

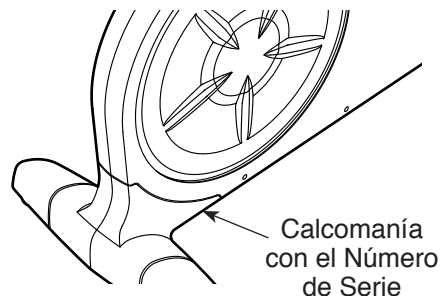
PRO-FORM[®]

310 CE

Nº de Modelo PFEVEL73011.0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

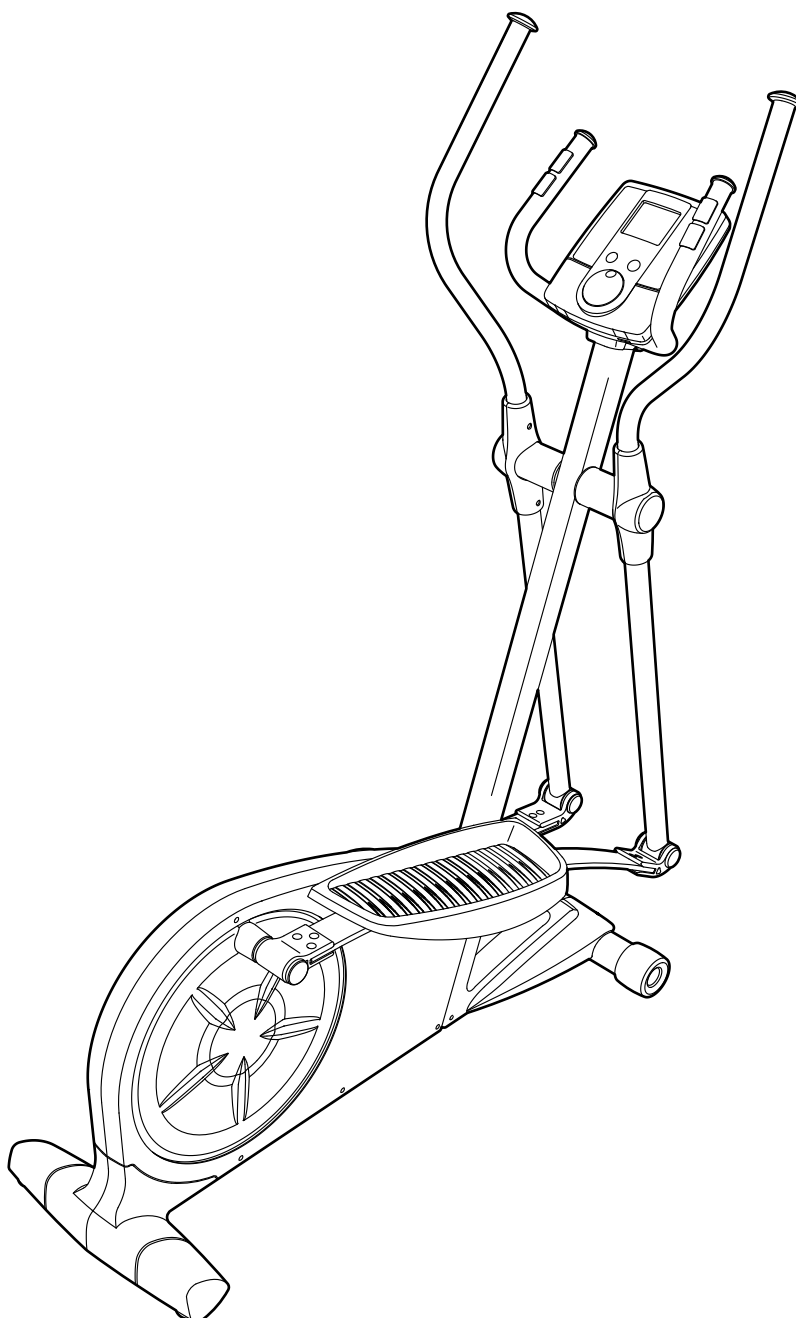
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

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



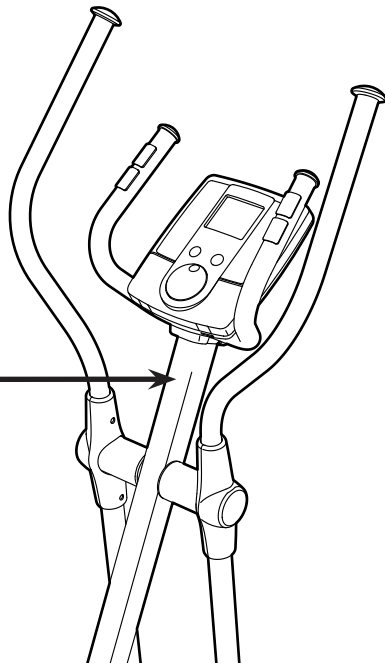
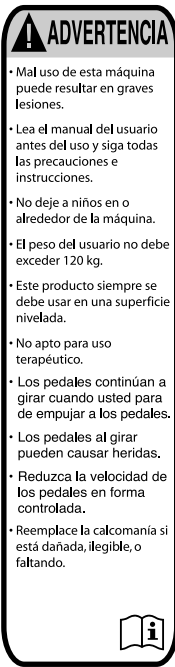
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	14
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	24
GUÍA DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL ROCICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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



PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 120 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
11. Sostenga las barandas o los brazos superiores al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
15. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por comprar el entrenador elíptico PROFORM® 310 CE. El entrenador elíptico 310 CE ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

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

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

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

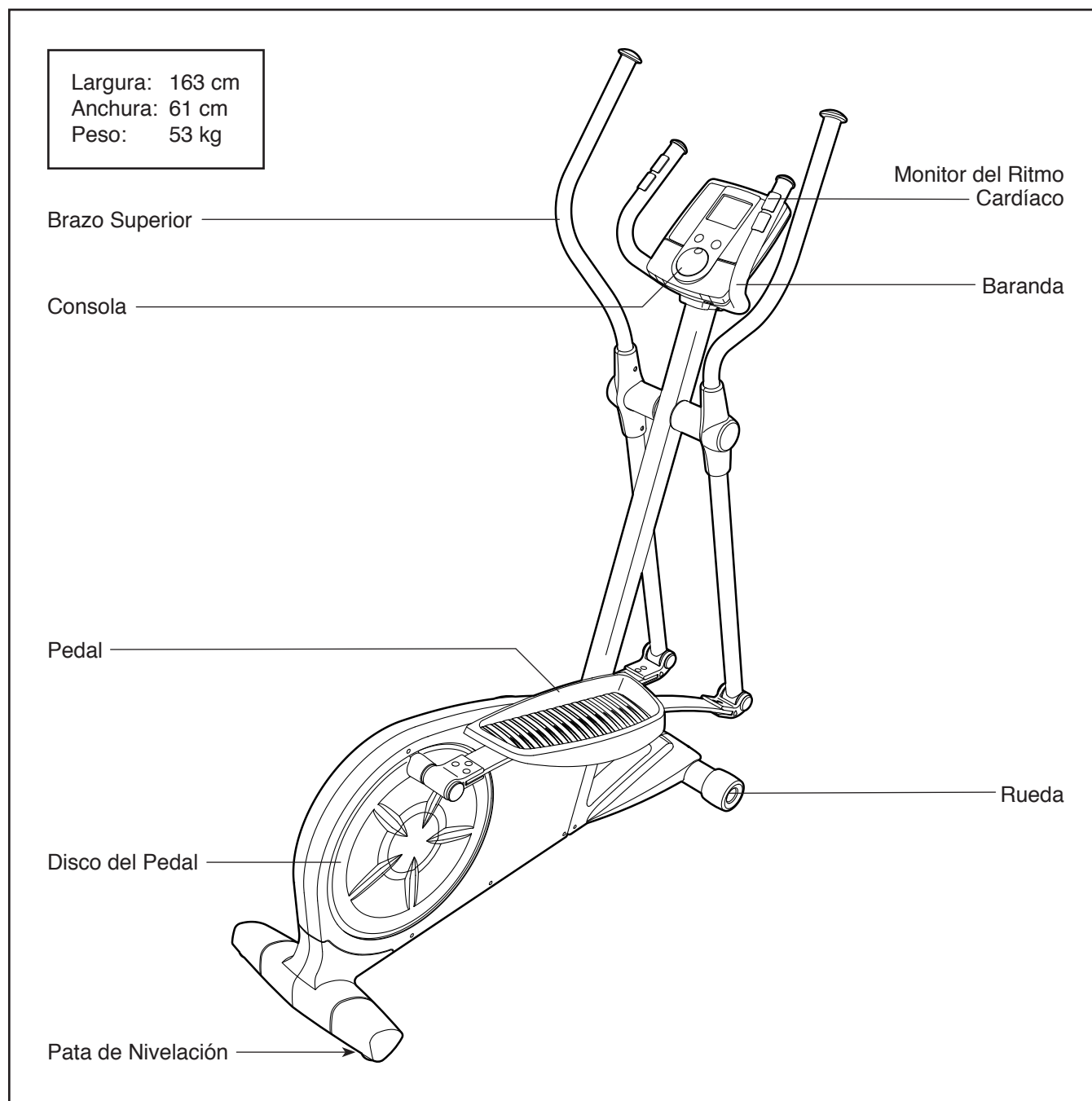
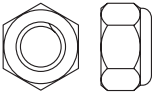
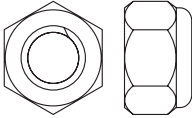
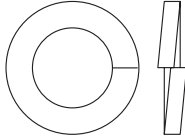
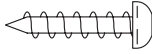
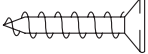
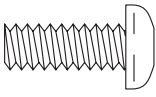
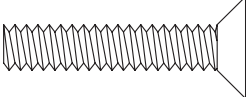
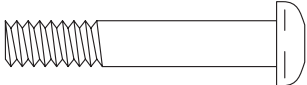
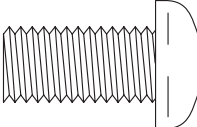
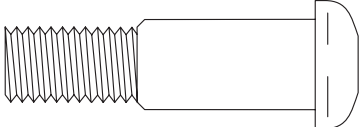


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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

			
Contratuercas M6 (77)–14	Contratuercas M8 (82)–8	Arandela M6 (35)–2	Arandela Dividida M10 (78)–6
			
Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84)–16	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 16mm (73)–4	Tornillo M6 x 16mm (80)–2	Perno de Cabeza Plana M6 x 28mm (31)–10
			
Perno Botón M6 x 36mm (76)–4	Tornillo M10 x 20mm (79)–6	Tornillo con Collar M10 x 41mm (63)–2	

MONTAJE

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere las siguientes herramientas:

un destornillador estrella



una llave ajustable



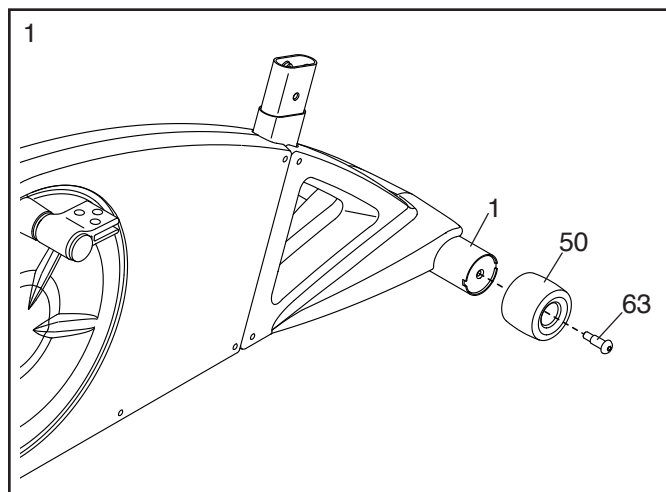
un mazo de goma



El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. No use herramientas eléctricas para evitar que se dañen las piezas.

1. Fije una Rueda (50) a la parte delantera de la Armadura (1) con un Tornillo con Collar M10 x 41mm (63).

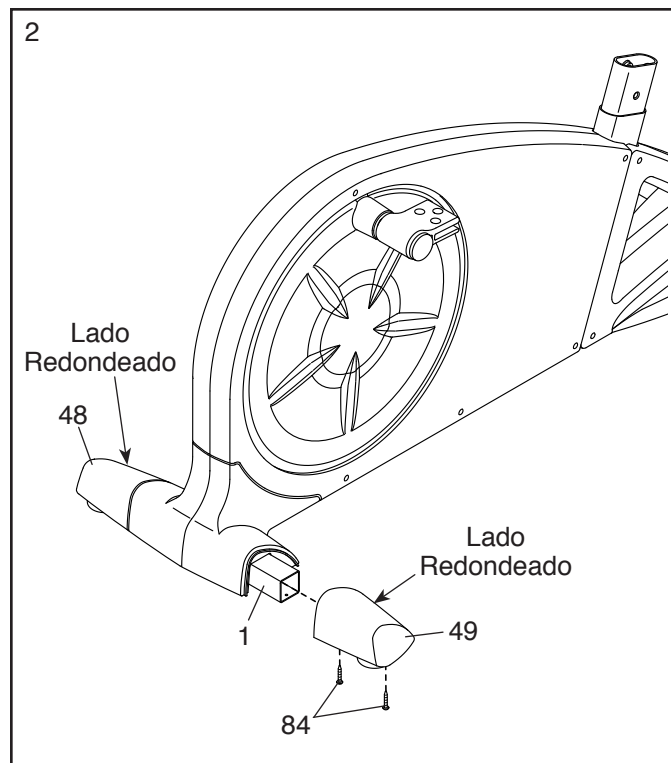
Repita este paso para adosar la otra Rueda (no se muestra).



2. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Armadura (48, 49), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas de “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Orienté las Cubiertas de la Armadura Izquierda y Derecha (48, 49) con los lados redondeados en las ubicaciones indicadas.

Mientras otra persona levanta la parte posterior de la Armadura (1), fije ambas Cubiertas (48, 49) a la Armadura con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84).

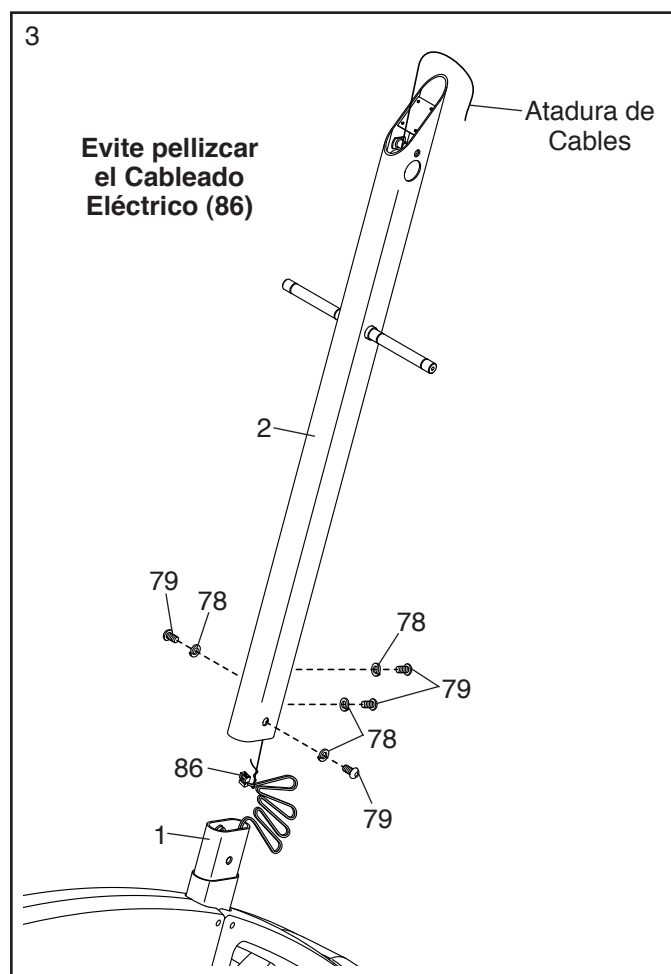


3. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Eléctrico (86). Luego tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Eléctrico pase por completo a través del Montante Vertical. Luego desate y descarte la atadura de cables.

Clave: Parea evitar que el Cableado Eléctrico (86) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegúrelo con una banda de goma.

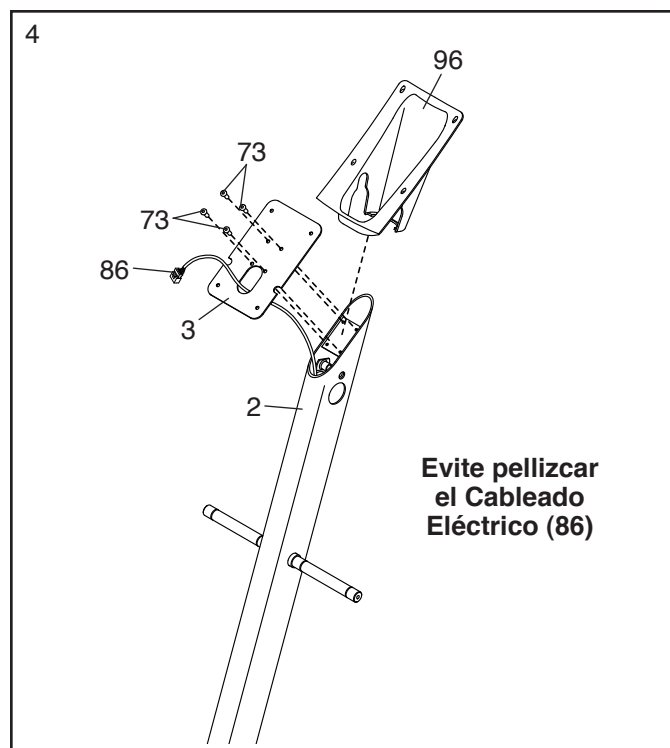
Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (86). Fije el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas M10 (78). **No apriete los Tornillos todavía.**



4. Deslice la Cubierta de la Consola (96) por el Montante Vertical (2) y muévala hacia abajo.

Orienta el Soporte de la Consola (3) de manera que la etiqueta adhesiva quede hacia arriba. A continuación, sostenga el Soporte de la Consola cerca del Montante Vertical (2), e inserte el Cableado Eléctrico (86) hacia arriba a través del Soporte de la Consola.

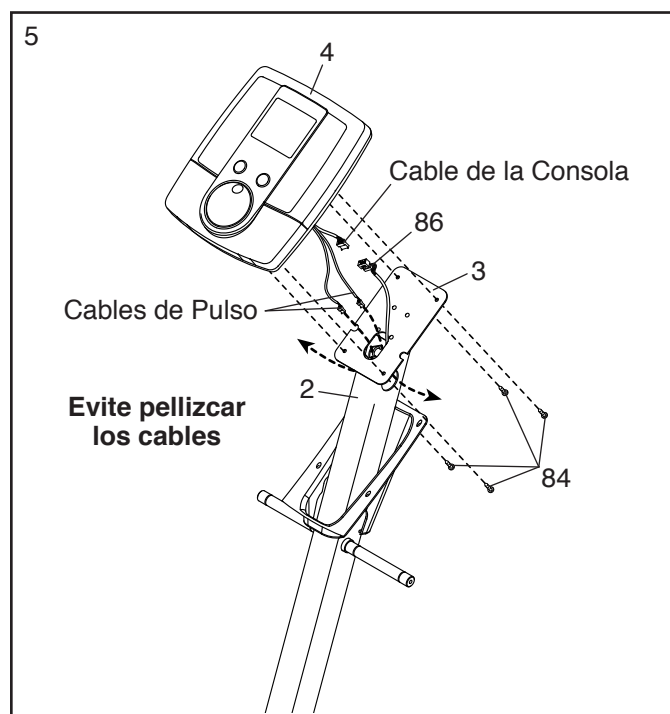
Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (86). Fije el Soporte de la Consola (3) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de Cabeza Plana M4 x 16mm (73).



5. Mientras una persona sostiene la Consola (4) cerca del Soporte de la Consola (3), conecte el cable de la consola al Cableado Eléctrico (86).

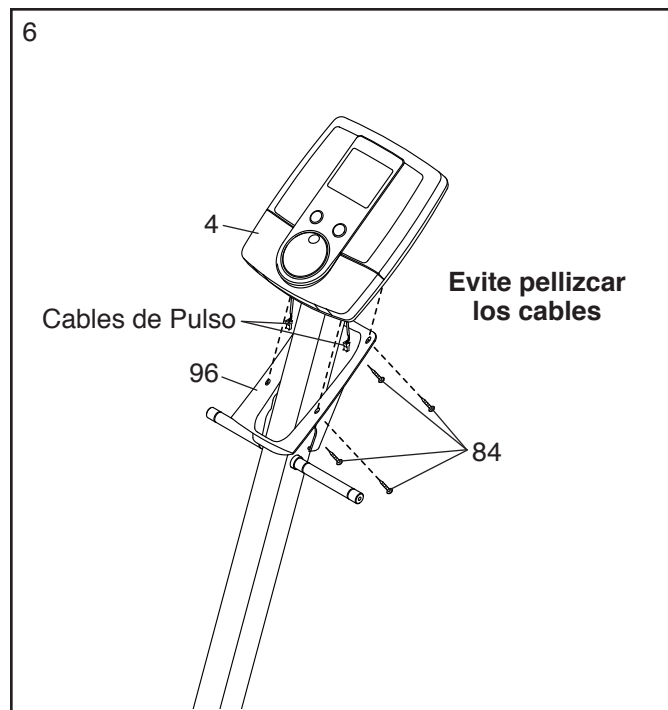
A continuación, inserte los alambres de pulso de la consola hacia abajo a través del Montante Vertical (2). Tire de un alambre de pulso de la consola hacia fuera por ambos lados del Montante Vertical.

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84).



6. Deslice la Cubierta de la Consola (96) hacia arriba hasta la Consola (4). Inserte los alambres de pulso de la consola hacia abajo a través de la Cubierta de la Consola.

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Fije la Cubierta de la Consola (96) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84).



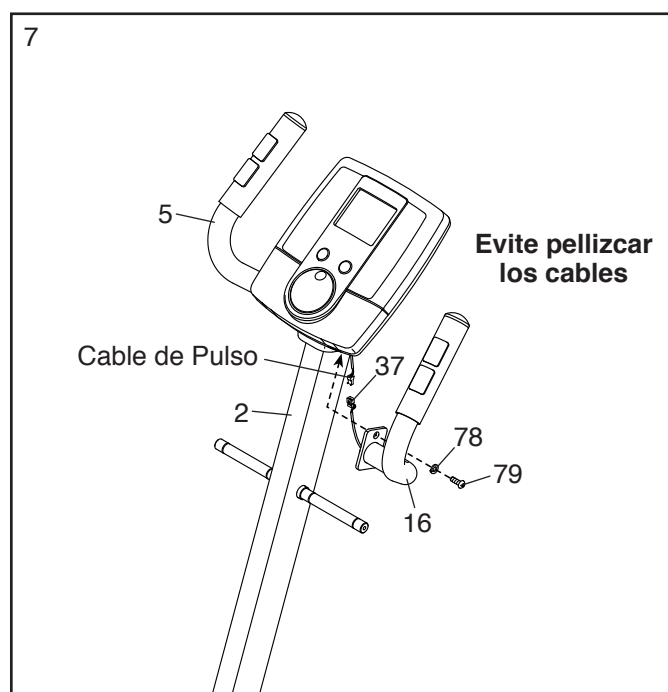
7. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (5, 16), que están marcadas con pegatinas “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Pida a otra persona que sujete la Baranda Derecha (16) cerca del Montante Vertical (2).

Conecte el alambre de pulso de la consola en el Montante Vertical (2) al Alambre de Pulso (37) en la Baranda Derecha (16).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Fije la Baranda Derecha (16) al Montante Vertical (2) con un Tornillo M10 x 20mm (79) y una Arandela Dividida M10 (78).

Repita este paso para la Baranda Izquierda (5).

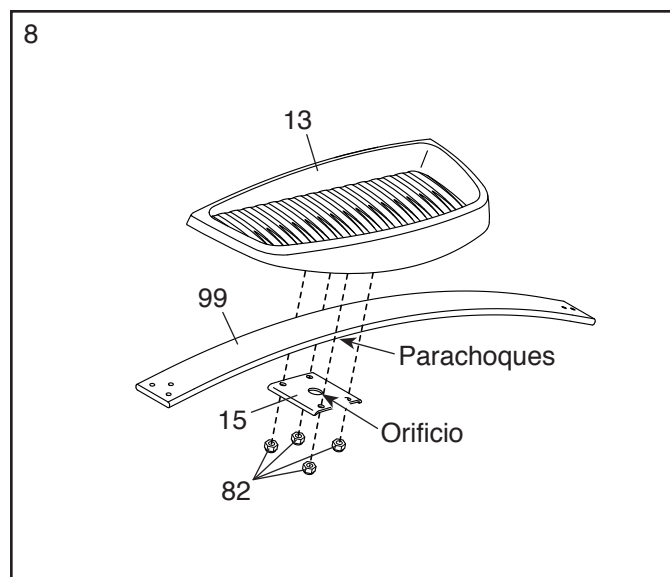


8. Identifique el Pedal Derecho (13) y el Brazo del Pedal Derecho (99), los cuales se encuentran marcados con etiquetas adhesivas “Right” (L o *Left* indica izquierda; R o *Right* indica derecha), y oriéntelos como se muestra.

Identifique el parachoques en la parte inferior del Brazo del Pedal Derecho (99). A continuación, coloque el orificio del Soporte del Pedal (15) sobre el parachoques.

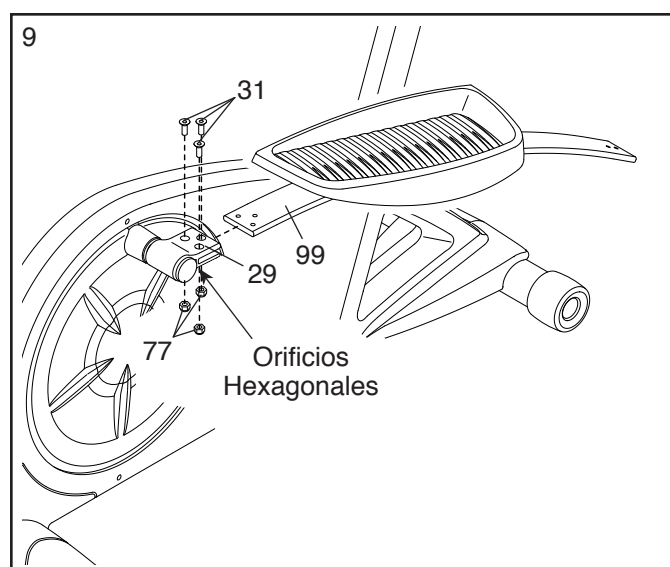
Fije el Pedal Derecho (13) y el Soporte del Pedal (15) al Brazo del Pedal Derecho (99) con cuatro Contratuercas M8 (82).

Repita este paso con el Pedal izquierdo y el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra).



9. Fije el Brazo del Pedal derecho (99) al Soporte del Brazo de la Manivela (29) derecha con tres Pernos de Cabeza Plana M6 x 28mm (31) y tres Contratuercas M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

Repita este paso con el Brazo del Pedal izquierdo (no aparece en el dibujo).



10. Identifique el Brazo Superior Derecho (9), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

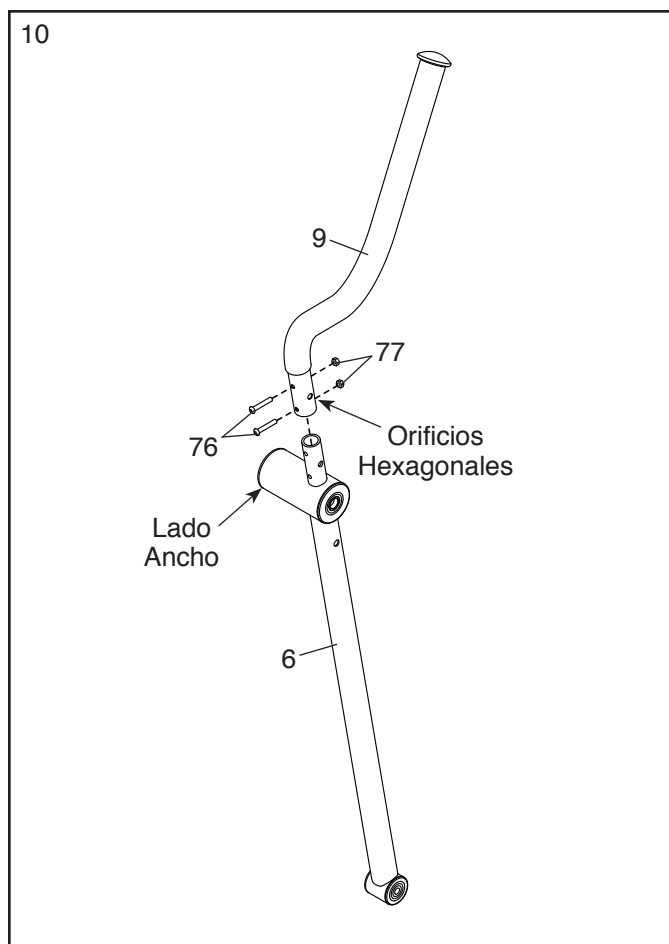
Orienta el Brazo Superior Derecho (9) y una Pata del Brazo Superior (6) como se muestra.

Asegúrese de que los orificios hexagonales y el lado ancho de la Pata del Brazo Superior se encuentren en las ubicaciones indicadas.

Deslice el Brazo Superior Derecho (9) dentro de la Pata del Brazo Superior (6).

Fije el Brazo Superior Derecho (9) con dos Pernos Botón M6 x 36mm (76) y dos Contratuercas M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

Repita este paso para el Brazo Superior Izquierdo (no se muestra) y para la otra Pata del Brazo Superior (no se muestra).



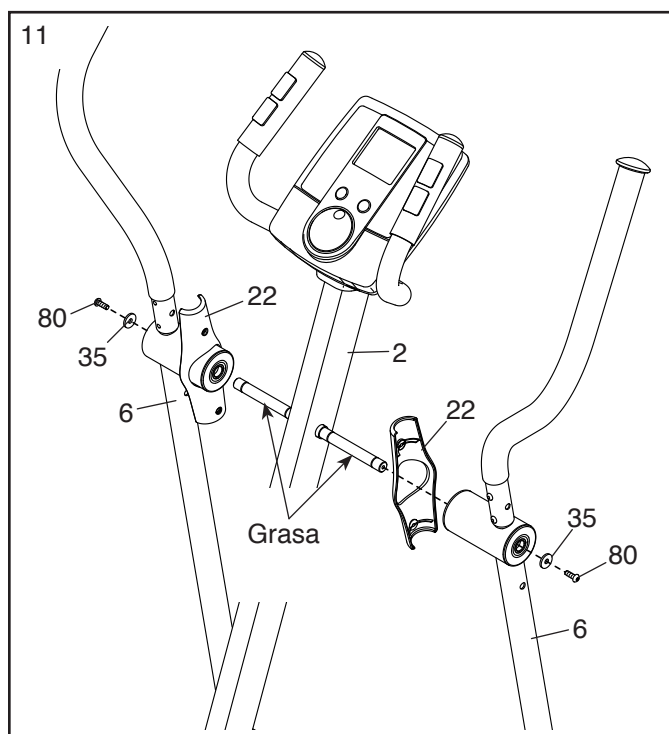
11. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida sobre los ejes en el Montante Vertical (2).

Orienta la Cubierta del Brazo Interna (22) y la Pata del Brazo Superior derecha (6) como se indica.

Deslice la Cubierta del brazo Interna (22) y la Pata del brazo superior derecha (6) por el lado derecho del Montante Vertical (2).

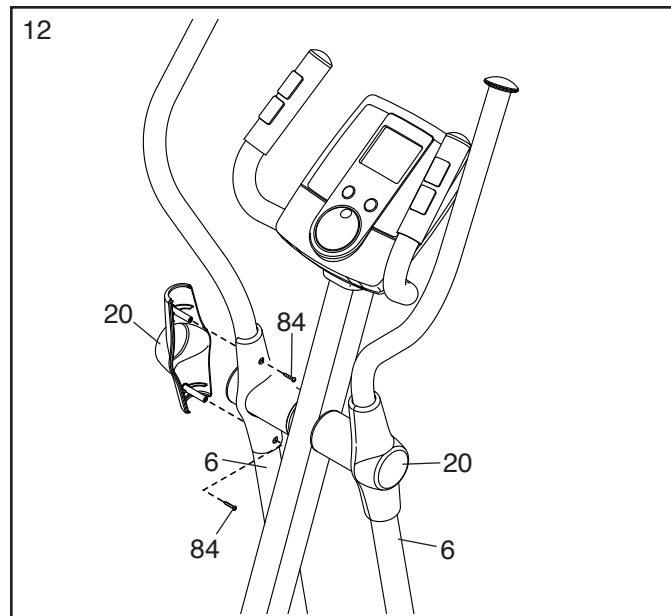
Fije la Pata del Brazo Superior derecha (6) con un Tornillo M6 x 16mm (80) y una Arandela M6 (35).

Fije la Pata del Brazo Superior (6) izquierdo de la misma manera.



12. Fije una Cubierta del Brazo Externa (20) alrededor de la Pata del Brazo Superior (6) izquierdo con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84).

Fije la otra Cubierta del Brazo Externa (20) alrededor de la Pata del Brazo Superior (6) derecha de la misma forma.

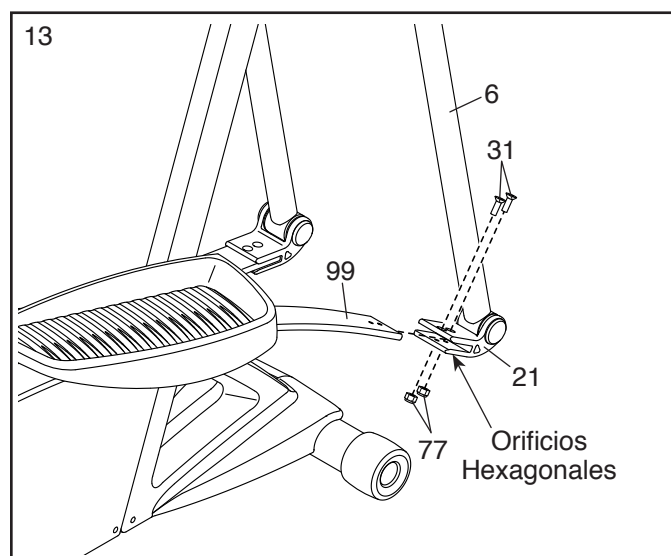


13. Inserte el Brazo del Pedal Derecho (99) dentro del Soporte de la Pata del Brazo Superior (21) derecho.

Fije el Brazo del Pedal Derecho (99) al Soporte de la Pata del Brazo Superior (21) derecho con dos Pernos de Cabeza Plana M6 x 28mm (31) y dos Contratuercas M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

Vea el paso 3. Ajuste los cuatro Tornillos M10 x 20mm (79). **Clave: Apriete los dos Tornillos situados en la parte frontal del entrenador elíptico antes de apretar los otros dos Tornillos.**



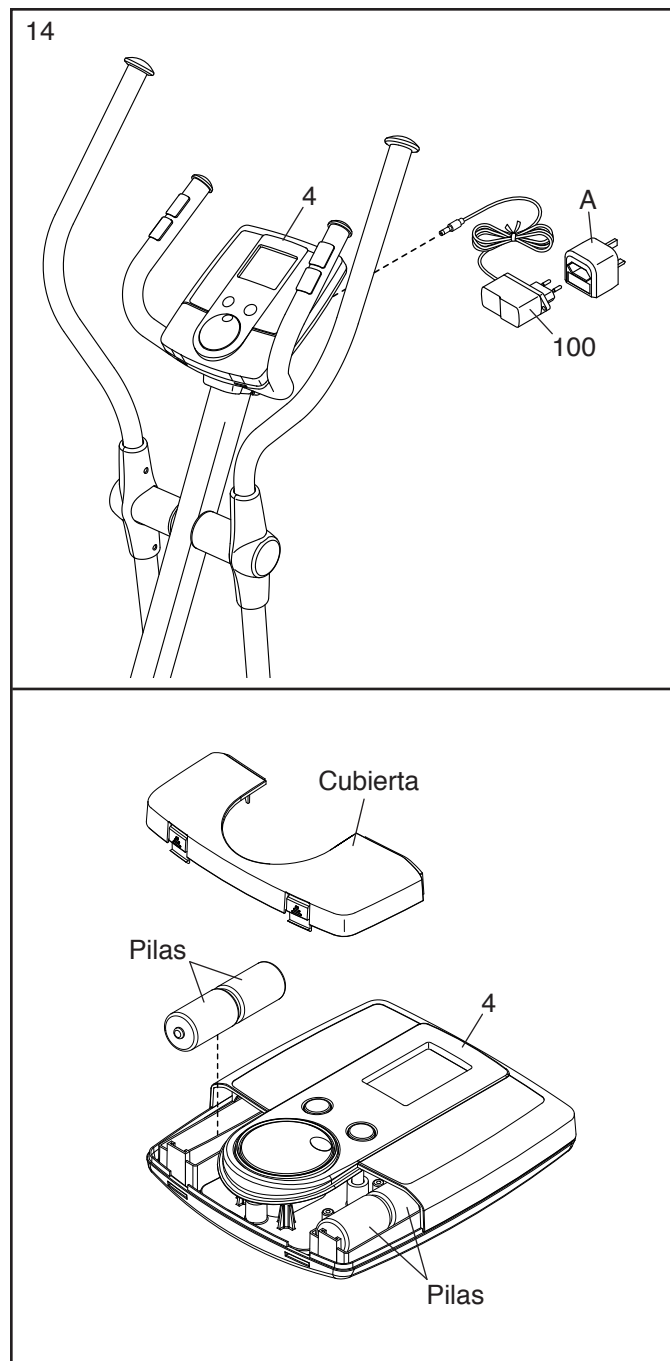
14. **Vea el diagrama de arriba.** Enchufe el Adaptador Eléctrico (100) dentro del receptáculo en la Consola (4).

Si es necesario, enchufe el Adaptador Eléctrico (100) en el adaptador del enchufe (A).

Para enchufar el Adaptador Eléctrico (100) a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 14.

Vea el diagrama de abajo. La Consola (4) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables.

IMPORTANTE: Si la Consola (4) ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños. Retire la cubierta de las pilas e introduzca pilas en los compartimentos correspondientes. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro de los compartimentos de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas. Nota: La cubierta de las pilas puede fijarse con tornillos.



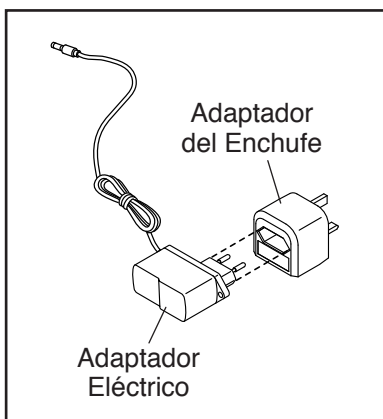
15. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.**
Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

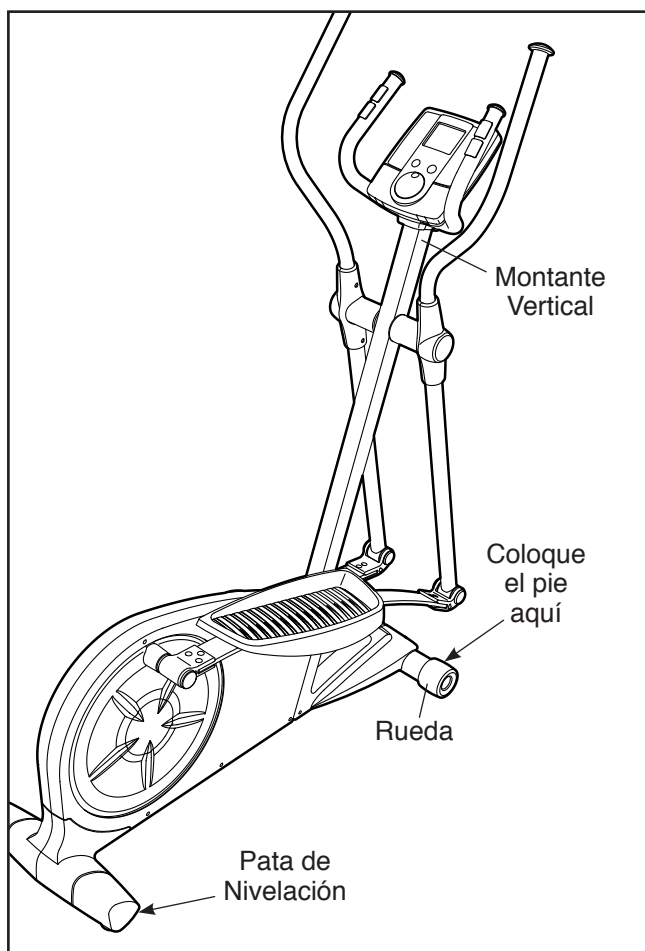
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

Enchufe el adaptador eléctrico dentro del receptáculo en la consola. A continuación, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe si es necesario. Luego inserte el adaptador del enchufe a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, párese en frente de él, coloque un pie contra una de las ruedas delanteras, y sostenga el montante vertical. Tire del montante vertical hasta que pueda mover el entrenador elíptico sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso. **Para reducir el riesgo de lesión, no intente mover el entrenador elíptico sobre una superficie irregular.**



CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire las patas de nivelación (ver el diagrama de arriba) ubicadas debajo de la parte trasera del entrenador elíptico hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sostenga los brazos superiores y párese sobre el pedal más alto. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que comiencen a moverse de manera continua. **Nota: Las manivelas pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar las manivelas en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar las manivelas en la dirección opuesta.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

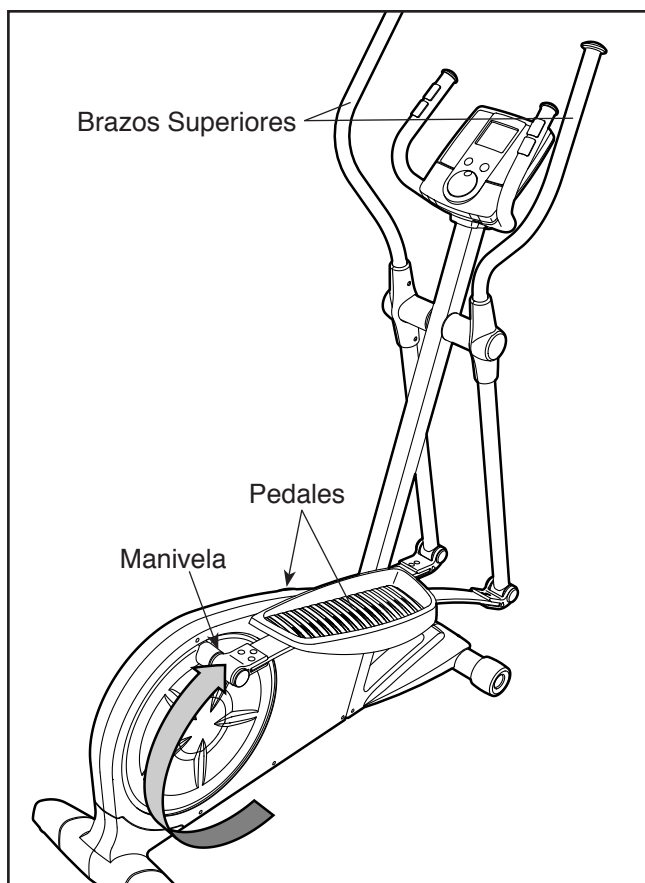


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho.

La consola ofrece dieciséis entrenamientos del entrenador. Cada entrenamiento automáticamente cambia la resistencia de los pedales y le avisa para aumentar o disminuir el paso de su pedaleo mientras le guía a través de un entrenamiento efectivo.

También puede usar dos entrenamientos con meta de calorías diseñados para ayudarlo a quemar 150 o 200 calorías. Los entrenamientos con meta de calorías automáticamente controlan la resistencia de los peda-

les y le avisa para aumentar o disminuir su paso de pedaleo mientras cuenta las calorías que quema.

Además, la consola ofrece dos entrenamientos de ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cercano a un ritmo cardíaco idóneo mientras hace ejercicios.

IMPORTANTE: Antes de usar la consola por primera vez, debe seleccionar **BIKE** (bicicleta) o **ELLIPTICAL** (elíptico); si no hace esto, la consola no mostrará la información correcta. (Vea **CÓMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 17.)

Para los ajustes de la consola, vea la página 17. Para usar la función manual, vea la página 18. Para utilizar un entrenamiento del entrenador, vea la página 20. Para utilizar un entrenamiento con meta de calorías, vea la página 21. Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco, vea la página 22.

Nota: Si hay una lámina de plástico en la parte frontal de la consola, retire el plástico.

COMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Empiece a pedalear o pulse algún botón de la consola para encenderla.

Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya pulsado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione la función del usuario.

La función del usuario le permite seleccionar el tipo de producto que la consola está usando, seleccione una unidad de medida para una bicicleta de ejercicios, y seleccione una opción de iluminación para la consola.

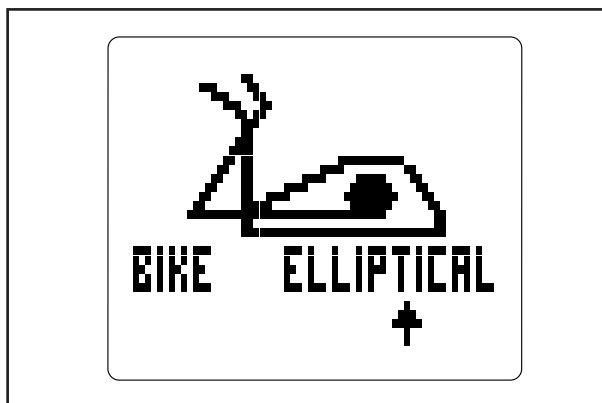
Para seleccionar la modalidad de usuario, oprima y mantenga oprimido el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] (véase el diagrama en la página 16) por varios segundos hasta que las palabras *BIKE* (bicicleta) y *ELLIPTICAL* (elíptico) aparezcan en la pantalla.

3. Seleccione un tipo de producto.

Seleccione *BIKE* o *ELLIPTICAL* como el tipo de producto.

La flecha en la pantalla indica el tipo de producto actualmente seleccionado. Para cambiar la selección, pulse el botón Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] repetidamente.

Si la consola está controlando una bicicleta de ejercicios, seleccione *BIKE* como el tipo de producto. **Si la consola está controlando un entrenador elíptico**, seleccione *ELLIPTICAL* como el tipo de producto.



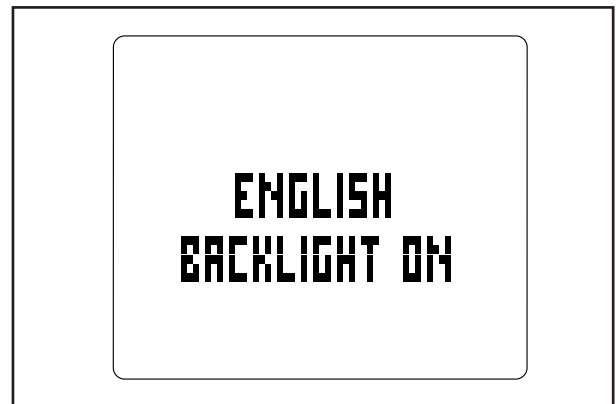
Luego, oprima el botón de Selección de Entrenamientos para guardar su selección. Los otros ajustes de la consola aparecerán entonces en la pantalla.

IMPORTANTE: Si selecciona *BIKE*, vaya al paso 4. Si selecciona *ELLIPTICAL*, vaya al paso 5.

4. Si la consola está controlando una bicicleta de ejercicios, seleccione una unidad de medida.

Cuando la consola controla una bicicleta de ejercicios, la consola puede mostrarle la velocidad y la distancia en millas o kilómetros.

Si seleccionó *BIKE* como el tipo de producto, la palabra *ENGLISH* (por millas inglesas) o la palabra *METRIC* (por kilómetros métricos) aparecerán en la pantalla para mostrarle qué unidad de medida se ha seleccionado.



Para cambiar la unidad de medida, gire el selector de resistencia hasta que la unidad de medida deseada aparezca en la pantalla.

5. Seleccione una opción de iluminación, si lo desea.

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción *ON* (encendido) mantiene la iluminación de fondo encendida mientras la consola está encendida. La opción *AUTO* mantiene la iluminación de fondo encendida solamente mientras padea. La opción *OFF* (apagado) apaga la iluminación de fondo.

Para seleccionar una opción de iluminación, pulse el botón Pantalla de Prioridad repetidamente hasta que la opción de iluminación deseada aparezca en la pantalla.

6. Salir de la función del usuario.

Pulse el botón de Selección de Entrenamiento para guardar los ajustes de la consola y salir de la función del usuario.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Empiece a pedalear o pulse algún botón de la consola para encenderla.

Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya pulsado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que encienda la consola, se seleccionará la función manual. Si usted ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual pulsando el botón de Selección de Entrenamientos [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que aparezca la palabra **MANUAL** en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

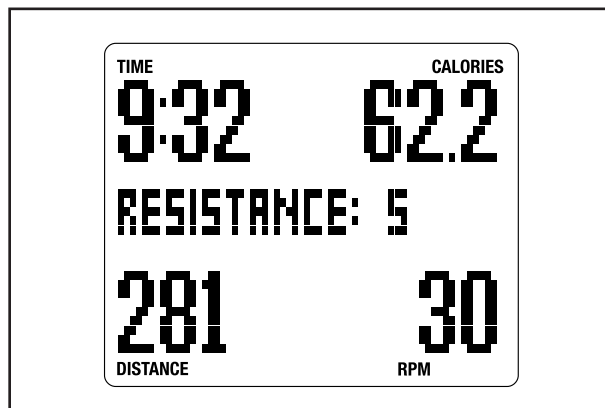


3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

A medida que padelea, cambie la resistencia de los pedales girando el selector de resistencia. Para aumentar la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido horario; para disminuir la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido antihorario. Nota: Después de cambiar la resistencia, puede que tome un tiempo hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Al seleccionar un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante en lugar del tiempo transcurrido.



La esquina inferior izquierda de la pantalla le mostrará la distancia [DISTANCE] que ha pedalado.

Nota: Si la consola está controlando una bicicleta de ejercicios, la distancia será mostrada en millas o kilómetros. Si la consola está controlando un entrenador elíptico, la distancia será mostrada en número total de revoluciones.

La esquina superior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardíaco [PULSE] cuando usa el monitor del ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5 en la página 19).

Nota: Cuando un entrenamiento con meta de calorías es seleccionado, la pantalla contará hacia atrás el número aproximado de calorías que ha quemado.

La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará su paso del pedaleo [RPM].

Nota: Si la consola está funcionando como bicicleta de ejercicios, su paso del pedaleo será mostrado en millas por hora o kilómetros por hora. Si la consola está funcionando como entrenador elíptico, su paso del pedaleo será mostrado en revoluciones por minuto.

El centro de la pantalla mostrará el nivel de resistencia [RESISTANCE] de los pedales por algunos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambie.

También puede ver cierta información seleccionada a un tamaño mayor. Pulse el botón Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo y distancia, información de tiempo y caloría, o información de tiempo y paso. Pulse el botón Pantalla de Prioridad de nuevo para ver toda la información.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco para el pecho opcional (vea la página 23 para información acerca del monitor del ritmo cardíaco para el pecho opcional).

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



Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen en la pantalla y luego se muestra su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 15 segundos. Nota: Si continúa sosteniendo el monitor del ritmo cardíaco del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco durante un tiempo máximo de 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido y la consola hará una pausa. Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

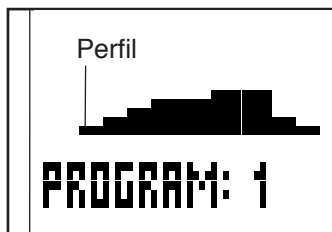
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DEL ENTRENADOR

1. Empiece a pedalear o pulse algún botón de la consola para encenderla.

Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya pulsado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione un entrenamiento del entrenador.

Para seleccionar un entrenamiento del entrenador, pulse el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento aparecerán también en la pantalla.



Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento del entrenador se muestra en la consola.

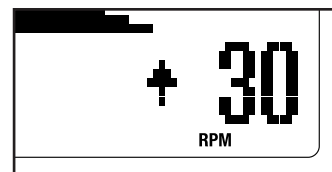
3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un paso idóneo se programan para cada segmento. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o paso idóneo se puede programar para segmentos consecutivos.

El perfil del entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Cuando el primer segmento del programa se termine, el nivel de resistencia y el ritmo de meta para el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

Al hacer ejercicios, se le indicará que mantenga su ritmo de pedaleo cerca del paso idóneo para el segmento actual. Cuando aparezca una flecha que apunta hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su paso. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su paso.



IMPORTANTE: El propósito del paso idóneo es sólo proporcionar una motivación. Su paso actual puede ser más bajo que el paso idóneo. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede anularlo manualmente girando el selector de resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 19.

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

Vea el paso 6 en el página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON META DE CALORÍAS

1. Empiece a pedalear o pulse algún botón de la consola para encenderla.

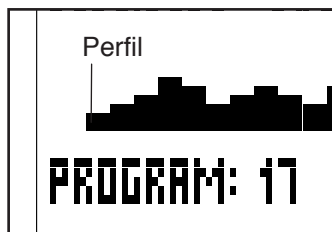
Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya pulsado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione un entrenamiento con meta de calorías.

Pulse el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento con meta de calorías deseado aparezca en la pantalla. El tiempo

del entrenamiento, el número de calorías que se quemarán, y un perfil de los niveles de resistencia para el entrenamiento también aparecerán en la pantalla.

Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento con meta de calorías se muestran en la pantalla.



3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento con meta de calorías le ayudará a quemar 150 ó 200 calorías. Durante cada entrenamiento, la consola contará hacia atrás el número de calorías que se quemarán.

Cada entrenamiento con meta de calorías se divide en 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un paso idóneo (rpm) están programados para cada segmento del entrenamiento. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o paso idóneo se puede programar para segmentos consecutivos.

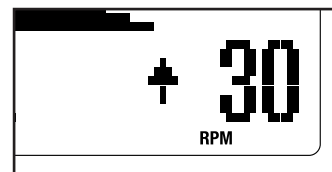
El perfil del entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Cuando el primer segmento del programa se termine, el nivel de resistencia y el paso idóneo para el segundo segmento aparecerán en el centro de

la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

Al hacer ejercicios, se le indicará que mantenga su ritmo de pedaleo cerca del paso idóneo para el segmento actual. Cuando

aparezca una flecha que apunta hacia arriba en la pantalla, aumente su paso. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su paso. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su paso.



IMPORTANTE: El propósito del paso idóneo es sólo proporcionar una motivación. Su paso real puede ser más lento que el paso idóneo. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede anularlo manualmente girando el selector de resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en el página 19.

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

Vea el paso 6 en el página 19.

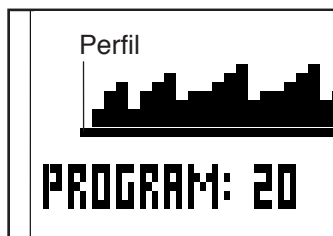
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

1. Empiece a pedalear o pulse algún botón de la consola para encenderla.

Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya pulsado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione un entrenamiento de ritmo cardíaco.

Pulse el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento de ritmo cardíaco deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento aparecerán también en la pantalla.



Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento de ritmo cardíaco se muestran en la consola.

3. Ingrese un ritmo cardíaco idóneo.

Algunos segundos después de seleccionar un entrenamiento de ritmo cardíaco, las palabras *ADJUST MAX TARGET HEART RATE* (ajuste la meta máxima de ritmo cardíaco) aparecerá en la pantalla y el número 110 empezará a destellar.

Se programarán ajustes de ritmo cardíaco idóneo diferentes para diferentes segmentos del entrenamiento de ritmo cardíaco. Gire el selector de resistencia para ingresar el ritmo cardíaco idóneo máximo deseado para el entrenamiento (véase *INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS* en la página 26).

4. Sujete el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Para usar el monitor del ritmo cardíaco del mango, no es necesario sujetarlo continuamente durante los entrenamientos de ritmo cardíaco; sin embargo, debe sujetarlo frecuentemente para que los entrenamientos funcionen adecuadamente. **Cada vez que sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, mantenga las manos en los contactos por lo menos durante unos 30 segundos.**

5. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

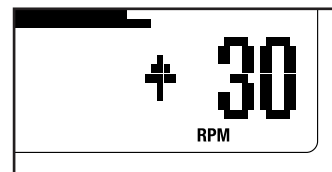
Cada entrenamiento de ritmo cardíaco está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un ritmo cardíaco idóneo. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ritmo cardíaco idóneo.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento mostrará sus progresos en la pantalla. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destellando indica el ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente.

La consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con ritmo cardíaco idóneo para el segmento actual del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco está demasiado por debajo o por encima del ritmo cardíaco idóneo, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardíaco al ritmo cardíaco idóneo. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla por algunos segundos para avisarle.

Mientras hace ejercicios, se le avisará que padelee a un paso constante. Cuando aparezca una flecha que apunta hacia arriba

en la pantalla, aumente su paso. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su paso. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su paso.



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

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración girando el selector de resistencia; sin embargo, si cambia el nivel de resistencia, quizás no pueda mantener el ritmo cardíaco idóneo. Además, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco idóneo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir automáticamente para hacer que su ritmo cardíaco se aproxime al ritmo cardíaco idóneo.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

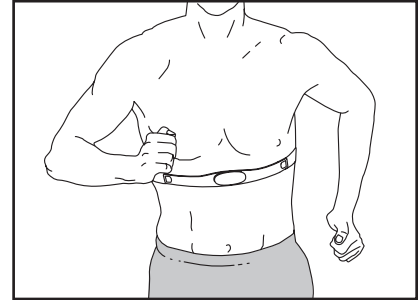
7. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 6 en el página 19.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO

El monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho supervisa continuamente su ritmo cardíaco durante los entrenamientos sin necesidad de usar sus manos.

Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho, vea la portada de este manual.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, compruebe que el cable eléctrico se ha enchufado correctamente a la toma.

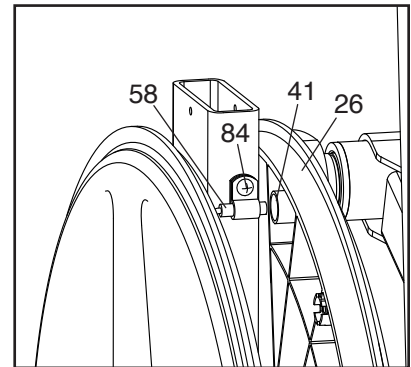
Si la pantalla de la consola se opaca, cambie todas las pilas de una vez; la mayoría de los problemas de la consola son producto de pilas con poca carga. Vea el paso de montaje 14 en la página 13 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el paso 5 en la página 19.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Primero, quite todos los tornillos de ambos protectores; **hay tres tamaños de tornillos en los protectores fíjese en el tamaño de tornillo que quite de cada orificio.** Seguidamente, haga palanca sobre los protectores laterales para separarlos de la armadura.

A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (58). Gire el Disco del Pedal Izquierdo (26) hasta que el Imán (41) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no retire, el Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84). Acerque o aleje el Interruptor de Lengüeta levemente del Imán y luego vuelva a apretar el Tornillo. Mueva el Disco del Pedal Izquierdo hacia delante y hacia atrás, lo suficiente para que el Imán sobrepase el Interruptor de Lengüeta repetidamente.



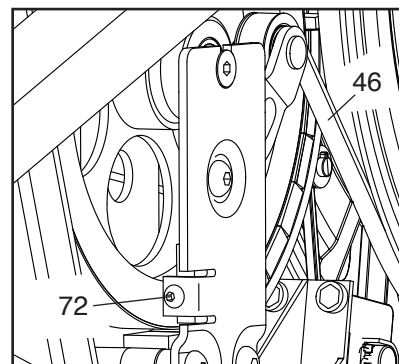
Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Cuando haya ajustado correctamente el interruptor de lengüeta, vuelva a colocar los protectores. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 31 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28.

COMO AJUSTAR LA CORREA

Si siente que los pedales resbalan cuando pedalea, incluso cuando están configurados para su máxima resistencia, la banda podría necesitar un ajuste.

Primero retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Seguidamente, haga palanca sobre los protectores laterales para separarlos de la armadura.

Luego gire el Tornillo de Ajuste de la Banda (72) hasta que la Banda (46) esté apretada. Luego vuelva a colocar los protectores. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 31 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios—nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

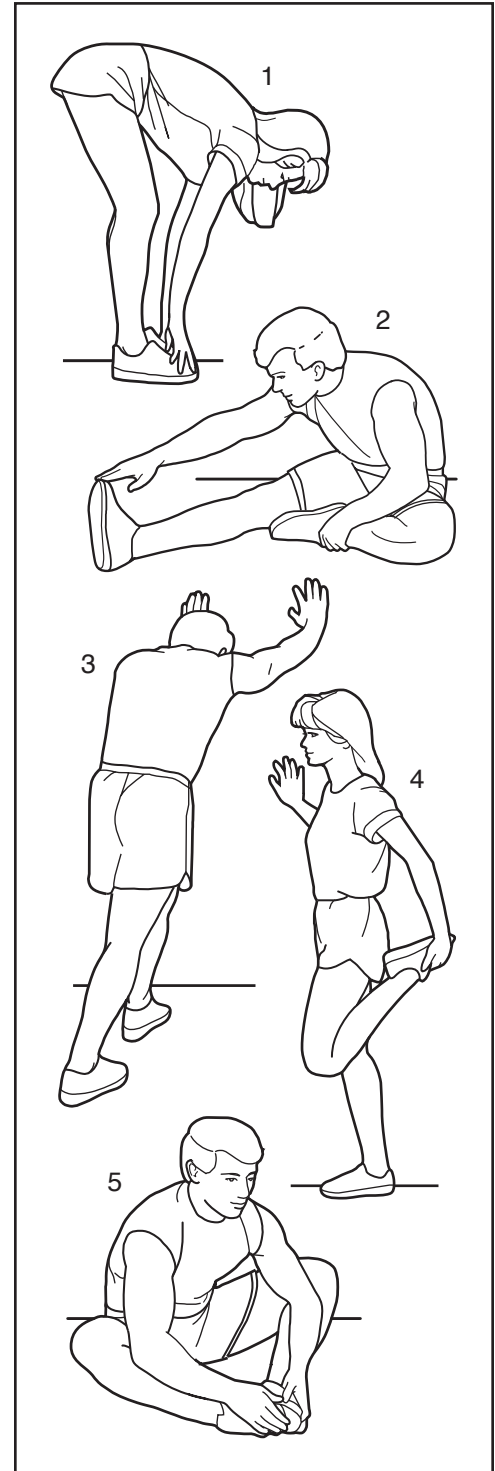
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



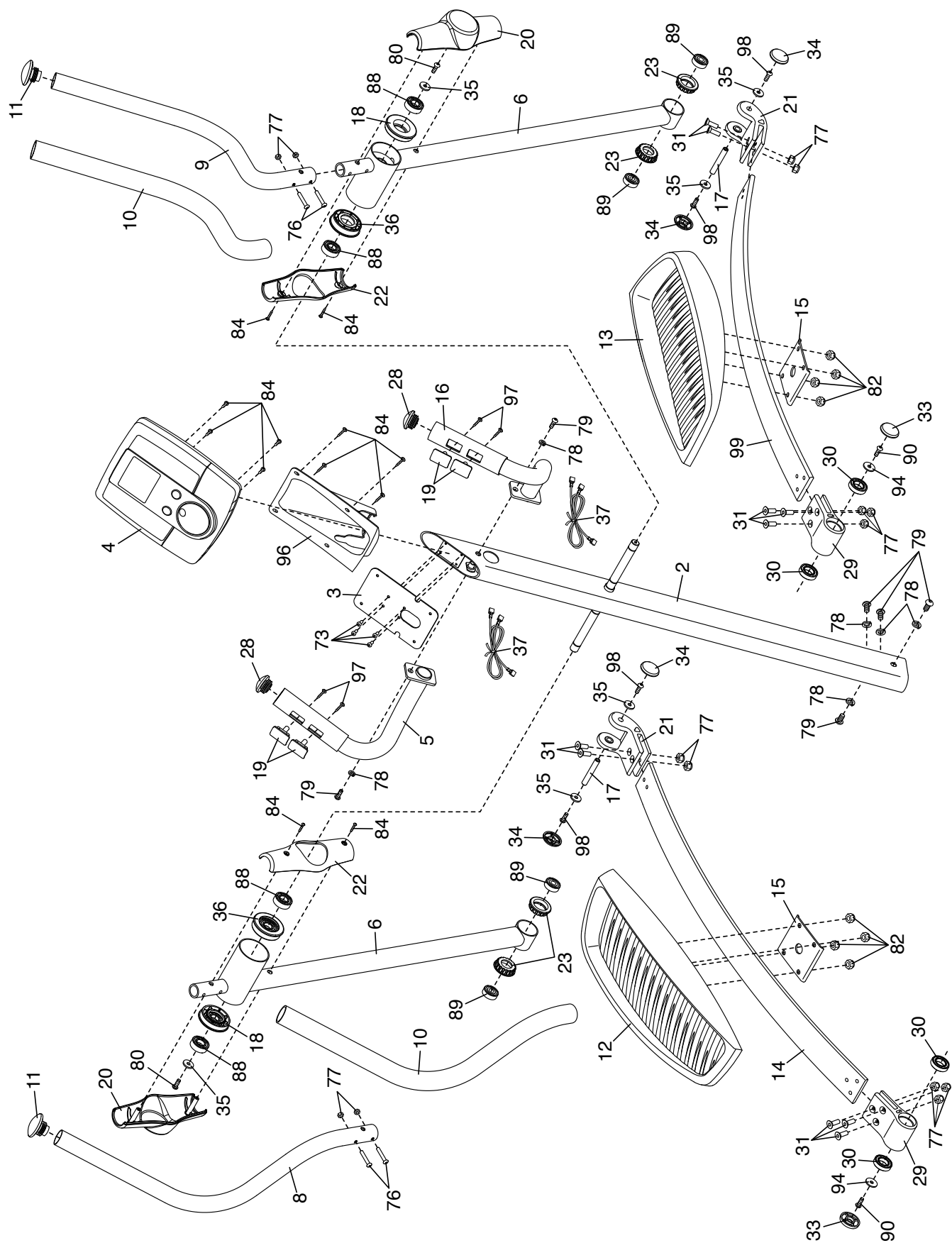
LISTA DE LAS PIEZAS

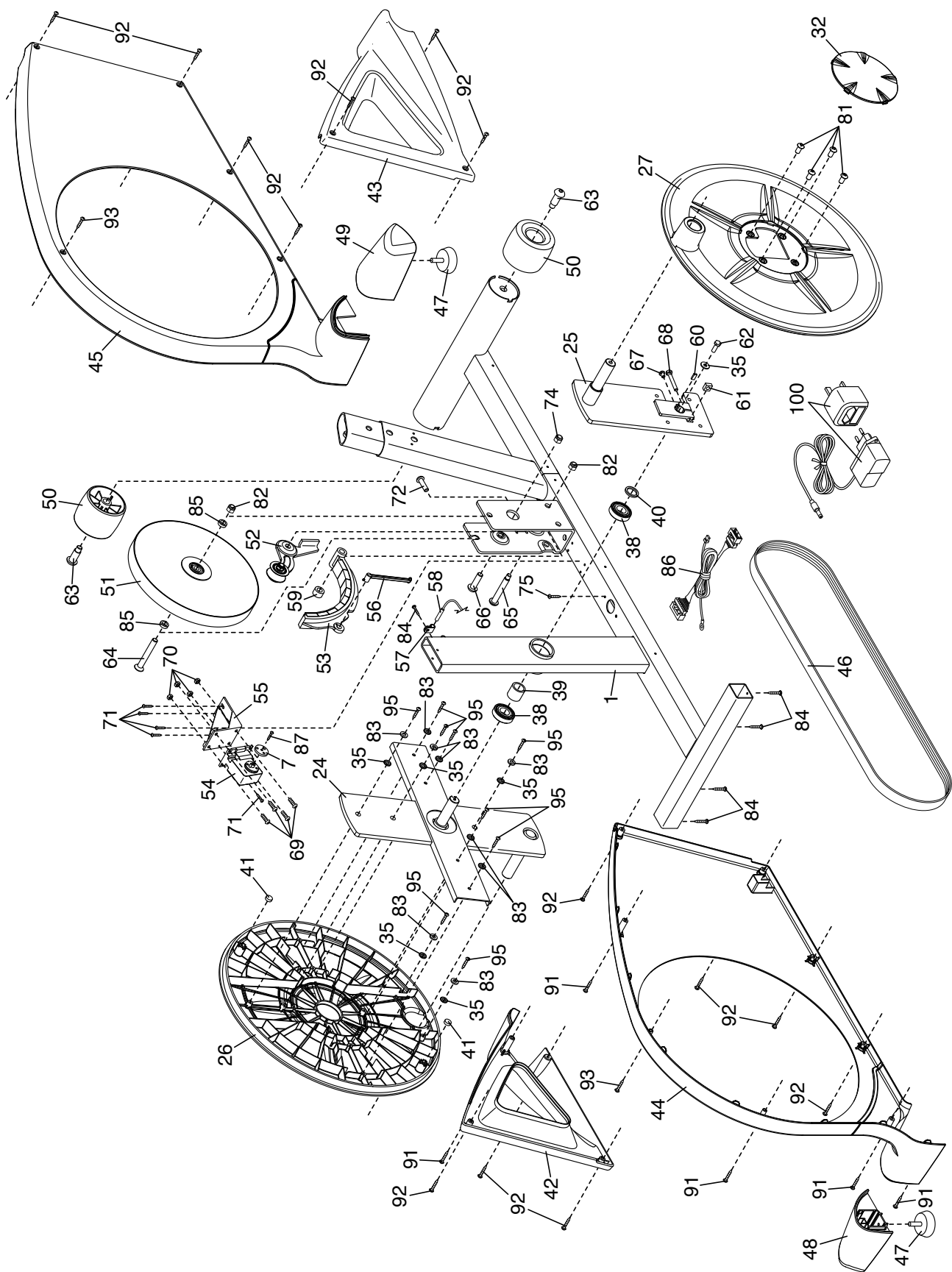
Nº de Modelo PFEVEL73011.0 R0512A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	44	1	Protector Izquierdo
2	1	Montante Vertical	45	1	Protector Derecho
3	1	Soporte de la Consola	46	1	Banda
4	1	Consola	47	2	Pie
5	1	Baranda Izquierda	48	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
6	2	Pata del Brazo Superior	49	1	Cubierta de la Armadura Derecha
7	1	Rueda del Brazo Estable	50	2	Rueda
8	1	Brazo Superior Izquierdo	51	1	Volante
9	1	Brazo Superior Derecho	52	1	Brazo Estable
10	2	Mango de Espuma	53	1	Imán en C
11	2	Tapa Superior	54	1	Motor de Resistencia
12	1	Pedal Izquierdo	55	1	Soporte del Motor
13	1	Pedal Derecho	56	1	Brazo de Resistencia
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	57	1	Abrazadera
15	2	Soporte del Pedal	58	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
16	1	Baranda Derecha	59	1	Espaciador del imán
17	2	Eje del Brazo del Pedal	60	1	Llave
18	2	Buje de Cojinete Externo	61	1	Tuerca Cuadrada
19	4	Sensor del Ritmo Cardíaco	62	1	Tornillo Dentado
20	2	Cubierta del Brazo Externa	63	2	Tornillo con Collar M10 x 41mm
21	2	Soporte de la Pata del Brazo Superior	64	1	Perno del Volante
22	2	Cubierta del Brazo Interna	65	1	Perno del Imán en C
23	4	Buje del Brazo del Pedal	66	1	Perno del Brazo Estable
24	1	Montaje de la Manivela	67	1	Tornillo de la Llave
25	1	Brazo de la Manivela	68	1	Tornillo del Brazo de la Manivela
26	1	Disco del Pedal Izquierdo	69	4	Perno del Motor de Resistencia
27	1	Disco del Pedal Derecho	70	4	Tuerca del Motor de Resistencia
28	2	Tapa de la Barra de Pulso	71	5	Tornillo del Soporte del Motor
29	2	Soporte del Brazo de la Manivela	72	1	Tornillo de Ajuste de la Banda
30	4	Cojinete de la Manivela	73	4	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 16mm
31	10	Perno de Cabeza Plana M6 x 28mm	74	1	Contratuerca M10
32	1	Cubierta del Disco	75	1	Tornillo de Tierra
33	2	Tapa del Brazo de la Manivela	76	4	Perno Botón M6 x 36mm
34	4	Tapa del Brazo del Pedal	77	14	Contratuerca M6
35	12	Arandela M6	78	6	Arandela Dividida M10
36	2	Buje de Cojinete Interno	79	6	Tornillo M10 x 20mm
37	2	Alambre de Pulso	80	2	Tornillo M6 x 16mm
38	2	Cojinete de la Manivela	81	4	Tornillo Botón M8 x 12mm
39	1	Espaciador de la Manivela	82	10	Contratuerca M8
40	1	Espaciador del Brazo de la Manivela	83	9	Arandela Estrella M6
41	2	Imán	84	17	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm
42	1	Protector Delantero Izquierdo	85	2	Espaciador del Volante
43	1	Protector Delantero Derecho	86	1	Cableado Eléctrico
			87	1	Tornillo M3,5 x 12mm

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
88	4	Cojinete R10ZZ	96	1	Cubierta de la Consola
89	4	Cojinete 6200ZZ	97	4	Tornillo M3,5 x 20mm
90	2	Tornillo Hexagonal M8 x 18mm	98	4	Tornillo Hexagonal M6 x 16mm
91	5	Tornillo M4 x 48mm	99	1	Brazo del Pedal Derecho
92	14	Tornillo M4 x 25mm	100	1	Adaptador Eléctrico
93	2	Tornillo M4 x 35mm	*	—	Manual del Usuario
94	2	Arandela M8	*	—	Herramienta de Montaje
95	9	Tornillo M5 x 12mm	*	—	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

