

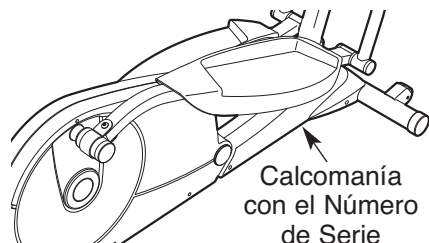
# PRO-FORM®

## 480 SpaceSaver

Nº de Modelo PFEVEL75008.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



### ¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

**900 460 410**

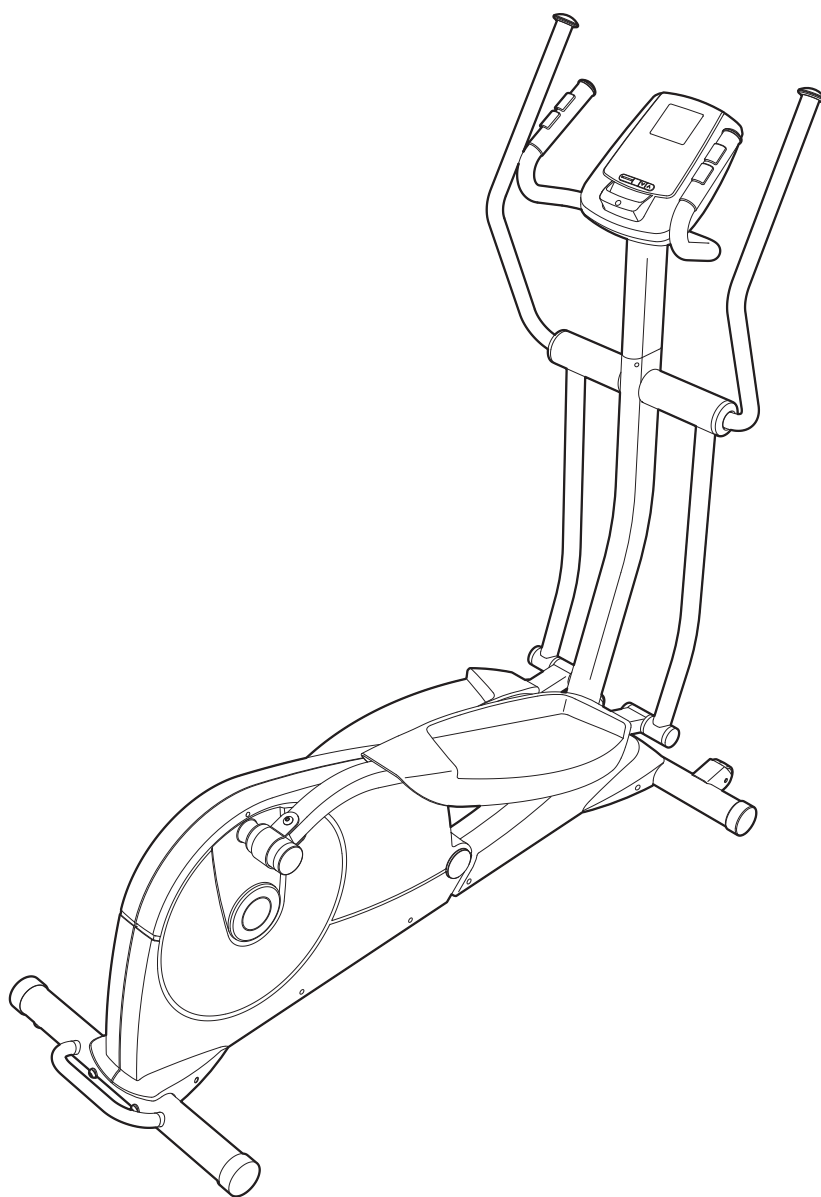
correo electrónico:  
[serviciotecnico@imagefitness.es](mailto:serviciotecnico@imagefitness.es)

página de internet:  
[www.iconsupport.eu](http://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



Página de internet

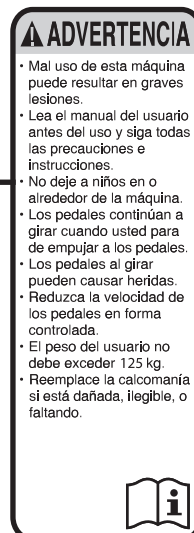
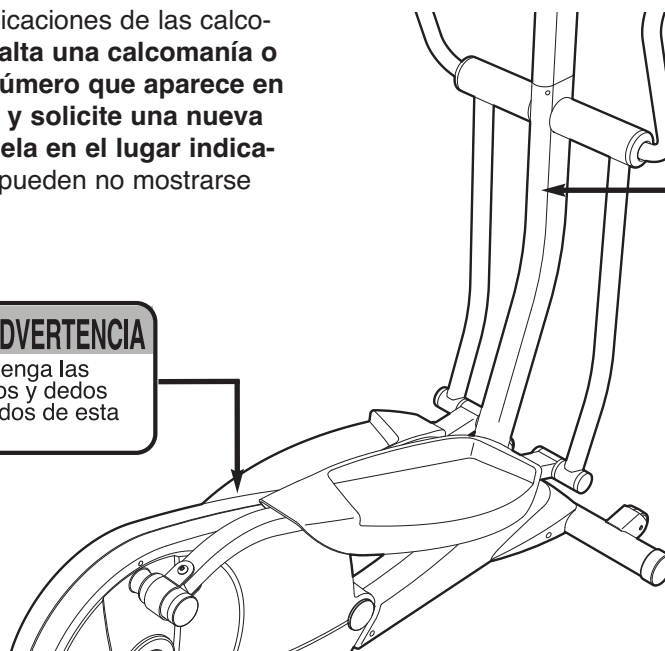
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# CONTENIDO

|                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA ..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES .....                     | 3             |
| ANTES DE COMENZAR .....                            | 4             |
| MONTAJE .....                                      | 5             |
| CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO .....             | 14            |
| MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....                    | 24            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS .....                          | 25            |
| LISTA DE LAS PIEZAS .....                          | 28            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS .....                         | 30            |
| CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....              | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía 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 utilizarla. 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 éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.
3. Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
4. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 125 kgs o menos.
8. Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda trabar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.
12. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.
13. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
14. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

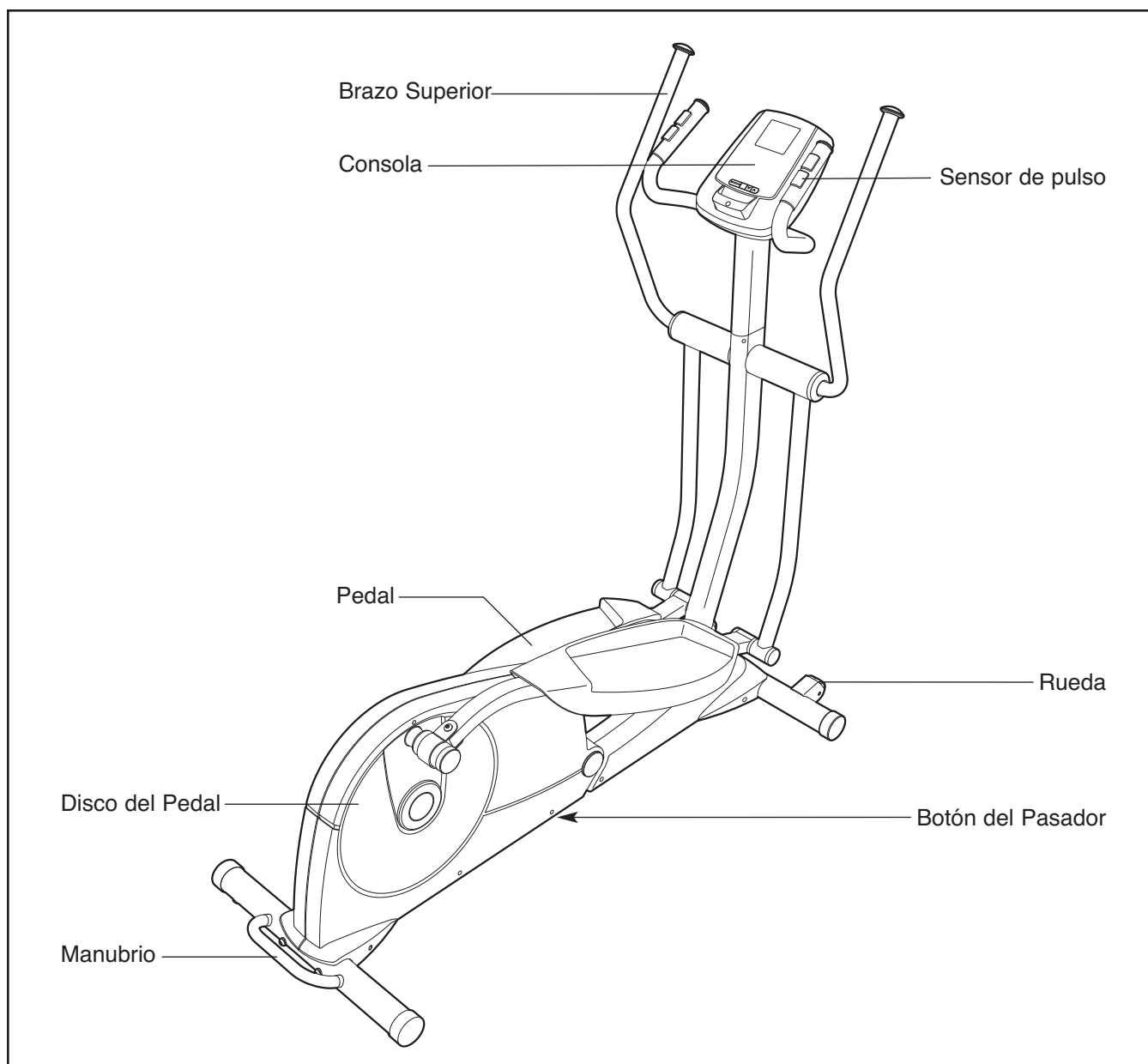
## ANTES DE COMENZAR

Gracias por comprar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® SPACE SAVER. El entrenador elíptico 480 SPACE SAVER provee una variedad amplia de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casas más eficaces y más agradables—y cuando usted no está haciendo ejercicios, el único entrenador elíptico 480 SPACE SAVER se puede plegar y guardar librando el espacio.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene pre-

guntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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



# MONTAJE

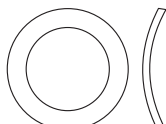
**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella**

**, una llave ajustable** , **y un martillo de hule** .

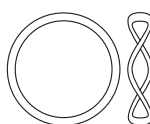
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunos componentes pequeños pueden haberse preinstalado. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



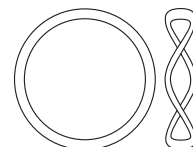
Arandela Dividida  
de M8 (97)–10



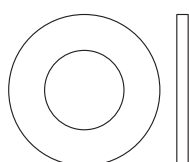
Arandela Curva  
de M10 (99)–4



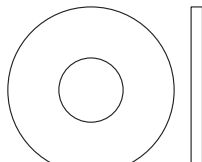
Arandela Ondulatoria  
(80)–2



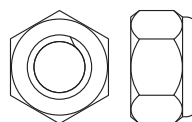
Arandela  
Ondulatoria Grande  
(89)–2



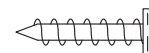
Arandela de  
M10 (95)–4



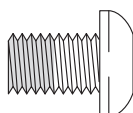
Arandela de M8  
x 22mm (31)–2



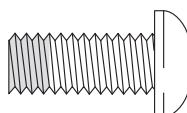
Contratuercas  
de M8 (94)–6



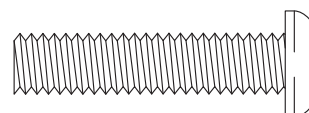
Tornillo de M4  
x 16mm (78)–4



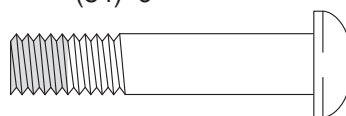
Tornillo con Nylon  
de M8 x 12mm  
(84)–6



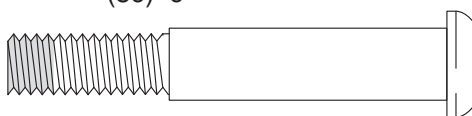
Tornillo con Nylon  
de M8 x 19mm  
(86)–6



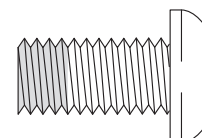
Perno Botón de M8 x  
38mm (77)–4



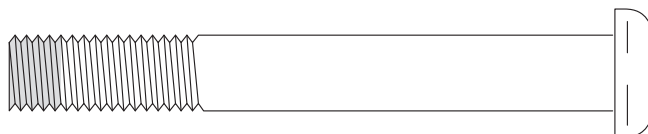
Tornillo con Nylon  
de M8 x 40mm  
(90)–6



Perno con Collar M8  
x 58mm (104)–2



Tornillo con Nylon de  
M10 x 20mm (68)–4

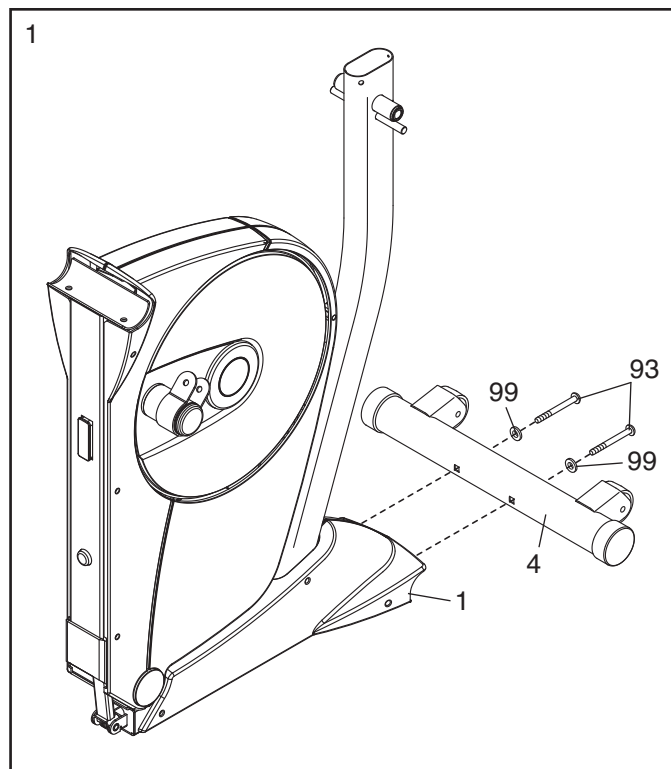


Tornillo con Nylon de M10 x 80mm  
(93)–4

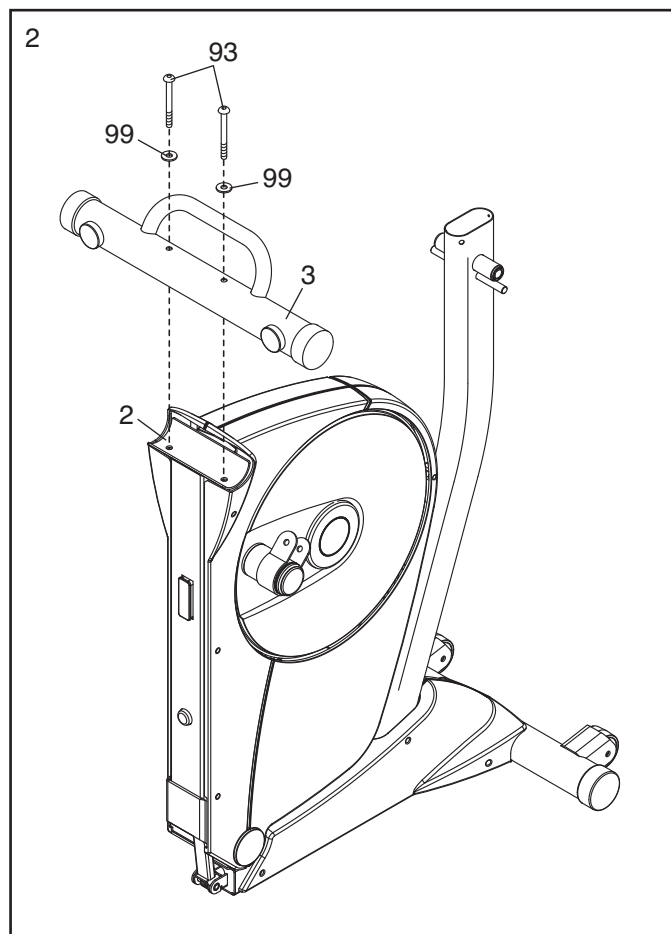
1.

**Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

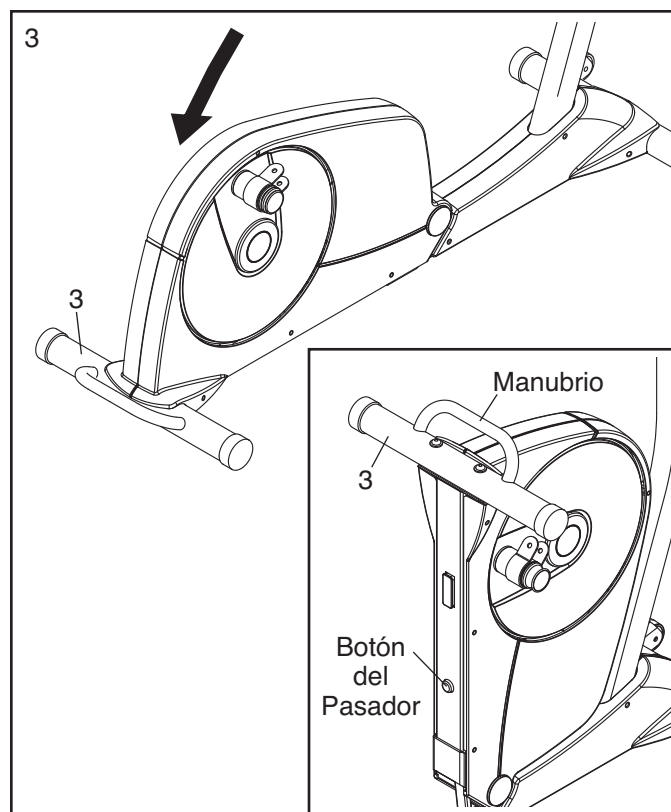
Mientras otra persona levanta la parte frontal de la Armadura (1), fije el Estabilizador Delantero (4) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 80mm (93) y dos Arandelas Curvas M10 de (99).



2. Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura Plegable (2) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 80mm (93) y dos Arandelas Curvas de M10 (99).

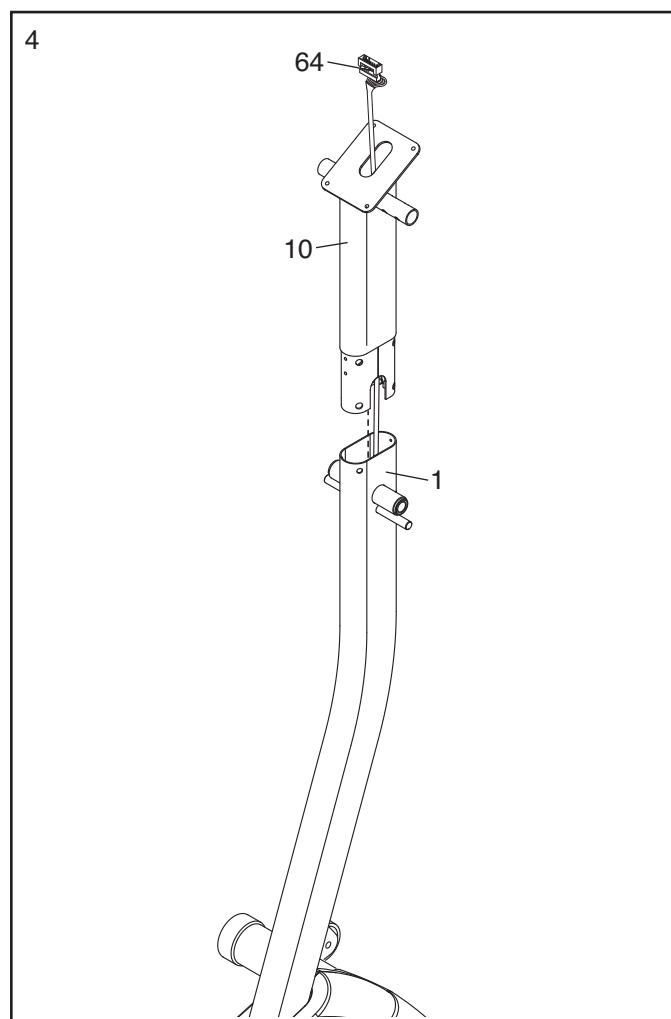


3. **Consulte el dibujo intercalado.** Agarre el manubrio, presione el botón del pasador y despliegue el entrenador elíptico de manera que el Estabilizador Trasero (3) se apoye en el suelo.

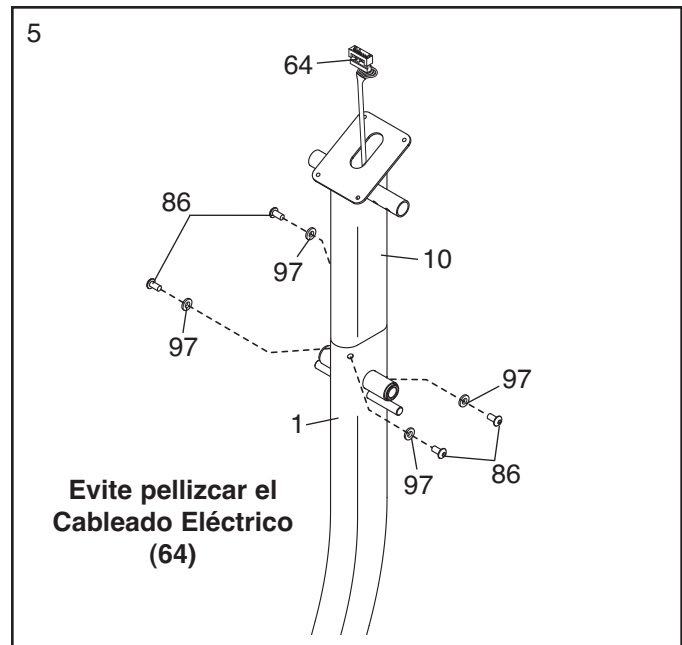


4. Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (10) próximo a la Armadura (1), introduzca el Cableado Eléctrico (64) hacia arriba a través del Montante Vertical.

**Consejo:** Parea evitar que el Cableado Eléctrico (64) caiga dentro del Montante Vertical (10), asegúrelo con una banda de goma.



5. **Consejo: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (64).** Fije el Montante Vertical (10) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 19mm (86) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (97).



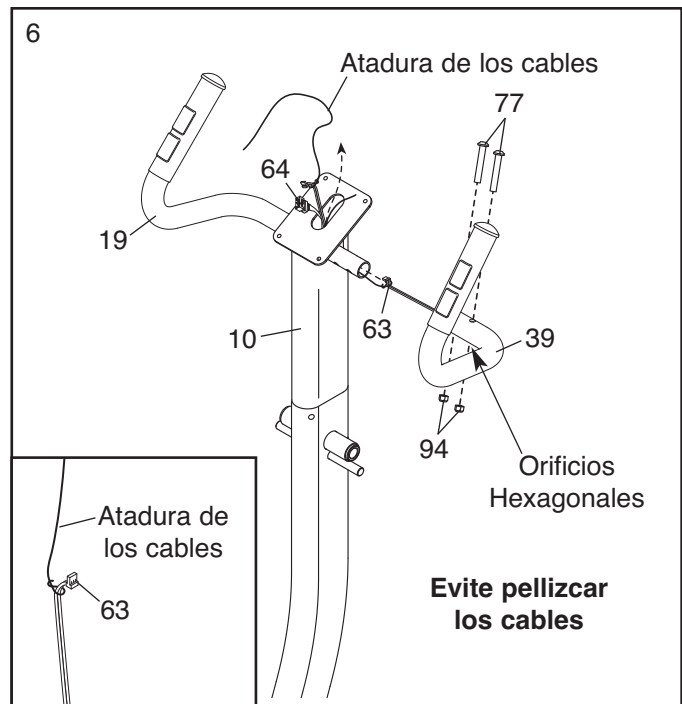
6. Identifique la Barra de Pulso Derecha (39), marcada con una pegatina "Right" (*R* o *Right* indica derecho; *L* o *Left* indica izquierdo). **Orienta la Barra de Pulso Derecha de manera que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

Haga que otra persona sujete la Barra de Pulso Derecha (39) cerca del Montante Vertical (10).

**Consulte el dibujo intercalado.** Ubique la atadura de los cables en el Montante Vertical. Ate el extremo inferior de la atadura de los cables del Alambre de Pulso (63) derecho. Luego tire del extremo superior de la atadura de cables hacia arriba, sacándola por la parte superior del Montante Vertical. Seguidamente desate la atadura de los cables y deséchela.

**Consejo: Evite pellizcar los cables.** Deslice la Barra de Pulso Derecha (39) por el lado derecho del Montante Vertical (10). Fije la Barra de Pulso Derecha con dos Pernos Botón de M8 x 38mm (77) y dos Contratuerzas de M8 (94). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo queden dentro de los orificios hexagonales.**

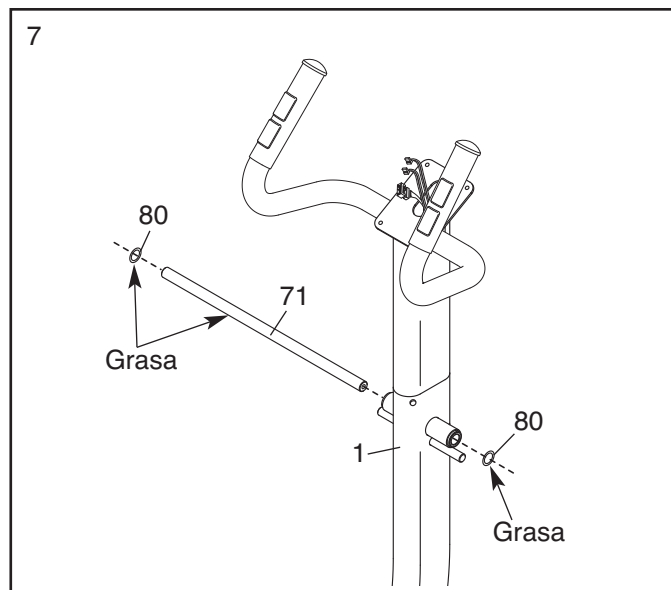
**Repita este paso para la Barra de Pulso Izquierda (19).**





7. Aplique una buena cantidad de la grasa incluida al Eje Superior (71) y a dos Arandelas Ondulatorias (80).

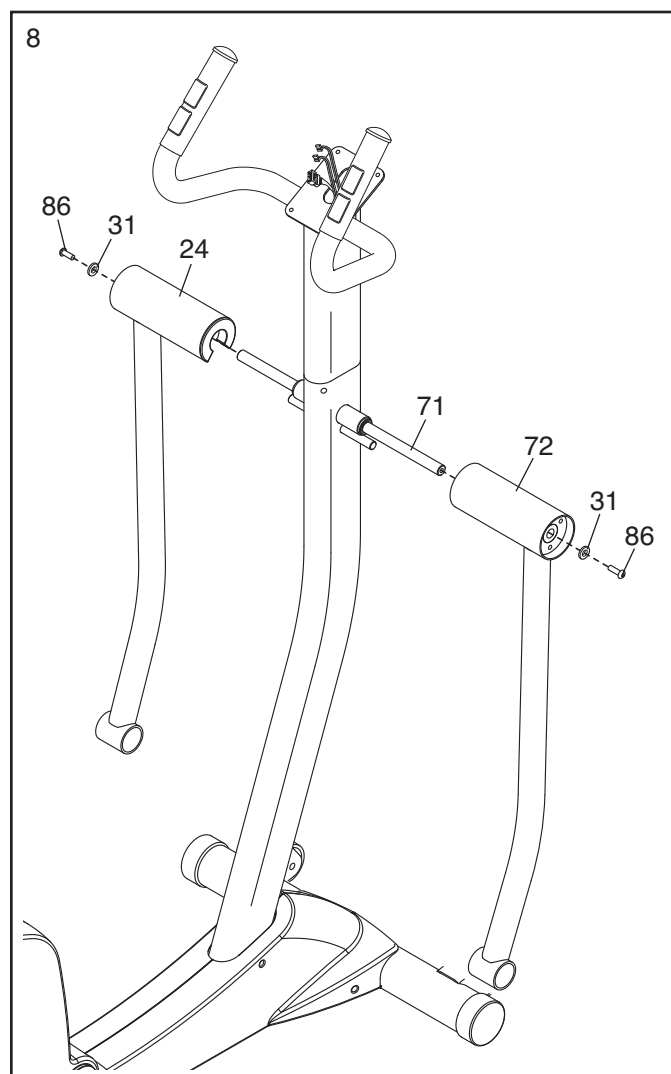
Introduzca el Eje Superior (71) a través de la Armadura (1). Coloque una Arandela Ondulatoria (80) en cada extremo del Eje Superior.



8. Identifique la Pata Izquierda y Derecha (24, 72), que están marcadas con pegatinas "Left" y "Right", y oriéntelas como se indica.

Deslice la Pata Izquierda y Derecha (24, 72) por los lados izquierdo y derecho del Eje Superior (71).

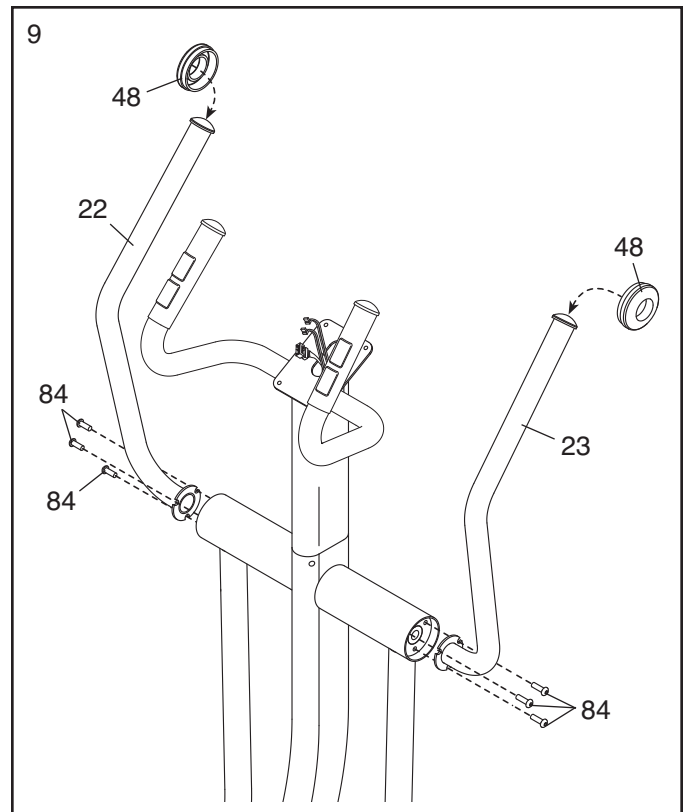
Fije la Pata Izquierda y Derecha (24, 72) al Eje Superior (71) con dos Tornillos con Nylon de M8 x 19mm (86) y dos Arandelas de M8 x 22mm (31).



9. Identifique el Brazo Superior Izquierdo y Derecho (22, 23), que están marcados con pegatinas "Left" y "Right", y oriéntelos como se indica.

Fije cada Brazo Superior (22, 23) con tres Tornillos con Nylon de M8 x 12mm (84).

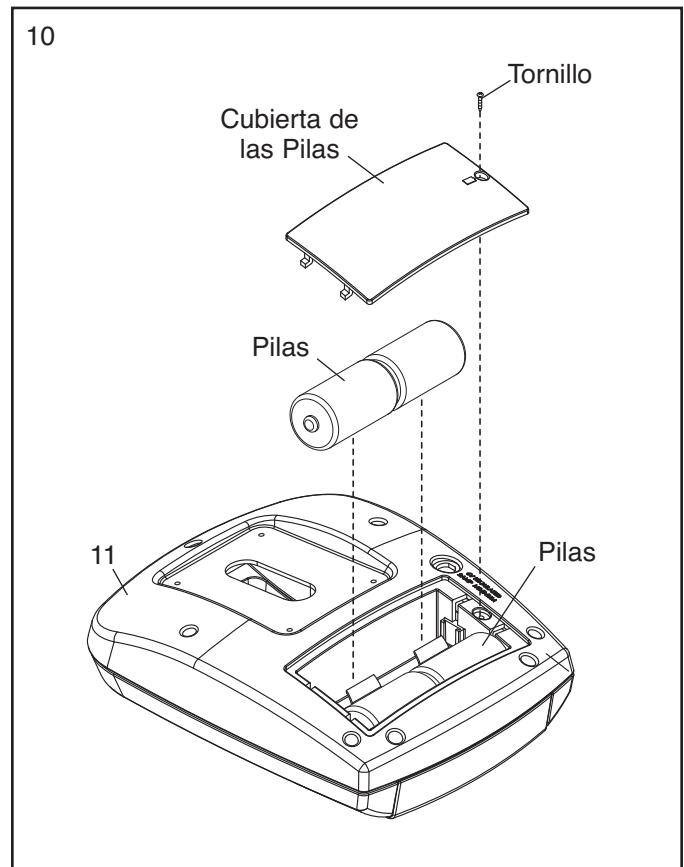
Oriente las Cubiertas del Brazo (48) como se ilustra. Deslice las Cubiertas del Brazo por los Brazos Superiores (22, 23) de manera que cubran los Tornillos con Nylon de M8 x 12mm (84). Nota: Las Cubiertas del Brazo podrían estar ya colocadas sobre los Brazos Superiores.



10. La Consola (11) puede usar cuatro pilas "D" de 1,5V; se recomienda utilizar pilas alcalinas.

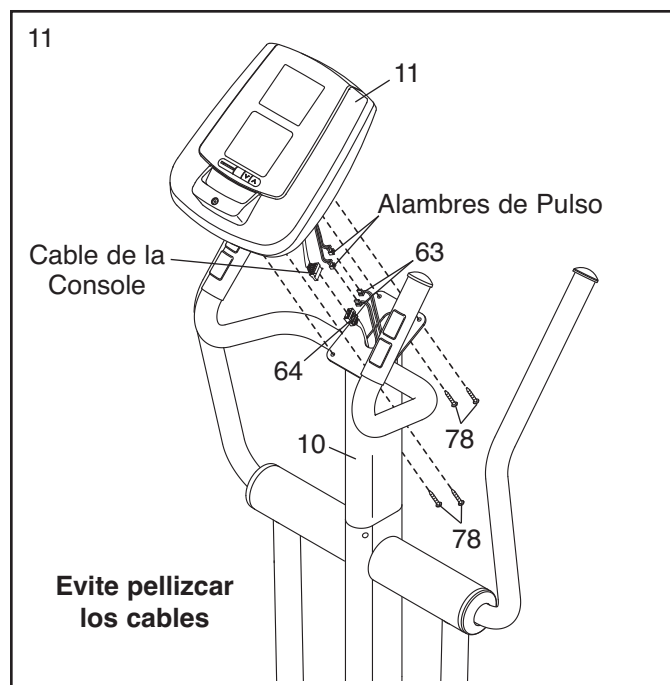
**IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, déjela alcanzar la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire el tornillo, retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en el compartimento de pilas y vuelva a colocar la cubierta. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de pilas.**

**Para comprar un adaptador opcional AC, contacte la tienda donde compró este producto o llame al número que aparece en la portada de este manual. Para evitar daños a la consola, use sólo un adaptador de AC suministrado por el fabricante.** Enchufe un extremo del adaptador de AC a la toma de la consola; enchufe el otro extremo en la toma instalada siguiendo los códigos y ordenanzas locales.



11. Mientras una persona sostiene la Consola (11) cerca del Montante Vertical (10), conecte el cable de la consola al Cableado Eléctrico (64). Seguidamente, conecte los cables de pulso de la consola a los Alambres de Pulso (63). Introduzca el cable sobrante en el Montante Vertical.

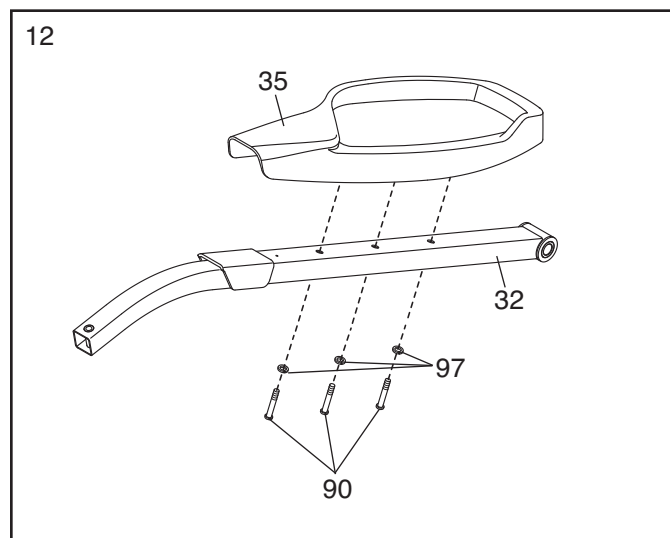
**Consejo: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (11) a la Extensión del Montante Vertical (10) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (78).



12. Identifique el Pedal Derecho (35), marcado con una pegatina "Right". Oriente el Pedal Derecho y un Brazo del Pedal (32) como se ilustra.

Fije el Pedal Derecho (35) al Brazo del Pedal (32) con tres Tornillos con Nylon de M8 x 40mm (90) y tres Arandelas Divididas de M8 (97).

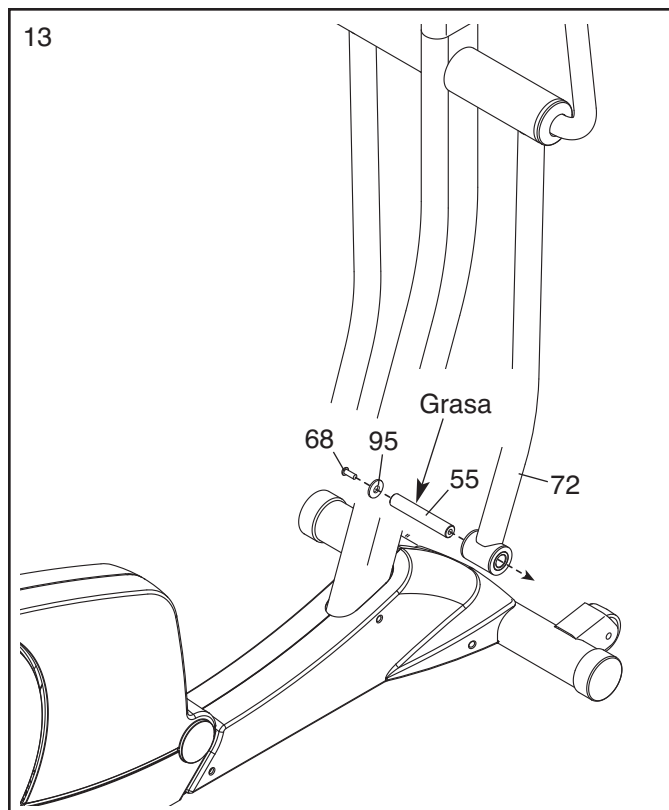
**Repita este paso para fijar el Pedal Izquierdo (no se muestra) al otro Brazo del Pedal (no se muestra).**



13. Aplique una buena cantidad de grasa a un Eje del Brazo del Pedal (55). Apriete un Tornillo con Nylon de M10 x 20mm (68) y una Arandela de M10 (95) en un extremo del Eje del Brazo del Pedal.

Introduzca el Eje del Brazo del Pedal (55) en la Pata Derecha (72) como se ilustra.

**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**



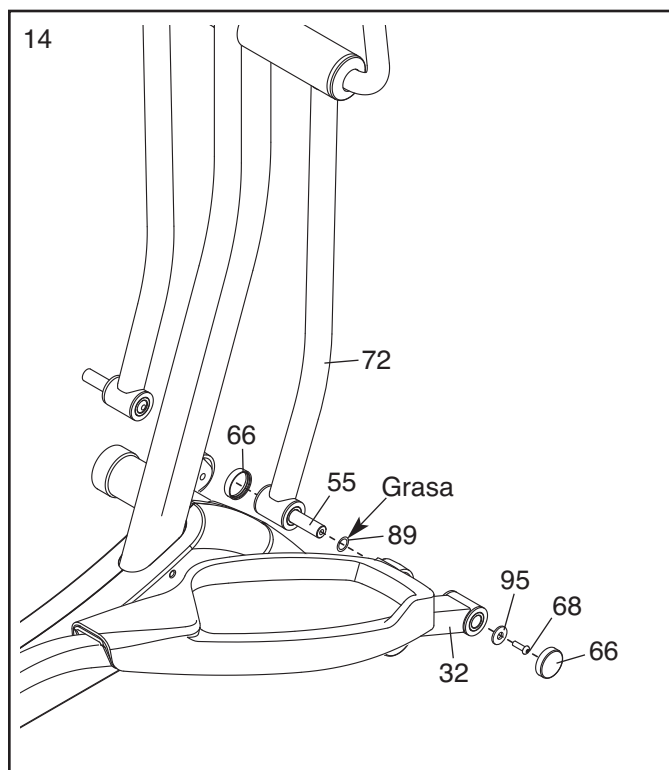
14. Aplique una pequeña cantidad de grasa a una Arandela Ondulatoria Grande (89). Deslice una Arandela Ondulatoria Grande por el lado derecho del Eje del Brazo del Pedal (55) en la Pata Derecha (72).

Deslice el Brazo del Pedal (32) derecho por el lado derecho del Eje del Brazo del Pedal (55) en la Pata Derecha (72).

Fije el Brazo del Pedal (32) derecho con un Tornillo con Nylon de M10 x 20mm (68) y una Arandela de M10 (95).

Presione una Cubierta del Eje (66) por cada extremo del Eje del Brazo del Pedal (55).

**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**

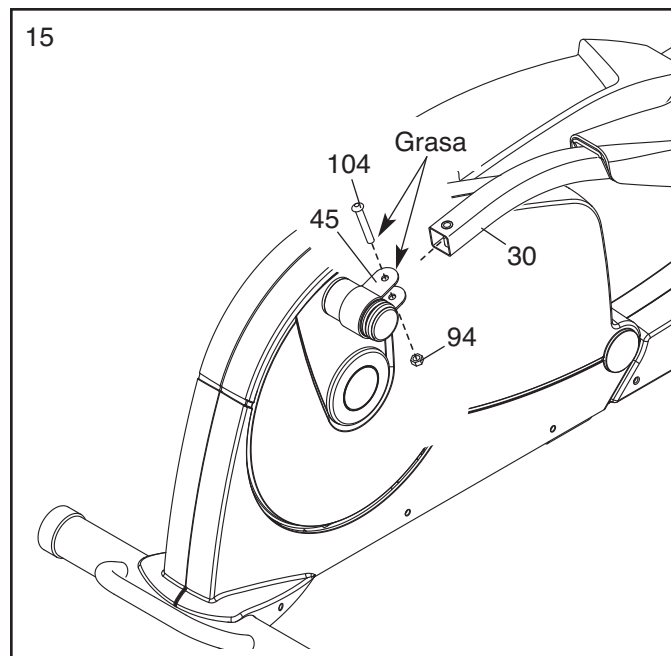


15. Aplique una buena cantidad de grasa a un Perno con Collar de M8 x 58mm (104) y a la parte interna del Soporte del Brazo Eslabón (45) derecho.

Introduzca el extremo del Brazo Eslabón (30) derecho en el Soporte del Brazo Eslabón (45) derecho.

Fije el Soporte del Brazo Eslabón (45) con el Perno con Collar de M8 x 58mm (104) y una Contratuerca de M8 (94).

**Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.**

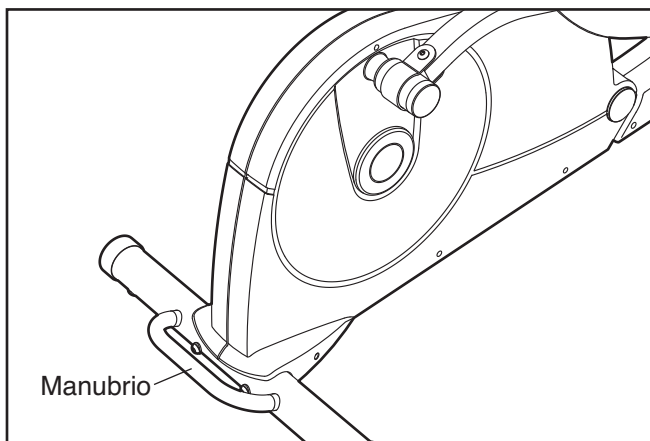


16. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

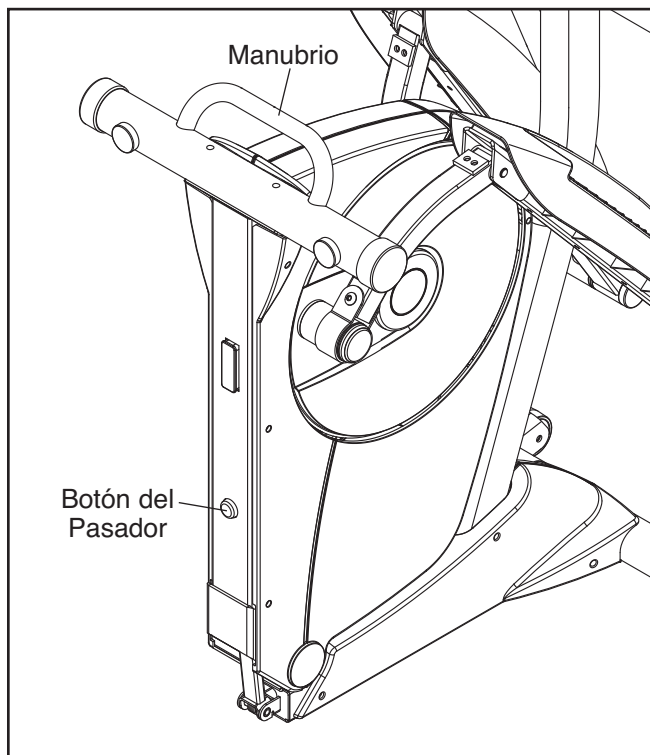
# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

## CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Cuando el entrenador elíptico no esté en uso, la armadura puede plegarse para apartarla. Para plegar el entrenador elíptico, levante el manubrio de la parte trasera del entrenador elíptico hasta que éste se fije a la posición vertical.

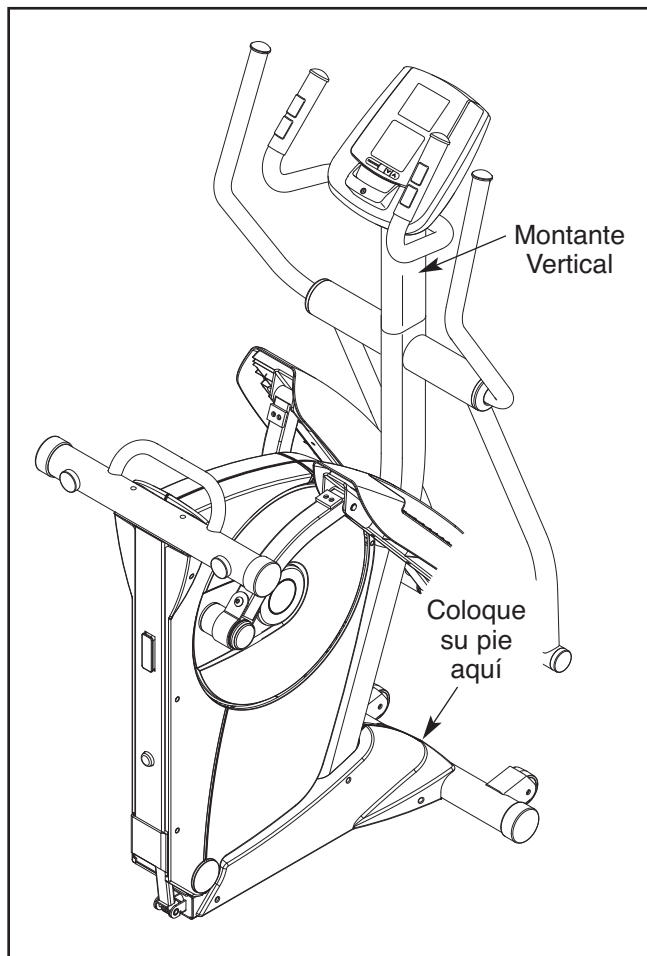


Para desplegar el entrenador elíptico, primero agarre el manubrio, pulse el botón del pasador y baje la armadura hasta el suelo.



## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, primero plieguelo como se describe a la izquierda. Seguidamente, párese frente al entrenador elíptico y coloque un pie en el centro del estabilizador frontal. Jale el manubrio de transporte hasta que el entrenador elíptico ruede en las ruedas delanteras. Mueva cuidadosamente el entrenador elíptico a la posición deseada y luego bájela.

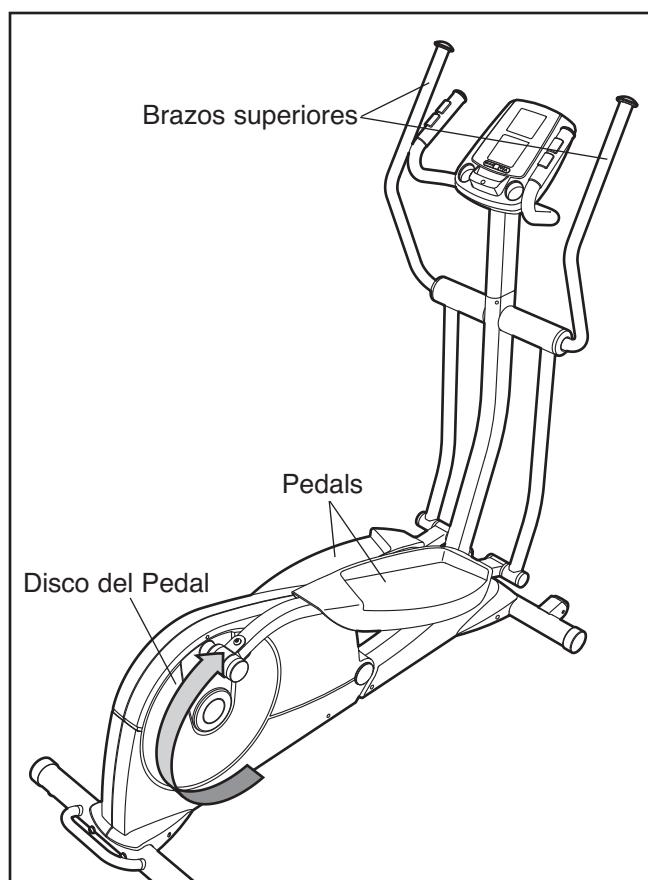


## CÓMO REALIZAR EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse en el entrenador elíptico, agarre los manubrios y coloque un pie en el pedal que se encuentre en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua.

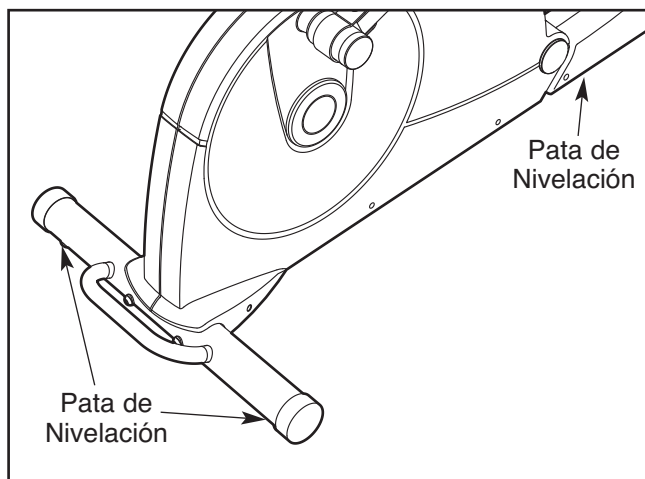
**Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que gire los discos de los pedales en la dirección que se muestra con la flecha de abajo; sin embargo, para variar, usted puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.**

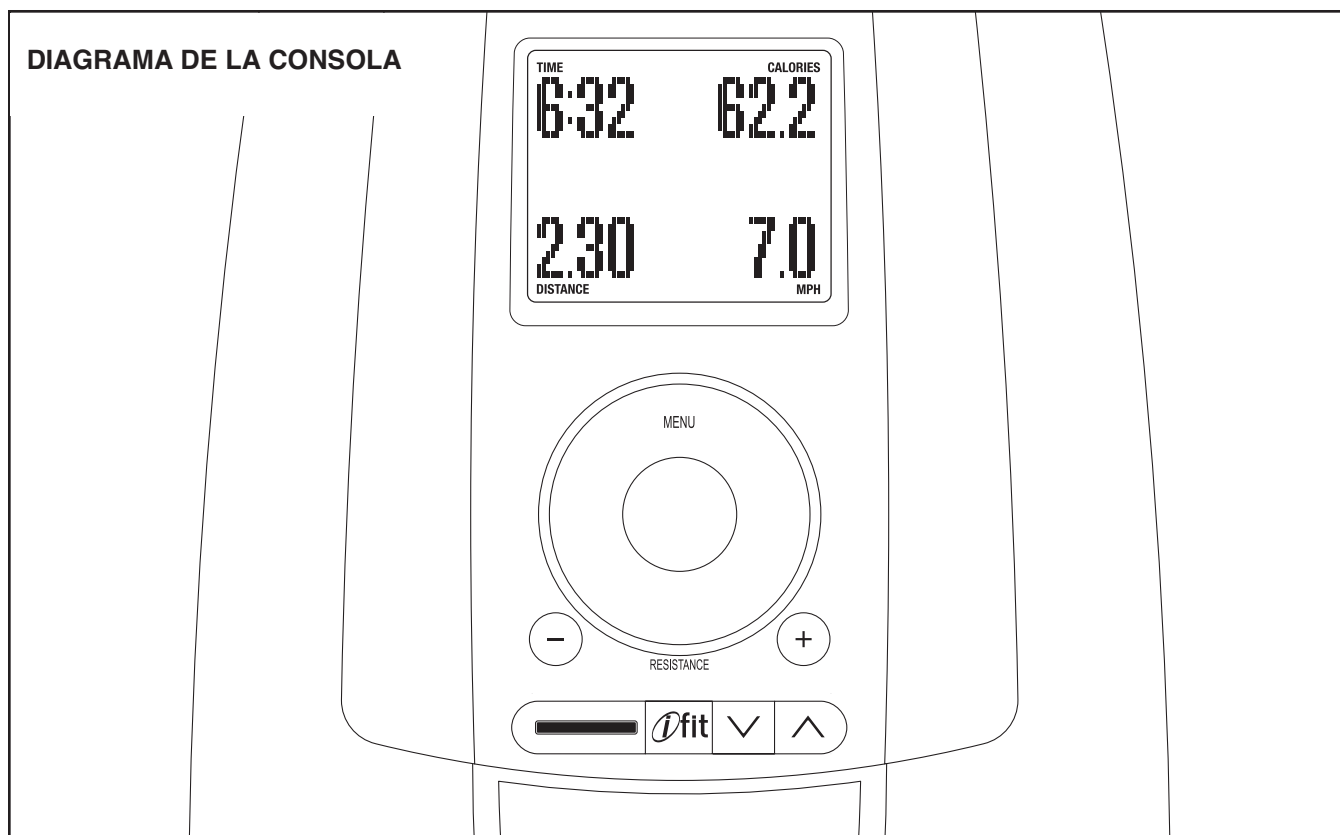
Para bajarse del entrenador elíptico, espere a que los pedales se detengan completamente. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, primero quite el pie del pedal más alto. Después, remueva su pie del pedal más bajo.



## COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero, hasta eliminar el movimiento de balanceo. Si la armadura del entrenador elíptico se flexiona durante el uso, gire la pata de nivelación bajo el centro de la armadura hasta eliminar la flexión.





## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola ofrece cuatro entrenamientos preseleccionados. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le indica que cambie su ritmo de pedaleo, guiándole a través de un entrenamiento efectivo.

Además, la consola cuenta con dos entrenamientos de ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales, para mantener su ritmo cardíaco próximo a los ritmos cardíacos idóneos, mientras usted realiza los ejercicios.

La consola también exhibe el Sistema de Entrenamiento Interactivo iFit, que habilita a la consola para aceptar tarjetas iFit, que contienen entrenamiento diseñados para ayudarle a lograr objetivos

específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar Tarjetas iFit, entre en el sitio [www.iFit.com](http://www.iFit.com), o llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

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

**Para aprender cómo usar los controles de la consola, consulte la página 17. Para usar el modo manual, consulte la página 17. Para usar un entrenamiento preseleccionado, consulte la página 19. Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco, consulte la página 21. Para usar un entrenamiento iFit, consulte la página 22. Para usar el sistema de sonido, consulte la página 23. Para ajustar el volumen, consulte la página 23. Para ver el odómetro, consulte la página 23. Para seleccionar una opción de iluminación de fondo, consulte la página 23.**

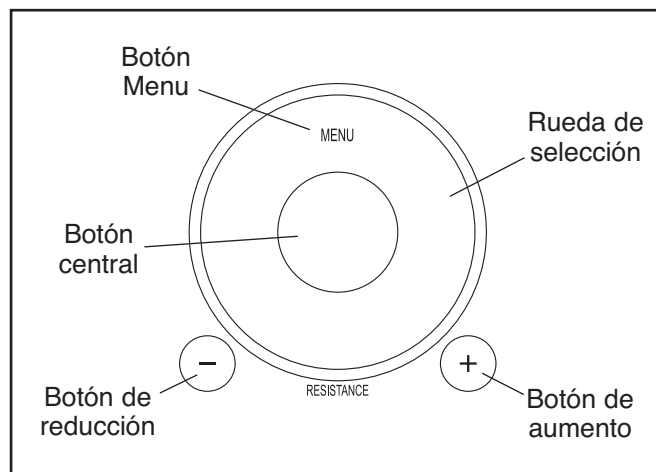
**Nota:** Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.



## CÓMO UTILIZAR LOS CONTROLES DE LA CONSOLA

Puede usar los controles de la consola para navegar a través de los menús de la pantalla, cambie la configuración y visualice la información del ejercicio.

Consulte el dibujo que aparece debajo para familiarizarse con los controles de la consola.



Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear. Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Nota: Para usar el modo manual, vea CÓMO USAR EL MODO MANUAL en la derecha.

Para visualizar el menú principal, pulse el botón Menu.

Para seleccionar un elemento del menú, mueva su dedo a favor o en contra de las manecillas del reloj alrededor de la rueda de selección. Se mostrará una flecha al lado del elemento del menú actualmente seleccionado. Nota: Puede pulsar los botones de aumento y reducción de la resistencia para [RESISTANCE] seleccionar un elemento del menú.

Para seleccionar un elemento del menú, pulse el botón central.

Para regresar al menú anterior, pulse el botón Menu.

Nota: Para ajustar el nivel de volumen de la consola y cambiar las otras configuraciones, consulte la página 23.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

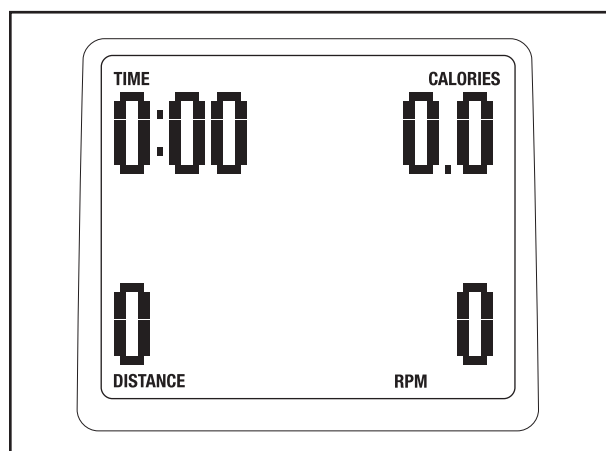
### 1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Cuando enciende la consola se ilumina la pantalla. La consola estará entonces lista para el uso.

### 2. Seleccione la función manual.

Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Menu, seleccione *WORKOUT* (entrenamiento), y luego seleccione *MANUAL* para regresar al modo manual.

Cuando seleccione el modo manual, se mostrarán ceros en la pantalla.



### 3. Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

A medida que usted pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de aumento y disminución de resistencia

[RESISTANCE]. Nota: Después que haya presionado los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.



Nota: También puede mover su dedo a favor o en contra de las manecillas del reloj alrededor de la rueda de selección para cambiar la resistencia de los pedales.

#### 4. Siga el progreso en la pantalla.

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



**La esquina inferior izquierda de la pantalla** muestra la distancia [DISTANCE], en revoluciones totales, que usted ha pedaleado.

**La esquina inferior derecha de la pantalla** muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (a la derecha).

**La esquina inferior derecha de la pantalla** muestra su ritmo de pedaleo en revoluciones por minuto [RPM].

**El centro de la pantalla** muestra la configuración de resistencia [RESISTANCE] de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

También puede visualizar otras combinaciones de la información seleccionada del ejercicio en la pantalla. Pulse repetidamente el botón central para visualizar la información siguiente:

- Tiempo, potencia de salida en watts, número aproximado de calorías quemadas y ritmo de pedaleo
- Tiempo y distancia
- Tiempo y potencia de salida en watts

- Tiempo y número aproximado de calorías quemadas
- Tiempo y ritmo de pedaleo

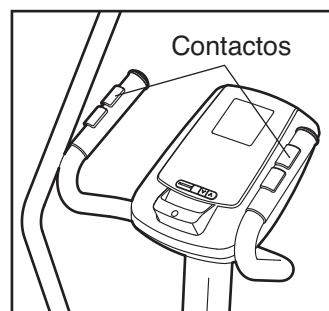
Pulse nuevamente el botón central para visualizar la pantalla original:

#### 5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

**Si hay tiras de plástico protectorio sobre los contactos metálicos del sensor de pulso del mango, retírelas.** Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardíaco.

Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.



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

#### 6. Cuando usted 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 no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

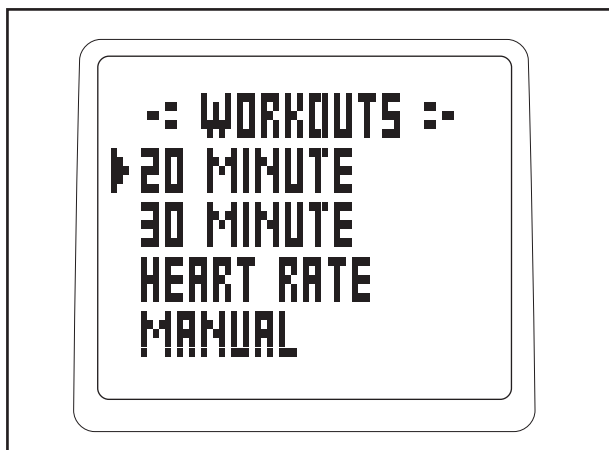
## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PRESELECCIONADO

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

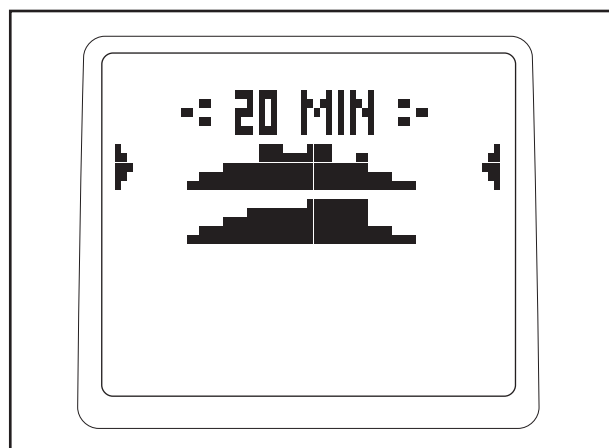
Cuando enciende la consola se ilumina la pantalla. La consola estará entonces lista para el uso.

2. **Seleccione un entrenamiento preseleccionado.**

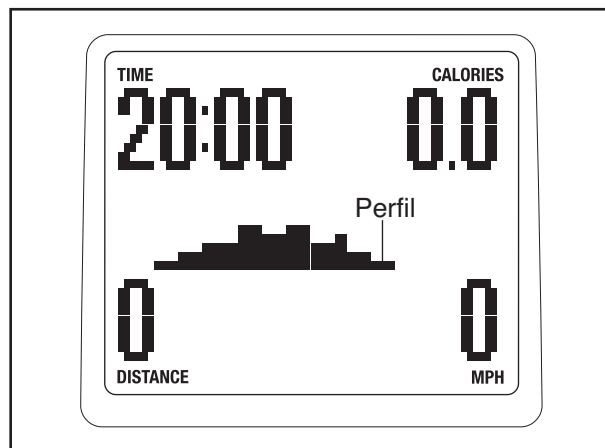
Para seleccionar uno de los entrenamientos preseleccionados, pulse el botón Menu, seleccione *WORKOUT* (entrenamiento), y luego seleccione el menú de entrenamiento de *20 MINUTES* (20 minutos) o de *30 MINUTES* (30 minutos).



Tras seleccionar un menú de entrenamiento, seleccione el perfil de entrenamiento que desea usar.



El tiempo de entrenamiento y un perfil de los niveles de resistencia para el entrenamiento se mostrarán en la pantalla.

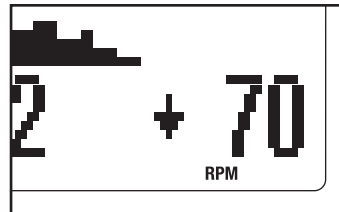


3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ritmo de meta son programados para cada periodo. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

Mientras realiza los ejercicios, el perfil de entrenamiento mostrará su progreso. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicha columna indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. El nivel de resistencia y el ritmo idóneo también se mostrarán en la pantalla. Si se ha programado un nivel de resistencia y/o ritmo idóneo diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o ritmo idóneo destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. La resistencia de los pedales cambiará.

Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto) del segmento actual.



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

**IMPORTANTE: El paso idóneo está previsto sólo para motivarle. Su ritmo actual puede ser más lento que las configuraciones de ritmo. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono, la consola pausará y el tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

**4. Siga el progreso en 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 18.

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

Vea el paso 6 en el página 18.

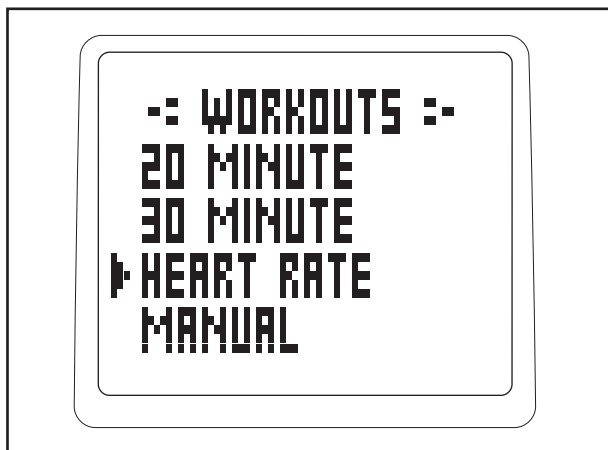
## CÓMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

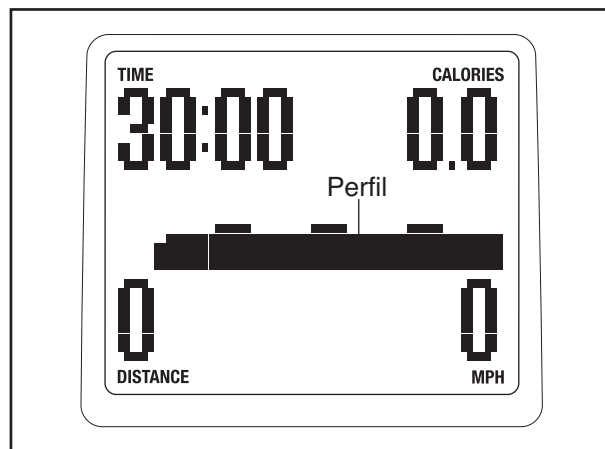
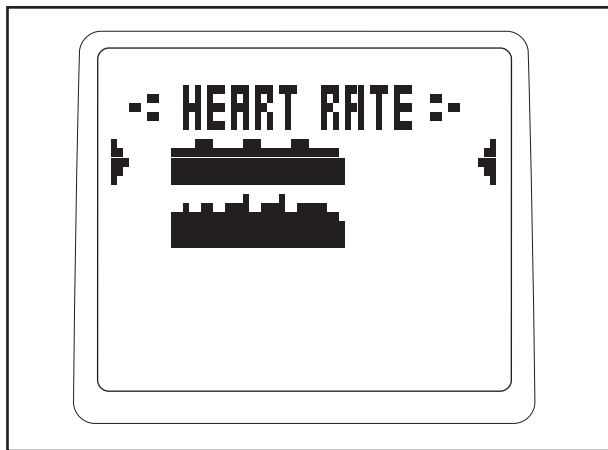
Cuando enciende la consola se ilumina la pantalla. La consola estará entonces lista para el uso.

2. **Seleccione un entrenamiento preseleccionado.**

Para seleccionar uno de los entrenamientos de ritmo cardíaco, pulse el botón Menu, seleccione *WORKOUTS* (entrenamientos) y luego seleccione el entrenamiento *HEART RATE* (RITMO CARDÍACO).



Tras seleccionar un menú de entrenamiento, seleccione el perfil de entrenamiento que desea usar. El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones del ritmo cardíaco objetivo para el programa aparecen entonces en la pantalla.



3. **Sostenga el Sensor de pulso del mango.**

Para usar el Sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que funcione el programa apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga el Sensor de pulso del mango, mantenga sus manos en los contactos de metal por lo menos 30 segundos.**

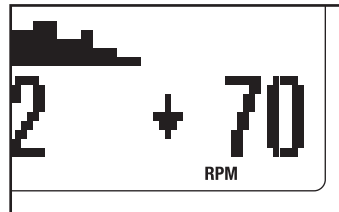
4. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de meta del ritmo cardíaco está programado para cada segmento. Nota: Puede programarse el mismo valor idóneo de ritmo cardíaco para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento mostrará sus progresos en la pantalla. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica el valor idóneo de ritmo cardíaco para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar.

La consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el valor idóneo de ritmo cardíaco para el segmento actual del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Cada vez que cambia la resistencia, el nivel de resistencia se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para informarle.

Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto) del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no se muestre ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.



**IMPORTANTE: El paso idóneo está previsto sólo para motivarle. Su ritmo actual puede ser más lento que las configuraciones de ritmo. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono, la consola pausará y el tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

## 5. Siga el progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 18.

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

Vea el paso 6 en el página 18.

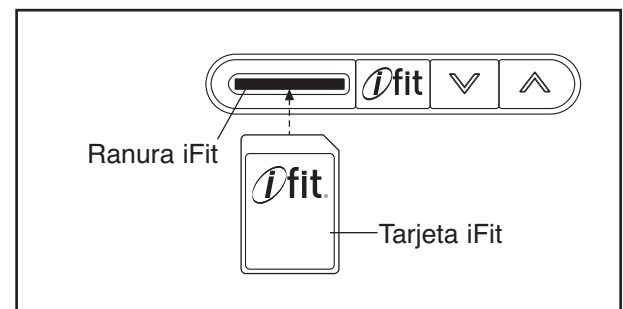
## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

### 1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.

Cuando enciende la consola se ilumina la pantalla. La consola estará entonces lista para el uso.

### 2. Introduzca una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, introduzca una tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que dicha la tarjeta tenga los contactos de metal orientados hacia abajo y que estén de frente a la ranura. Cuando la tarjeta iFit se haya introducido adecuadamente, el indicador próximo a la ranura se iluminará y se mostrará un texto en la pantalla.



A continuación, seleccione el entrenamiento deseado en la tarjeta iFit pulsando los botones de desplazamiento hacia arriba y hacia abajo, ubicados al lado de la ranura iFit.

Unos instantes tras seleccionar un entrenamiento, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarle a través del entrenamiento. Los entrenamientos iFit funcionan de la misma forma que los entrenamientos preseleccionados. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos 3 a 6 de la página 19.

### 3. Cuando haya terminado de realizar los ejercicios, retire la tarjeta iFit.

Retire la tarjeta iFit cuando haya terminado de realizar los ejercicios. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola, mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

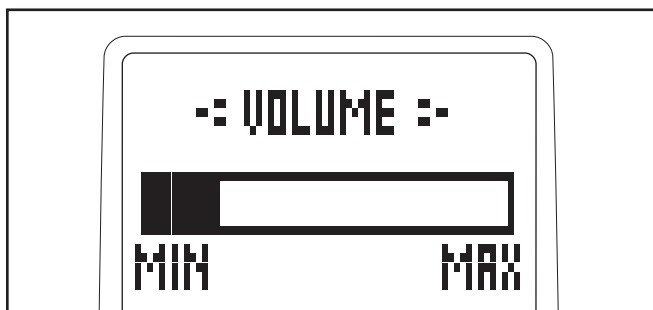
A continuación, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el volumen usando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

Nota: Para ajustar el volumen de los tonos y sonidos de la consola, vea más abajo **CÓMO AJUSTAR EL VOLUMEN.**

Cuando no esté en uso, desenchufe el cable de audio de la toma de la consola.

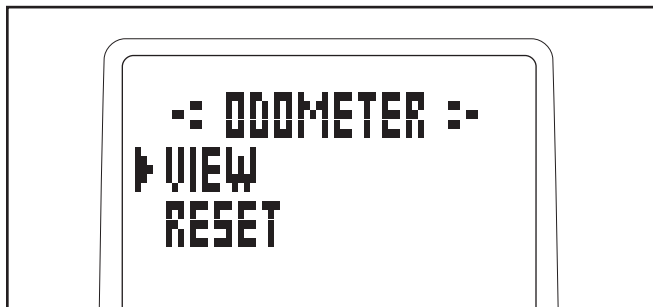
## CÓMO AJUSTAR EL VOLUMEN

Para ajustar el volumen de la consola, pulse primero el botón Menu y luego seleccione *VOLUME*. Luego mueva su dedo alrededor de la rueda de selección o pulse los botones de aumento y reducción de resistencia [RESISTENCE] para ajustar el volumen al nivel deseado. Luego pulse el botón central para salir del menú.



## CÓMO VISUALIZAR EL ODÓMETRO

Para ver la distancia total pedaleada desde la adquisición del entrenador elíptico y el número total de horas de funcionamiento del entrenador elíptico, pulse el botón Menu, seleccione *ODOMETER* (Odómetro) y seleccione *VIEW* (Vista).



La distancia total (en número total de revoluciones) que ha pedaleado en el entrenador elíptico se mostrará en la parte superior de la pantalla. El número total de horas de funcionamiento del entrenador elíptico se mostrará en la parte inferior de la pantalla.

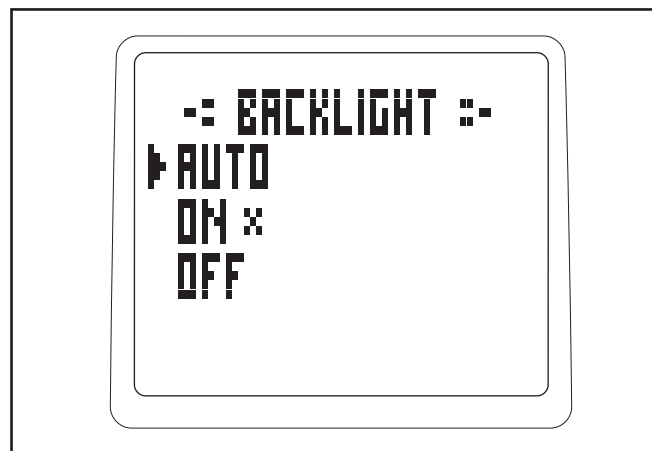
Para salir de la información del odómetro, pulse repetidamente el botón Menu.

Para poner a cero la información del odómetro, pulse el botón Menú, seleccione *ODOMETER* y seleccione *RESET* (Reajustar). Pulse repetidamente el botón Menu para salir del modo de puesta a cero.

## CÓMO SELECCIONAR UNA OPCIÓN DE ILUMINACIÓN DE FONDO

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción "On" mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción "Auto" mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción "Off" apaga la iluminación de fondo.

Para seleccionar una opción de iluminación de fondo, pulse el botón Menu, seleccione *SETTINGS* (Ajustes) y luego *BACKLIGHT* (Luz Trasera). Se mostrará una X al lado de la opción de iluminación de fondo seleccionada. Para cambiar la opción de iluminación de fondo, primeramente mueva su dedo alrededor de la rueda de selección o pulse los botones de aumento y reducción de resistencia [RESISTANCE] para seleccionar la opción de iluminación de fondo deseada. Luego pulse el botón central. Se mostrará la X al lado de la opción de iluminación de fondo seleccionada.



Unos segundos tras seleccionar una opción de iluminación de fondo, la consola saldrá del menú de iluminación de fondo.



# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

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 alejados de la misma y manténgala alejada de la luz solar directa.**

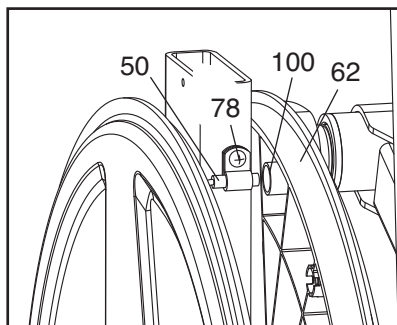
## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Véase el paso 10 de montaje en la página 10 para instrucciones sobre el cambio de pilas. Si el censor de pulso del mango no funciona correctamente, consulte el paso 5 en la página 18.

## COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

Localice el Interruptor de Lengüeta (50). Gire el Disco de Polea (62) hasta que el Imán (100) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Suelte, pero no lo quite, el Tornillo M4 x 16mm indicado

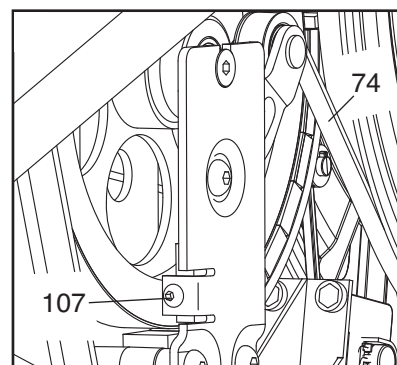


(78). Deslice ligeramente el Interruptor de Lengüeta acercándolo o alejándolo del Imán, y luego vuelva a apretar el Tornillo. Balancee la Polea hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta. Ajuste el Tornillo hasta que la consola muestre la información correctamente. Cuando haya ajustado correctamente el Interruptor de Lengüeta, vuelva a colocar las cubiertas. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 31 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28.

## CÓMO AJUSTAR LA BANDA

Si siente que los pedales resbalan cuando pedalea, incluso cuando están configurados para su máxima resistencia, la Banda (74) podría necesitar un ajuste. Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales—fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Seguidamente, haga palanca sobre los protectores laterales para separarlos de la armadura.

Luego gire el Tornillo de Ajuste de la Bandeja (107) hasta que la Bandeja (74) esté apretada. Luego vuelva a ajustar las cubiertas. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 31 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28.





# GUÍAS DE EJERCICIOS

**⚠ AVISO:** 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 cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

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 grasas 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 cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas 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 cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasas**—Para quemar grasas 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 las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco 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 cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

### 1. Estiramiento tocando la punta de los pies

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

### 2. Estiramiento de la parte posterior del muslo

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

### 3. Estiramiento de los gemelos/tendón de Aquiles

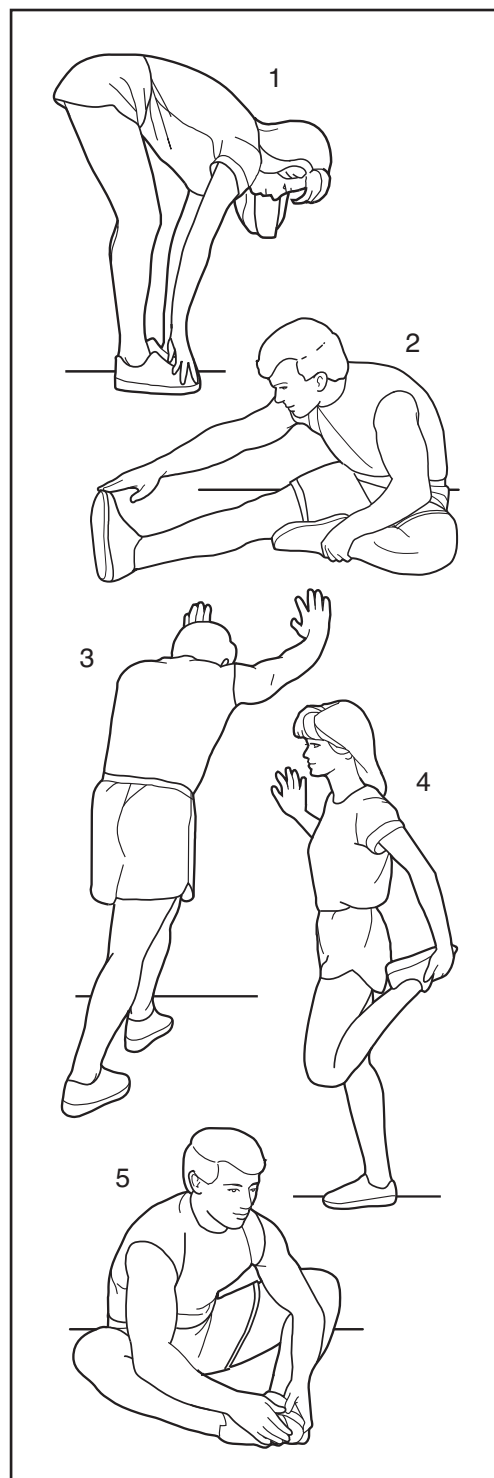
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

### 4. Estiramiento de los cuádriceps

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

### 5. Estiramiento de la parte interna del muslo

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



---

## NOTAS

# LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEL75008.0

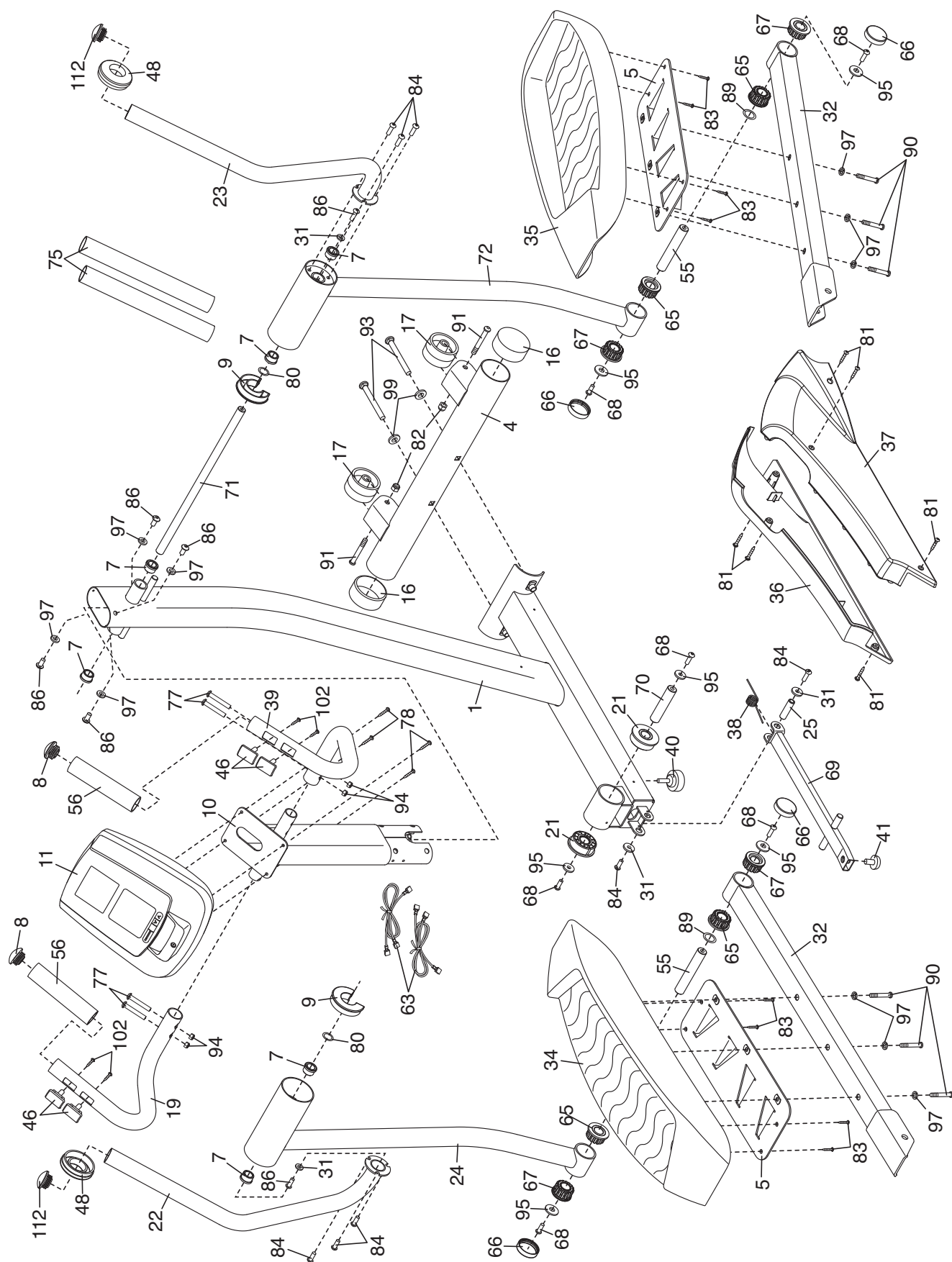
R0808A

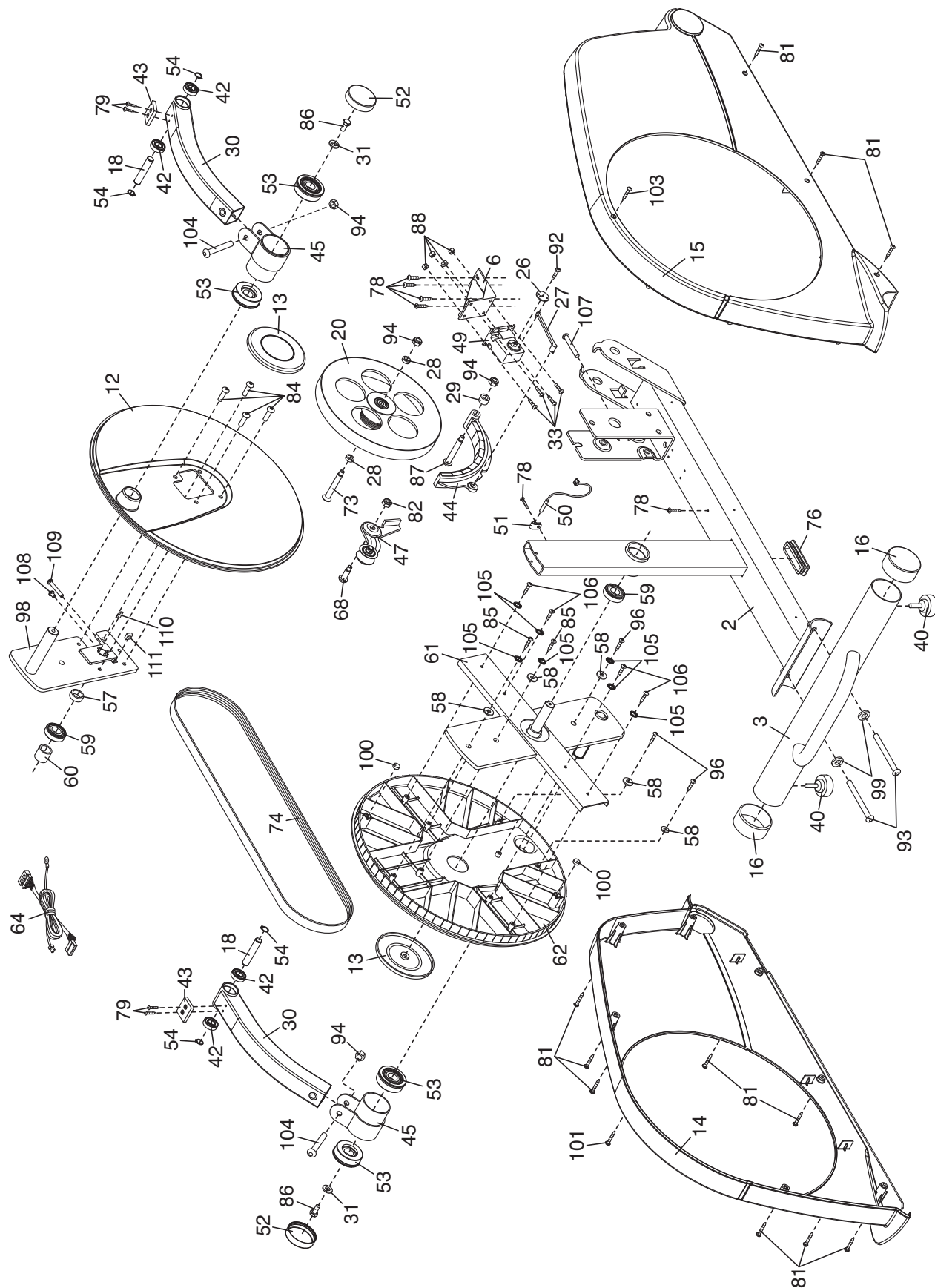
| Nº | Ctd. | Descripción                       | Nº | Ctd. | Descripción                             |
|----|------|-----------------------------------|----|------|-----------------------------------------|
| 1  | 1    | Armadura                          | 51 | 1    | Abrazadera                              |
| 2  | 1    | Armadura Plegable                 | 52 | 2    | Tapa del Husillo                        |
| 3  | 1    | Estabilizador Trasero             | 53 | 4    | Buje del Brazo de Pivote                |
| 4  | 1    | Estabilizador Delantero           | 54 | 4    | Anillo Eslabón                          |
| 5  | 2    | Soporte del Pedal                 | 55 | 2    | Eje del Brazo del Pedal                 |
| 6  | 1    | Soporte del Motor                 | 56 | 2    | Espuma de la Barra de Pulso             |
| 7  | 6    | Buje Superior                     | 57 | 1    | Espaciador del Husillo                  |
| 8  | 2    | Tapa del Brazo Superior           | 58 | 6    | Arandela de M5                          |
| 9  | 2    | Espaciador de la Pata del Brazo   | 59 | 2    | Buje del Husillo                        |
| 10 | 1    | Montante Vertical                 | 60 | 1    | Espaciador de la Manivela               |
| 11 | 1    | Consola                           | 61 | 1    | Husillo                                 |
| 12 | 1    | Disco                             | 62 | 1    | Disco de Polea                          |
| 13 | 2    | Cubierta del Disco                | 63 | 2    | Alambre de Pulso                        |
| 14 | 1    | Cubierta Izquierda                | 64 | 1    | Cableados Eléctricos                    |
| 15 | 1    | Cubierta Derecha                  | 65 | 4    | Buje del Brazo de Pivote Interior       |
| 16 | 4    | Tapa Estabilizador                | 66 | 4    | Cubierta del Eje                        |
| 17 | 2    | Rueda                             | 67 | 4    | Montaje del Buje Externo                |
| 18 | 2    | Eje Eslabón                       | 68 | 7    | Tornillo con Nylon de M10 x 20mm        |
| 19 | 1    | Barra de Pulso Izquierda          | 69 | 1    | Soporte del Pasador                     |
| 20 | 1    | Volante                           | 70 | 1    | Eje de Pivote                           |
| 21 | 2    | Buje de Pivote                    | 71 | 1    | Eje Superior                            |
| 22 | 1    | Brazo Superior Izquierdo          | 72 | 1    | Pata Derecha                            |
| 23 | 1    | Brazo Superior Derecho            | 73 | 1    | Perno con Collar M8 x 74mm              |
| 24 | 1    | Pata Izquierda                    | 74 | 1    | Banda                                   |
| 25 | 1    | Eje del Pasador                   | 75 | 2    | Espuma del Brazo Superior               |
| 26 | 1    | Disco del Motor                   | 76 | 1    | Tapa de la Armadura                     |
| 27 | 1    | Brazo de Resistencia              | 77 | 4    | Perno Botón de M8 x 38mm                |
| 28 | 2    | Espaciador del Volante            | 78 | 10   | Tornillo de M4 x 16mm                   |
| 29 | 1    | Espaciador Imán C                 | 79 | 4    | Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm   |
| 30 | 2    | Brazo Eslabón                     | 80 | 2    | Arandela Ondulatoria                    |
| 31 | 6    | Arandela de M8 x 22mm             | 81 | 17   | Tornillo de M4 x 20mm                   |
| 32 | 2    | Brazo del Pedal                   | 82 | 3    | Contratuerca de M10                     |
| 33 | 4    | Tornillo Romo de M5 x 12mm        | 83 | 8    | Tornillo de Cabeza Redonda de M6 x 12mm |
| 34 | 1    | Pedal Izquierdo                   | 84 | 12   | Tornillo con Nylon de M8 x 12mm         |
| 35 | 1    | Pedal Derecho                     | 85 | 2    | Tornillo Botón de M5 x 15mm             |
| 36 | 1    | Cubierta de la Armadura Izquierda | 86 | 8    | Tornillo con Nylon de M8 x 19mm         |
| 37 | 1    | Cubierta de la Armadura Derecha   | 87 | 1    | Perno con Collar M8 x 70mm              |
| 38 | 1    | Resorte del Pasador               | 88 | 4    | Tuerca de M5                            |
| 39 | 1    | Barra de Pulso Derecha            | 89 | 2    | Arandela Ondulatoria Grande             |
| 40 | 3    | Pie                               | 90 | 6    | Tornillo con Nylon de M8 x 40mm         |
| 41 | 1    | Botón del Pasador                 | 91 | 2    | Perno Botón de M10 x 58mm               |
| 42 | 4    | Buje Eslabón                      | 92 | 1    | Tornillo de M4 x 10mm                   |
| 43 | 2    | Almohadilla del Brazo Eslabón     | 93 | 4    | Tornillo con Nylon de M10 x 80mm        |
| 44 | 1    | Imán C                            | 94 | 8    | Contratuerca de M8                      |
| 45 | 2    | Soporte del Brazo Eslabón         | 95 | 6    | Arandela de M10                         |
| 46 | 4    | Sensor de Pulso                   | 96 | 4    | Tornillo de M5 x 10mm                   |
| 47 | 1    | Brazo Estable                     | 97 | 10   | Arandela Dividida de M8                 |
| 48 | 2    | Cubierta del Brazo                | 98 | 1    | Brazo de la Manivela Derecha            |
| 49 | 1    | Motor de resistencia              |    |      |                                         |
| 50 | 1    | Cable/Interruptor de Lengüeta     |    |      |                                         |

| Nº  | Ctd. | Descripción                    | Nº  | Ctd. | Descripción                  |
|-----|------|--------------------------------|-----|------|------------------------------|
| 99  | 4    | Arandela Curva de M10          | 108 | 1    | Tornillo Botón de M6 x 9mm   |
| 100 | 2    | Imán                           | 109 | 1    | Perno Hexagonal de M6 x 44mm |
| 101 | 1    | Tornillo de M4 x 45mm          | 110 | 1    | Llave                        |
| 102 | 4    | Tornillo de M4 x 20mm          | 111 | 1    | Tuerca Cuadrada de M6        |
| 103 | 1    | Tornillo de M4 x 40mm          | 112 | 2    | TApa de la Barra de Pulso    |
| 104 | 2    | Perno con Collar M8 x 58mm     | *   | —    | Manual del Usuario           |
| 105 | 8    | Arandela Estrella              | *   | —    | Llave Hexagonal              |
| 106 | 4    | Tornillo de M5 x 20mm          | *   | —    | Grasa                        |
| 107 | 1    | Tornillo de Ajuste de la Banda | *   | —    | Cable Saltador               |

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. \*Estas piezas no están ilustradas.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL75008.0 R0808A





---

# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

