

PRO-FORM[®]

420 ZLE

Nº de Modelo PFEVEL74912.0

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

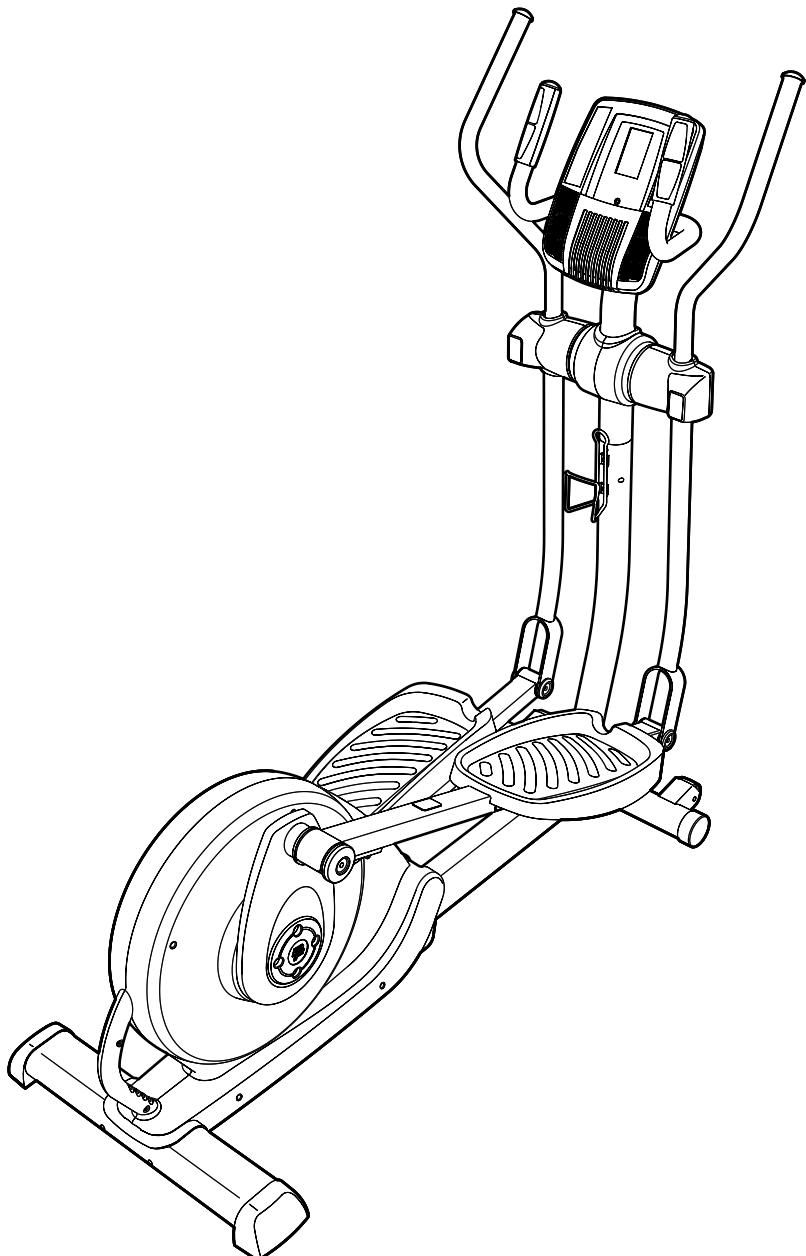
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

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



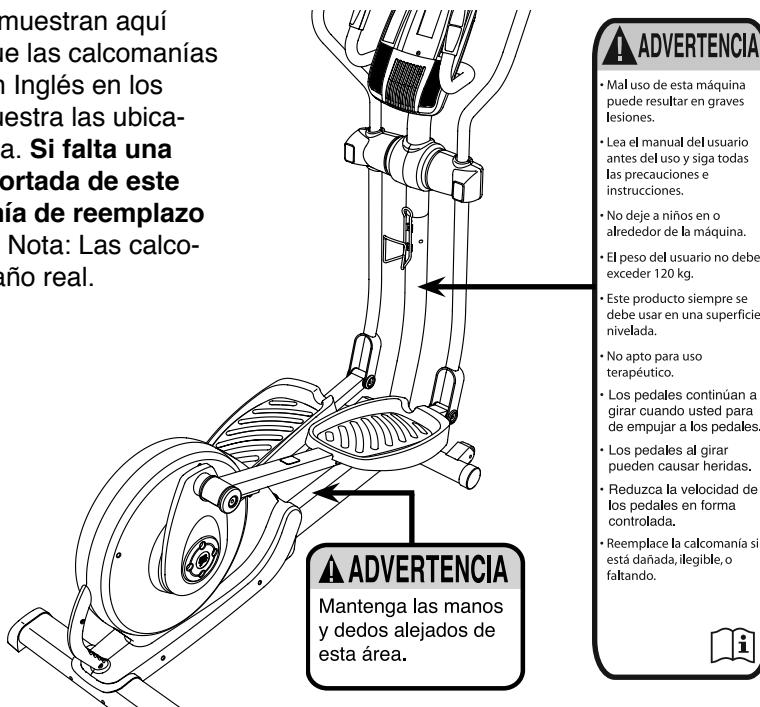
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO.....	15
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS.....	22
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 LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías 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: Las calcomanías pueden 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 comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
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 ejerçite.
11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
15. El ejercitarse de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descansen.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 420 ZLE. El entrenador elíptico 420 ZLE ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

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

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

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

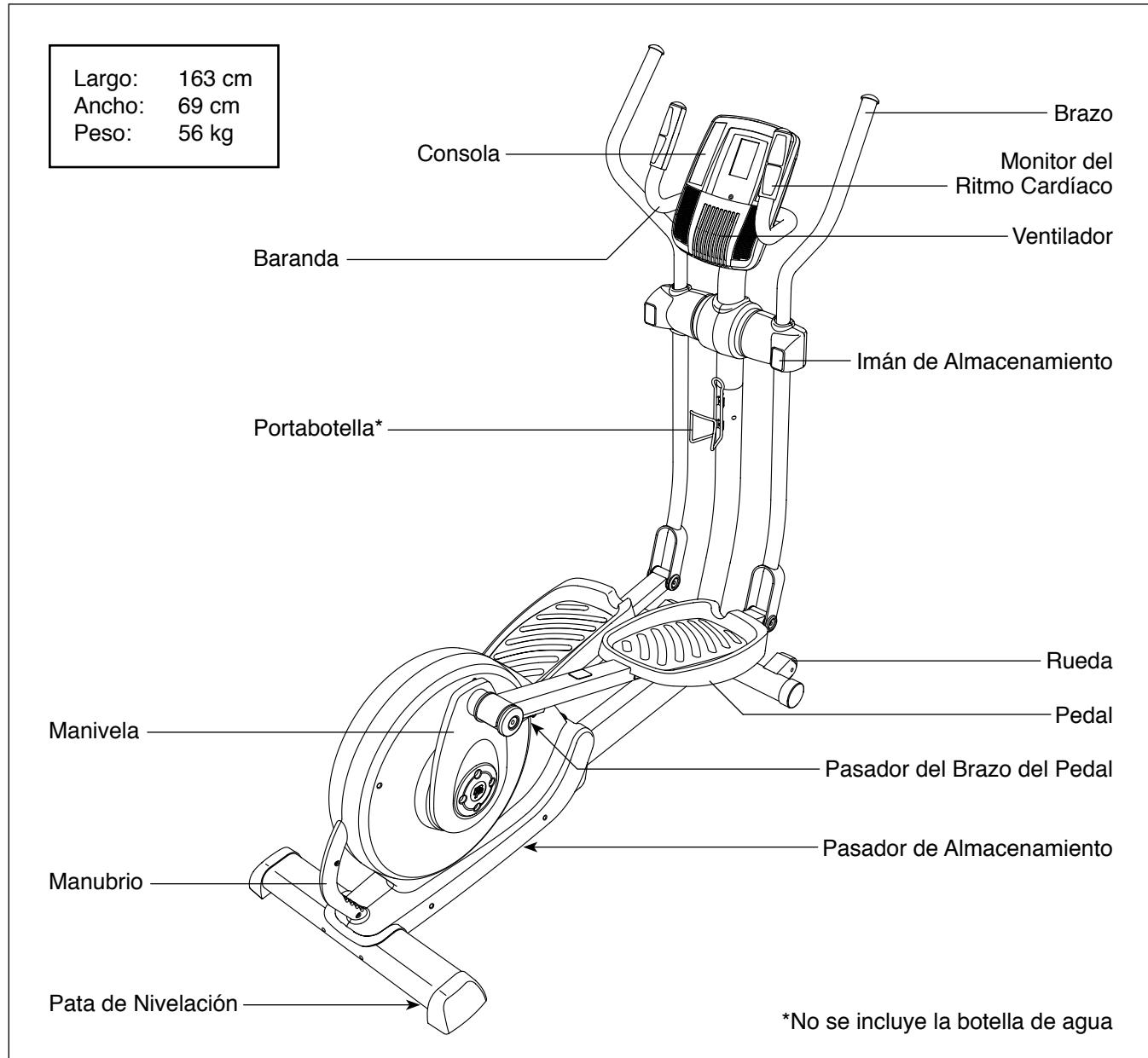
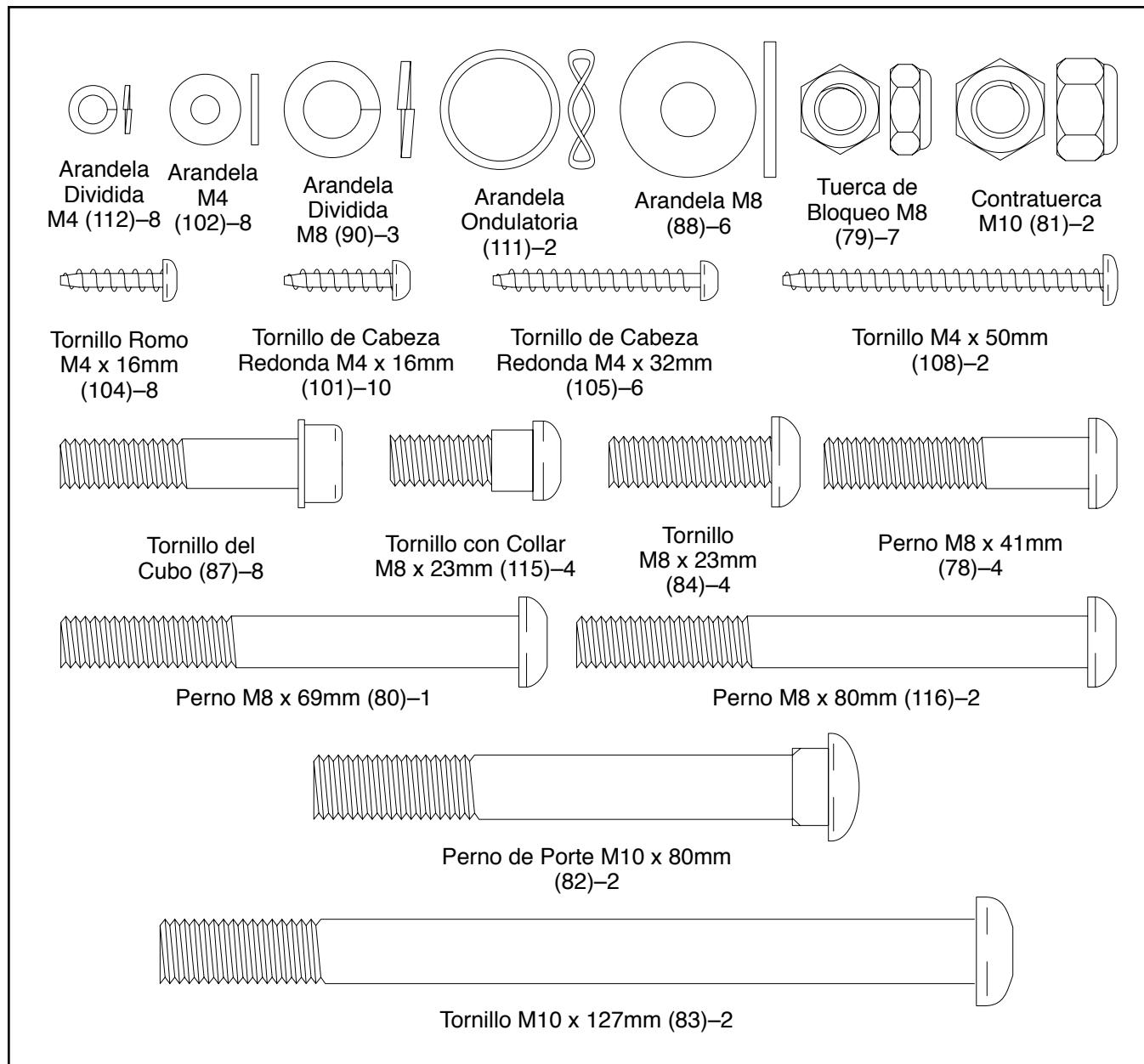


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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

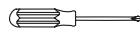


MONTAJE

- 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

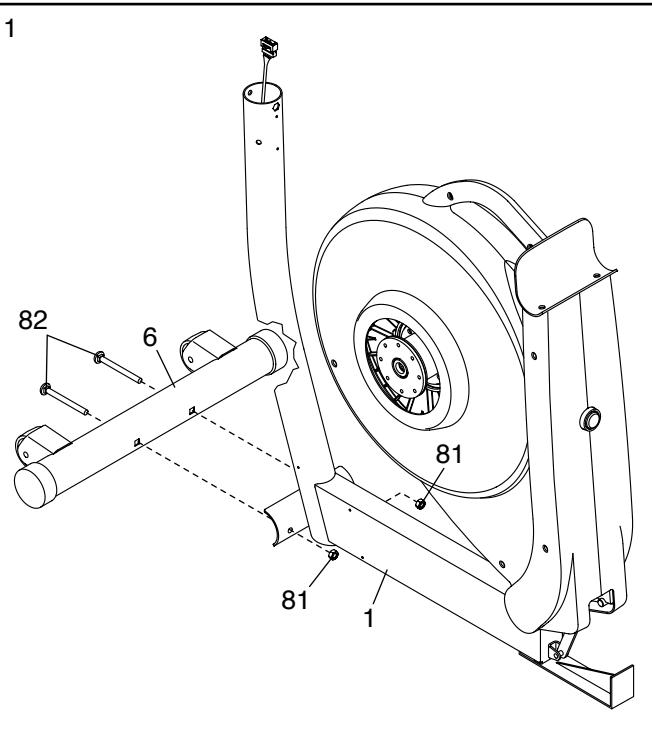


un mazo de goma



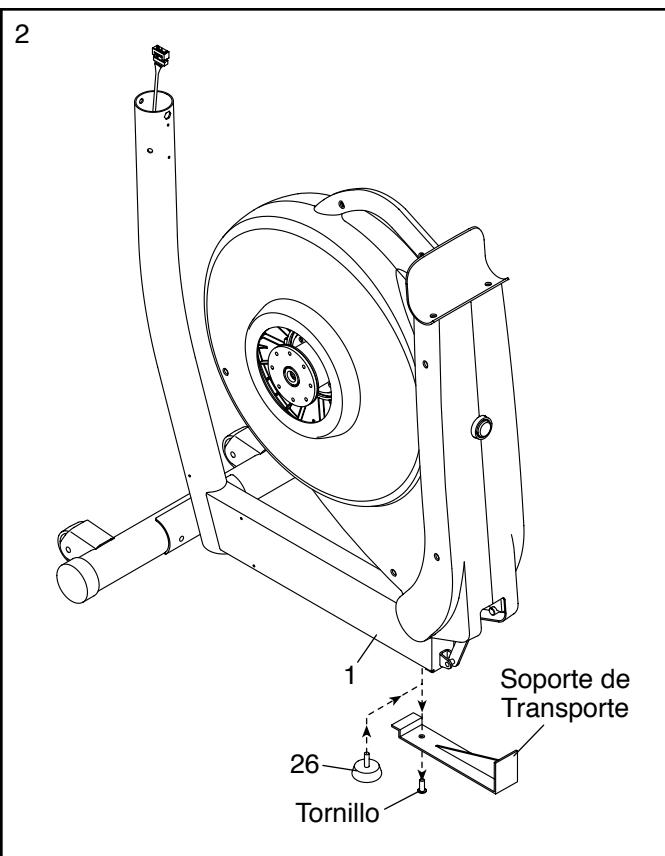
El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. No use herramientas eléctricas para evitar que se dañen las piezas.

1. Mientras otra persona levanta la Base (1), conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Base con dos Pernos de Porte M10 x 80mm (82) y dos Contratuercas M10 (81).



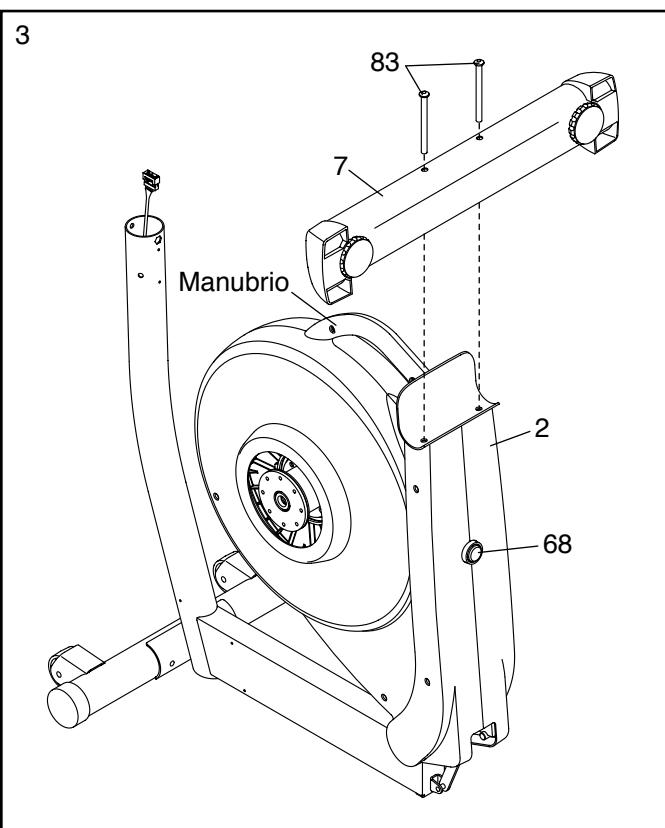
2. Retire de la Base (1) el tornillo indicado y el soporte de transporte. Deseche el tornillo y el soporte de transporte.

Seguidamente apriete el Pie de la Base (26) en la Base (1).



3. Fije el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (2) con dos Tornillos M10 x 127mm (83).

Luego sujeté el manubrio situado en la Armadura (2), presione el Pasador (68) y baje la Armadura hasta que el Estabilizador Trasero (7) quede apoyado en el suelo.



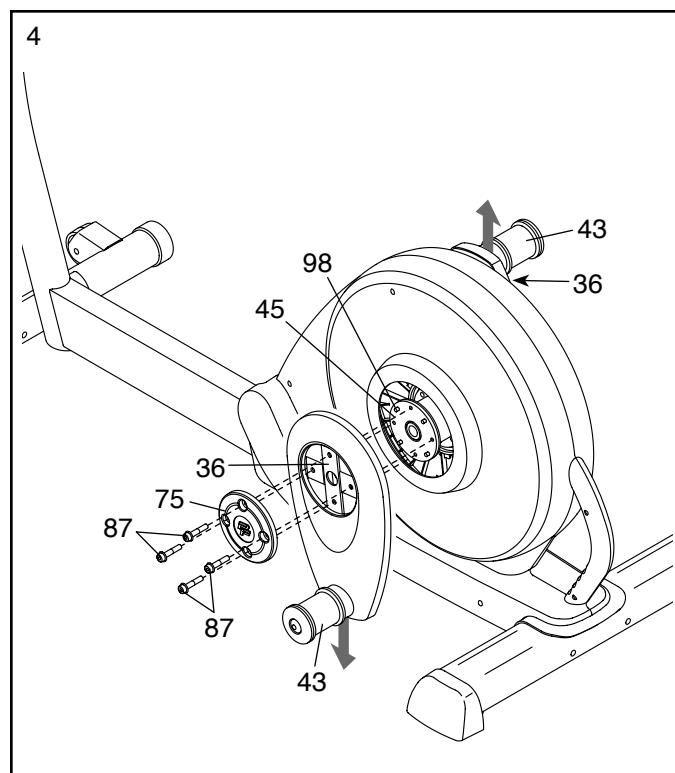
4. Sujete una Cubierta del Cubo (75) y un Brazo de la Manivela (36) contra la Manivela (45).

Alinee los orificios de la Cubierta del Cubo (75) y del Brazo de la Manivela (36) con los orificios no utilizados del lado izquierdo de la Manivela (45).

Introduzca cuatro Tornillos del Cubo (87) en la Cubierta del Cubo (75) y en el Brazo de la Manivela (36), y apriete con las manos los Tornillos del Cubo en la Manivela (45). **Apriete un Tornillo del Cubo y luego apriete el Tornillo del Cubo que está frente al primer tornillo. Luego apriete los siguientes dos Tornillos del Cubo.**

Repita este paso en el lado derecho del entrenador elíptico.

Asegúrese de que los Brazos de la Manivela (36) estén orientados con las Mangas del Buje de la Manivela (43) en las posiciones que se indican. Nota: No hay Tornillos de la Polea (98) en el lado derecho.



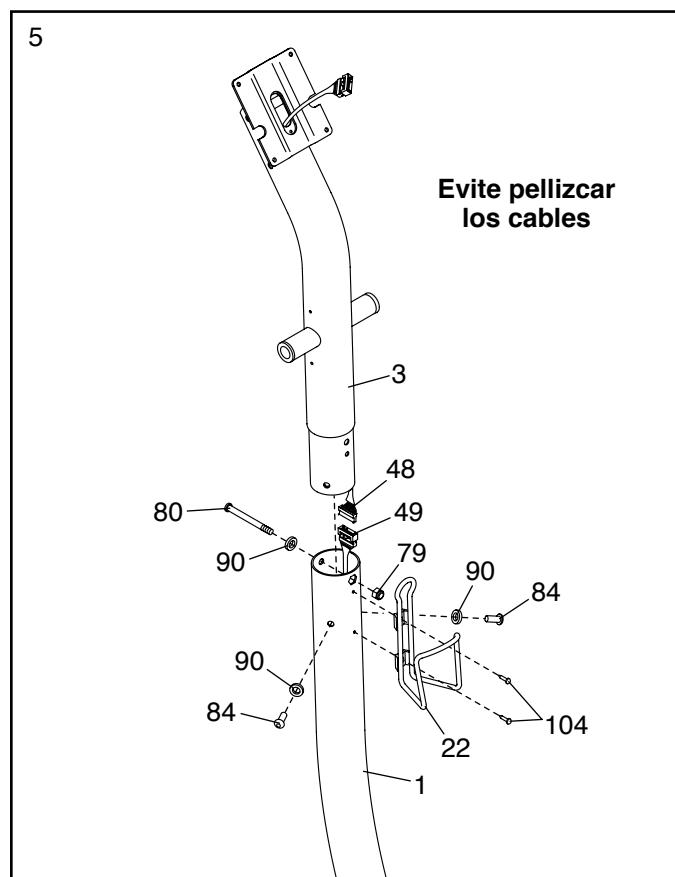
5. Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (3) cerca de la Base (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (48) al Cableado Eléctrico Inferior (49).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Introduzca el Montante Vertical (3) en la Base (1).

Fije el Montante Vertical (3) con un Perno M8 x 69mm (80), una Arandela Dividida M8 (90) y una Tuerca de Bloqueo M8 (79). **No apriete el Perno todavía; asegúrese de que la Tuerca de Bloqueo esté en el orificio hexagonal de la Base.**

Luego apriete manualmente dos Tornillos M8 x 23mm (84) y dos Arandelas Divididas M8 (90) en la Base (1). **No apriete aún los Tornillos.**

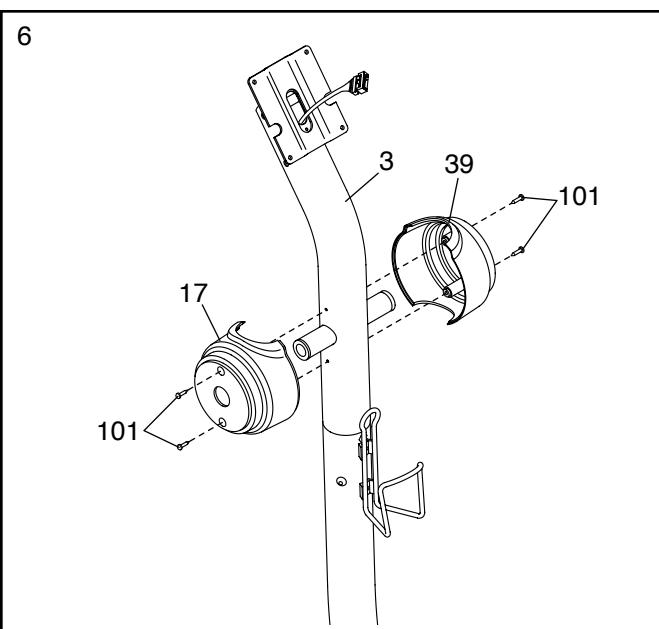
Conecte el Portabotella (22) a la Base (1) con dos Tornillos Romos M4 x 16mm (104).



6. Identifique la Cubierta Izquierda del Montante Vertical (17), que está marcada con una pegatina "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y sujetela contra el lado izquierdo del Montante Vertical (3).

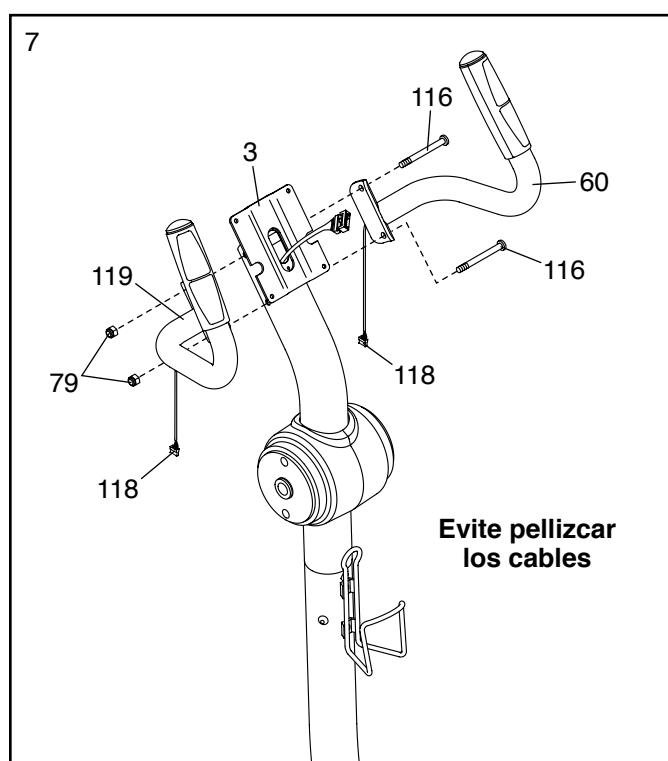
Fije la Cubierta Izquierda del Montante Vertical (17) con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).

Fije la Cubierta Derecha del Montante Vertical (39) de la misma manera.



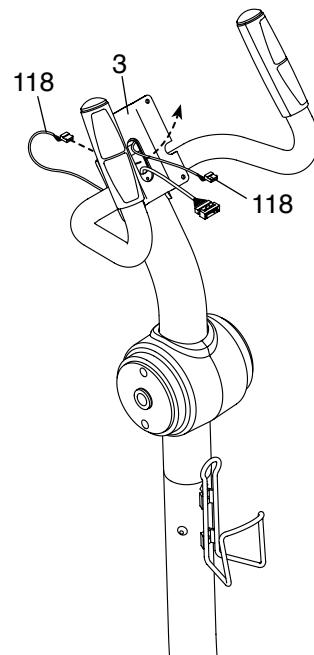
7. Identifique las Barandas Derecha e Izquierda (60, 119), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas "Right" y "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha) y oriéntelas como se muestra.

Clave: Evite pellizcar los Cables de Pulso (118). Fije las Barandas Izquierda y Derecha (60, 119) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 80mm (116) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (79).



- Introduzca los Cables de Pulso (118) a través del Montante Vertical (3) hacia arriba, como se muestra.

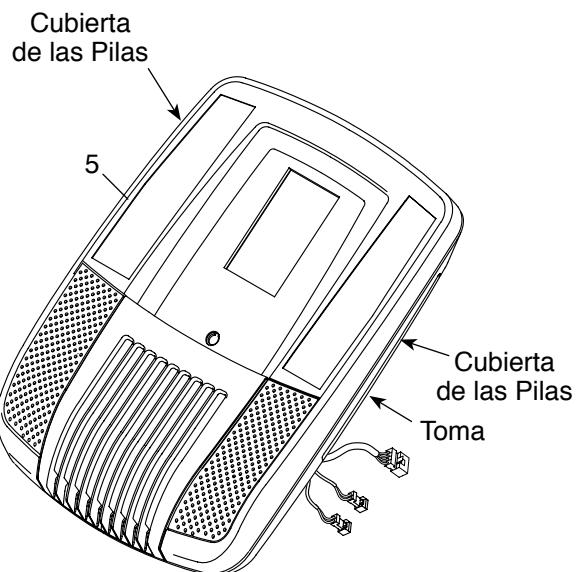
8



- La Consola (5) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.** Extraiga los tornillos, retire las cubiertas de las pilas e introduzca las 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.

Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador de corriente suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de corriente en la toma de la Consola (5) y conecte el otro extremo a una toma de corriente instalada conforme a las normas y ordenanzas locales.

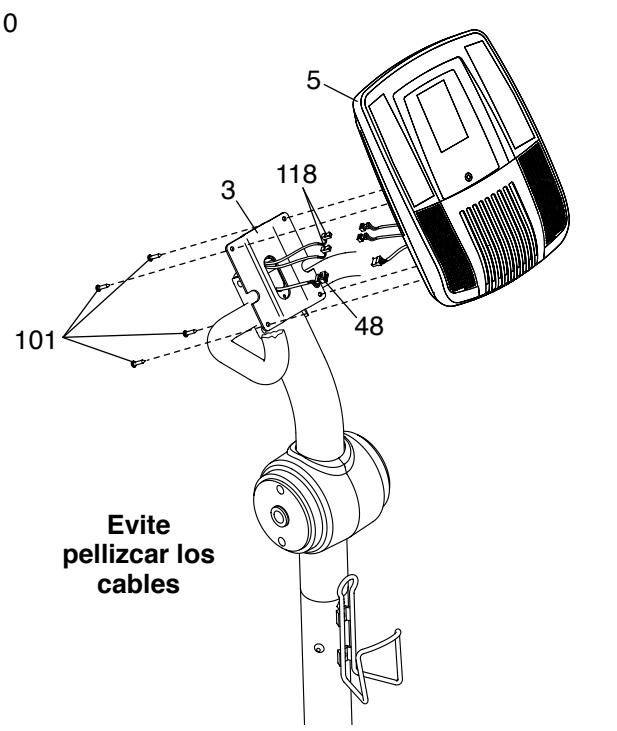
9



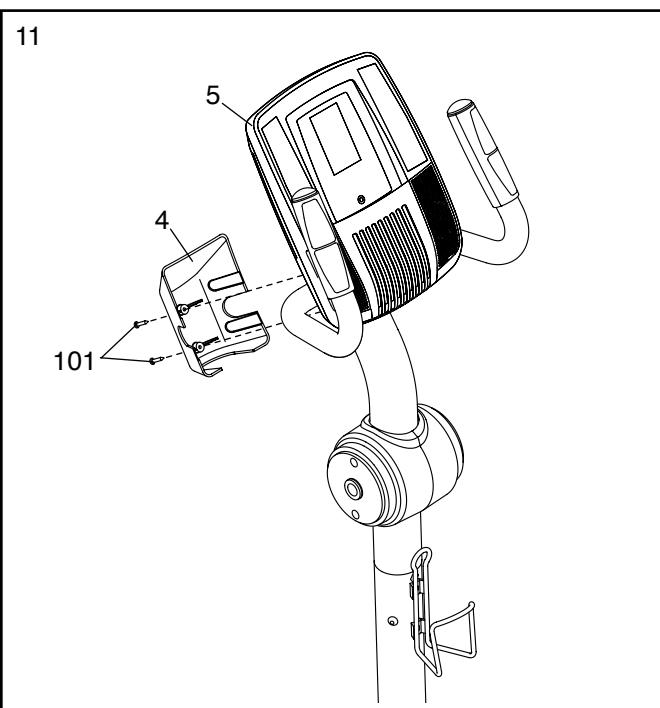
10. Mientras otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (3), conecte los cables de la Consola al Cableado Eléctrico Superior (48) y a los Cables de Pulso (118).

Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (3) o dentro de la Consola (5).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (5) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).



11. Conecte la Tapa del Montante Vertical (4) a la Consola (5) con dos Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (101).

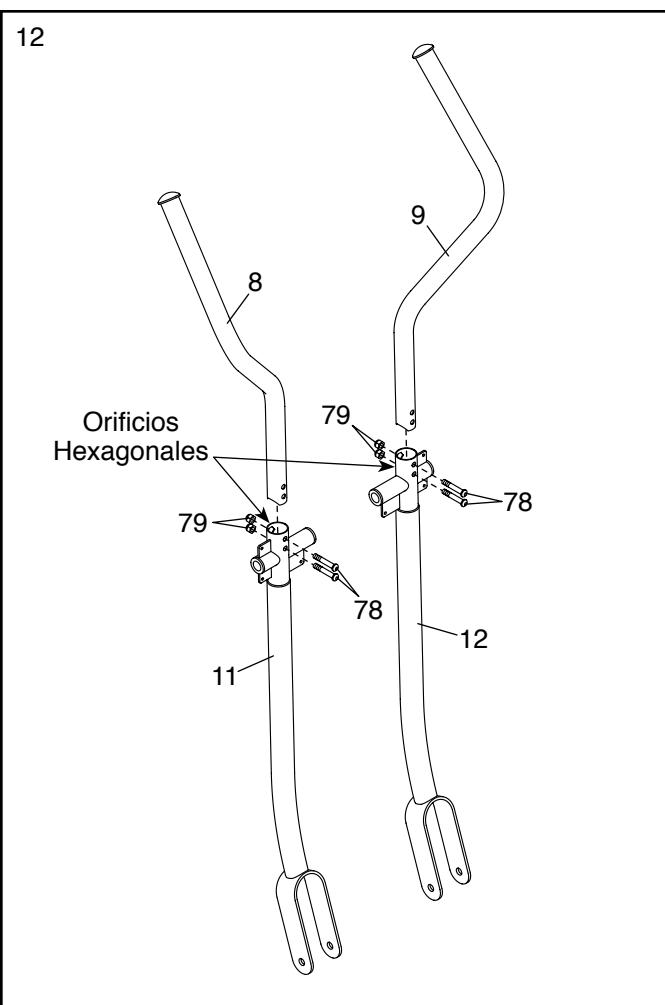


12. Identifique el Brazo Izquierdo (8) y la Pata del Brazo Izquierdo (11), que están marcados con pegatinas "Left" (L o *Left* indica izquierda; R o *Right* indica derecha), y oriéntelos como se indica.

Introduzca el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata del Brazo Izquierdo (11).

Fije el Brazo Izquierdo (8) con dos Pernos M8 x 41mm (78) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (79). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén en los orificios hexagonales de la Pata del Brazo Izquierdo (11).**

Conecte el Brazo Derecho (9) a la Pata del Brazo Derecho (12) de la misma manera.



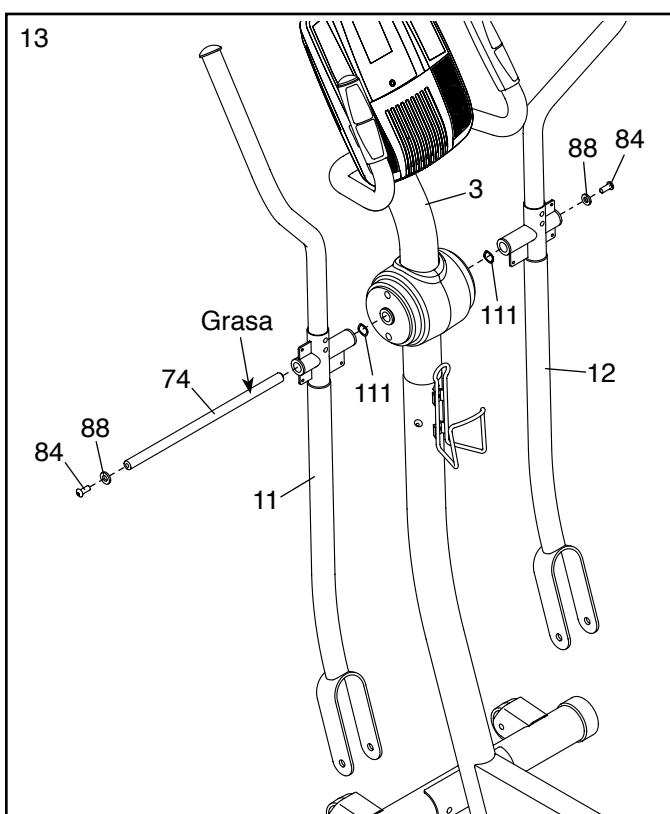
13. Utilizando una bolsa de plástico pequeña para mantener sus dedos limpios, aplique una capa de la grasa suministrada al Eje de Pivote (74) y a dos Arandellas Ondulatorias (111).

Inserte el Eje de Pivote (74) a través del Montante Vertical (3) y céntrelo.

Deslice una Arandela Ondulatoria (111) por cada extremo del Eje de Pivote (74).

Oriente la Pata del Brazo Izquierdo (11) como se muestra y deslícela por el extremo izquierdo del Eje de Pivote (74). Deslice la Pata del Brazo Derecho (12) por el extremo derecho del Eje de Pivote.

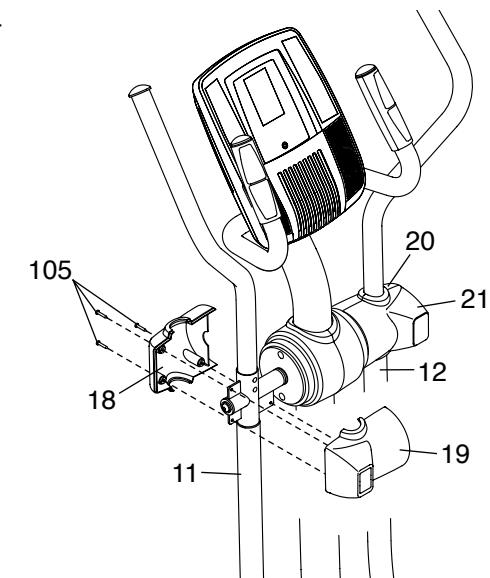
Al mismo tiempo, apriete un Tornillo M8 x 23mm (84) y una Arandela M8 (88) en cada extremo del Eje de Pivote (74).



14. Sujete la Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo (18) y la Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo (19) alrededor de la Pata del Brazo Izquierdo (11).

Fije las Cubiertas del Brazo (18, 19) con tres Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 32mm (105).

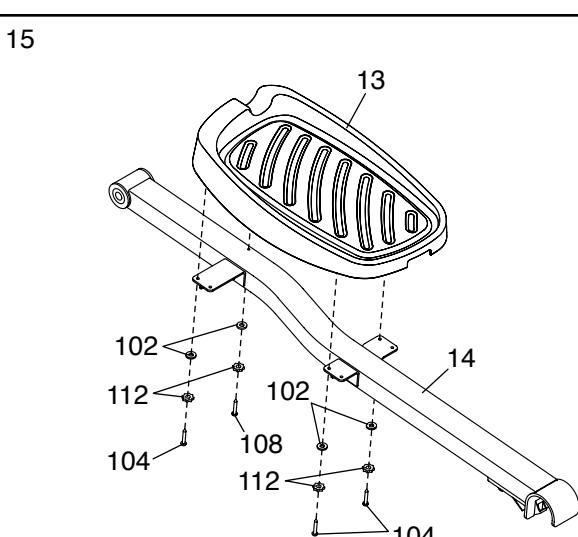
Conecte la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (20) a la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (21) de la misma manera.



15. Identifique el Pedal Izquierdo (13) y el Brazo del Pedal Izquierdo (14), que están marcados con pegatinas izquierdas "Left" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha).

Fije el Pedal Izquierdo (13) al Brazo del Pedal Izquierdo (14) con un Tornillo M4 x 50mm (108), tres Tornillos Romos M4 x 16mm (104), cuatro Arandelas Divididas M4 (112), y cuatro Arandelas M4 (102).

Fije el Pedal Derecho (no se muestra) al Brazo del Pedal Derecho (no se muestra) de la misma forma.



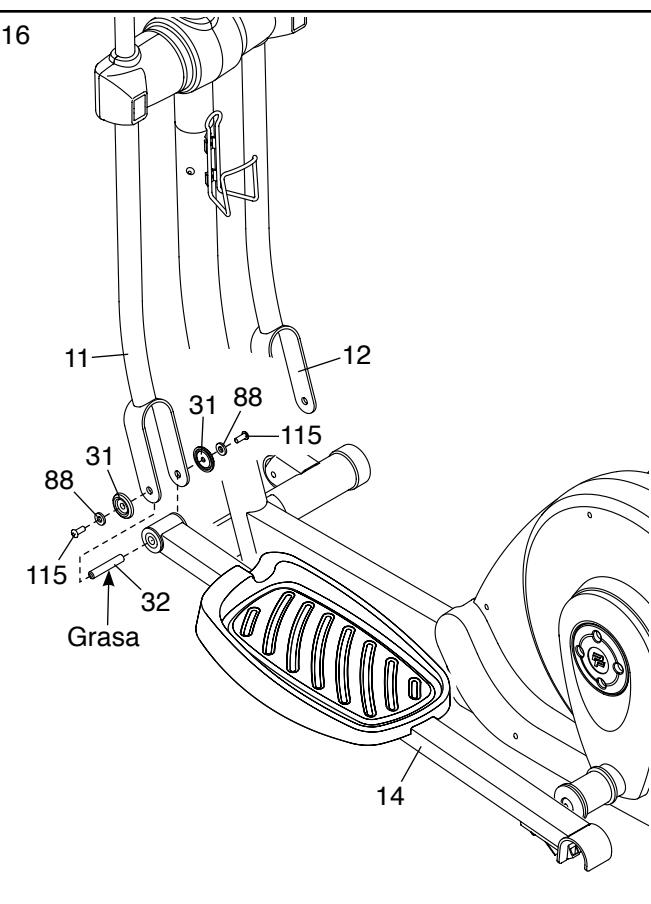
16. Aplique una pequeña cantidad de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (32).

Dando solo unas vueltas, apriete un Tornillo con Collar M8 x 23mm (115) con una Arandela M8 (88) y una Cubierta del Brazo del Pedal (31) en el Eje del Brazo del Pedal (32).

Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Izquierdo (14) dentro del soporte de la Pata del Brazo Izquierdo (11), introduzca el Eje del Brazo del Pedal (32) en ambas piezas.

Luego, dando solo unas vueltas, apriete un Tornillo con Collar M8 x 23mm (115) con una Arandela M8 (88) y una Cubierta del Brazo del Pedal (31) en el Eje del Brazo del Pedal (32). **Apriete ambos Tornillos con Collar al mismo tiempo; para evitar dañar las Cubiertas del Brazo del Pedal, no apriete demasiado dichos Tornillos.**

Repita este paso para fijar el Brazo del Pedal Derecho (no se muestra) a la Pata del Brazo Derecho (12).

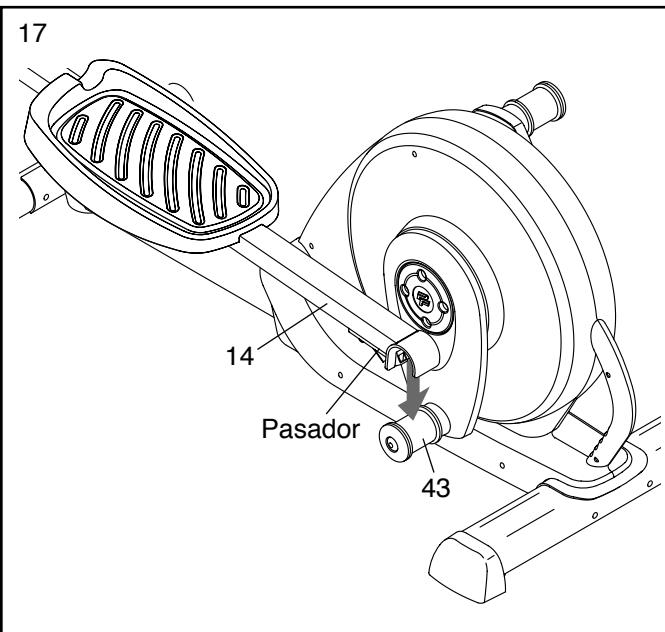


17. Levante el pasador de la parte de abajo del Brazo del Pedal Izquierdo (14), y coloque el Brazo del Pedal Izquierdo en la Manga del Buje de la Manivela (43).

Libere la palanca y cerciórese de que el Brazo del Pedal Izquierdo (14) esté firmemente conectado a la Manga del Buje de la Manivela (43).

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

Vea el paso 5. Apriete el Perno M8 x 69mm (80) y los dos Tornillos M8 x 23mm (84)



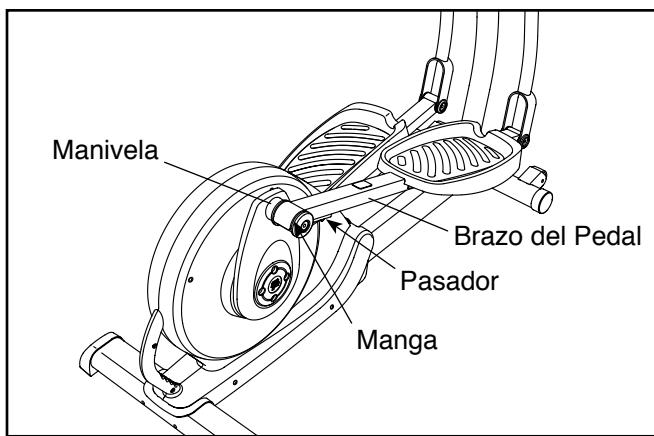
18. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.**

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.

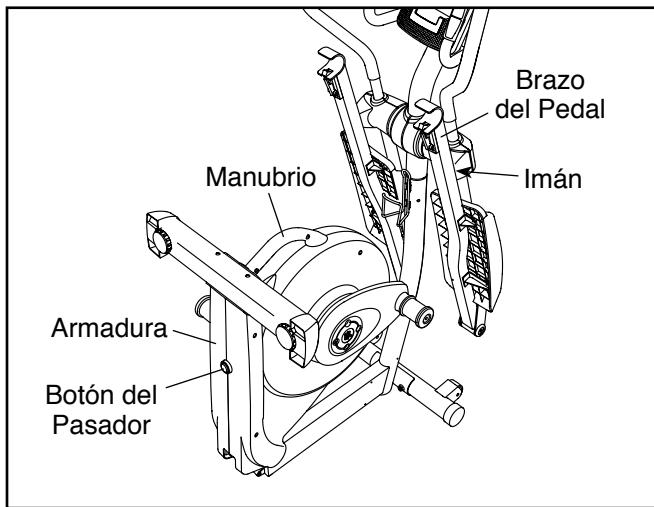
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Cuando el entrenador elíptico no esté en uso, la armadura puede plegarse para apartarla. Primero, levante el pasador situado debajo de cada brazo de pedal y levante los brazos de pedal separándolos de las mangas de las manivelas.



Luego, eleve los brazos de pedal hasta que toquen los imanes de los brazos; los imanes sostendrán los brazos de pedal en su lugar. Luego, sostenga el manubrio y levante la armadura hasta que ésta se bloquee en posición vertical.

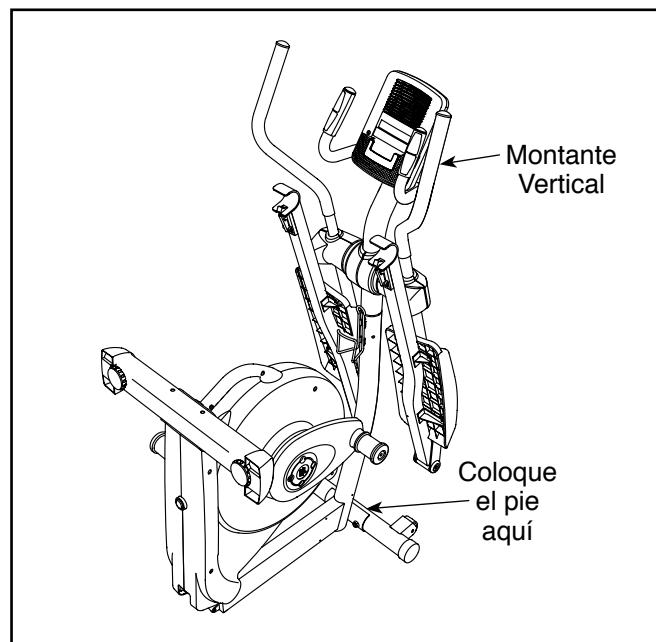


Para usar el entrenador elíptico, primero sostenga el manubrio, presione el botón del pasador y baje la armadura.

A continuación tire de los brazos del pedal separándolos de los imanes de los brazos. Seguidamente, **levante los pasadores de los brazos de pedal** y sitúe los brazos de pedal en las mangas de las manivelas. Libere los pasadores y cerciórese de que los brazos de pedal estén firmemente conectados a las manivelas.

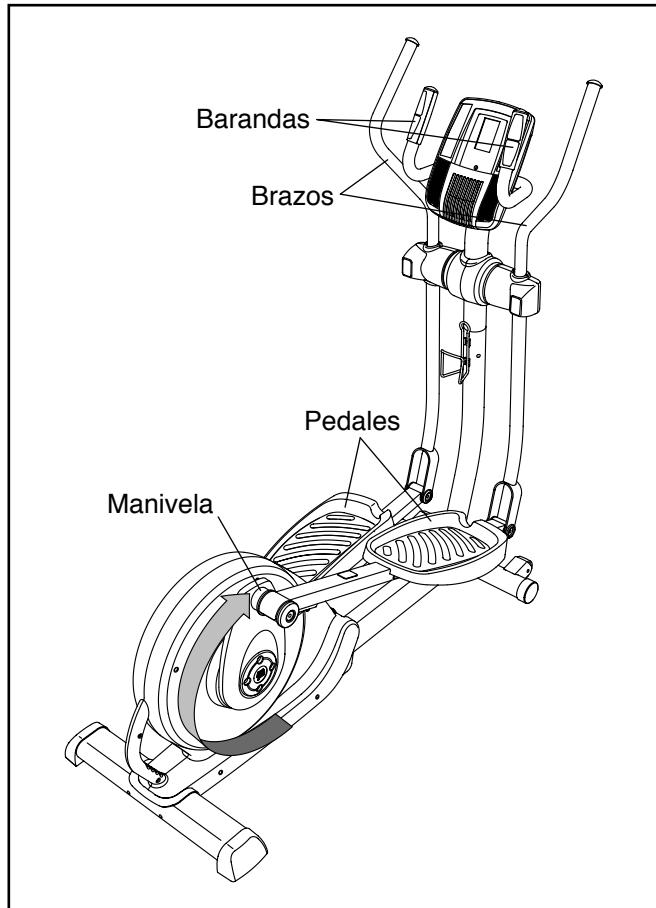
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, pliéguelo primero tal y como se indica en la imagen de la izquierda. A continuación, párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra el centro del estabilizador delantero. Tire del montante vertical hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas delanteras. Desplace con cuidado el entrenador elíptico hacia la ubicación deseada y luego bájelo.



CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse al entrenador elíptico, agárrese a los brazos superiores o a las barandas y ponga el pie en el pedal que esté en la posición más baja. A continuación, coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen 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 los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego bájese quitando el pie del pedal más bajo.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

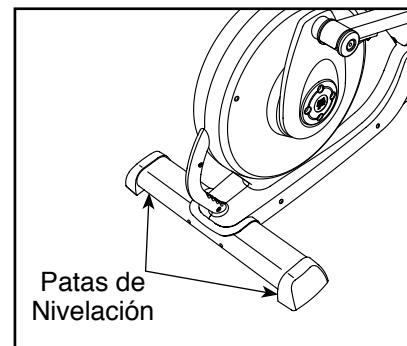
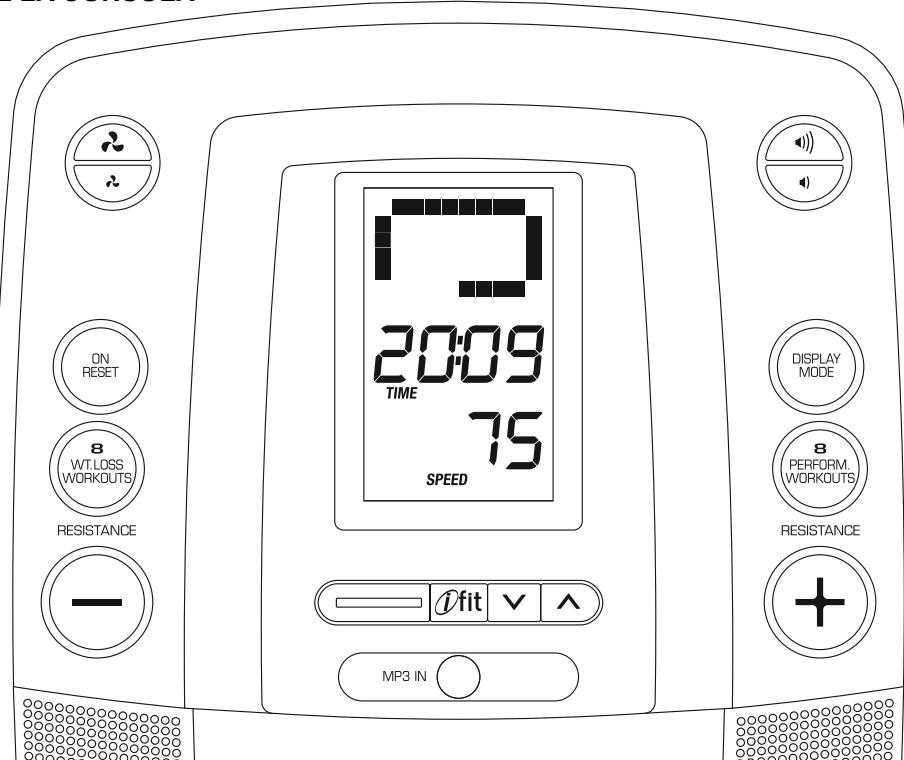


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proporcionará información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco del mango.

La consola ofrece dieciséis entrenamientos preajustados (ocho entrenamientos para perder peso y ocho entrenamientos de desempeño). Cada entrenamiento preajustado cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen especificaciones de entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas.

Por ejemplo, puede perder esos kilos no deseados con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le asesora. **Las tarjetas iFit se venden por separado.** Para comprar tarjetas iFit, visite la web www.iFit.com o consulte la portada de este manual. Las tarjetas iFit también se venden en diversos establecimientos selectos.

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

Para usar la función manual, vea la página 18. Para utilizar un entrenamiento preajustado, vea la página 19. Para usar un entrenamiento iFit Live, vea la página 21. Para usar el sistema de sonido, vea la página 21.

Nota: Quite cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

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

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

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se enciende la consola, se selecciona la función manual automáticamente.

Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelve a seleccionar la función manual pulsando repetidamente el botón de 8 Entrenamientos para Pérdida de Peso [8 WT. LOSS WORKOUTS] o el botón 8 Entrenamientos de Rendimiento [8 PERFORM. WORKOUTS] hasta que se muestre una pista en la pantalla superior.

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

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir la Resistencia [RESISTANCE].

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

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

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

Distancia [DISTANCE]—muestra la distancia que ha pedaleado, en revoluciones.

Perfil—Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará un perfil de la configuración de resistencia del entrenamiento.

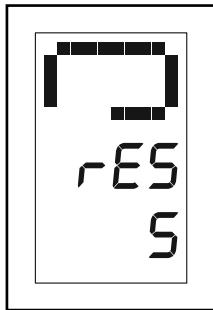
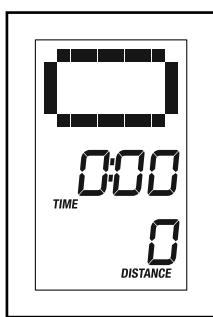
Pulso—mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 19).

Resistencia [RES]—muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

Velocidad [SPEED]—mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto.

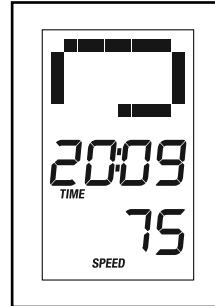
Tiempo [TIME]—Cuando se selecciona la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

Pista—cuando la función manual está seleccionada, este modo de pantalla muestra una pista que representa 1/4 de milla (400 m). A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

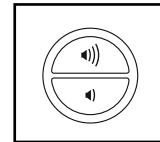


Pulse repetidamente el botón Modo de Pantalla [DISPLAY MODE] para ver la información deseada del entrenamiento.

Para reiniciar la pantalla, pulse el botón de Encendido/Reajustar [ON/RESET].

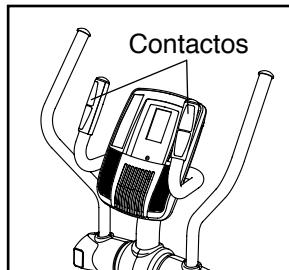


Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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

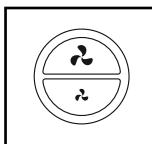


Cuando se detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón destellará en la pantalla y se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

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

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse los botones de incremento y disminución de ventilación de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.



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

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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

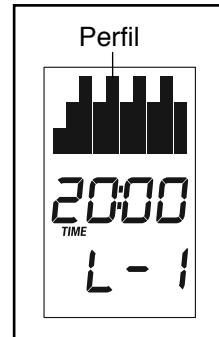
1. Encienda la consola.

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

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

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente el botón 8 Entrenamientos para Pérdida de Peso [8 WT. LOSS WORKOUTS] o el botón 8 Entrenamientos de Rendimiento [8 PERFORM. WORKOUTS] hasta que el número del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla.



Cuando seleccione un entrenamiento preajustado, un perfil de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla superior, se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla central y se mostrará el número del entrenamiento en la pantalla inferior.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

Durante el entrenamiento, la descripción del entrenamiento mostrará su progreso (vea el diagrama 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.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones de Resistencia [RESISTANCE]. Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

Si deja de pedalear por varios segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros y el entrenamiento quedará en pausa.

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

4. Siga su progreso 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. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en el página 19.

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

Vea el paso 7 en el página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Las tarjetas iFit se venden por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite la web www.iFit.com o consulte la portada de este manual. Las tarjetas iFit también se venden en diversos establecimientos selectos.

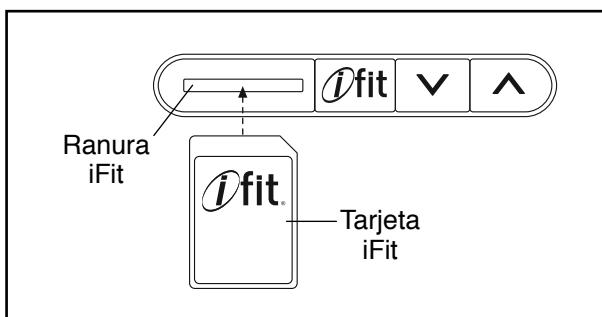
1. Encienda la consola.

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

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

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de modo que los contactos de metal queden hacia abajo y se inserten en la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente introducida, el indicador que está junto a la ranura se iluminará.



A continuación, seleccione el entrenamiento que desea realizar en la tarjeta iFit pulsando los botones para aumentar o disminuir situados al lado de la ranura iFit.

Un perfil de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla superior, se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla central y se mostrará el número del entrenamiento en la pantalla inferior.

Un instante después de que haya seleccionado un programa, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarlo a través del entrenamiento. iFit funciona de la misma manera que los programas de entrenamiento preajustados. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos del 3 al 6 en la página 19.

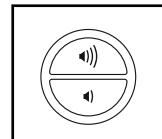
3. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, extraiga la tarjeta iFit.

Extraiga la tarjeta iFit cuando haya terminado de hacer ejercicio. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o libros de audio con el sistema de sonido de la consola mientras se ejercita, conecte un extremo de su cable de audio en la toma de la consola. Conecte el otro extremo en una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que su cable de audio esté completamente enchufado**.

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando los botones de aumento o disminución del volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.



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.

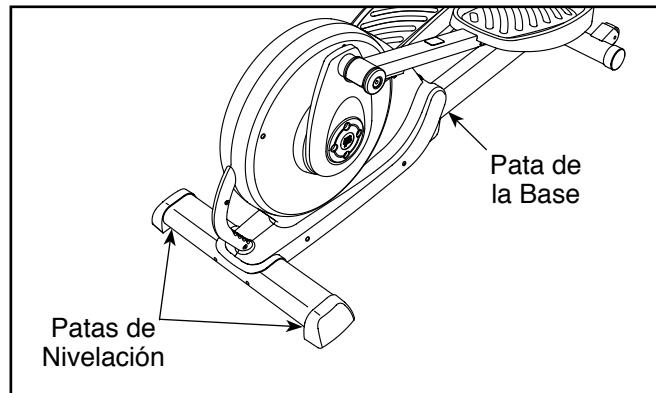
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si las pantallas de la consola se opacan cuando se instalan las pilas, cambie las pilas; la mayoría de los problemas de la consola son producto de pilas con poca carga. Vea el paso de montaje 9 en la página 10 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 NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.



CÓMO ELIMINAR LA FLEXIÓN EN EL CENTRO DEL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se flexiona en el centro durante su uso, gire el pie de la base (vea el dibujo de arriba) hasta eliminar la flexión.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEVEL74912.0 R1012A

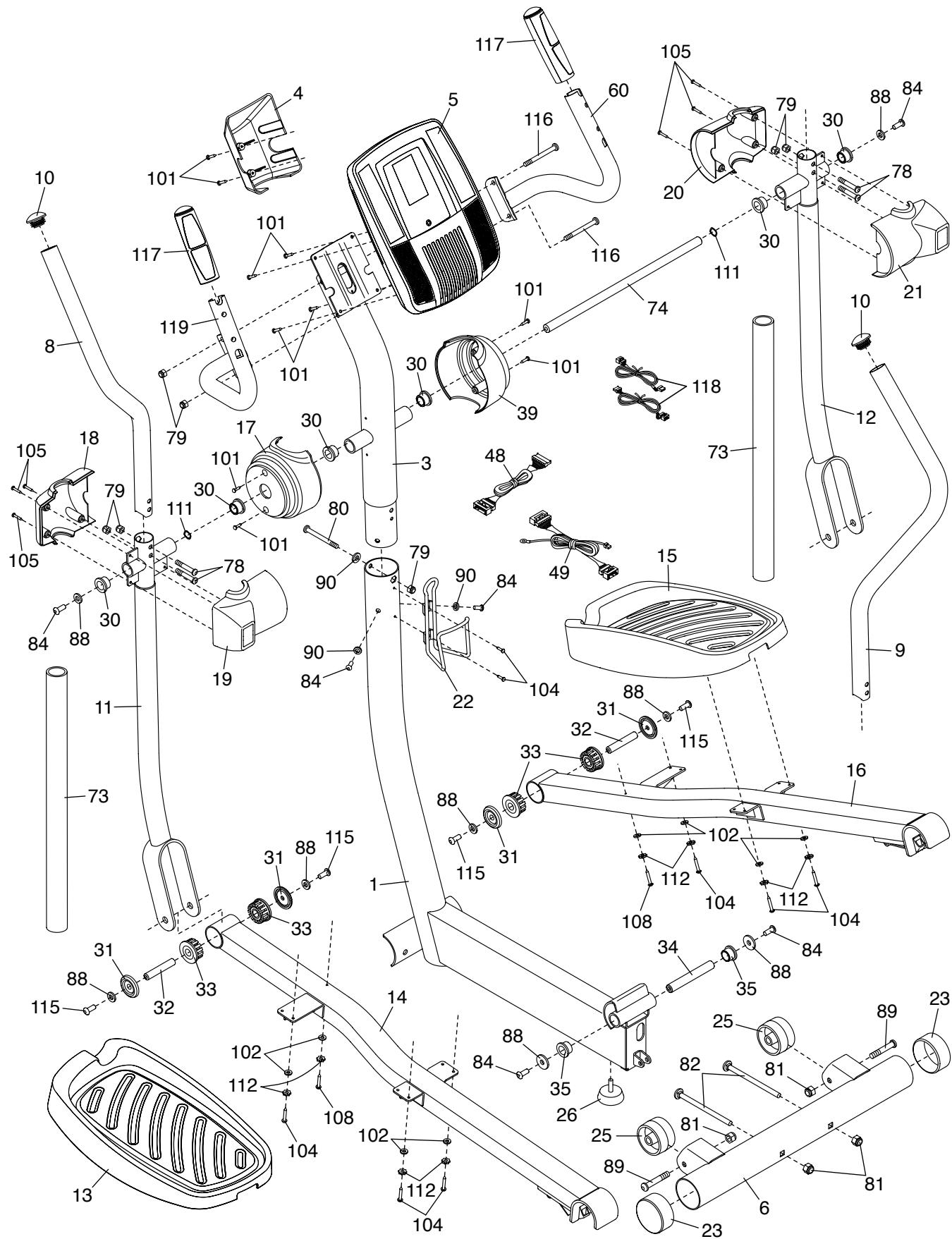
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	47	2	Anillo de Retención de la Manivela
2	1	Armadura	48	1	Cableado Eléctrico Superior
3	1	Montante Vertical	49	1	Cableado Eléctrico Inferior
4	1	Tapa del Montante Vertical	50	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
5	1	Consola	51	1	Correa de Manejo
6	1	Estabilizador Delantero	52	1	Volante
7	1	Estabilizador Trasero	53	1	Imán en C
8	1	Brazo Izquierdo	54	1	Copa con Bujes
9	1	Brazo Derecho	55	2	Imán
10	2	Tapa del Brazo	56	1	Resorte
11	1	Pata del Brazo Izquierdo	57	1	Brazo Estable
12	1	Pata del Brazo Derecho	58	1	Soporte del Brazo Estable
13	1	Pedal Izquierdo	59	1	Abrazadera
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	60	1	Baranda Derecha
15	1	Pedal Derecho	61	1	Perno de la Base
16	1	Brazo del Pedal Derecho	62	2	Espaciador del Soporte del Pasador
17	1	Cubierta Izquierda del Montante Vertical	63	2	Perno de la Chaveta
18	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo	64	1	Soporte del Pasador
19	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo	65	1	Soporte de Pivote
20	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho	66	2	Espaciador del Soporte de Pivote
21	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho	67	1	Pasador de la Armadura
22	1	Portabotella	68	1	Botón del Pasador
23	2	Tapa del Estabilizador Delantero	69	1	Clavija con Gancho
24	2	Tapa del Estabilizador Trasero	70	1	Motor
25	2	Rueda	71	1	Polea del Cable de Resistencia
26	1	Pie de la Base	72	1	Juego de Cables de Resistencia
27	2	Pata de Nivelación	73	2	Mango de Espuma
28	1	Protector Izquierdo	74	1	Eje de Pivote
29	1	Protector Derecho	75	2	Cubierta del Cubo
30	6	Buje del Brazo	76	2	Cubierta de la Manivela Externa
31	4	Cubierta del Brazo del Pedal	77	2	Soporte del Volante
32	2	Eje del Brazo del Pedal	78	4	Perno M8 x 41mm
33	4	Buje del Brazo del Pedal	79	9	Tuerca de Bloqueo M8
34	1	Eje de la Base	80	1	Perno M8 x 69mm
35	2	Buje de la Base	81	4	Contratuercia M10
36	2	Brazo de la Manivela	82	2	Perno de Porte M10 x 80mm
37	2	Cubierta de la Manivela Izquierda	83	2	Tornillo M10 x 127mm
38	1	Cubo de la Manivela	84	6	Tornillo M8 x 23mm
39	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical	85	1	Tornillo M6 x 10mm
40	1	Polea	86	1	Tornillo de la Manivela
41	2	Cubierta del Buje de la Manivela	87	8	Tornillo del Cubo
42	4	Buje de la Manivela	88	10	Arandela M8
43	2	Manga del Buje de la Manivela	89	2	Tornillo M10 x 60mm
44	2	Juego de Cojinetes de la Manivela	90	3	Arandela Dividida M8
45	1	Manivela	91	1	Espaciador del Volante
46	1	Espaciador de la Manivela	92	1	Arandela del Volante
			93	1	Anillo de Retención del Volante
			94	4	Tornillo de la Copa de Bujes
			95	1	Tornillo del Atajador
			96	1	Tornillo M8 x 35mm
			97	1	Gancho E

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
98	4	Tornillo de la Polea	110	2	Arandela Pequeña M8
99	2	Arandela de la Manivela	111	2	Arandela Ondulatoria
100	2	Tornillo M4 x 25mm	112	8	Arandela Dividida M4
101	10	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm	113	1	Arandela M10
102	12	Arandela M4	114	1	Tuerca M6
103	26	Tornillo M4 x 16mm	115	4	Tornillo con Collar M8 x 23mm
104	8	Tornillo Romo M4 x 16mm	116	2	Perno M8 x 80mm
105	6	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 32mm	117	2	Mango de Pulso
106	2	Tornillo con Collar M8 x 31mm	118	2	Cable de Pulso
107	4	Tornillo M4 x 12mm	119	1	Baranda Izquierda
108	2	Tornillo M4 x 50mm	*	—	Manual del Usuario
109	2	Arandela Ondulatoria Grande	*	—	Herramienta del 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.

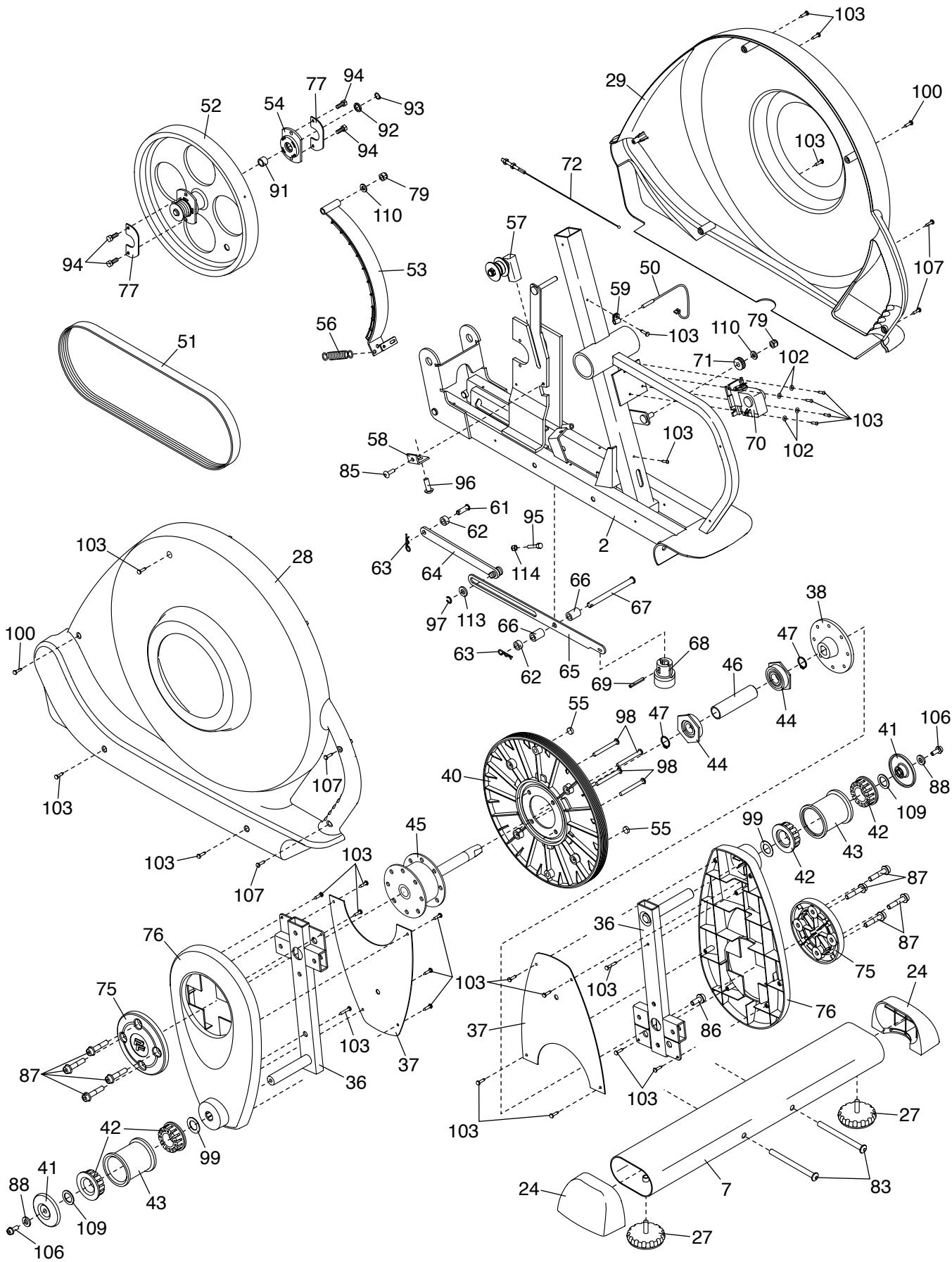
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEVEL74912.0 R1012A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEVEL74912.0 R1012A



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.

