cojinete Delantero de la Barra Flexible	76	1	Resorte
29	8	Contratuerca de Nylon de M10	77	1	Interruptor de Lengüeta
30	1	Forro de Cojinete del Montante Vertical	78	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
31	1	Tapa Extremo Izquierda del Estabilizador Delantero	79	2	Baranda de Pierna
32	2	Rueda	80	1	Cubierta del Protector Lateral
33	2	Perno de la Rueda de M6 x 72mm	81	1	Sensor de Pulso del Mango
34	4	Perno de Porte de M10 x 112mm	82	1	Sujetador Derecha de la Barra Flexible
35	2	Tapa del Estabilizador Trasero	83	1	Espaciador del Marco
36	2	Brazo de la Manivela	84	4	Tornillo Tapa de M4 x 12mm
37	2	Polea	85	2	Tuerca de M5
38	6	Arandela de M10	86	1	Alambre Eléctrico Superior
39	1	Manivela	87	1	Alambre Eléctrico Inferior
40	2	Cojinete de la Manivela	88	2	Espaciador del Sujetador Flexible
41	1	Volante	89	12	Contratuerca de Nylon de M6
42	2	Cojinete del Volante	90	12	Arandela de M6
43	1	Imán	91	4	Perno de M8 x 45mm
44	1	Eje del Volante	#	1	Cubierta de las Pilas
45	6	Arandela de M8.5mm	#	1	Llave "L"
46	8	Contratuerca de Nylon de M8	#	1	Grasa
47	2	Tornillo de la Manivela	#	1	Manual del Usuario
48	1	Brazo Estable	#	1	Cable Audio
			#	1	Aguja
			#	1	Adaptador

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL39012 R0202A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEL39012)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM® 700 entrenador elíptico)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 22 y 23 de este manual).