

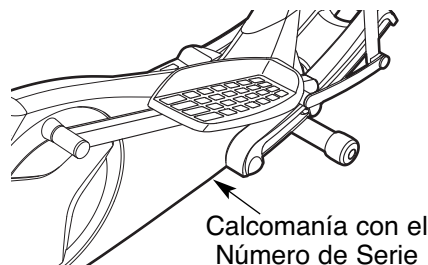
PRO-FORM®

400 ZLE

Nº de Modelo PFEVEL74910.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

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

900 460 410

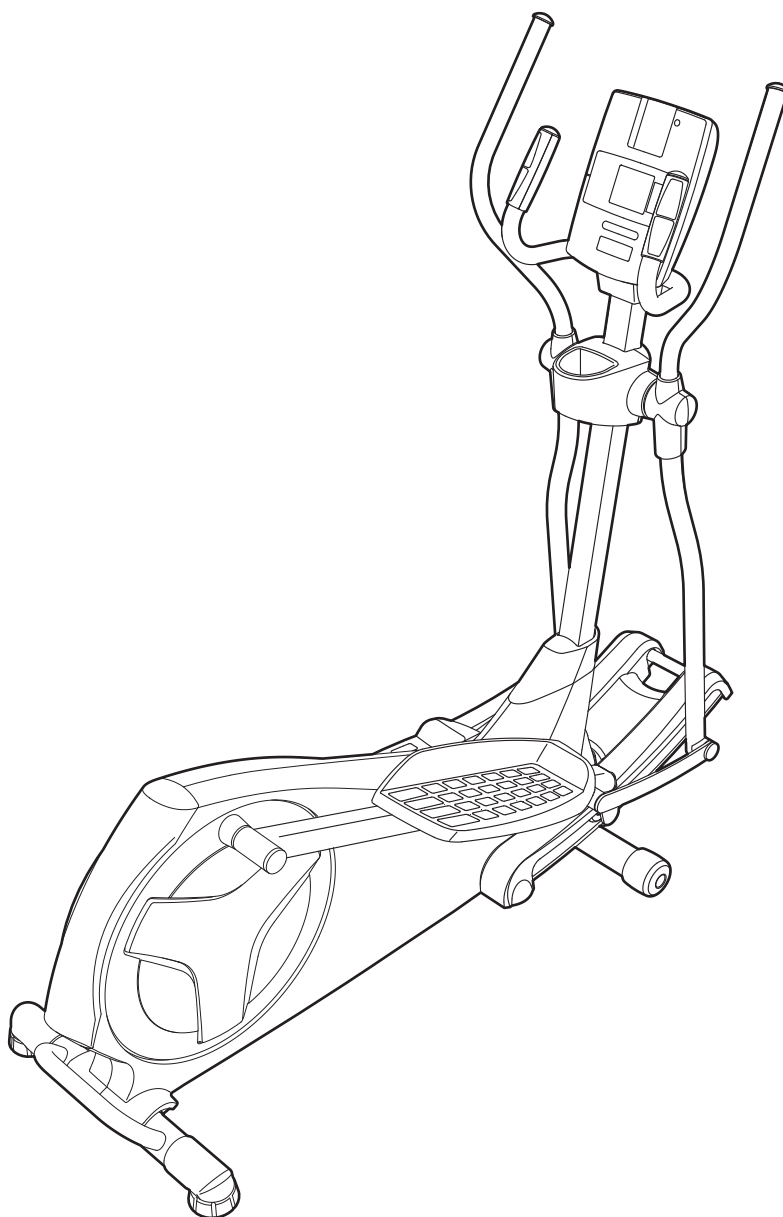
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

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

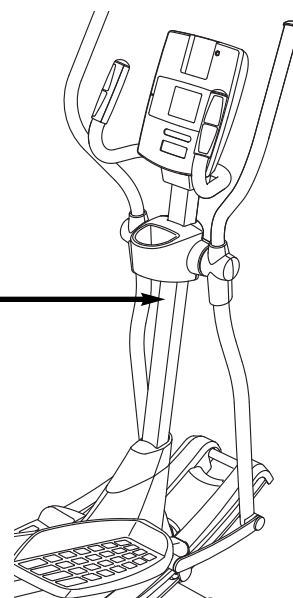

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	14
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	21
GUÍA DE EJERCICIOS	23
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 125 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



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 la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un lugar comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No ponga el entrenador elíptico en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0.9 m de espacio libre adelante y atrás del entrenador elíptico y 0.6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
9. Personas que pesen más de 125 kg no deben usar el entrenador elíptico.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre use calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
11. No ajuste la rampa mientras esté parado en el entrenador elíptico.
12. Sostenga las barandas o los brazos superiores al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
13. El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
14. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.
15. Mantenga la espalda derecha mientras use el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
16. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

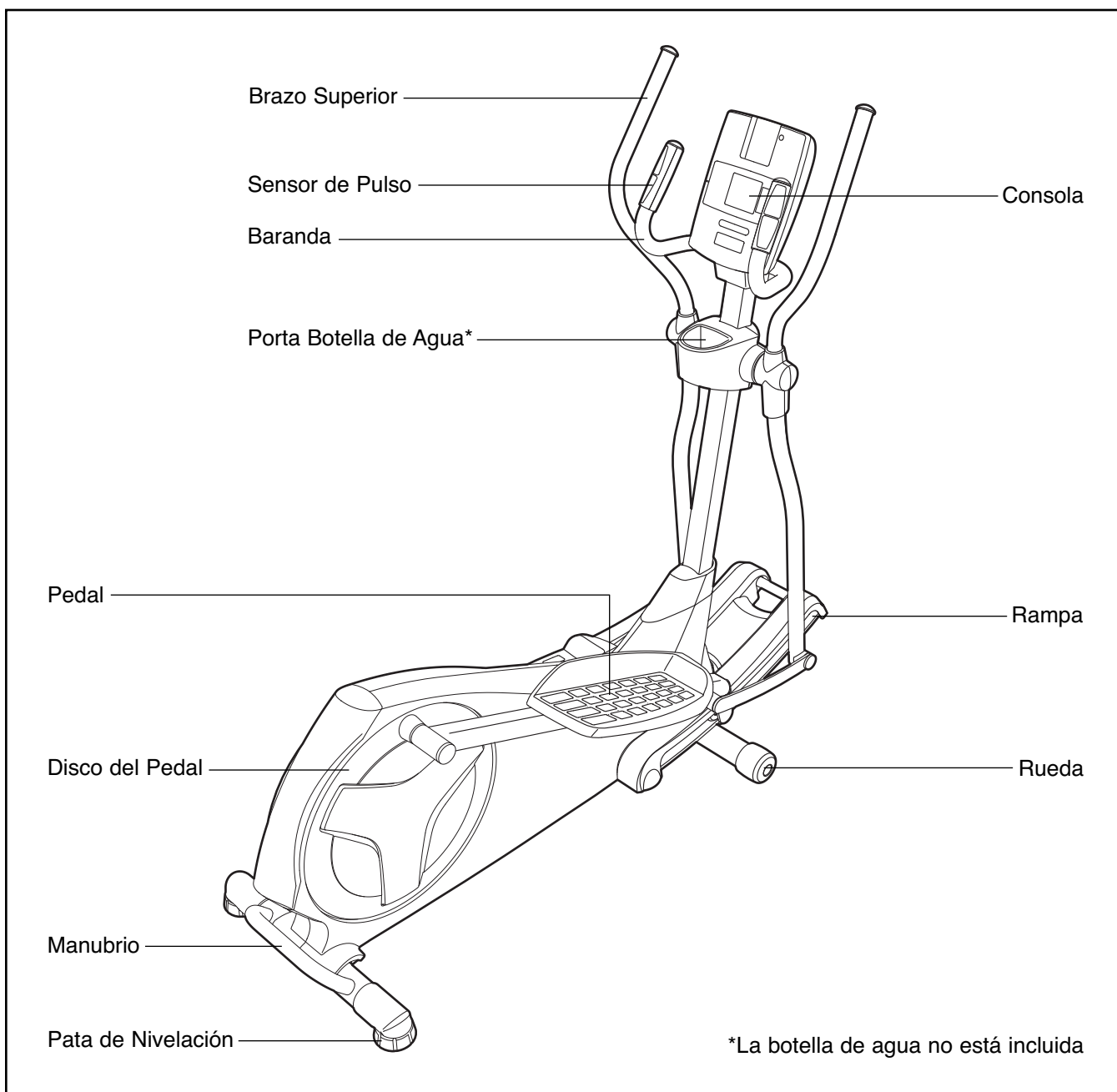
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico PROFORM® 400 ZLE. El entrenador elíptico 400 ZLE proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean 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.

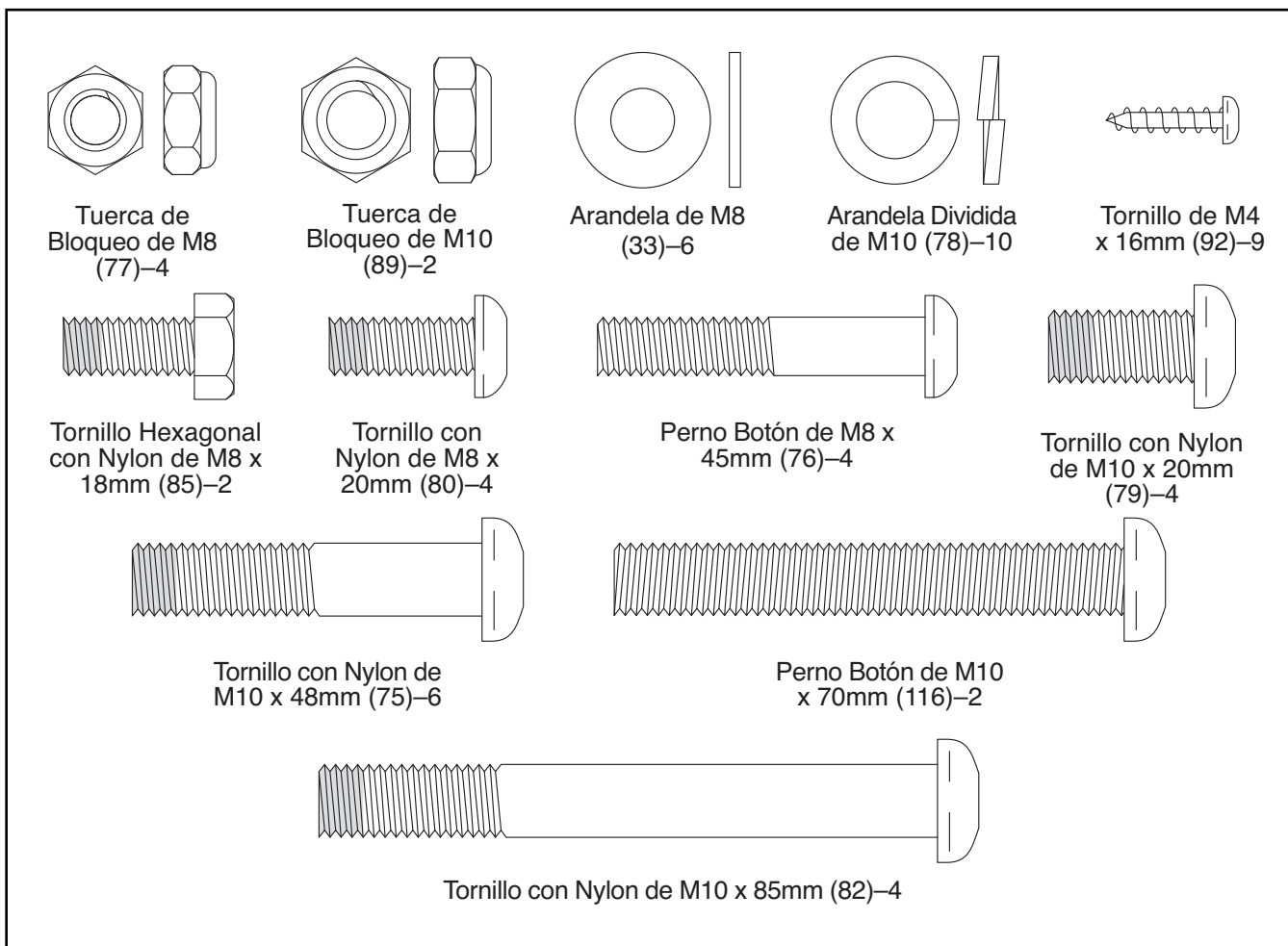


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

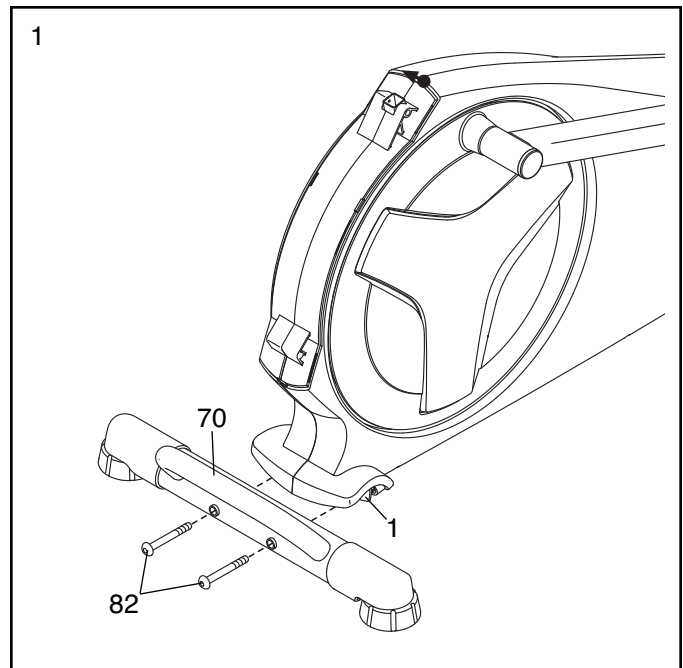
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere un destornillador estrella  y una llave inglesa  .

Cuando ensamble el entrenador elíptico, use los dibujos que se muestran abajo para identificar las piezas pequeñas. El número entre paréntesis que hay debajo 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: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensablado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



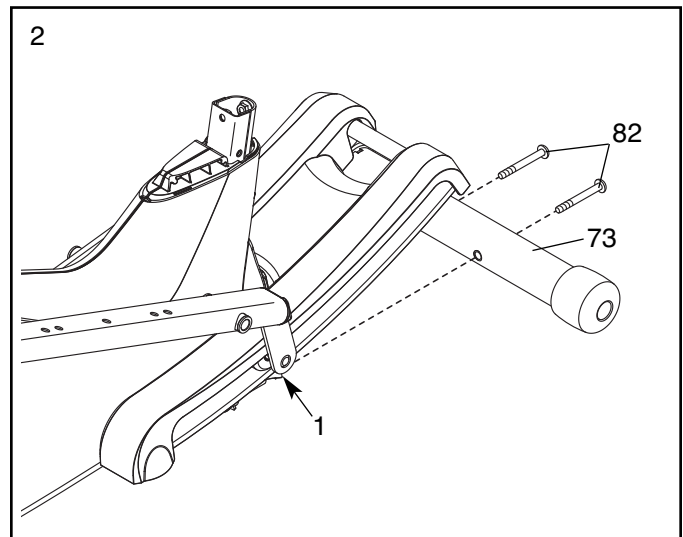
1. **Para que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar.**

Mientras una segunda persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 85mm (82).



2. Oriente el Estabilizador Delantero (73) de manera que la calcomanía "Frente" no encare la Armadura (1).

Mientras otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 85mm (82).

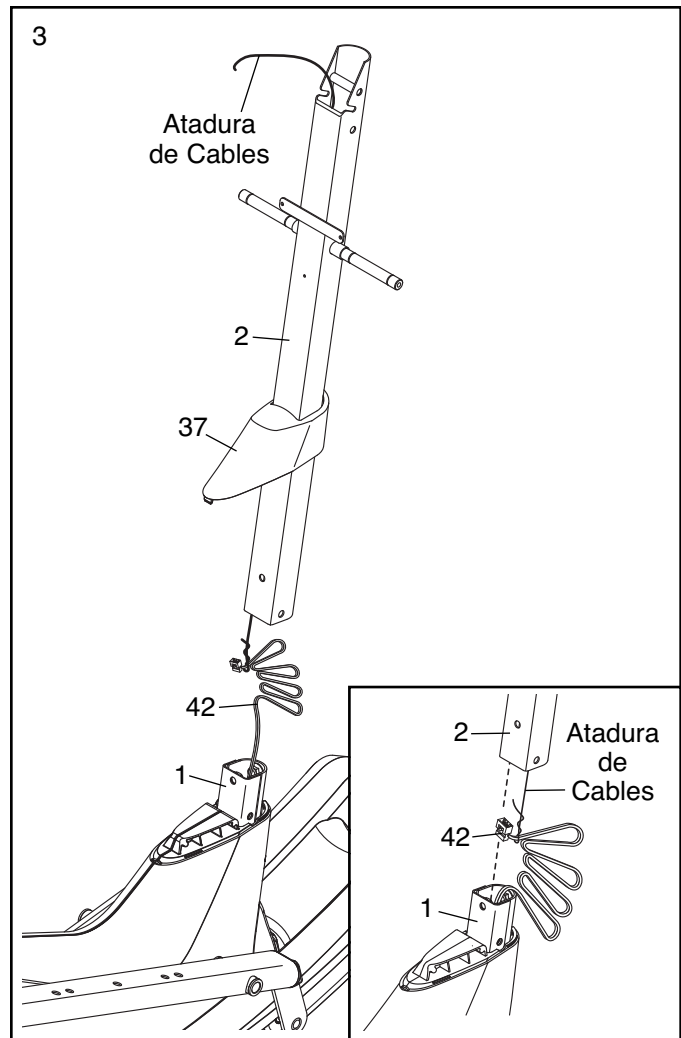


3. Oriente el Montante Vertical (2) y la Cubierta del Protector Superior (37) como se muestra. Deslice la Cubierta del Protector Superior hacia arriba del Montante Vertical.

Pídale a otra persona sostenga el Montante Vertical (2) cerca a la Armadura (1).

Vea el diagrama insertado. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Amarre el extremo inferior de la atadura de cables al Cable Principal (42). Entonces, jale el extremo superior de la atadura de cables fuera de la parte superior del Montante Vertical.

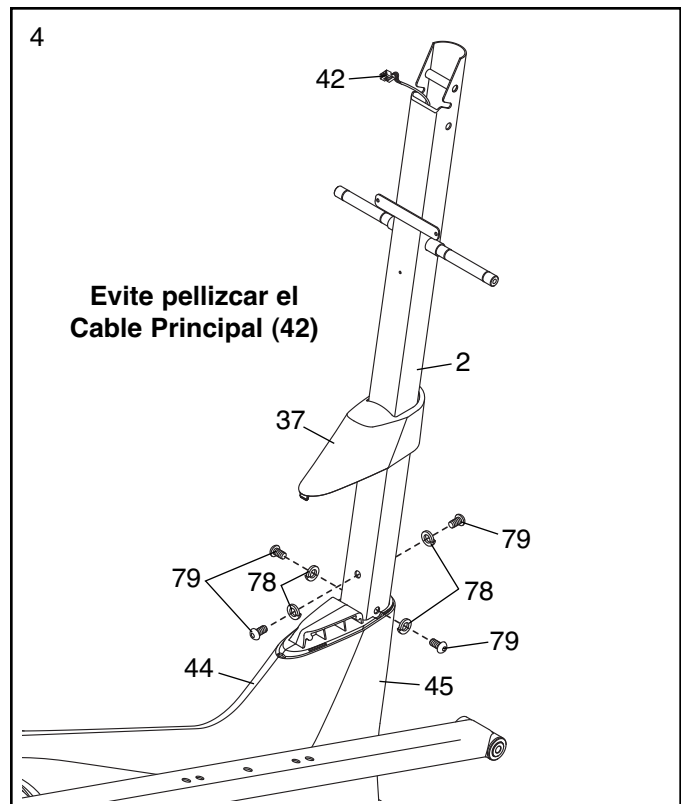
Clave: Para evitar que el Cable Principal (42) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegure el Cable Principal con una banda elástica o cinta.



4. **Clave: Evite pellizcar el Cable Principal (42).** Deslice el Montante Vertical (2) hacia la Armadura (no mostrado).

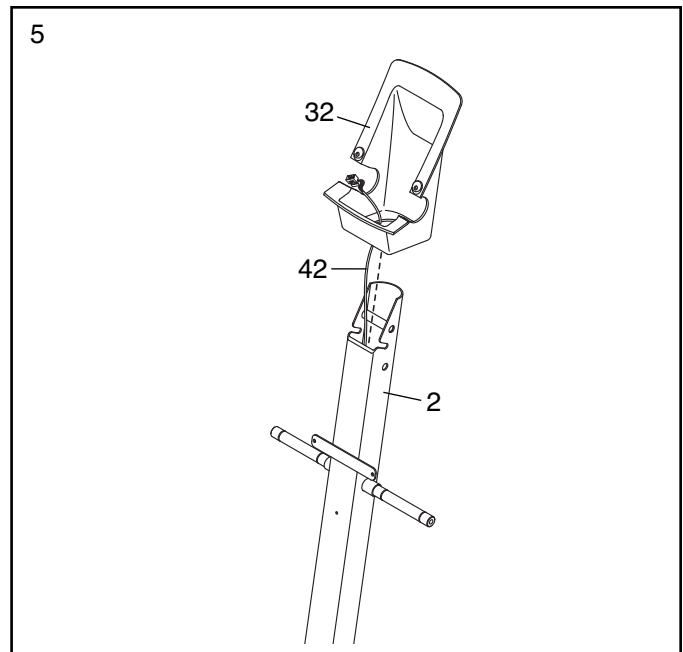
Pídale a otra persona sostenga la Cubierta del Protector Superior (37) fuera del camino. Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (78).

Entonces, deslice la Cubierta del Protector Superior (37) hacia abajo y presiónela contra los Protectores Izquierdo y Derecho (44; 45).



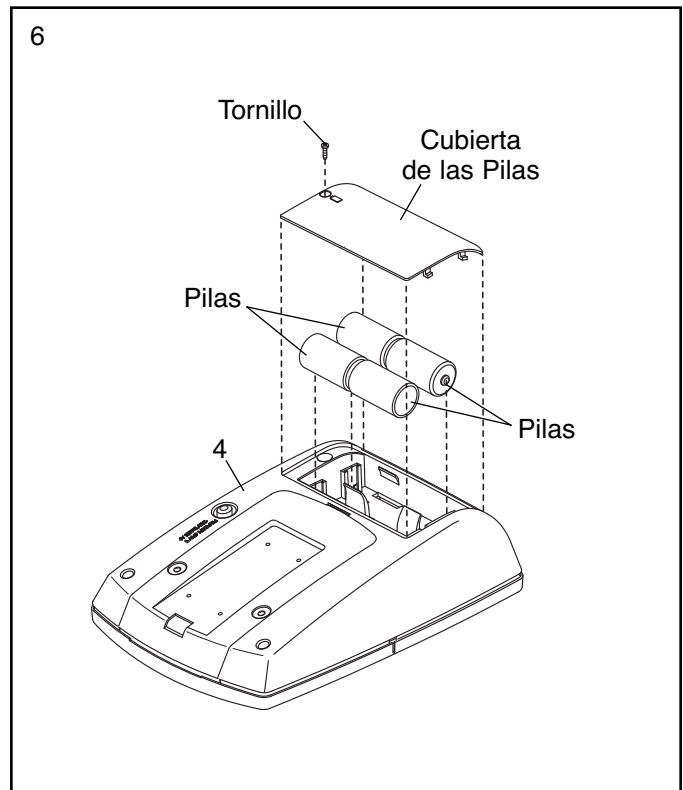
5. Oriente la Cubierta de la Consola (32) como se muestra.

Inserte el Cable Principal (42) hacia arriba por la Cubierta de la Consola (32). Entonces, deslice la Cubierta de la Consola en el Montante Vertical (2).



6. La Consola (4) puede usar cuatro pilas D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire el tornillo, retire la cubierta de las pilas e inserte las pilas en el compartimento de pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de pilas.** Entonces, vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

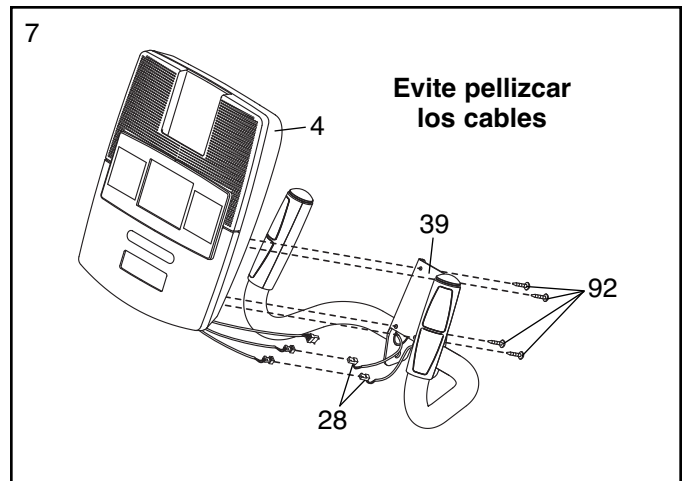
Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. Para evitar dañar la consola, use solamente un adaptador de corriente disponible por el fabricante. Enchufe un extremo del adaptador de corriente en un enchufe de la consola; enchufe el otro extremo en un tomacorriente instalado de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.



7. Oriente la Consola (4) y la Baranda (39) como se muestra.

Conecte los cables de la Consola (4) a los Cables de Pulso (28).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) a la Baranda (39) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (92).

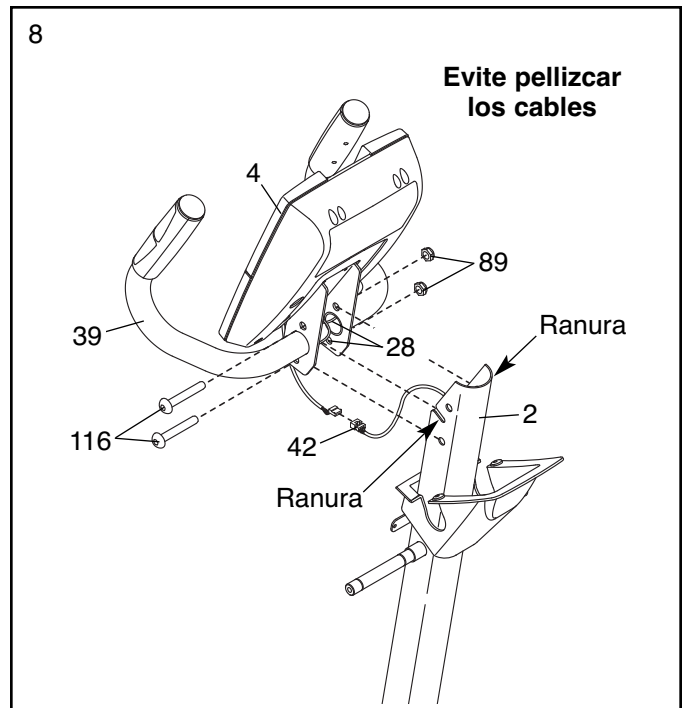


8. Oriente la Baranda (39) como se muestra.

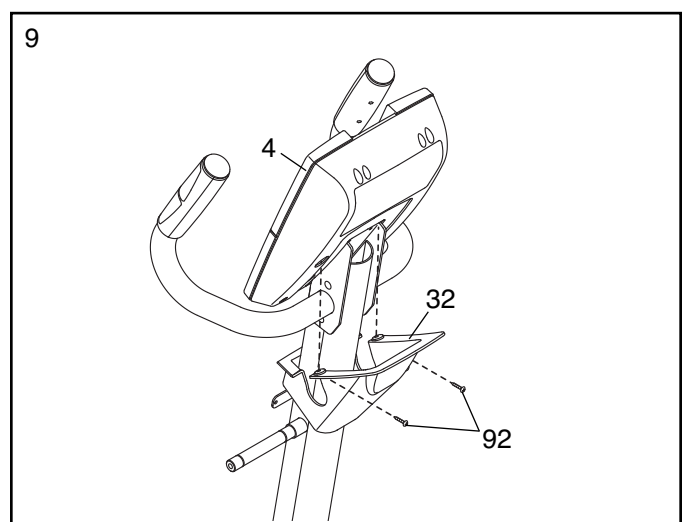
Mientras una otra persona sostiene la Baranda (39) cerca del Montante Vertical (2), conecte el cable de la Consola (4) al Cable Principal (42). Inserte el Cable sobrante dentro del Montante Vertical.

Clave: Evite pellizcar los Cables de Pulso (28) en los lados derecho e izquierdo de la Baranda (39). Deslice la Baranda en el Montante Vertical (2), **mientras inserte los Cables de Pulso dentro de las ranuras indicadas en el Montante Vertical.**

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (39) con dos Tornillos Botón de M10 x 70mm (116) y dos Tuercas de Bloqueo de M10 (89).



9. Conecte la Cubierta de la Consola (32) a la parte trasera de la Consola (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (92).

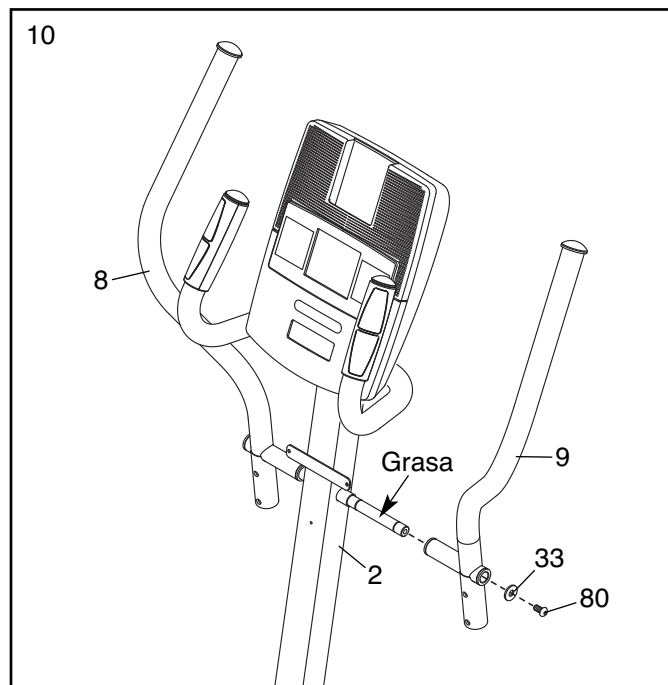


10. Usando una bolsa de plástico pequeña para mantener su mano limpia, aplique un poco de la grasa incluida al eje del lado derecho del Montante Vertical (2).

Identifique el Brazo Derecho (9), el cual está marcado con una calcomanía "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelo como se muestra. Deslice el Brazo Superior Derecho en el eje del lado derecho del Montante Vertical (2).

Conecte el Brazo Derecho (9) con un Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (80) y una Arandela de M8 (33).

Repita este paso para conectar el Brazo Superior Izquierdo (8).



11. Identifique el Brazo Eslabón Derecho (98), el cual está marcado con una calcomanía "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelo como se muestra.

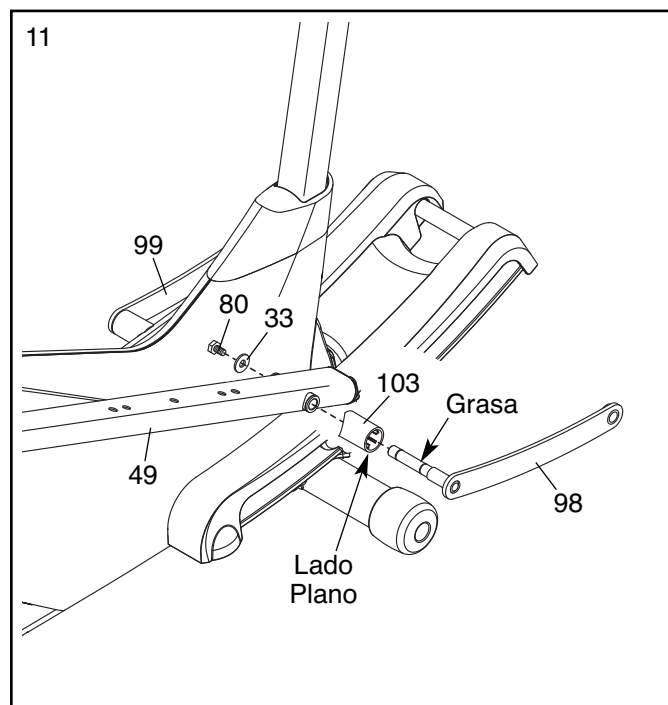
Aplique grasa al eje del Brazo Eslabón Derecho (98).

Deslice la Cubierta del Brazo Eslabón (103) en el eje del Brazo Eslabón Derecho (98).

Asegúrese de que el lado plano de la Cubierta del Brazo Eslabón esté enfrente del Brazo Eslabón Derecho.

Inserte el Brazo Eslabón Derecho (98) por el Brazo del Pedal Derecho (49). Conecte el Brazo Eslabón Derecho con un Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (80) y una Arandela de M8 (33).

Repita este paso para conectar el Brazo Eslabón Izquierdo (99).

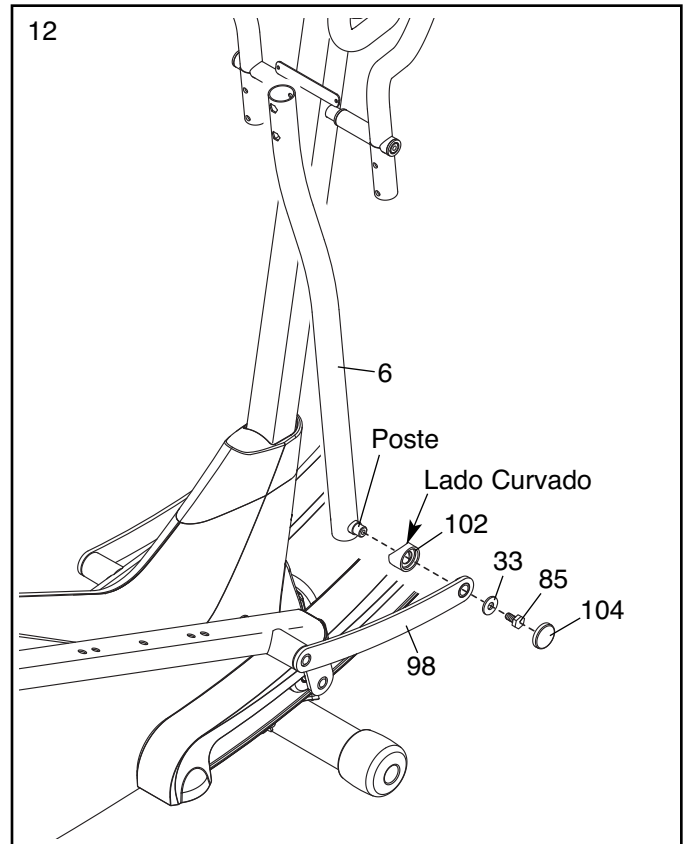


12. Haga que otra persona sostenga una Cubierta del Buje (102) sobre el poste del lado derecho de la Pata (6). **Asegúrese que la parte curvada de la Cubierta del Buje este enfrente de la Pata del Brazo.**

Conecte el Brazo Eslabón Derecho (98) y la Cubierta del Buje (102) a la Pata (6) derecha con un Tornillo Hexagonal con Nylon de M8 x 18mm (85) y una Arandela de M8 (33).

Entonces, presione una Cubierta del Tornillo del Brazo Eslabón (104) en el Tornillo Hexagonal con Nylon de M8 x 18mm (85).

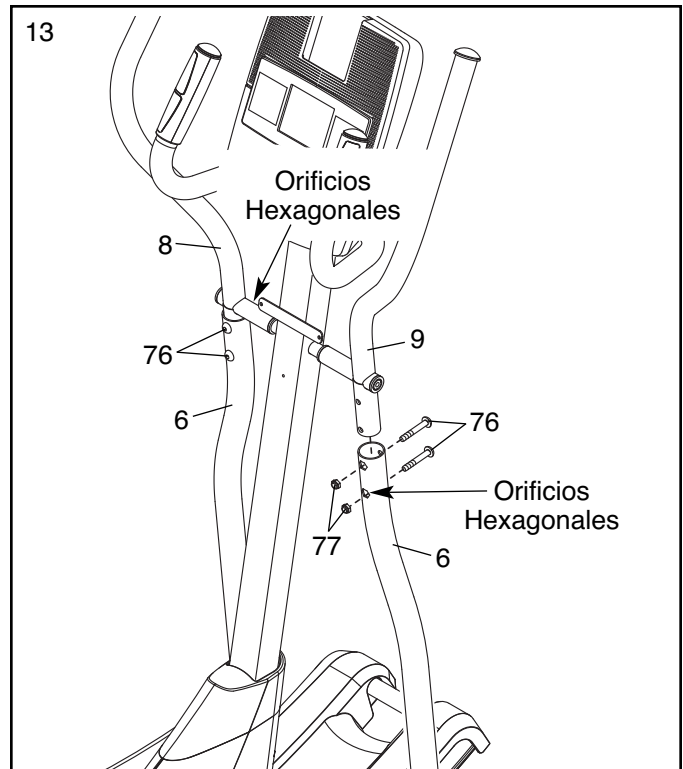
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



13. Con la ayuda de una segunda persona, inserte la Brazo Derecho (9) dentro de la Pata (6).

Conecte el Brazo Derecho (9) con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (76) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (77). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales.**

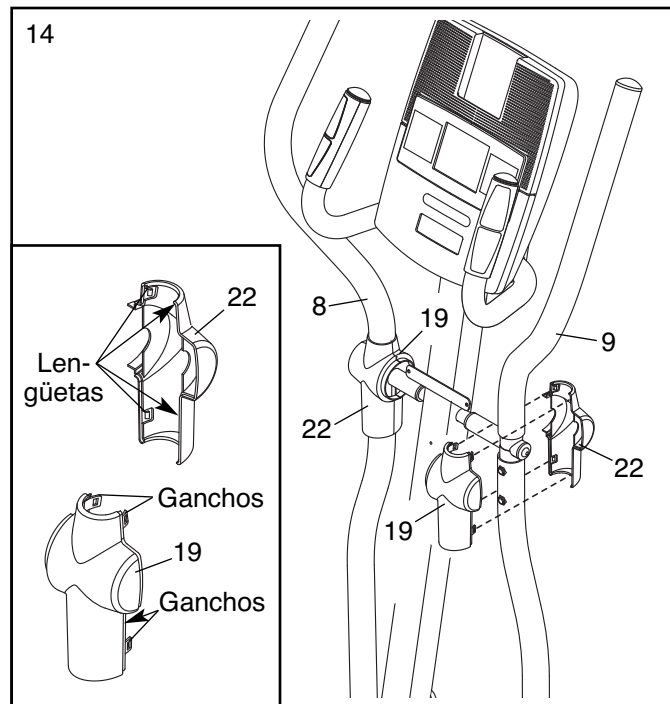
Conecte el Brazo Izquierdo (8) a la otra Pata (6) de la misma manera. Asegúrese de que los Pernos Botón de M8 x 45mm (76) estén en la posición mostrada.



14. **Vea el dibujo insertado.** Identifique la Cubierta del Pivote A (19), la cual tiene ganchos, y la Cubierta del Pivote B (22), la cual tiene lengüetas.

Presione una Cubierta del Pivote A (19) y una Cubierta del Pivote B (22) juntos alrededor del Brazo Derecho (9).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico. Asegúrese de que las Cubiertas del Pivote (19; 22) estén en el lugar mostrado.

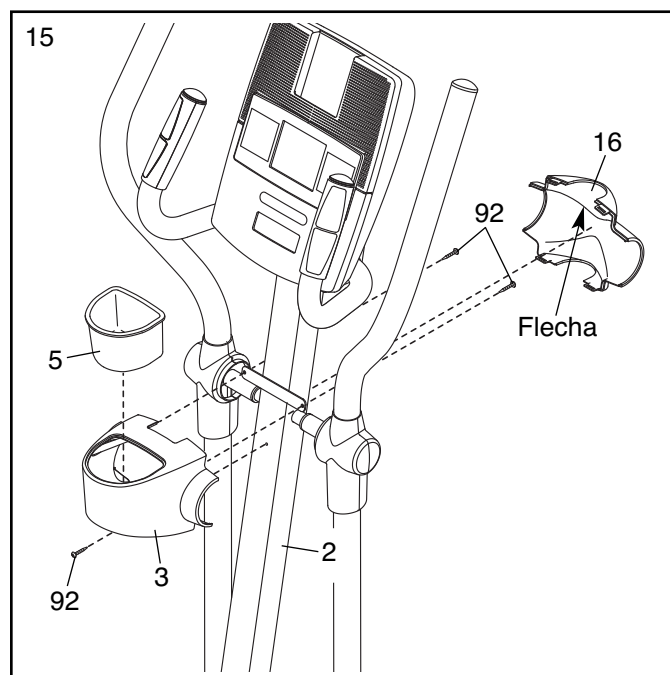


15. Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos de M4 x 16mm (92).

Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) de manera que las flechas indicadas apunten hacia arriba.

Presione la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) en la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).

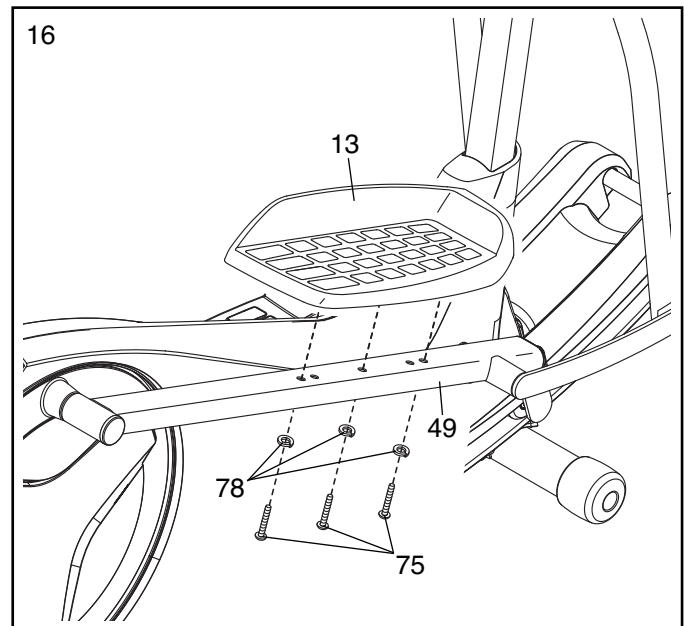
Entonces, presione el Porta Botella de Agua (5) dentro de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).



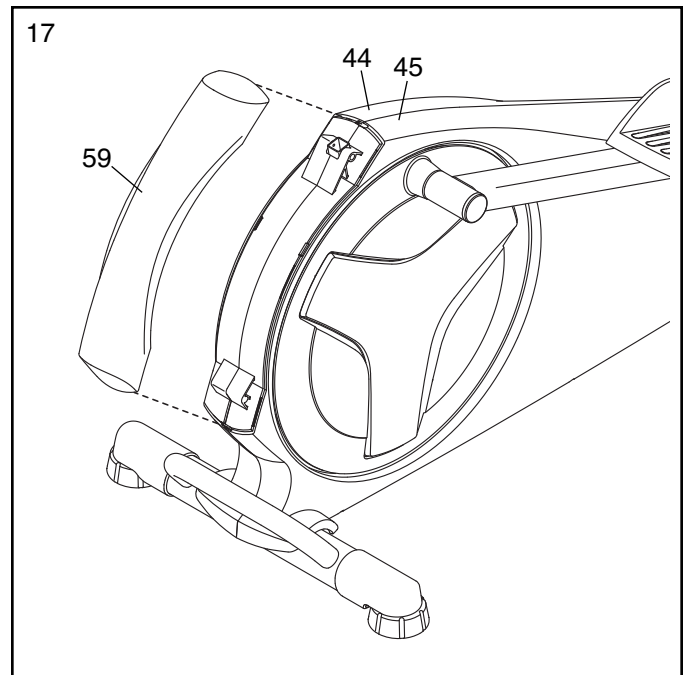
16. Identifique el Pedal Derecho (13), el cual está marcado con una calcomanía “Derecho” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Conecte el Pedal Derecho (13) al Brazo del Pedal Derecho (49) con tres Tornillos con Nylon de M10 x 48mm (75) y tres Arandelas Divididas de M10 (78). **Asegúrese de usar el orificio del centro y los dos orificios externos para conectar el Pedal Derecho.**

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



17. Presione la Cubierta Protectora Trasera (59) sobre los Protectores Izquierdo y Derecho (44; 45).

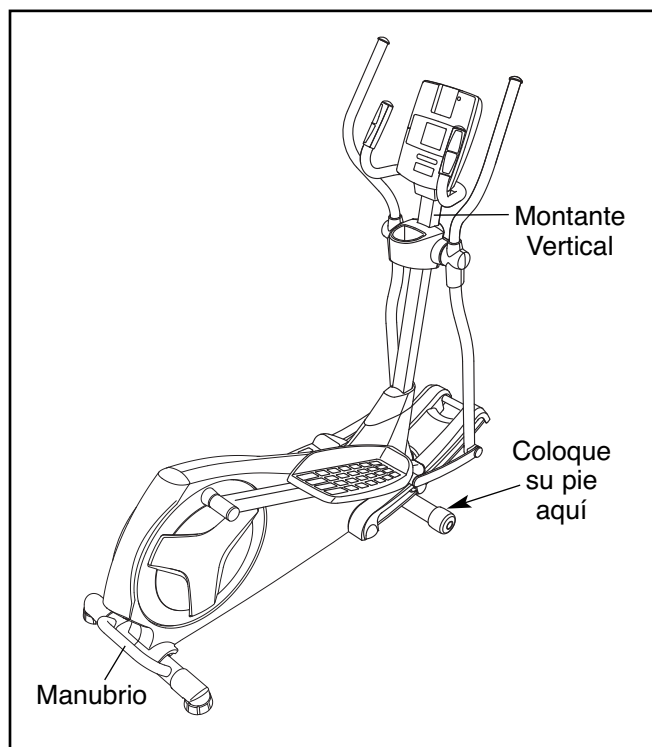


18. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje esté terminado. Para proteger el piso o alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

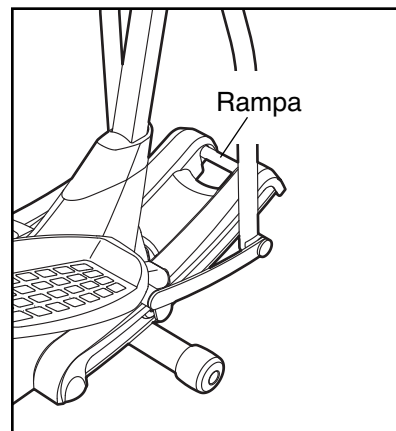
Debido al tamaño y el peso del entrenador elíptico se requiere de dos personas para moverlo. Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y con la ayuda de una segunda persona levante el manubrio hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico al lugar deseado y entonces bájelo al piso.



CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Para variar el movimiento de los pedales, usted puede cambiar la inclinación de la ramba. **No ajuste la ramba mientras un usuario esté parado en el entrenador elíptico.**

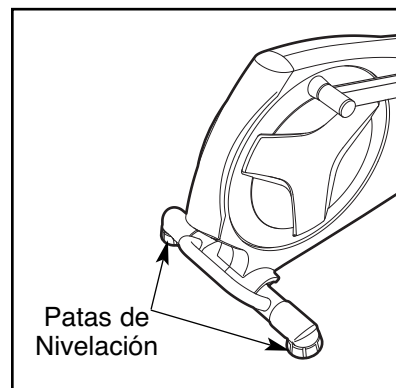
Para levantar la ramba, jale la parte delantera de la ramba hacia arriba hasta que la ramba se enganche en uno de los tres niveles de inclinación.



Para bajar la ramba, primero jale la parte delantera de la ramba bien arriba. Luego, presione la ramba bien abajo. Entonces, jale la parte delantera de la ramba hacia arriba hasta que la ramba se enganche en uno de los tres niveles de inclinación.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece ligeramente sobre el piso durante su uso, gire uno o los ambas patas de nivelación que se encuentran debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento.

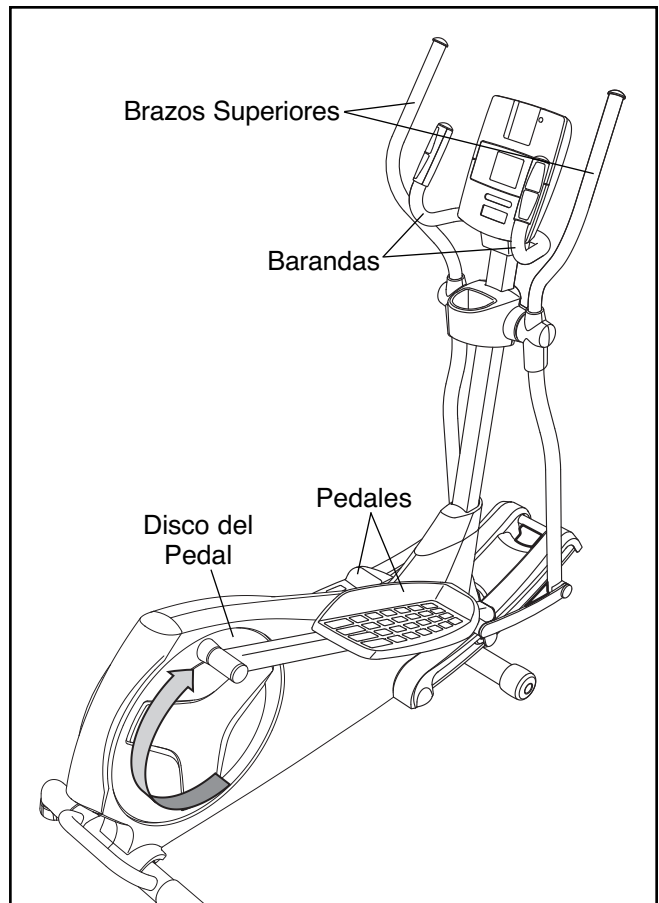


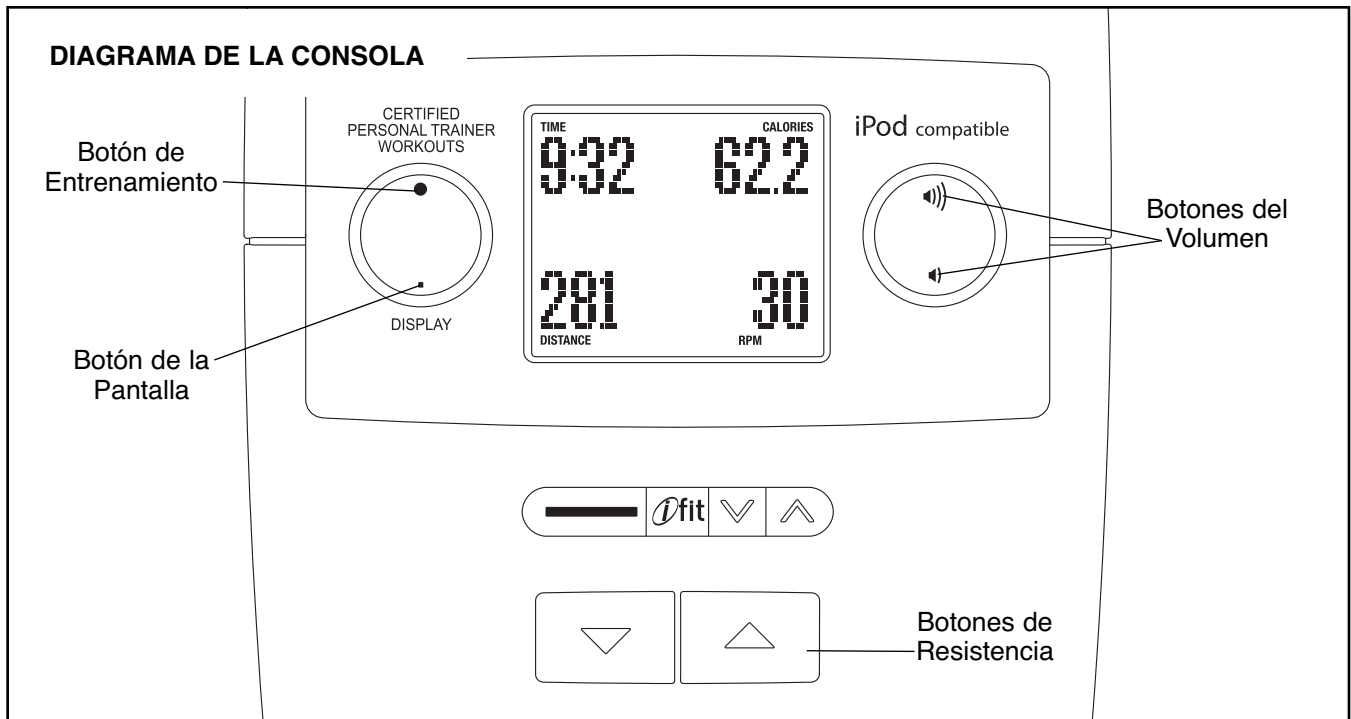
CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, sostenga las barandas o los brazos superiores y pise sobre el pedal que está en la posición más baja. Entonces, pise sobre el otro pedal.

Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que gire los discos de los pedales en la dirección mostrada con la flecha; sin embargo, para variar, usted puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego bájese del pedal más bajo.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le mostrará continuamente la información del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola ofrece dieciséis programas de entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le indica variar la velocidad de su pedaleo mientras lo guía por un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece el Sistema de Entrenamiento Interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas de bienestar físico.

Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento de Pérdida de Peso de 8 semanas.

Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le asesora a través de sus entrenamientos. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en diversos establecimientos seleccionados.**

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

Para usar la función manual, vea la página 17. Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 18. Para usar un entrenamiento iFit, vea la página 19. Para usar el sistema de sonido, véase la página 20. Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 20.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que las pilas estén instaladas (vea el paso 6 en la página 8). Si hay una hoja de plástico en la pantalla, retire el plástico.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

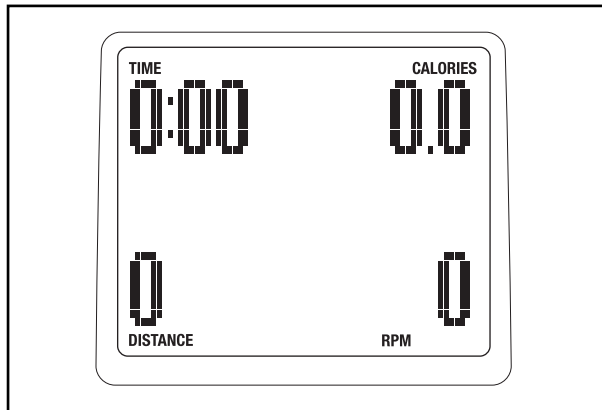
1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que encienda la consola, la función manual será seleccionada.

Si usted ha seleccionado un entrenamiento, presione el botón de Entrenamientos del Entrenador Personal Certificado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] (vea el dibujo en la página 16) repetidamente hasta que ceros aparezcan en la pantalla.



3. Cambie la resistencia de los pedales según lo desea.

Mientras padelee, cambie la resistencia de los pedales presionando repetidamente los botones para

aumentar y disminuir la Resistencia (vea el dibujo en la página 16). Nota: Después de presionar los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

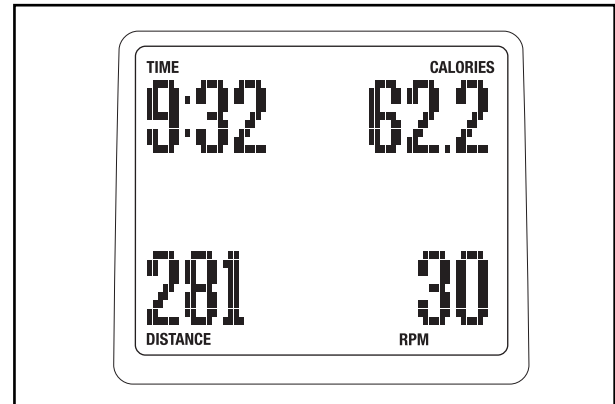


4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La consola ofrece varias funciones de la pantalla. La función de la pantalla que seleccione determinará qué información del entrenamiento se muestra. Presione repetidamente el botón de la Pantalla [DISPLAY] (vea el dibujo en la página 16) para seleccionar la función de la pantalla deseada.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Tiempo [TIME]—Cuando se seleccione la función manual es seleccionada, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Velocidad [SPEED]—Esta pantalla mostrará la velocidad de su pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

Distancia [DISTANCE]—Esta pantalla mostrará la distancia (número total de revoluciones) que ha pedaleado.

Calorías [CALORIES]—Esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado.

Pulso [PULSE]—Esta pantalla le mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 18).

Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales por algunos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambia.

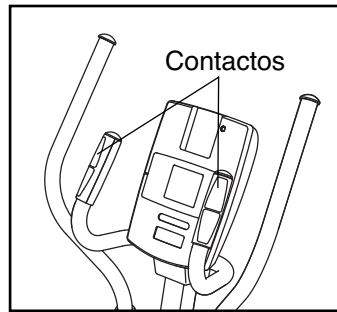
Perfil—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla mostrará un perfil de los ajustes de resistencia para el entrenamiento.

Ajustes de la Pantalla—La consola ofrece una función de ajustes que se pueden registrar cuando las palabras *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (sostenga la pantalla para ajustes) aparezcan en la pantalla. Para cambiar los ajustes de la pantalla, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 20.

Cambie el nivel del volumen presionando los botones para aumentar y disminuir el Volumen (vea el dibujo en la página 16).

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Si hay hojas de plástico en los contactos de metal del sensor de pulso del mango, retire el plástico. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango con las palmas descansando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, guiones aparecerán en la pantalla, y luego se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos 15 segundos. Nota: Si continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por un máximo de 30 segundos.

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición mostrada. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos de metal muy fuerte. Para un desempeño óptimo, limpie los contactos de metal usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos para limpiar los contactos.**

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

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, se escuchará un tono, la consola hará una pausa y el tiempo destellará en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

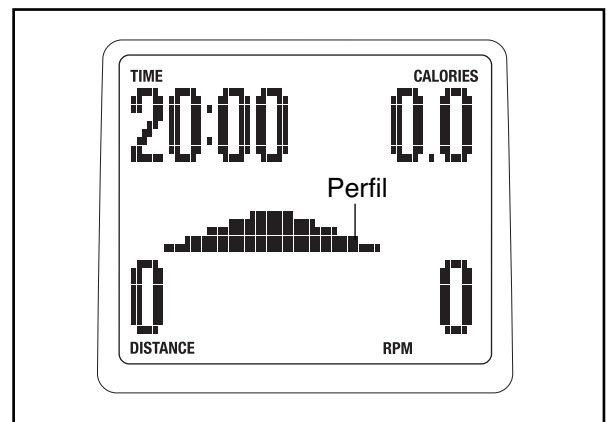
1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.**

Cuando usted encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. **Seleccione un entrenamiento preajustado.**

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, presione el botón de Entrenamientos del Entrenador Personal Certificado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] repetidamente hasta que el perfil del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

El tiempo del entrenamiento y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento aparecerán en la pantalla.



3. **Empiece a pedalear para comenzar el entrenamiento.**

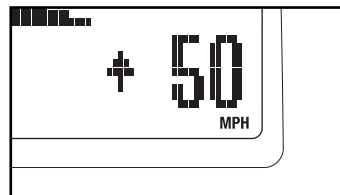
Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una meta de velocidad son programados para cada segmento. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o meta de velocidad pueden ser programados en segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento mostrará su progreso. El segmento del perfil que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar. El nivel de resistencia y la meta de velocidad aparecerán en la pantalla.

Si se programa un nivel diferente de resistencia y/o meta de velocidad para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o meta de velocidad destellará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. La resistencia de los pedales entonces cambiará.

Mientras hace ejercicios, se le indicará que mantenga la velocidad de su pedaleo cerca a la meta de velocidad para el segmento



actual. Cuando aparece una flecha apuntando hacia arriba en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando una flecha apuntando hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su velocidad.

IMPORTANTE: La meta de velocidad está con la intención de solamente proveerle motivación. Su velocidad actual puede ser más baja a la meta de velocidad. Asegúrese de hacer ejercicios a una velocidad que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Resistencia. **Sin embargo, cuando el segmento actual del entrenamiento termine, 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, la consola pausará y el tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 17.

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en la página 18.

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

Vea el paso 6 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

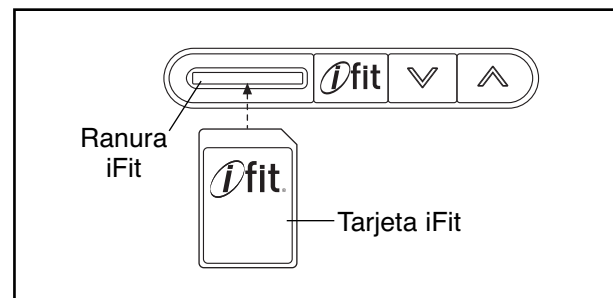
Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en diversos establecimientos seleccionados.

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.**

Cuando encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.**

Para usar un programa iFit, inserte una tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de manera que los contactos de metal estén cara abajo y estén enfrente de la ranura. Cuando la tarjeta iFit se inserta correctamente, el indicador que está al lado de la ranura se iluminará y aparecerá un texto en la pantalla.



Entonces, seleccione el entrenamiento que desea en la tarjeta iFit presionando los botones para aumentar o disminuir que están al lado de la ranura iFit.

Unos instantes después de seleccionar un entrenamiento, la voz de un entrenador personal empezará a guiarle por todo su entrenamiento.

Los entrenamientos iFit funcionan de la misma manera que los entrenamientos preajustados. Para usar el entrenamiento, vea los pasos 3 a 6 empezando en la página 18.

3. **Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la tarjeta iFit.**

Retire la tarjeta iFit cuando termine de hacer ejercicios. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar música o audiolibros por el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe el cable de audio incluido en el enchufe de la consola y en el enchufe de su reproductor de MP3 o CD. **Asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado.**

Luego, presione el botón ejecutar de su reproductor de MP3 o CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o CD, o presione los botones para aumentar o disminuir el Volumen en la consola. Cuando no esté en uso, desenchufe el cable de audio del enchufe de la consola.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola ofrece una función de ajustes de la pantalla que le permite seleccionar una opción de iluminación para la consola. Siga los pasos de abajo para cambiar los ajustes de la consola.

1. Registre la función de ajustes de la pantalla.

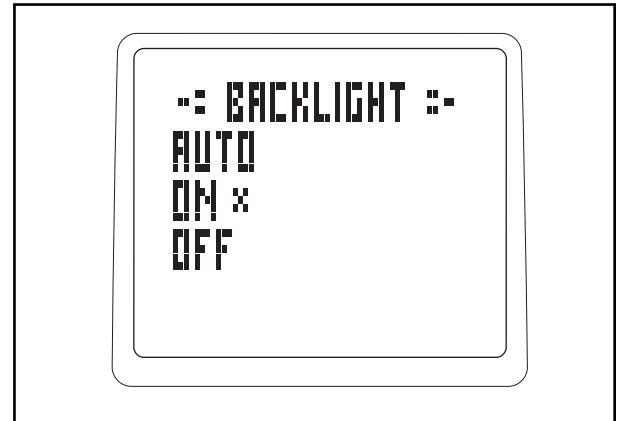
Para registrar la función de ajustes de la pantalla, primero presione repetidamente el botón de la Pantalla [DISPLAY] hasta que las palabras *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (sostenga la pantalla para ajustes) aparezcan en la pantalla.

Entonces, presiona y sostenga el botón de la Pantalla hasta que la información de los ajustes de la pantalla aparezca en la pantalla.

2. Seleccione una opción de iluminación si lo desea.

La consola tiene tres opciones de iluminación. La opción *ON* (encender) mantiene la iluminación encendida mientras la consola está encendida. La opción *AUTO* mantiene la iluminación encendida solamente mientras pedalea. La opción *OFF* (apagar) apaga la iluminación.

Una X aparecerá al lado de la opción de iluminación actualmente seleccionada. Para cambiar la opción de iluminación, presione los botones para aumentar o disminuir la resistencia.



3. Salga de la función de ajustes de la pantalla.

Presione el botón de la Pantalla para guardar sus ajustes y salir de la función de ajustes de la pantalla.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantenga la consola lejos de la luz directa del sol.**

PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, cambie todas las pilas al mismo tiempo; la mayoría de los problemas de la consola son productos de pilas bajas. Vea el montaje paso 6 en la página 8 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si el sensor de pulso del mango no funciona adecuadamente, vea el paso 5 en la página 18.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está ajustada al nivel más alto, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

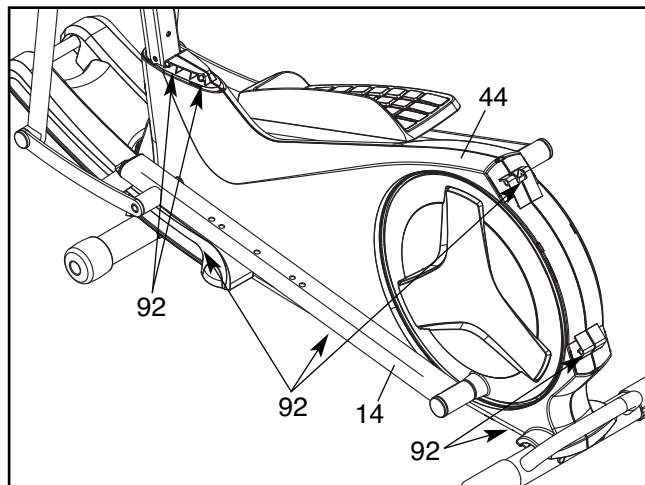
Para ajustar la correa de manejo, primero debe retirar el pedal izquierdo, la cubierta del protector trasero, la cubierta del protector superior, y el protector izquierdo (vea las instrucciones de abajo).

Primero, vea el paso 16 en la página 13 y retire el pedal izquierdo.

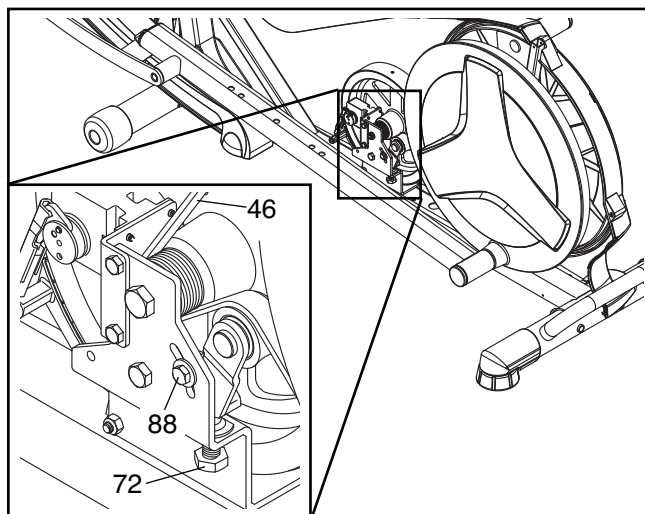
Luego, vea el paso 17 en la página 13 y retire la cubierta del protector trasero.

Entonces, vea el paso 4 en la página 7 y suelte la cubierta del protector superior. Deslice la cubierta del protector superior hacia arriba.

Retire los Tornillos de M4 x 16mm (92) del Protector Izquierdo (44). Entonces, suavemente levante la parte de adelante del Protector Izquierdo y deslice la parte de atrás del Protector Izquierdo hacia afuera sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



Luego, localice y afloje el Tornillo de Pivote (88). Entonces, ajuste el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (72) hasta que la Correa de Manejo (46) esté ajustada.



Cuando la Correa de Manejo (46) esté ajustada, ajuste el Tornillo de Pivote (88).

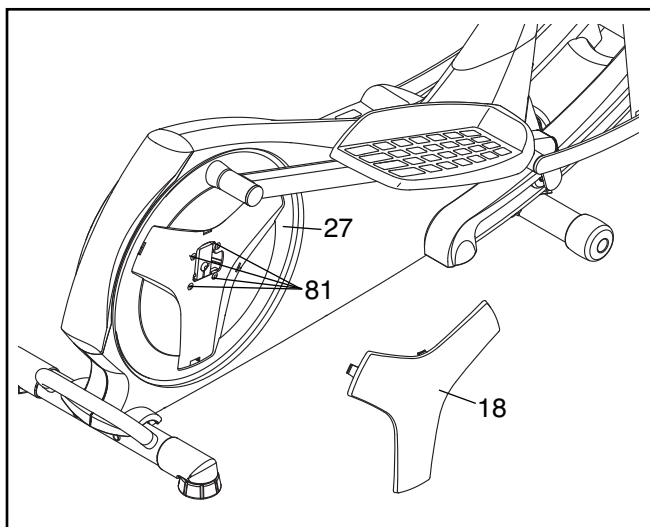
Entonces, vuelva a conectar el protector izquierdo, la cubierta del protector superior, la cubierta del protector trasero, y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

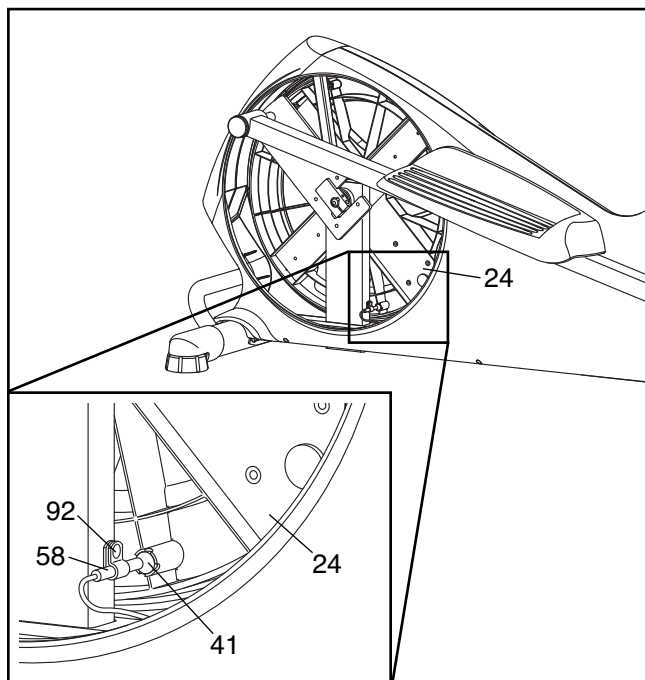
Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe retirar la cubierta del disco derecho y el disco del pedal derecho.

Usando un destornillador de cabeza plana, retire la Cubierta del Disco (18) derecho.



Entonces, retire los Tornillos Botón de M8 x 14mm (81) del Disco del Pedal Derecho (27) y suavemente gire el Disco del Pedal Derecho fuera del camino.

Localice el Interruptor de Lengüeta (58). Afloje, pero no retire, el Tornillo de M4 x 16mm (92).



Luego, gire el Montaje de la Manivela (24) hasta que el Imán (41) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (58). Deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente hacia o lejos del Imán. Entonces, vuelva a ajustar el Tornillo de M4 x 16mm (92).

Gire el Montaje de la Manivela (24) por un momento. Repita estos pasos hasta que la consola muestre la información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a conectar el disco del pedal derecho y la cubierta del disco derecho.

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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

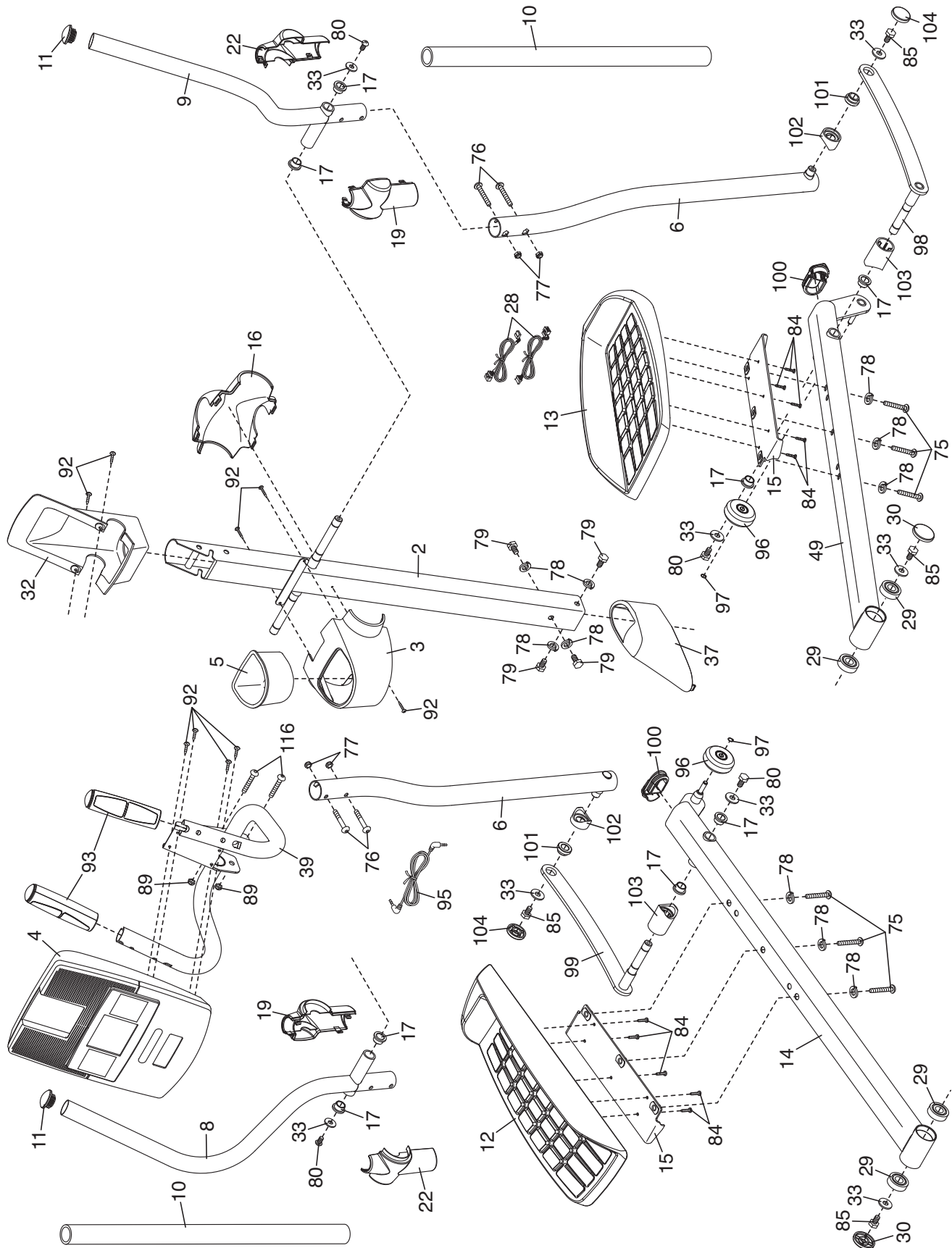
LISTA DE LAS PIEZAS—N° de Modelo PFEVEL74910.0 R0910A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	1	Volante
2	1	Montante Vertical	52	1	Brazo Estable
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical	53	1	Imán en "C"
4	1	Consola	54	1	Motor de Resistencia
5	1	Porta Botella de Agua	55	1	Soporte del Motor
6	2	Pata del Brazo	56	1	Brazo Superior
7	1	Rueda de Resistencia	57	1	Abrazadera
8	1	Brazo Superior Izquierdo	58	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
9	1	Brazo Superior Derecho	59	1	Cubierta Protectora Trasera
10	2	Mango de Espuma	60	1	Llave
11	2	Tapa Superior	61	1	Contratuercas de M8
12	1	Pedal Izquierdo	62	1	Tornillo Botón de M6 x 16mm
13	1	Pedal Derecho	63	2	Tornillo con Collar
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	64	1	Eje del Volante
15	2	Soporte del Pedal	65	1	Perno del Imán en "C"
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical	66	1	Perno del Brazo Estable
17	8	Buje de Pivote	67	1	Tornillo de la Llave
18	2	Cubierta del Disco	68	1	Tornillo de la Manivela
19	2	Cubierta del Pivote A	69	4	Perno del Motor de Resistencia
20	1	Rampa	70	1	Estabilizador Trasero
21	1	Cubierta de la Rampa	71	2	Tornillo del Soporte del Motor
22	2	Cubierta del Pivote B	72	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
23	1	Cubierta del Pasador	73	1	Estabilizador Delantero
24	1	Montaje de la Manivela	74	2	Contratuercas de M6
25	1	Manivela	75	6	Tornillo con Nylon de M10 x 48mm
26	1	Disco del Pedal Izquierdo	76	4	Perno Botón de M8 x 45mm
27	1	Disco del Pedal Derecho	77	6	Tuerca de Bloqueo de M8
28	2	Cable de Pulso	78	10	Arandela Dividida de M10
29	4	Cojinete	79	6	Tornillo con Nylon de M10 x 20mm
30	2	Tapa del Brazo del Pedal	80	4	Tornillo con Nylon de M8 x 20mm
31	1	Eje de la Rampa	81	4	Tornillo Botón de M8 x 14mm
32	1	Cubierta de la Consola	82	4	Tornillo con Nylon de M10 x 85mm
33	8	Arandela de M8	83	1	Tornillo de M5 x 7mm
34	1	Seguro de Ajuste	84	10	Tornillo #10 x 16mm
35	1	Tuerca de Ajuste	85	4	Tornillo Hexagonal con Nylon de M8 x 18mm
36	1	Brazo Inferior	86	2	Tornillo de M5 x 12mm
37	1	Cubierta del Protector Superior	87	1	Tornillo de M3.5 x 12mm
38	2	Cojinete de la Manivela	88	1	Tornillo de Pivote
39	1	Baranda	89	2	Tuerca de Bloqueo de M10
40	1	Anillo de Retención	90	1	Tornillo de Tierra de M4 x 16mm
41	2	Imán	91	9	Arandela Estrella de M5
42	1	Cable Principal	92	30	Tornillo de M4 x 16mm
43	7	Arandela de M6	93	2	Sensor/Cable de Pulso
44	1	Protector Izquierdo	94	1	Cojinete del Volante
45	1	Protector Derecho	95	1	Cable de Audio
46	1	Correa de Manejo	96	2	Rodillo
47	2	Pata de Nivelación	97	2	Anillo de Retención del Rodillo
48	2	Tapa del Estabilizador	98	1	Brazo Eslabón Derecho
49	1	Brazo del Pedal Derecho	99	1	Brazo Eslabón Izquierdo
50	2	Rueda	100	2	Tapa del Brazo Eslabón

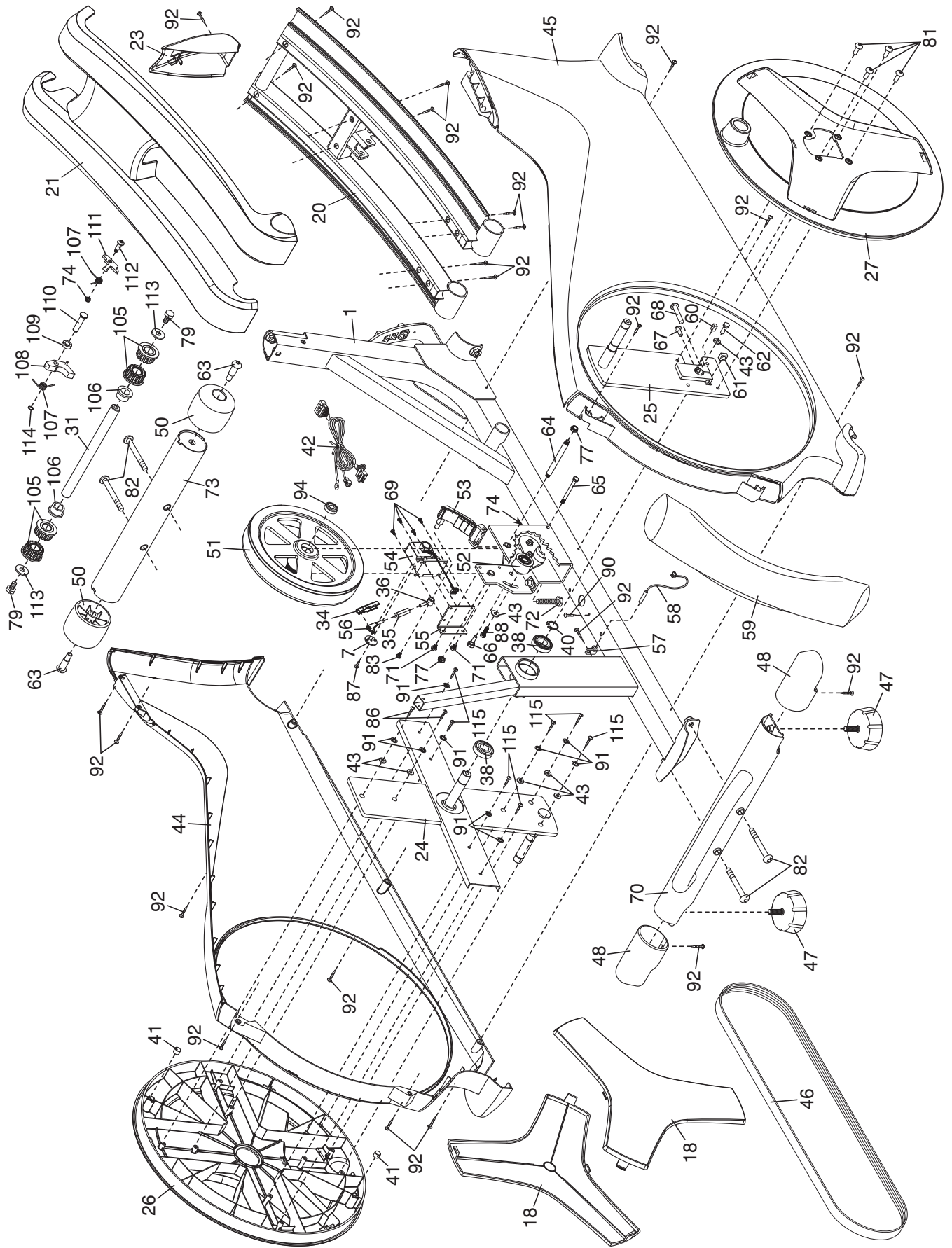
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	2	Buje del Brazo Eslabón	110	1	Pasador
102	2	Cubierta del Buje	111	1	Soporte del Resorte
103	2	Cubierta del Brazo Eslabón	112	1	Tornillo del Pasador
104	2	Cubierta del Tornillo del Brazo Eslabón	113	2	Arandela de M10
105	4	Juego de Bujes	114	1	Anillo de Retención del Pasador
106	2	Buje del Eje de la Rampa	115	7	Tornillo de M5 x 16mm
107	2	Resorte del Pasador	116	2	Perno Botón de M10 x 70mm
108	1	Pasador	*	–	Manual del Usuario
109	1	Espaciador del Pasador	*	–	Herramienta de Montaje
			*	–	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.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL74910.0 R0910A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B – N° de Modelo PFEVEL74910.0 R0910A



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.

