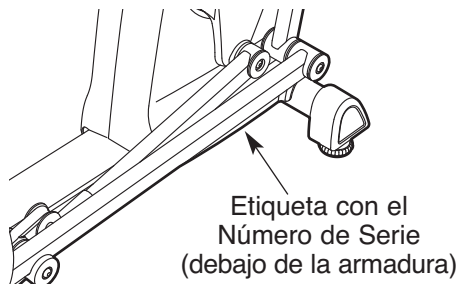


# PRO-FORM® PF 900

Nº. de Modelo PFEVEL96107.0

Nº. de Serie \_\_\_\_\_

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



## ¿PREGUNTAS?

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

**900 460 410**

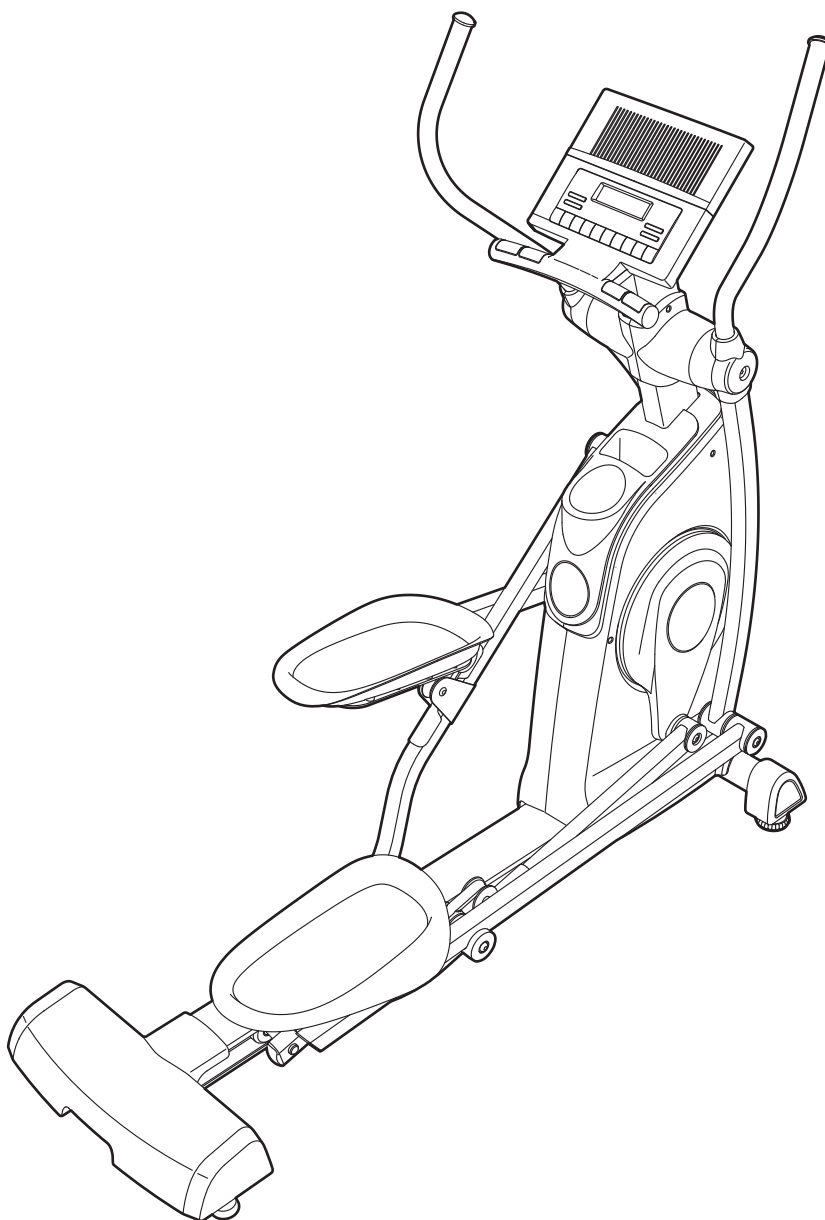
correo electrónico:  
[serviciotecnico@imagefitness.es](mailto:serviciotecnico@imagefitness.es)

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 LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA .....	.2
PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	.3
ANTES DE COMENZAR .....	.4
MONTAJE .....	.5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO .....	.13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....	.20
GUÍAS DE EJERCICIOS .....	.21
LISTA DE LAS PIEZAS .....	.23
DIBUJO DE LAS PIEZAS .....	.25
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....	.Contraportada

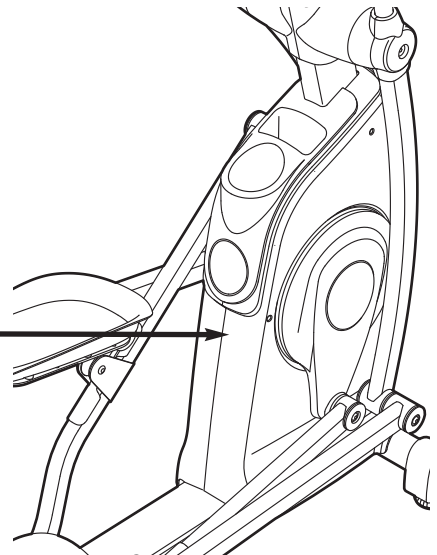

## COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que aquí se muestra ha sido colocada en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.**

Nota: Puede ser que la calcomanía no se muestre en su tamaño real.

**▲ ADVERTENCIA**

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



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de 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 del entrenador elíptico estén adecuadamente 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. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.
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 kg o menos.
8. Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda travar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Siempre sostenga el sensor de pulso del mango o las barandas cuando esté montando, desmontando, o utilizando 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 diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y en determinar el ritmo cardíaco en general.
12. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.
13. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
14. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

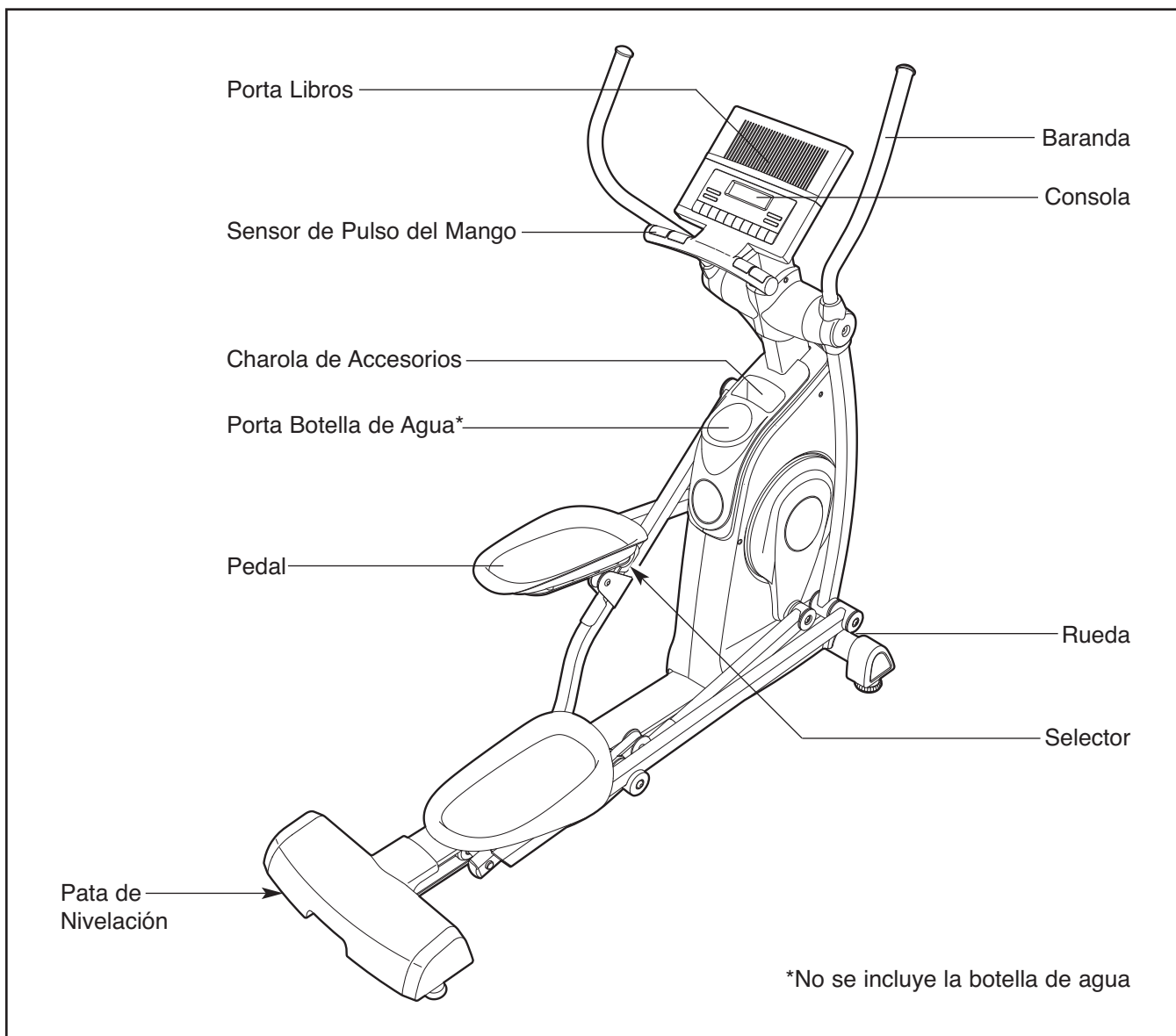
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® PF 900. El entrenador elíptico PF 900 ofrece una variedad grande de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces y agradables.

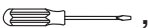


**Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene preguntas después de leer este manual por favor vea la

contraportada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, note el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. 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.

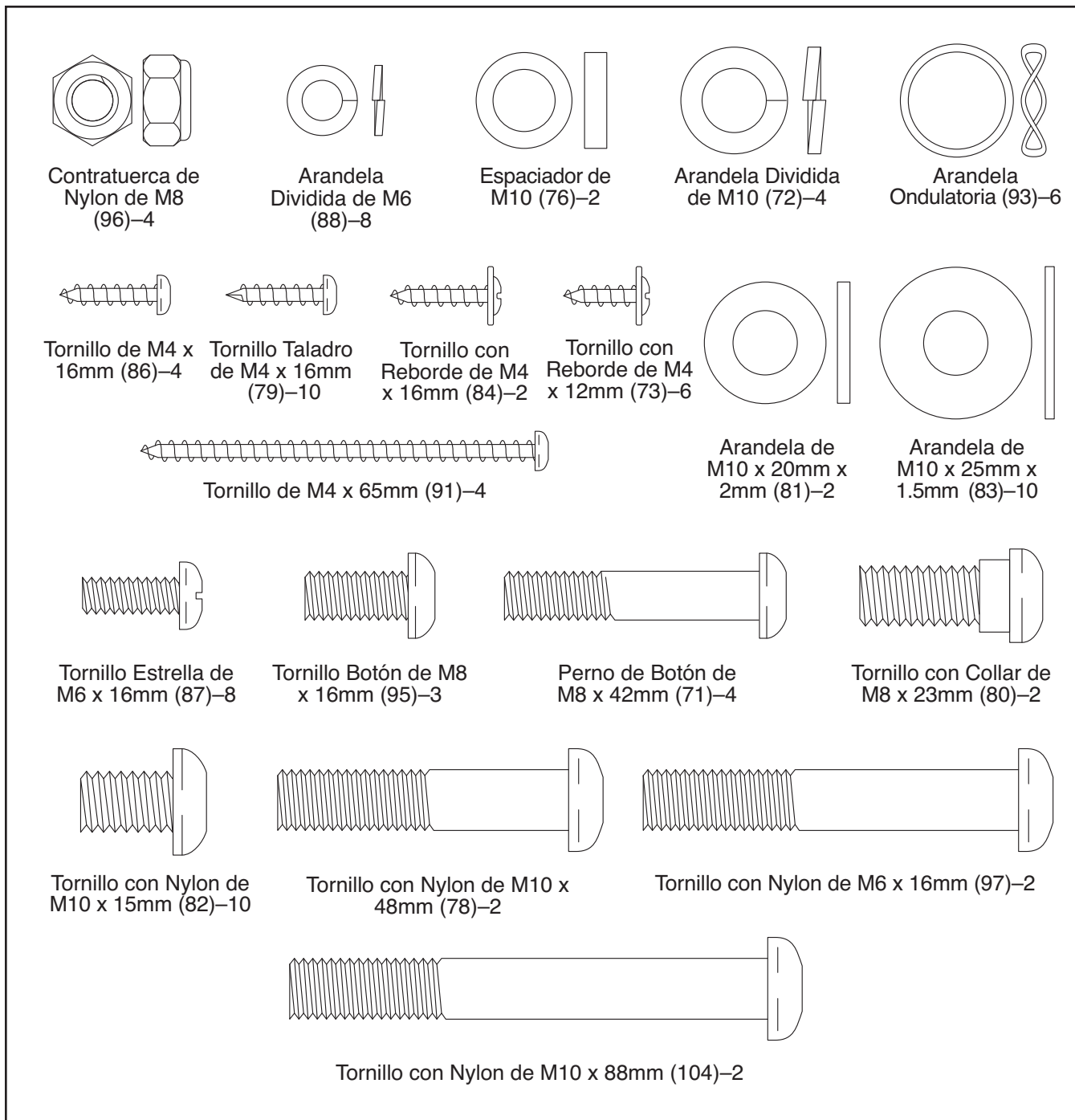
Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas y sus nombres en el dibujo abajo.



# MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No deseche de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere las herramientas incluidas, un desarmador de estrella**  , **una llave ajustable**  , **y un mazo**  .

Mientras que usted ensamble el entrenador elíptico, use el dibujo de abajo para identificar las piezas pequeñas. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS verso la fine del presente manuale. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **IMPORTANTE: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

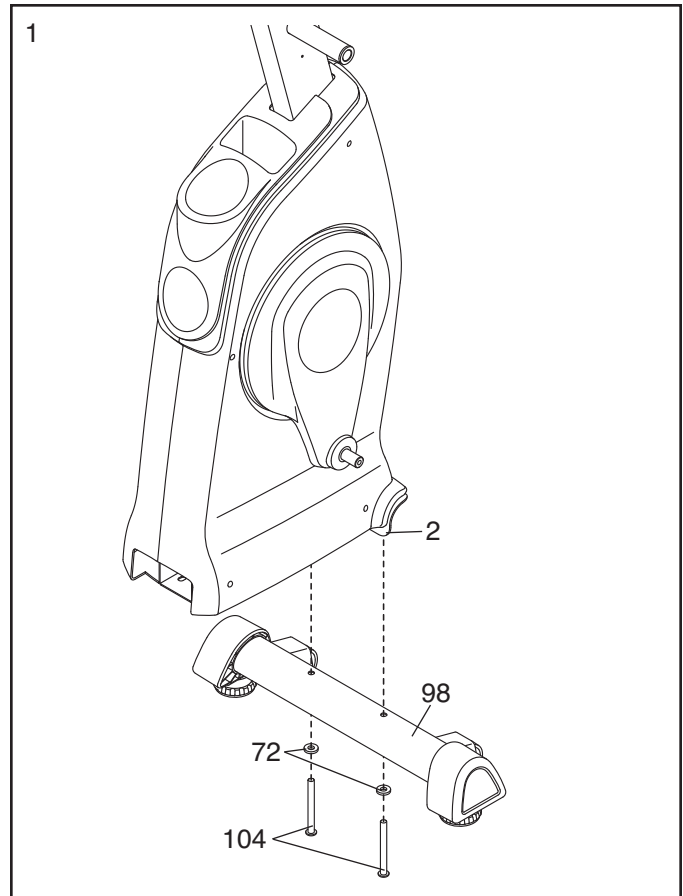


1.

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

Del montaje retire los tornillos y el soporte de envío de metal (no se muestra) de la parte de abajo de la armadura (2). Desheche los tornillos y el soporte de envío.

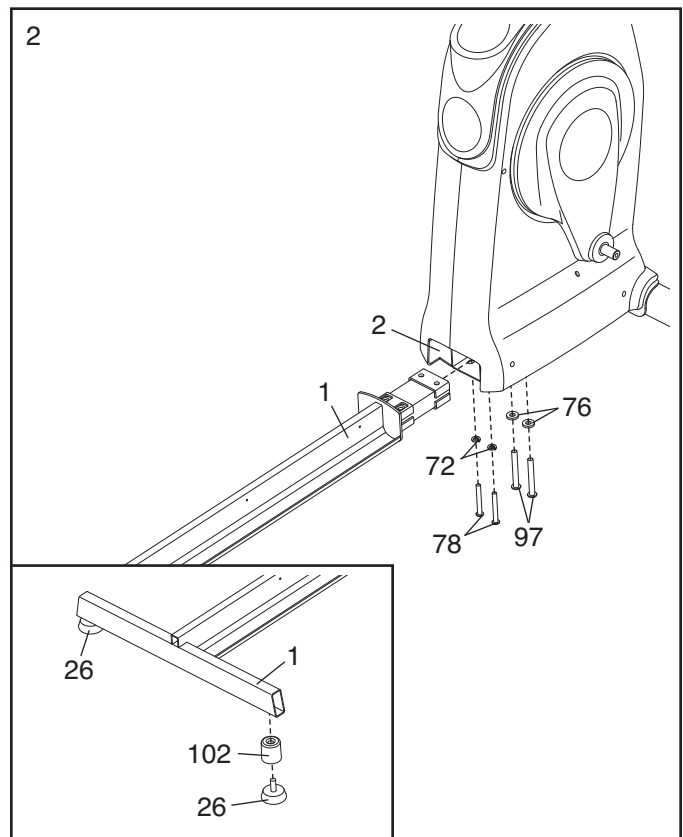
Mientras que otra persona ladea la Armadura (2) hacia atrás, conecte el Estabilizador Delantero (98) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 88mm (104) y dos Arandelas Divididas de M10 (72).



2. Con cuidado incline la Armadura (2) sobre su costado. Oriente la Base (1) como se muestra y a continuación inserte la Base dentro de la Armadura. Conecte la Base con dos Tornillos con Nylon de M10 x 62mm (97), dos Espaciadores de M10 (76), dos Tornillos con Nylon de M10 x 48mm (78) y dos Arandelas Divididas de M10 (72).

Apriete dos Patas (26) y dos Espaciadores de la Pata Trasera (102) dentro de la parte debajo de la Base (1).

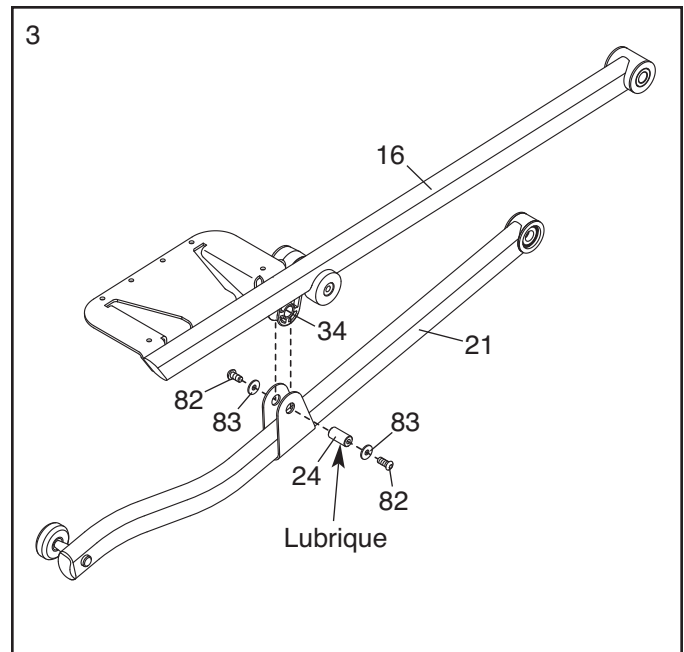
Luego cuidadosamente ladee el entrenador elíptico a su posición vertical.



3. Identifique la Pata del Rodillo Derecho (21) y la Pata del Pedal Derecho (16), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas con una "R" (*L* o *Left* indica Izquierda; *R* o *Right* indica Derecha). Oriente la Pata del Rodillo Derecho y la Pata del Pedal Derecho como se muestra.

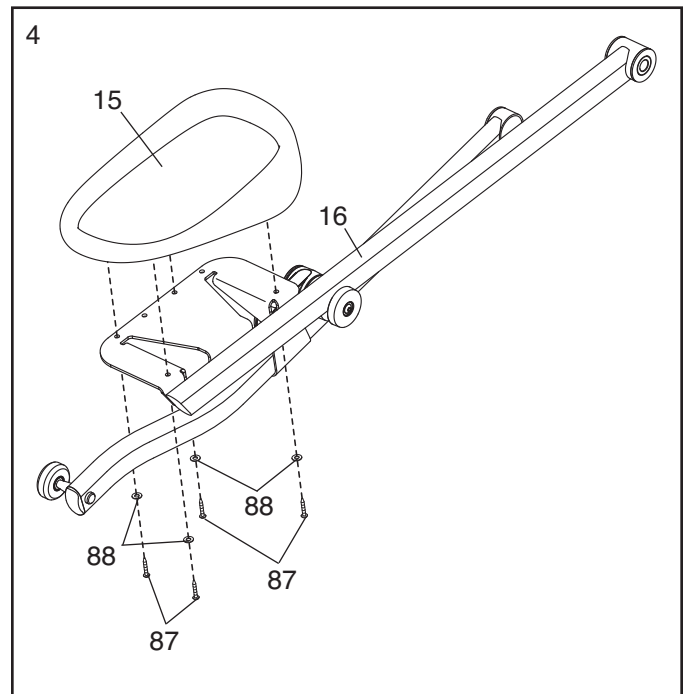
Aplice una cantidad pequeña de la grasa incluida a un Eje del Rodillo (24). Conecte el Selector (34), que está ubicado sobre la Pata del Pedal Derecho (16), a la Pata del Rodillo Derecho con un Eje de Rodillo, dos Arandelas de M10 x 25mm x 1,5mm (83) y dos Tornillos con Nylon de M10 x 15mm (82).

**Repita este paso con el Pata del Rodillo Izquierdo (que no se muestra) y la Pata del Pedal Izquierdo (que no se muestra).**



4. Identifique el Pedal Derecho (15) y la Pata del Pedal Derecho (16), los cuales se encuentran marcados con etiquetas adhesivas con una "R". Oriente el Pedal Derecho y la Pata del Pedal Derecho como se muestra. Conecte el Pedal Derecho con cuatro Tornillos con Nylon de M6 x 16mm (87) y cuatro Arandelas Divididas de M6 (88).

**Repita este paso con el Pedal Izquierdo (que no se muestra) y la Pata del Pedal Izquierdo (que no se muestra).**

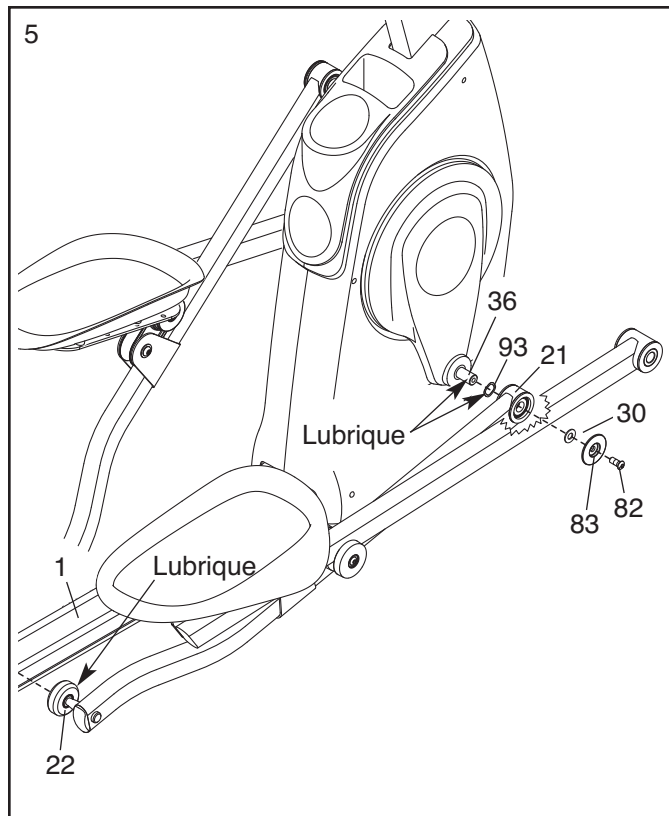


5. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje en la Brazo Derecho de la Manivela (36) y a una Arandela Ondulatoria (93). Luego, deslice la Arandela Ondulatoria sobre la Brazo de la Manivela.

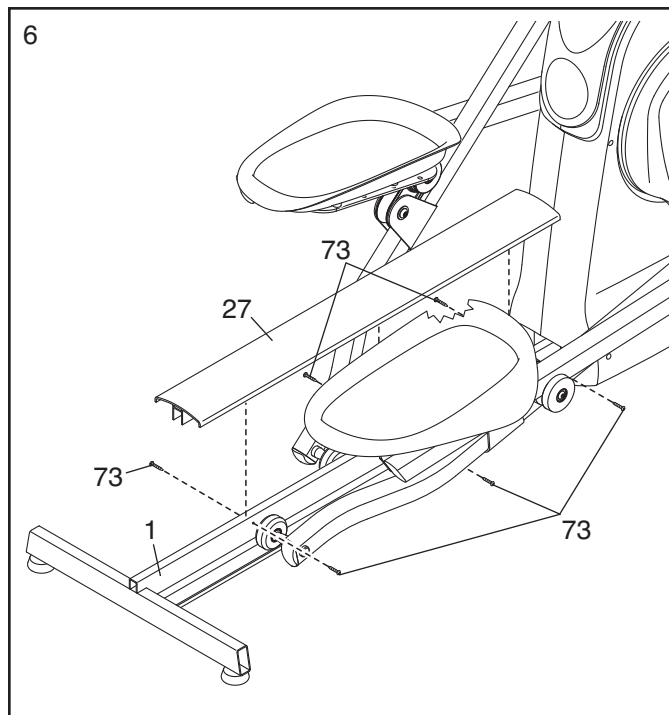
También aplique un poco de grasa blanca (marcada con una calcomanía con “Cuatro Ruedas”) al Rodillo (22) en la Pata del Rodillo Derecho (21); distribuya la grasa de modo parejo alrededor del Rodillo.

Deslice la Pata del Rodillo Derecho (21) hacia el Brazo Derecho de la Manivela (36) y coloque el Rodillo (22) sobre la Base (1). Conecte la Pata del Rodillo Derecho con un Tornillo con Nylon de M10 x 15mm (82), una Arandela de M10 x 25mm x 1.5mm (83) y una Tapa de Eje de la Manivela (30).

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

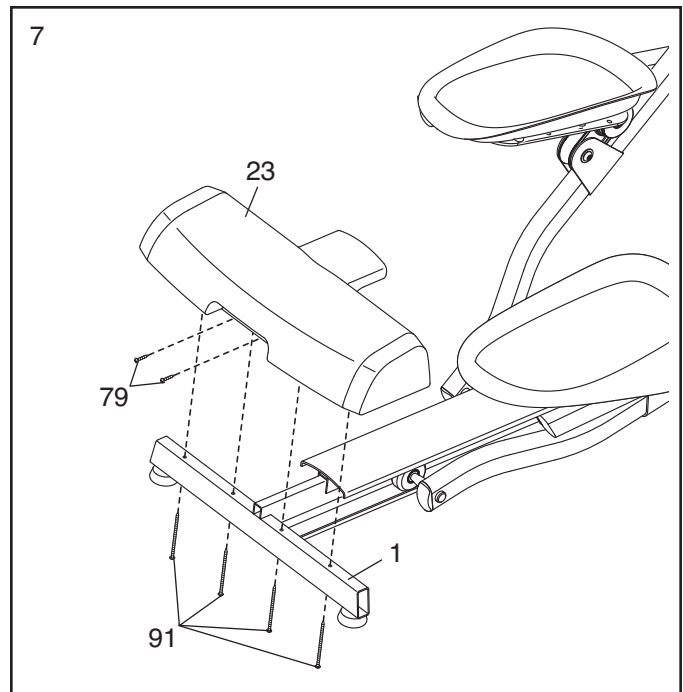


6. Conecte la Cubierta de la Armadura Central (27) a la Base (1) con seis Tornillos con Reborde de M4 x 12mm (73).





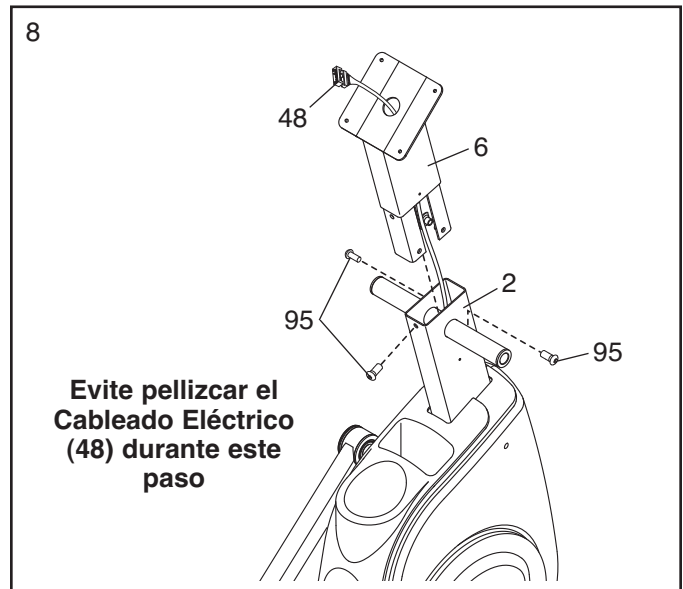
7. Oriente la Cubierta Posterior de la Armadura (23) como se muestra. Mientras que otra persona inclina el entrenador elíptico hacia delante, conecte la Cubierta Posterior de la Armadura a la Base (1) con cuatro Tornillos de M4 x 65mm (91) y dos Tornillos Taladro de M4 x 16mm (79).



8. Mientras que otra persona sujeta el Montante Vertical (6) cerca de la Armadura (2) como se muestra.

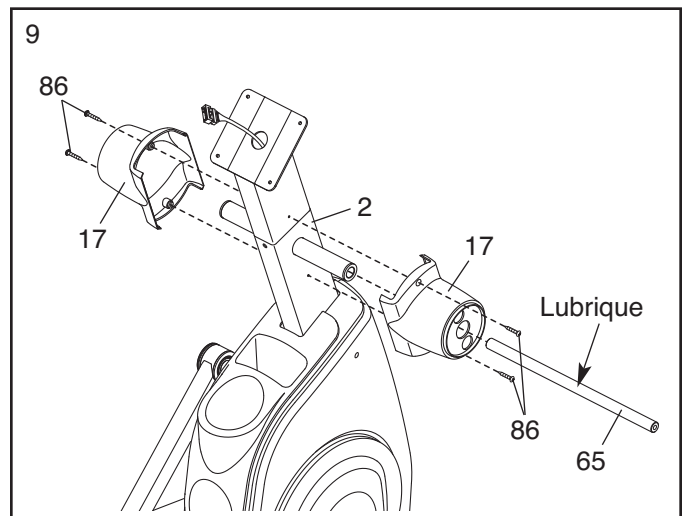
Tire el Cableado Eléctrico (48) hacia fuera de la Armadura (2) e insértelo hacia arriba a través del Montante Vertical (6). **Consejo Práctico: Use un trozo de cinta adhesiva o una banda elástica para sujetar el Cableado Eléctrico hasta llegar al paso 14.**

Inserte el Montante Vertical (6) dentro de la Armadura (2). **Consejo Práctico: Comience a atornillar todos los tornillos antes de ajustarlos.** Conecte el Montante Vertical con tres Tornillos con Nylon de M8 x 16mm (95). **Tenga cuidado y evite pellizcar el Cableado Eléctrico (48) entre el Montante Vertical y la Armadura.**



9. Aplique una cantidad generosa de grasa al Eje del Pivote (65) e insertelo el dentro de la Armadura (2).

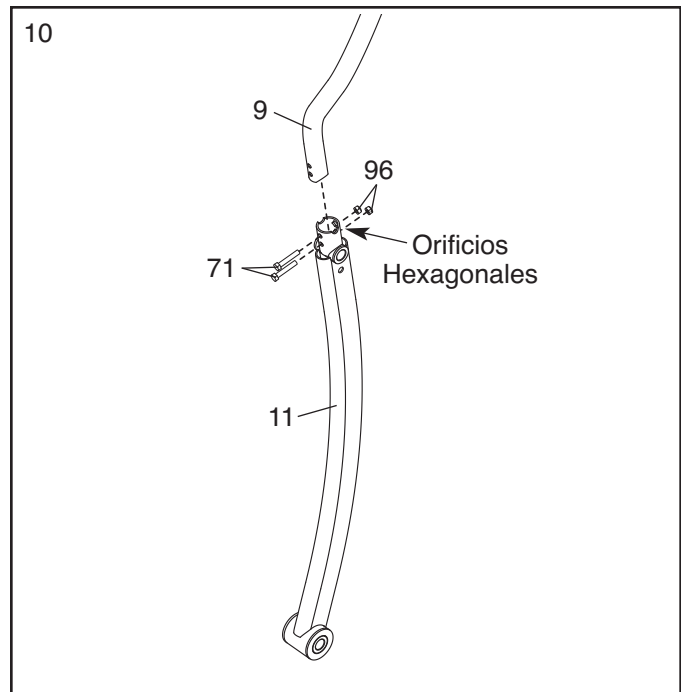
Orienta las dos Cubiertas de la Armadura (17) como se muestra. Conecte las Cubiertas de la Armadura a la Armadura (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (86).



10. Identifique la Baranda Derecha (9), la cual está marcada con una calcomanía "R" (*L* o *Left* indica Izquierda; *R* o *Right* indica Derecha). Inserte la Baranda Derecha dentro de una de las Patas de la Baranda (11) como se muestra.

Conecte la Baranda Derecha (9) con dos Pernos Botón de M8 x 42mm (71) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (96). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales.**

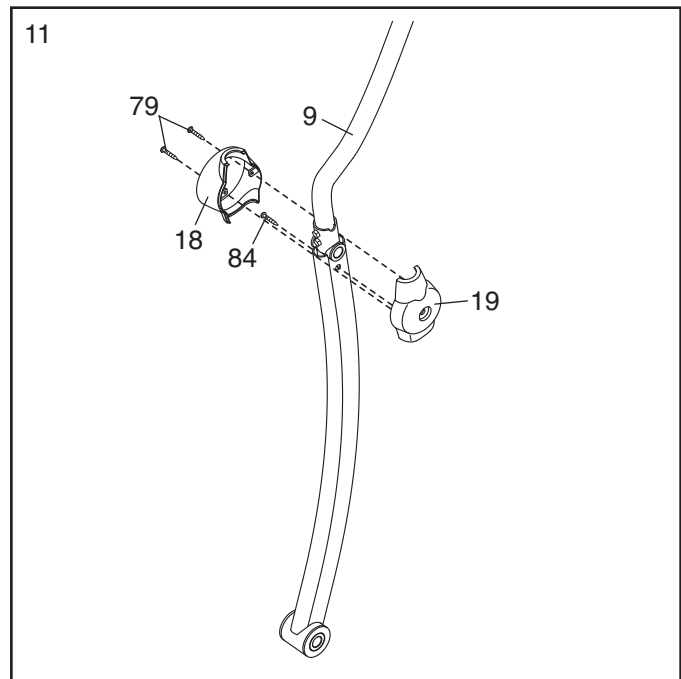
**Repita este paso con la Baranda Izquierda (que no se muestra) y la otra Pata de la Baranda (que no se muestra).**



11. Oriente una Cubierta Interna de la Baranda (18) y una Cubierta Externa de la Baranda (19) alrededor de la Baranda Derecha (9) como se muestra.

Conecte la Cubierta Externa de la Baranda (19) con un Tornillo Dentado de M4 x 16mm (84). A continuación, conecte la Cubierta Interna de la Baranda (18) con dos Tornillos Taladro de M4 x 16mm (79).

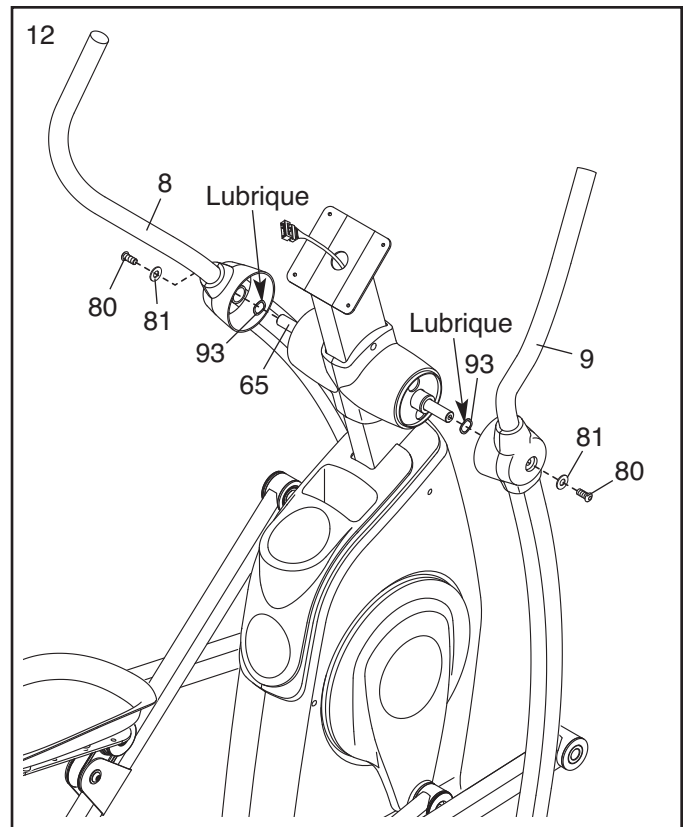
**Repita este paso con la Baranda Izquierda (que no se muestra).**



12. Aplique una cantidad pequeña de grasa a la Arandela Ondulatoria (93). Deslice la Arandela Ondulatoria hacia el lado derecho del Eje del Pivote (65). Luego deslice la Baranda Derecha (9) hacia el Eje del Pivote.

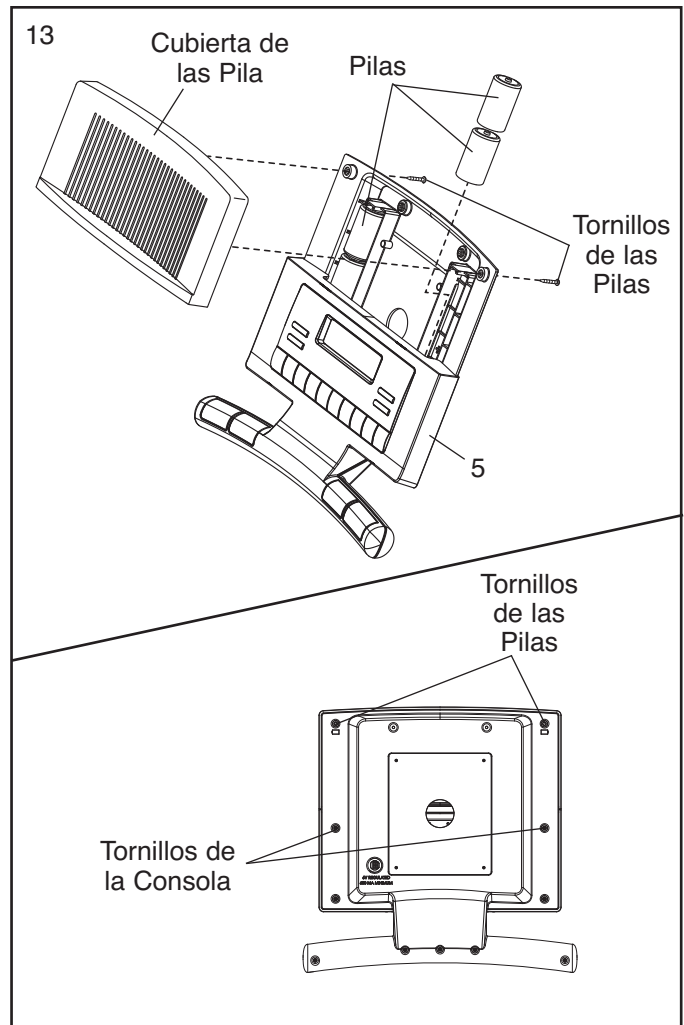
Conecte la Baranda Derecha (9) con un Tornillo con Nylon de M10 x 23mm (80) y una Arandela de M10 x 20mm x 2mm (81).

**Repita este paso para conectar la Baranda Izquierda (8) al Eje del Pivote (65).**



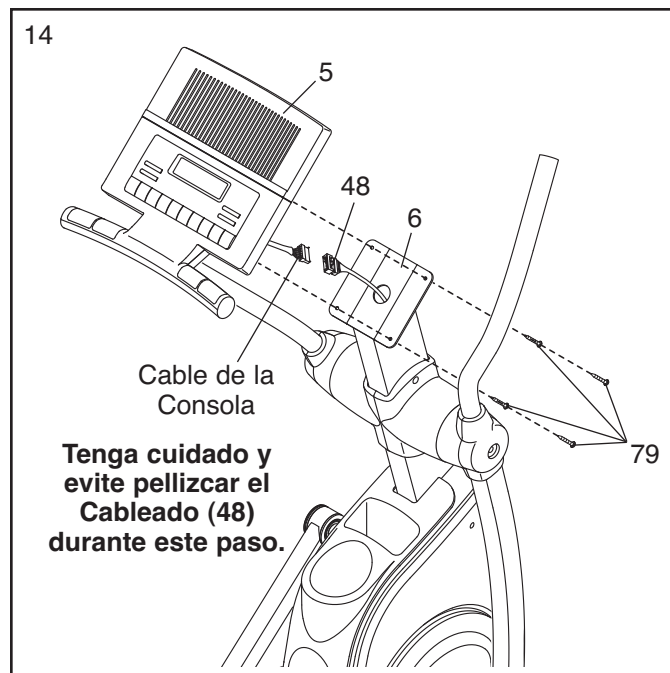
13. La Consola (5) se puede operar con cuatro pilas "D" de 1,5 V; se recomienda utilizar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de colocar las pilas en la Consola. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos se pueden dañar.** Extraiga los dos tornillos de las pilas de la parte posterior de la consola y extraiga la cubierta de las pilas. Inserte cuatro pilas dentro de la Consola. Oriente las pilas como lo muestran las marcas dentro del compartimiento de las pilas. Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas. Nota: Si es difícil colocar nuevamente la cubierta de las pilas, extraiga los dos tornillos de las pilas, afloje con un par de vueltas los dos tornillos indicados de la consola, inserte el borde inferior de la cubierta de las pilas en la consola y luego ajuste otra vez los dos tornillos de la consola. Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas con los dos tornillos de las pilas.

La Consola (5) también se puede operar con un suministro de corriente opcional en vez de las pilas. **Para comprar un suministro de corriente opcional, llame al número que aparece en la portada de este manual. Para evitar dañar la consola, use solamente una fuente de alimentación suministrada por el fabricante.** Enchufe un extremo del suministro de corriente en el enchufe de la consola. Enchufe un extremo del suministro de corriente dentro de un toma corriente apropiado que esté correctamente instalado de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.



14. Mientras que una segunda persona sujeta la Consola (5) cerca del Montante Vertical (6), conecte el cable de la consola con el Cableado Eléctrico (48). Inserte el exceso del cable hacia abajo en el Montante Vertical.

**Consejo Práctico: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (48) durante este paso.** Acople la Consola (5) al Montante Vertical (6) con cuatro Tornillos Taladro de M4 x 16mm (79).

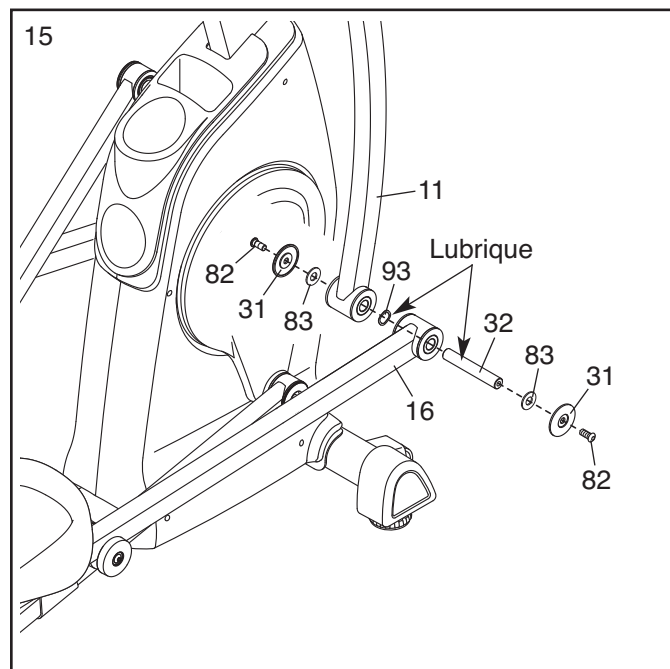


15. Aplique una cantidad generosa de grasa al Eje de la Pata del Pedal (32). Inserte el Eje de la Pata del Pedal dentro de la parte inferior de la Pata de la Baranda (11) derecha.

Aplique una cantidad pequeña de grasa a la Arandela Ondulatoria (93). Deslice la Arandela Ondulatoria sobre el lado derecho de los Ejes de la Pata del Pedal (32).

Oriente la Pata del Pedal Derecho (16) como se muestra y luego deslícela hacia el Eje de la Pata del Pedal (32). Conecte la Pata del Pedal Derecho a la Pata de la Baranda (11) derecha con dos Tornillos con Nylon de M10 x 15mm (82), dos Tapas del Eje (31) y dos Arandelas de M10 x 25mm x 1,5mm (83).

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

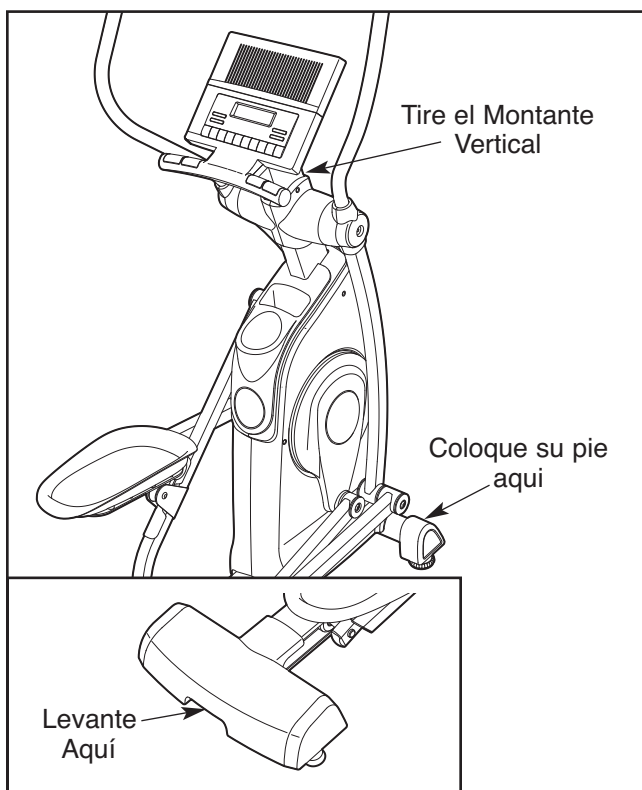


16. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

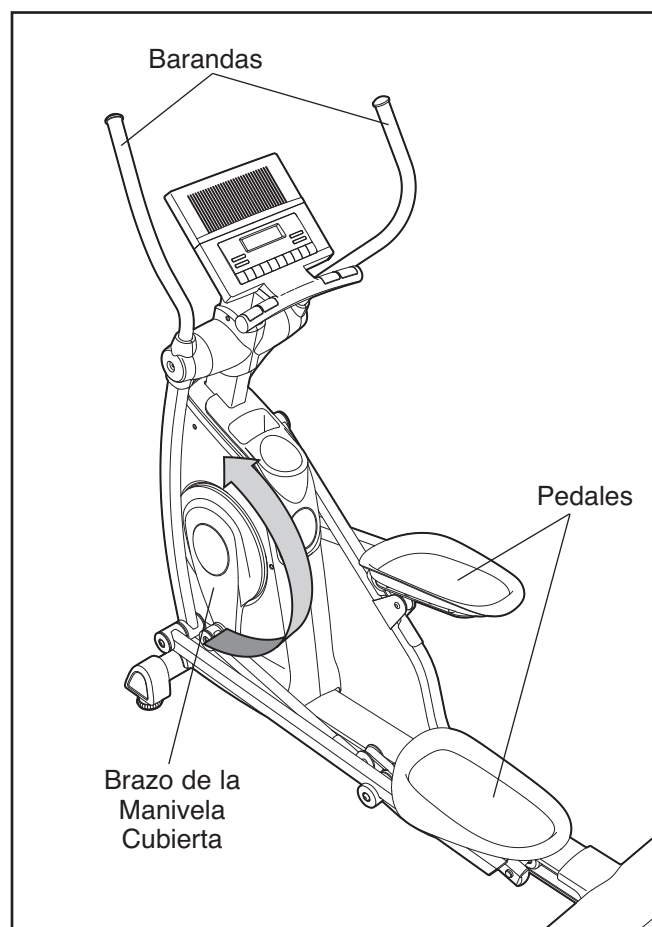
## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere que sea movido por dos personas. Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y haga que otra persona levante la base hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas delanteras. Mueva con cuidado el entrenador elíptico a la posición deseada y a continuación bájelo hacia el suelo.



## CÓMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Las cubiertas de la manivela pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire las cubiertas de la manivela en la dirección que muestra la flecha abajo; sin embargo, para variar también se puede girar las cubiertas de la manivela en la dirección opuesta.**

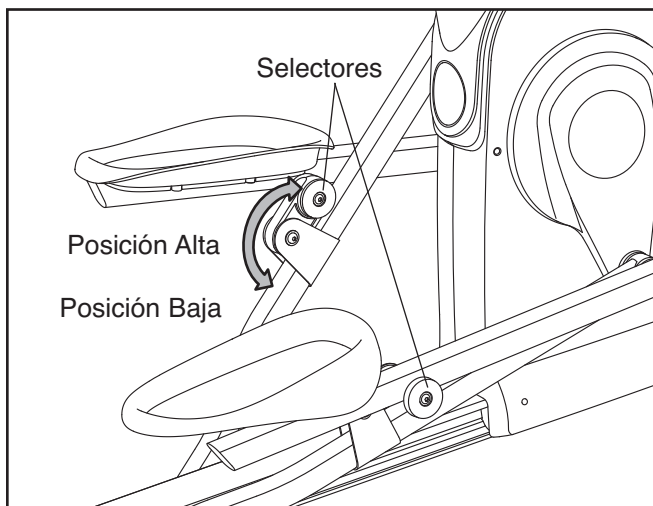


Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, bájese del pedal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

## CÓMO AJUSTAR EL SELECTOR

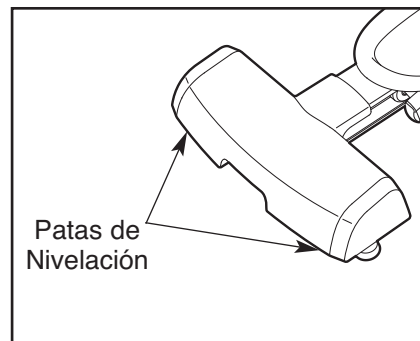
Los pedales del entrenador elíptico mueven sus pies en una trayectoria elíptica natural. Se pueden ajustar los selectores en el entrenador elíptico de manera que los pedales se puedan mover en una trayectoria más vertical o más horizontal.

Para ajustar el entrenador elíptico de modo que los pedales se muevan en una trayectoria más vertical, gire los dos selectores a la posición alta; para ajustar el entrenador elíptico de modo que los pedales se muevan en una trayectoria más horizontal, gire los selectores a la posición baja. **IMPORTANTE:** **Asegúrese de ajustar ambos selectores en la misma posición.**

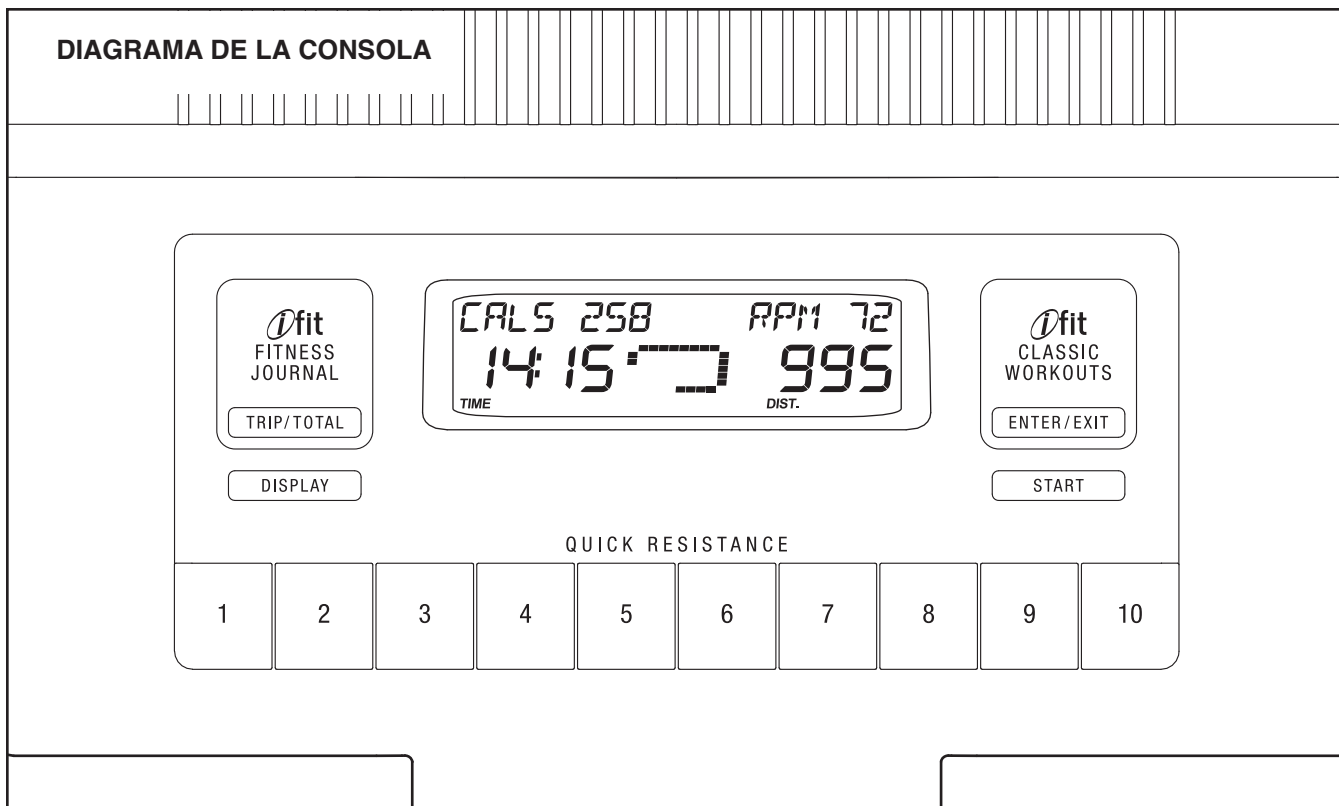


## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire uno o ambos pies de nivelación ubicados debajo de la base hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.



## DIAGRAMA DE LA CONSOLA



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted haga ejercicios, la consola le mostrará información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola ofrece cuatro programas para perder peso diseñados para ayudarle a quemar calorías y deshacerse de esos kilos indeseables. La consola lo guiará a través de un programa efectivo para perder peso, indicándole que varíe su paso y cambiando automáticamente el nivel de resistencia de los pedales.

La consola también ofrece ocho programas de entrenamiento preestablecidos que cambian automáticamente el nivel de resistencia de los pedales y le indican que varíe su paso mientras le guían en un entrenamiento efectivo.

También puede usar el registro de entrenamiento para ver información sobre el uso de su entrenador elíptico.

**Para usar la función manual de la consola**, siga los pasos que comienzan en la página 16. **Para usar un programa para perder peso**, vea la página 18. **Para usar un entrenamiento preestablecido**, vea la página 19. **Para ver el registro de bienestar física**, vease la página 19.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

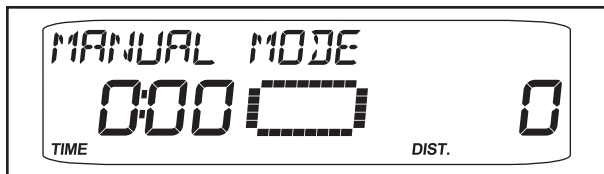
Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

### 1. Comience a pedalear para encender la consola.

Un momento después de encender la consola, la pantalla se encenderá.

### 2. Seleccione la función manual.

Cada vez que encienda la consola, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual al presionar el botón Registrar/Salir [ENTER/EXIT] repetidamente hasta que aparezcan las palabras *MANUAL MODE* (función manual) en la pantalla superior.



### 3. Presione el botón de Comienzo o comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

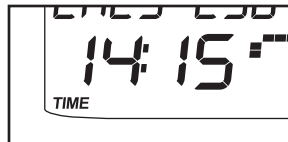
A medida que padelea, cambie el nivel de resistencia de los pedales oprimiendo uno de los diez botones numerados de Resistencia Rápida [QUICK RESISTANCE]. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

**La pantalla izquierda**—Esta pantalla muestra el Tiempo [TIME] transcurrido.

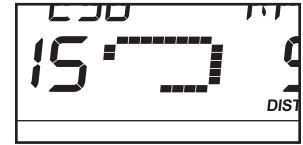
Nota: Cuando usted seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante en el entrenamiento, en vez del tiempo transcurrido.

La pantalla izquierda también mostrará su ritmo cardíaco cuando se utilice el mango del sensor de pulso (vea el paso 5 en la página 17).

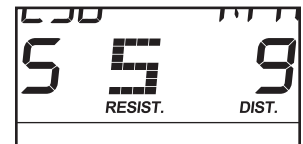


Cuando usted seleccione un entrenamiento, la pantalla también mostrará el número aproximado de calorías quemadas.

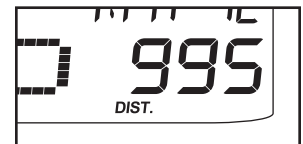
**La pantalla central**— Cuando usted seleccione la función manual, la pantalla mostrará una pista que representa 640 revoluciones. A medida que usted se ejercita, algunos indicadores aparecerán repetidamente en sucesión alrededor de la pista hasta que toda la pista aparezca. Después, la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.



La pantalla central muestra el nivel Resistencia [RESIST.] de los pedales por algunos segundos cada vez que el nivel de la resistencia cambie.



**La pantalla derecha**— Esta pantalla mostrará la distancia [DIST.] (revoluciones totales) que usted ha pedalearado.



Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla derecha también mostrará el paso de pedaleo en revoluciones por minuto [rpm].

**La pantalla superior**— Cuando se selecciona la modalidad manual, la pantalla superior mostrará el número aproximado de calorías [CAL.] quemadas y el paso del pedaleo en revoluciones por minuto [rpm].

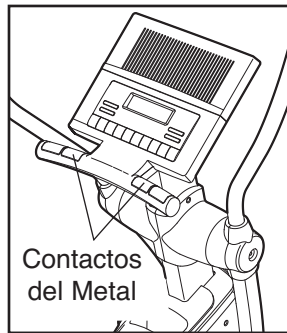


Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, usted puede cambiar la función de la pantalla para ver la información del ejercicio sobre el cual esté más interesado. Para cambiar la función de la pantalla, oprima el botón Pantalla [DISPLAY] de manera repetidamente hasta que la información deseada del ejercicio aparezca en las pantallas izquierda o derecha. Después de varios segundos, la función de la pantalla cambiará automáticamente a como estaba antes.



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay hojas de plástico transparente en los contactos de metal en el sensor de pulso del mango, retire el plástico. 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 detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla izquierda. Cada vez que su corazón lata, aparecerán uno o dos guiones y a continuación se mostrará 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 su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese que tenga las manos en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

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

Si no se mueven los pedales por varios segundos, una serie de tonos sonarán, la consola hará pausa, y el tiempo hará la señal intermitente en la pantalla grande.

Si los pedales no se mueven por aproximadamente cinco minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

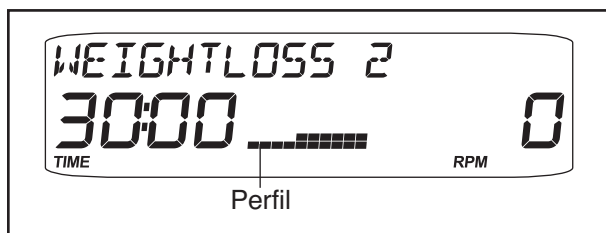
## CÓMO USAR LOS PROGRAMAS PARA PERDER PESO

### 1. Comience a pedalear para encender la consola.

Siga al paso 1 en la página 16.

### 2. Seleccione un programa para perder peso.

Para seleccionar uno de los cuatro programas para perder peso, oprima el botón Registrar/Salir [ENTER/EXIT] repetidamente hasta que el nombre de un *WEIGHT LOSS* (programa para perder peso) aparezca en la pantalla superior.



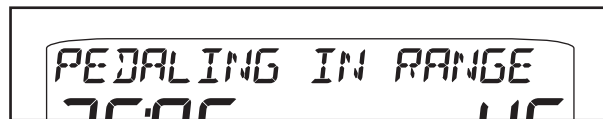
Cuando usted seleccione un entrenamiento preajustado, el nombre del entrenamiento y el tiempo de éste aparecerán en las pantallas y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento recorrerán en el centro de la pantalla.

### 3. Oprima el botón Inicio o comience a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Cada programa para perder peso está dividido en 25, 30 ó 45 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una configuración objetiva de rpm (revoluciones por minuto) se encuentran programados para cada segmento. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o configuración objetiva de rpm.

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento mostrará su progreso (véase el diagrama de abajo). 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 el segmento. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se programó un nivel de resistencia diferente para el próximo segmento, el nivel de resistencia se iluminará intermitentemente en la pantalla por algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

A medida que ejercita, se le indicará que mantenga el paso del pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm para el segmento actual. Cuando las palabras *PEDAL FASTER* (Pedalee más rápido) aparezcan en la pantalla superior, incremente su paso. Cuando las palabras *PEDAL SLOWER* (Pedalee más lento) aparezcan, disminuya su paso. Cuando las palabras *PEDALING IN RANGE* (Pedaleando dentro del alcance) aparezcan, mantenga su paso actual.



**IMPORTANTE:** La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de pedalear a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede omitir el programa manualmente presionando los botones Resistencia Rápida [QUICK 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 programa de entrenamiento continuará hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente y el último segmento del entrenamiento finalice.

Cuando el último segmento del entrenamiento haya finalizado, las palabras *PROGRAM DONE* (Programa finalizado) aparecerán en la pantalla superior.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 16.

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

Vea el paso 5 en la página 17.

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

Vea el paso 6 en la página 17.

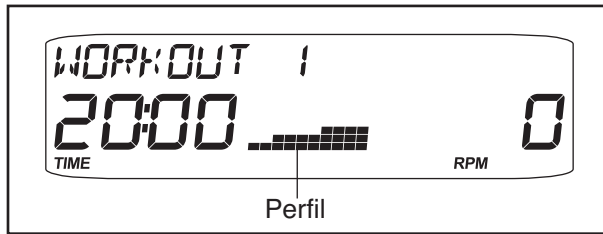
## COMO USAR ENTRENAMIENTO PREAJUSTADOS

### 1. Comience a pedalear para encender la consola.

Siga al paso 1 en la página 16.

### 2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar uno de los ocho programas preestablecidos, oprima los botones Registrar/Salir [ENTER/EXIT] en forma repetida hasta que el nombre de un Entrenamiento [WORKOUT] aparezca en la pantalla superior.

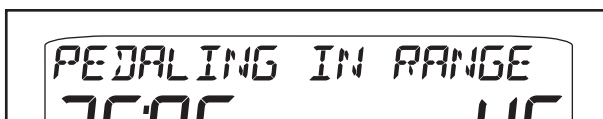


Cuando se selecciona un programa preestablecido, el nombre del programa y el tiempo de éste aparecerán en las pantallas; también un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento se mostrará en la pantalla central.

### 3. Oprima el botón Inicio o comience a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Cada programa está dividido en 20, 30 ó 45 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una configuración objetivo de rpm se encuentran programados para cada segmento. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto). Las pantallas correspondientes a un entrenamiento preestablecido funcionarán de la misma manera que aquellas para un entrenamiento para perder peso (véa el paso 3 en la página 18).

A medida que ejercita, se le indicará que mantenga el paso de pedaleo cerca de la configuración objetiva de rpm para el segmento actual. Cuando las palabras *PEDAL FASTER* (PEDALEE MÁS RÁPIDO) aparezcan en la pantalla superior, incremente su paso. Cuando las palabras *PEDAL SLOWER* (PEDALEE MÁS LENTO) aparezcan, disminuya su ritmo. Cuando las palabras *PEDALING IN RANGE* (PEDALENDO DENTRO DEL ALCANCE) aparezcan, mantenga su ritmo actual.



**IMPORTANTE:** La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes

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

Si el nivel de resistencia del segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede omitir el programa manualmente presionando los botones de Resistencia Rápida [QUICK RESISTANCE]. Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente a la resistencia del 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 de los perfiles se ilumine intermitentemente y el último segmento finalice.

Cuando el último segmento del entrenamiento haya finalizado, las palabras *PROGRAM DONE* (PROGRAMA FINALIZADO) aparecerán en la pantalla superior.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 16.

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

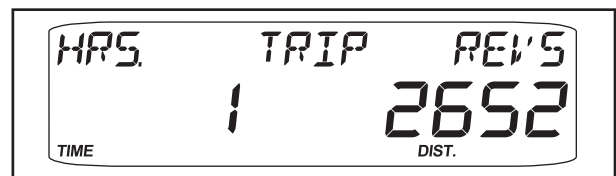
Vea el paso 5 en la página 17.

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

Vea el paso 6 en la página 17.

## CÓMO VER EL REGISTRO DE BIENESTAR FÍSICO

Para ver el registro de bienestar físico, oprima el botón Recorrido/Total [TRIP TOTAL]. La distancia de recorrido del entrenamiento actual y el número de horas que el entrenador elíptico ha sido usado durante el entrenamiento actual aparecerán en la pantalla. Nota: La distancia del recorrido se reiniciará a cero cada vez que se use la consola.



Para ver la distancia total pedaleada y el número de horas que el entrenador elíptico ha sido usado desde que fue comprado, oprima otra vez el botón Recorrido/Total. Nota: Cuando la palabra *K-REVS* aparezca en la pantalla superior, el número que se muestra en la derecha multiplicado por mil corresponde a la distancia total.

Para salir del registro de entrenamiento, oprima el botón Recorrido/Total por tercera vez.

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

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

**IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

## REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si es que la pantalla de la consola se atenúa, es hora de reemplazar las pilas. La mayoría de los problemas con la consola es el resultado de pilas agotadas. Vea el paso de armado 13 en la página 11 para ver las instrucciones de cómo reemplazar las pilas.

## COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, vea COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 14.

## COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero retire los tornillos de los protectores laterales izquierdo y derecho; hay dos tamaños de tornillos en los protectores laterales—note cual tamaño de tornillo usted quitó de cada orificio. Suavemente jale los protectores laterales, separándolos y retire la bandeja utilitaria.

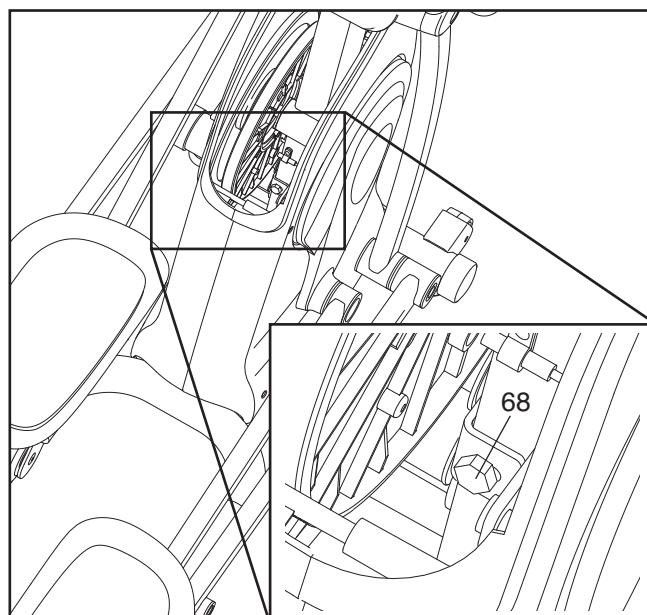
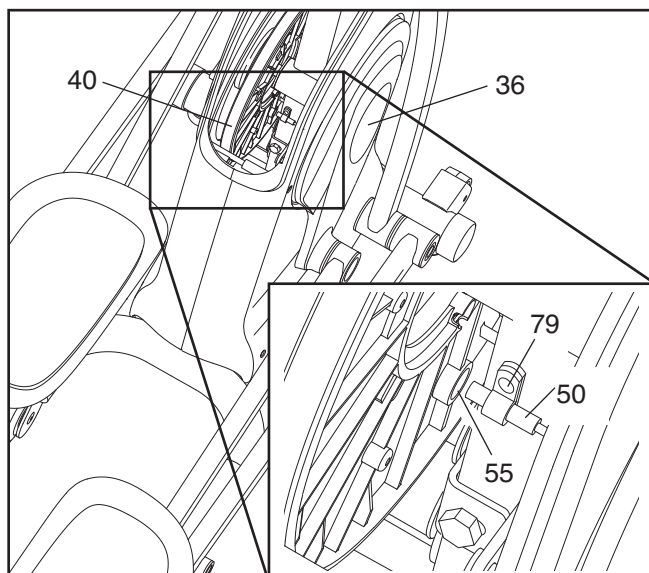
A continuación, vea el diagrama de abajo e identifique el Interruptor de Lengüeta (50). Floje, pero no extraiga, el Tornillo Taladro de M4 x 16mm indicado (79). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán (55) o en la dirección opuesta a éste del volante.

Luego ajuste el Tornillo nuevamente. Gire una de las Manivelas (36) por un momento. Repita hasta que la consola muestre los resultados correctos. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, instale de nuevo la bandeja utilitaria y los protectores del lado derecho e izquierdo.

## CÓMO AJUSTAR LA CORREA

Si los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al ajuste máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, primero extraiga los tornillos de los protectores del lado derecho e izquierdo; **hay dos tamaños de tornillos en dichos protectores—tome nota del tamaño del tornillo que extraiga de cada orificio.** Con cuidado separe los protectores y extraiga la bandeja utilitaria.

A continuación, localice el Tornillo del Brazo Estable (68) y desajústelo media vuelta. Súbase al entrenador elíptico y mueva lo pedales. Si los pedales continúan resbalándose, gire el Tornillo del Brazo Estable otra media vuelta y pruebe los pedales de nuevo. Continúe de esta manera hasta que los pedales hayan dejado de resbalarse. A continuación, instale nuevamente la bandeja utilitaria y los protectores laterales.



# GUÍAS DE EJERCICIOS

**⚠️ ADVERTENCIA:** Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a 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.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuada puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasa**—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente 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 su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicios Aeróbicos**—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser “aeróbicos”. Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento**—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

**Ejercicios en la Zona de Entrenamiento**—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso 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 cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará 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 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.

## SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

### 1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

### 2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

### 3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

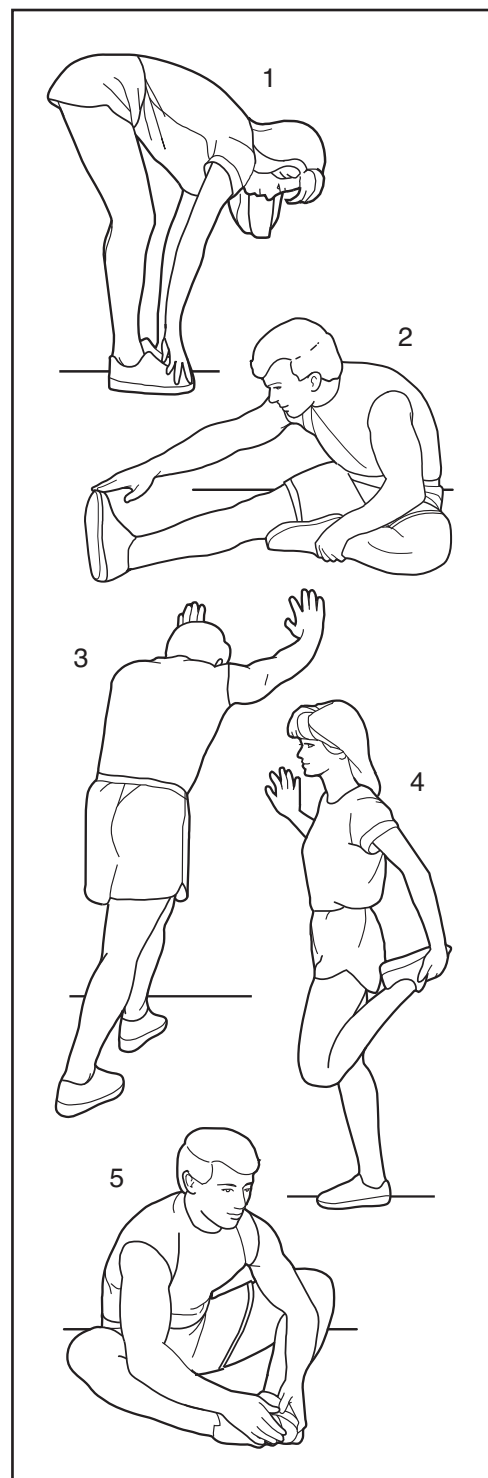
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atrás. Estira: Pantorrillas tendón de aquiles y tobillos.

### 4. Extensiones de los Cuadríceps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.

### 5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.



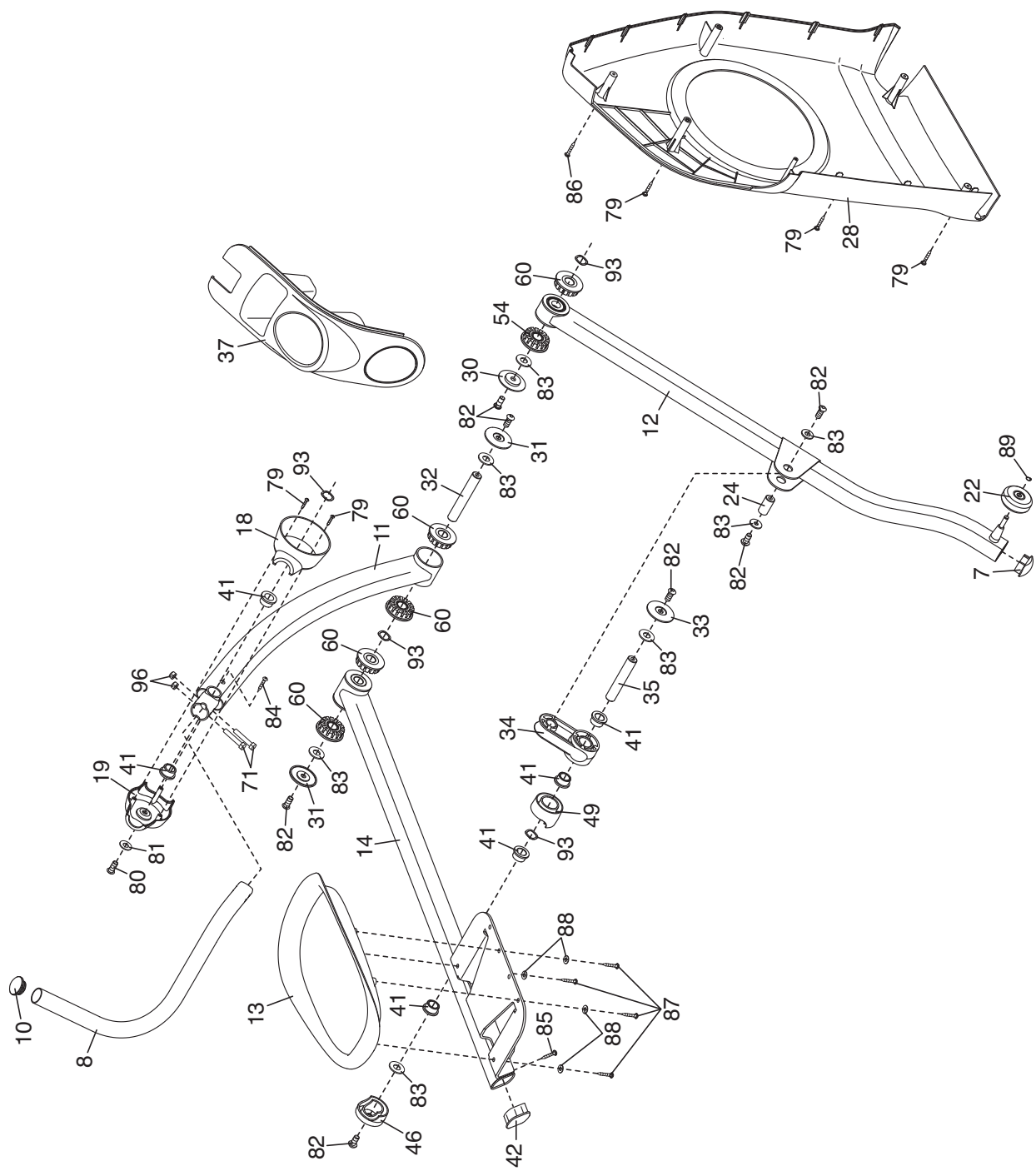
# LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo PFEVEL96107.0 R1207A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base	41	12	Buje del Eje
2	1	Armadura	42	2	Tapa del Extremo de Pata del Pedal
3	2	Tapa de Externo del Brazo de la Manivela	43	1	Manga de la Manivela
4	2	Tapa de Interno del Brazo de la Manivela	44	2	Juego de Cojinetes de la Manivela Izquierda
5	1	Consola	45	1	Manivela
6	1	Montante Vertical	46	2	Cubierta del Selector
7	2	Tapa del Rodillo	47	4	Anillo
8	1	Baranda Izquierda	48	1	Cableado Eléctrico
9	1	Baranda Derecha	49	2	Espaciador del Selector
10	2	Tapa del Extremo de la Baranda	50	1	Interruptor de Lengüeta/Cables
11	2	Pata de la Baranda	51	1	Correa
12	1	Pata del Rodillo Izquierdo	52	1	Volante
13	1	Pedal Izquierdo	53	1	Imán en "C"
14	1	Pata del Pedal Izquierdo	54	2	Juego Externo de Cojinetes
15	1	Pedal Derecho	55	2	Imán
16	1	Pata del Pedal Derecho	56	1	Resorte
17	2	Cubierta de la Armadura	57	1	Brazo Estable
18	2	Cubierta Interna de la Baranda	58	1	Polea del Volante
19	2	Cubierta Externa de la Baranda	59	1	Abrazadera
20	2	Buje del Eje	60	10	Juego Interno de Cojinetes
21	1	Pata del Rodillo Derecho	61	1	Motor
22	2	Rodillo	62	1	Polea del Cable de Resistencia
23	1	Cubierta Posterior de la Armadura	63	1	Juego del Cable de Resistencia
24	2	Eje del Rodillo	64	2	Mango de Espuma
25	2	Rueda	65	1	Eje del Pivote
26	2	Pata	66	2	Cubiertas Centrales de la Manivela
27	1	Cubierta de la Armadura Central	67	1	Tornillo de Bloqueo
28	1	Protector Lateral Izquierdo	68	1	Tornillo del Brazo Estable
29	1	Protector Lateral Derecho	69	1	Tornillo con Reborde de M8
30	2	Tapa del Eje de la Manivela	70	4	Tornillo con Nylon de M8 x 35mm
31	4	Tapa de Eje	71	4	Perno de Botón de M8 x 42mm
32	2	Eje de la Pata del Pedal	72	2	Arandela Dividida de M10
33	2	Tapa del Eje del Selector	73	10	Tornillo con Reborde de M4 x 12mm
34	2	Selector	74	8	Tornillo de M8 x 25mm
35	2	Eje del Selector	75	2	Tornillo con Reborde de 3/8"
36	2	Brazo de la Manivela	76	2	Espaciador de M10
37	1	Bandeja Utilitaria	77	2	Buje del Pivote
38	2	Centro de la Manivela.	78	2	Tornillo con Nylon de M10 x 48mm
39	1	Espaciador de la Polea	79	20	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
40	1	Polea	80	2	Tornillo con Nylon de M10 x 23mm
			81	2	Arandela de M10 x 20mm x 2mm

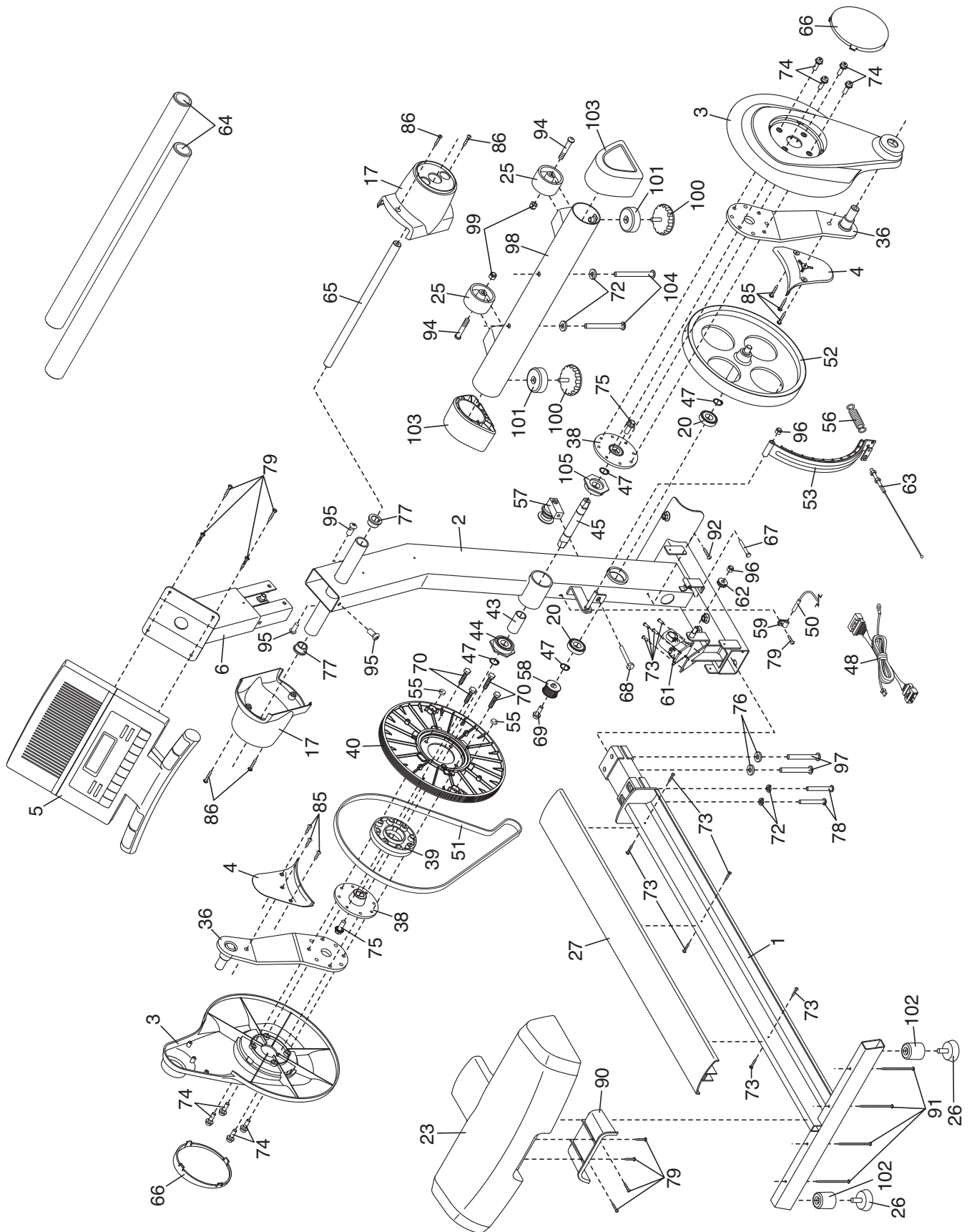
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
82	14	Tornillo con Nylon de M10 x 15mm	96	6	Contratuerca de Nylon de M8
83	14	Arandela de M10 x 25mm x 1,5mm	97	2	Tornillo con Nylon de M10 x 62mm
84	2	Tornillo Dentado de M4 x 16mm	98	1	Estabilizador Delantero
85	8	Tornillo de M4 x 12mm	99	2	Contratuerca de Nylon de M10
86	6	Tornillo de M4 x 16mm	100	2	Pata Delantera
87	8	Tornillo con Nylon de M6 x 16mm	101	2	Espaciador de la Pata Delantera
88	8	Arandela Dividida de M6	102	2	Espaciador de la Pata Trasera
89	2	Gancho en "E"	103	2	Tapa del Extremo del Estabilizador
90	1	Cubierta	104	2	Tornillo con Nylon de M10 x 88mm
91	4	Tornillo de M4 x 65mm	105	1	Juego de Cojinetes de la Manivela Derecha
92	1	Tornillo de M4 x 12mm	*	-	Llave Hexagonal
93	8	Arandela Ondulatoria	*	-	Paquete de Grasa
94	2	Tornillo Botón de M10 X 60mm	*	-	Manual del Usuario
95	3	Tornillo con Nylon de M8 x 16mm			

Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. \*Indica una parte no ilustrada.

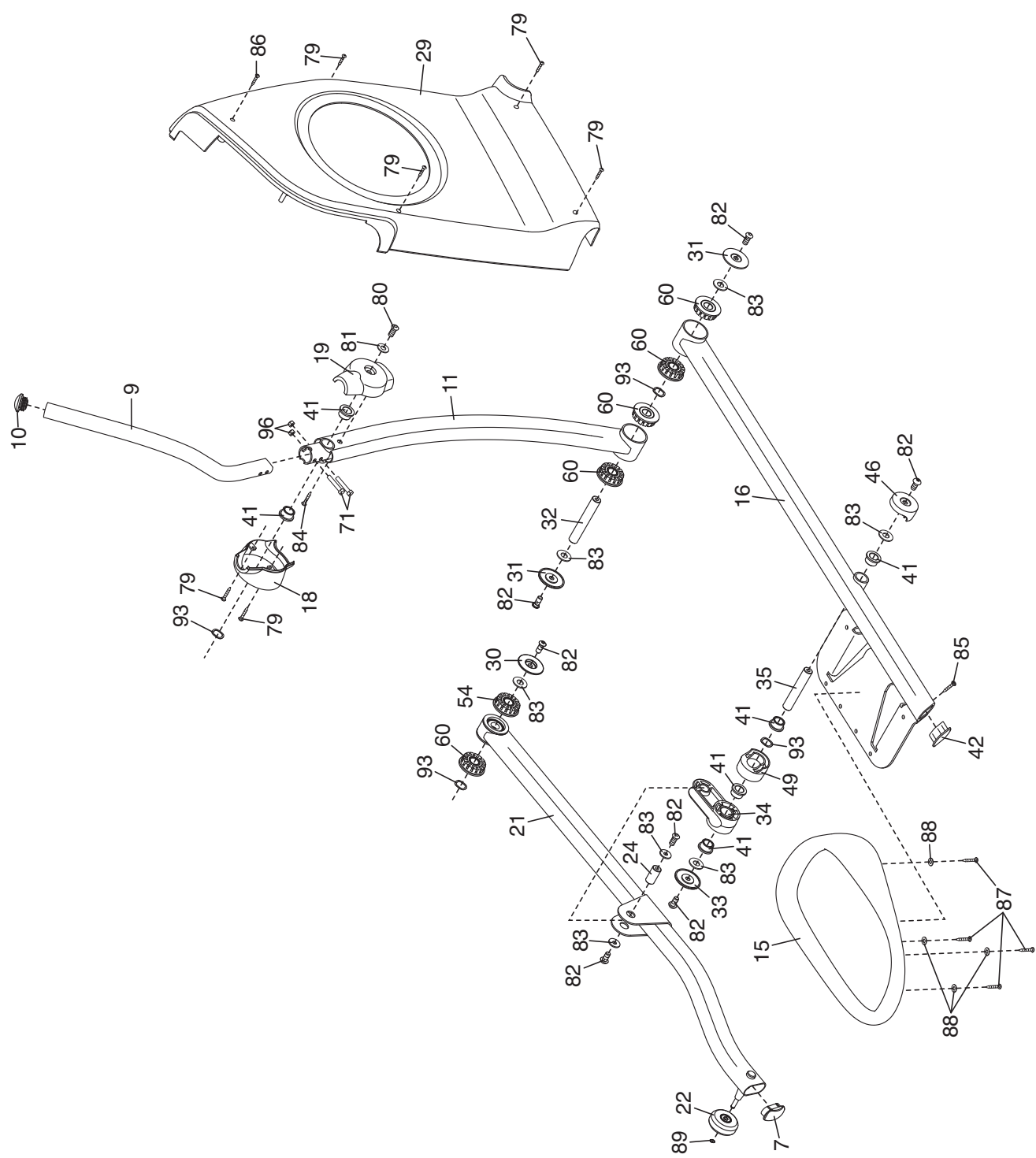




# DIBUJO DE LAS PIEZAS B— N° de Modelo PFEVEL96107.0 R1207A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PFEVEL96107.0 R1207A



---

# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar 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 clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)