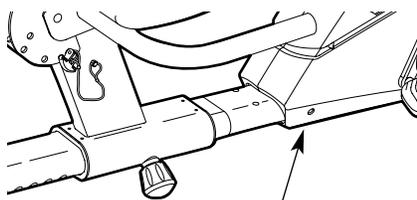


PRO-FORM

CROSSTRAINER 970

Núm. de Modelo PFEVEX39911

Núm. de Serie _____



Etiqueta con el Número de Serie

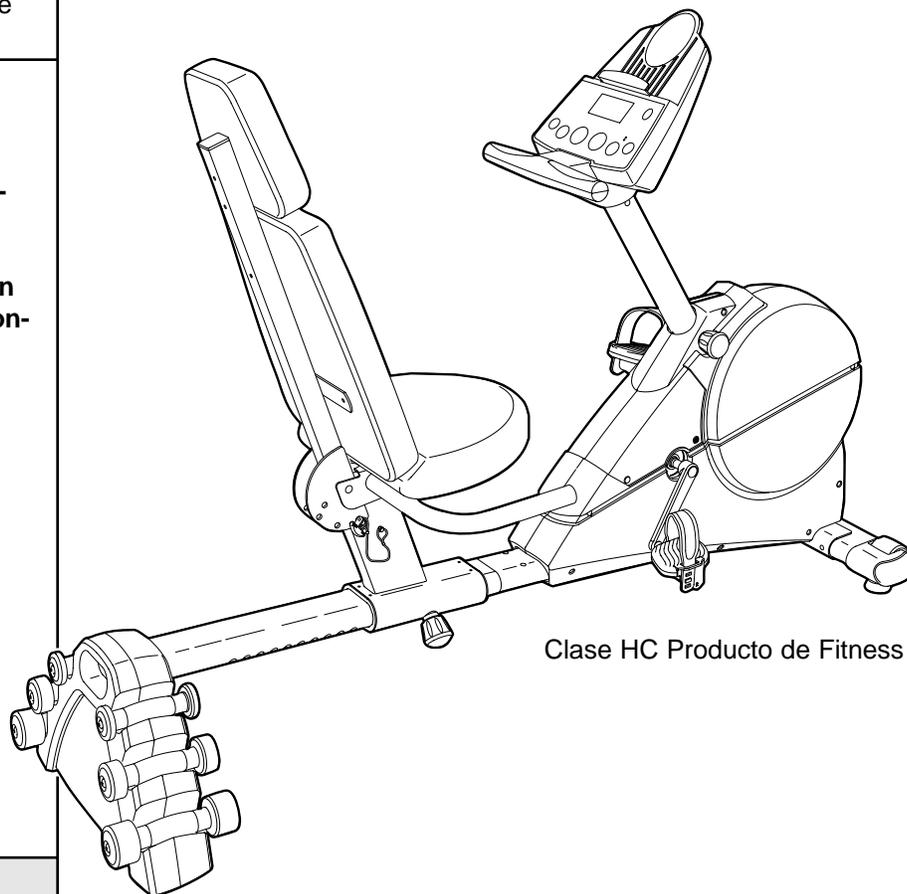
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ 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



Clase HC Producto de Fitness



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	.2
ANTES DE COMENZAR	.3
MONTAJE	.4
COMO USAR LA BICICLETA RECOSTADA	.9
GUÍAS DE EJERCICIO PARA LA BICICLETA RECOSTADA	.19
GUÍAS DE EJERCICIO PARA EL BANCO DE PESAS	.20
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO	.21
LISTA DE PIEZAS	.22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	.23
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	.Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. El entrenador está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Coloque el entrenador en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.
5. Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador a todo momento.
7. El entrenador deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 114 kilogramos o menos.
8. Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador; no use ropa que pueda engancharse en el entrenador. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Antes de usar el banco de pesas, siempre ajuste el asiento a la posición más adelante que se pueda. Nunca se sienta en el respaldo o el reposa cabezas; el hacerlo puede causar que el entrenador se ladee, resultando en lesiones.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador; no se debe colocar la espalda en posición de arco.
11. El entrenador incluye tres pares de pesas para manos. No use ningunas otras pesas con el entrenador.
12. Cuando usted para de pedalear, permita que los pedales lleguen a pararse lentamente.
13. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
14. Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente.

⚠ AVISO: 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 pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva el PROFORM® 970 entrenador. El único PROFORM® 970 combina una bicicleta recostada cómoda con un banco de pesas conveniente para permitirle disfrutar ambos el ejercicios aeróbico y ejercicios para entrenar con pesas en la conveniencia de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador. Si tiene más preguntas

por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFEVEX39911. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador (vea la portada de éste manual para su localización).

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

Reposa Cabeza

Calcomanía de PRECAUCIÓN 1

Respaldo

Asiento

Manubrio del Asiento

Pasador de Ajuste

Calcomanía de PRECAUCIÓN 2

Pesas de Mano

Porta Botella de Agua

Porta Libros

Consola

Sensor de Pulso del Mango

Calcomanía de PRECAUCIÓN 3

Perilla de Ajuste

Rueda

Pata de Ajuste

Pedal/Correa

Perilla de Ajuste

PRECAUCIÓN: Tres calcomanías de precaución en ingles se encuentran en los lugares indicados arriba. Localice las calcomanías que están en español, y presione las calcomanías de tal manera que cubran las que están en inglés. Si no se incluyen o no son leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

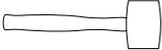
Nota: Las calcomanías no se muestran en su tamaño actual.

1 **PRECAUCIÓN**
No se sienta en el respaldo o en el reposa cabezas. La máquina se puede ladear causando lesiones.

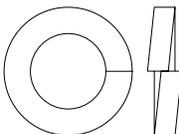
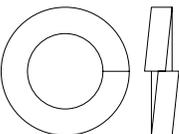
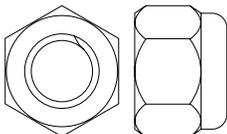
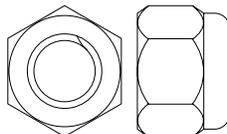
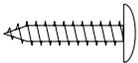
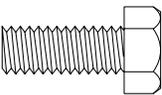
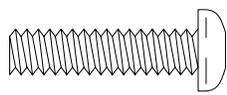
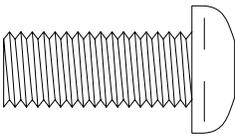
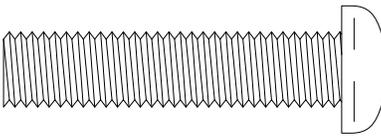
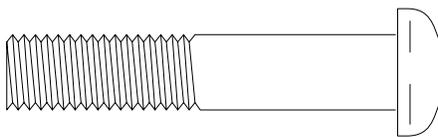
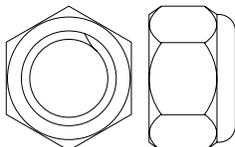
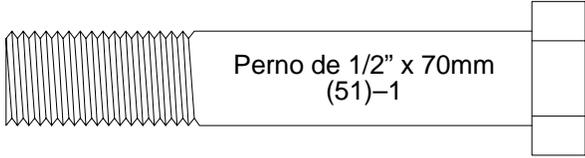
2 **PRECAUCION**
El banco se debe usar solo con las pesas proveídas

3 **PRECAUCIÓN**
Siempre coloque el ajuste del asiento en la posición completamente hacia adelante antes de usar el banco.

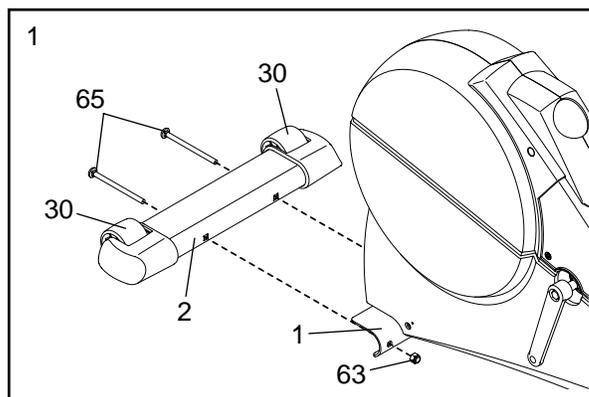
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador en una 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 "L" incluidas, un desarmador de estrella , un llave ajustable , y un martillo de hule .

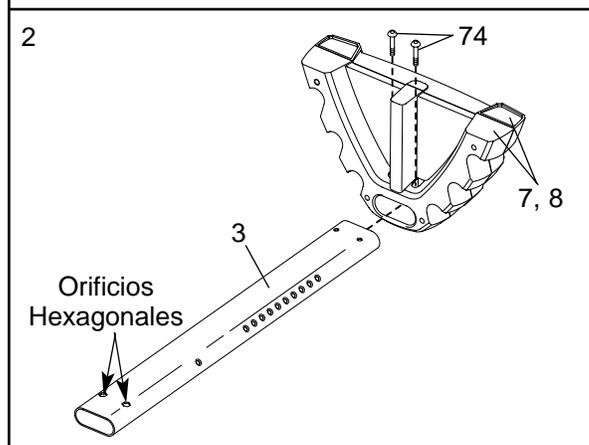
Mientras se junta el entrenador elíptico use el cuadro abajo para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 22. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: 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.**

				
Arandela Plana de M6 (71)-3	Arandela Dividida en Zinc de M10 (85)-2	Arandela Dividida Negra de M10 (77)-3	Contratuera de Nylon Negro de M10 (63)-2	Contratuera de Nylon en Zinc de M10 (66)-2
				
Tornillo de M4 x 16mm (73)-1	Tornillo de M6 x 16mm (87)-5	Tornillo de M6 x 50mm (69)-3	Tornillo Botón de M6 x 25.4mm (79)-1	
				
Tornillo Botón de M10 x 27mm (76)-3	Tornillo Botón de M10 x 45mm (74)-2	Perno Botón de M10 x 52mm (68)-2		
				
Contratuera de Nylon de 1/2" (52)-1	Perno de Porte de M10 x 112mm (65)-2			
				
	Perno de 1/2" x 70mm (51)-1			

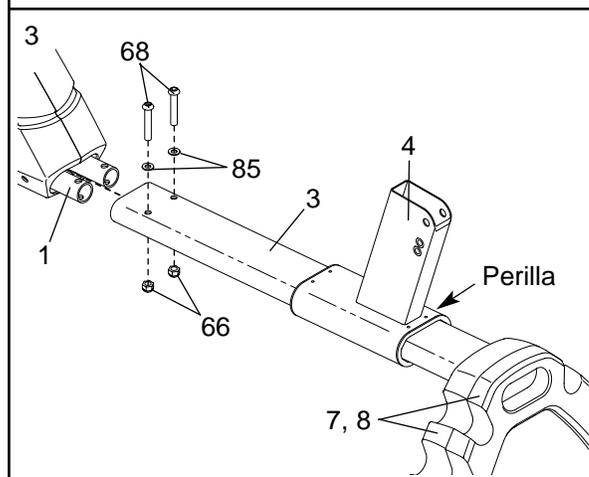
1. Mientras que una otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero (2) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (65) y dos Contratuercas de Nylon Negro de M10 (63). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas (30) no estén tocando el suelo.**



2. Oriente el Riel del Marco (3) como se muestra, con los orificios hexagonales en la posición indicada. Inserte el extremo del Riel del Marco dentro de las Cubiertas del Estabilizador (7, 8) como se muestra. Conecte las Cubiertas del Estabilizador con dos Tornillos Botón de M10 x 45mm (74).



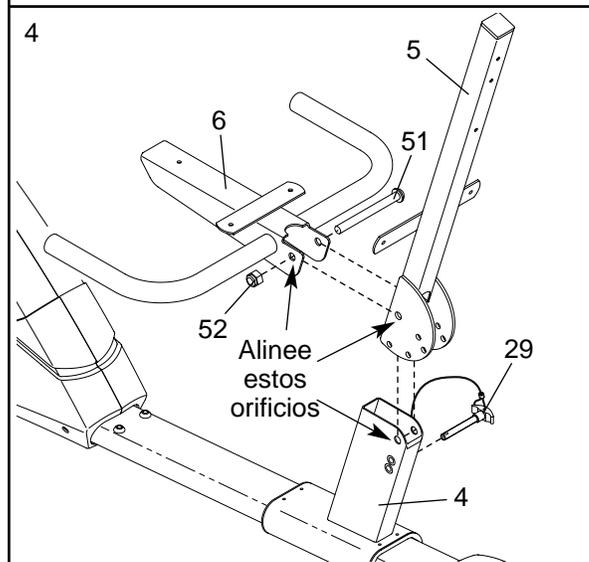
3. Localice la Perilla (que no se muestra) en el Porta Asiento (4). Gire la Perilla en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarlo. A continuación, jale la Perilla, deslice el Porta Asiento al Riel del Marco (3), y entonces suelte la Perilla. Asegúrese que el Porta Asiento esté orientado como se muestra. **Mueva el Porta Asiento para atrás y hacia adelante un poco hasta que tranque dentro de su lugar.** Entonces, apriete la Perilla.



Deslice el Riel del Marco (3) a los tubos redondos indicados en el Marco (1). Conecte el Riel del Marco con dos Pernos Botón de M10 x 52mm (68), dos Arandelas Divididas en Zinc de M10 (85), y dos Contratuercas de Nylon en Zinc de M10 (66).

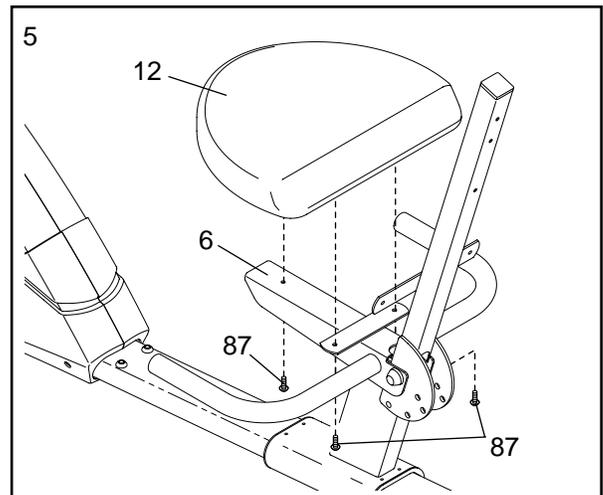
Coloque las seis Pesas de Mano (que no se muestran) en las Cubiertas del Estabilizador (7, 8) como se muestra en la página 3.

4. Con la ayuda de una otra persona, deslice el Marco del Respaldo (5) a la parte superior del Porta Asiento (4). A continuación, deslice el sujetador en el Marco del Asiento (6) sobre los sujetadores redondos en el Marco del Respaldo. Alinee los orificios indicados en el Marco del Asiento, el Marco del Respaldo, y el Porta Asiento, e inserte el Perno de 1/2" x 70mm (51) dentro de los orificios. Entonces, suavemente golpee la otra Contratuerca de Nylon de 1/2" (52) al Perno.

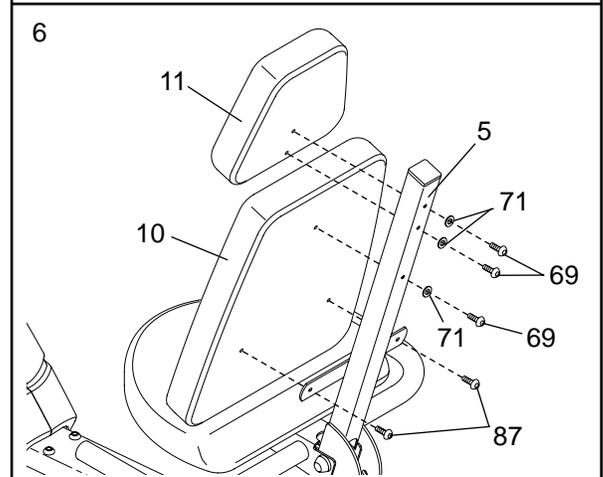


Pivote el Marco del Respaldo (5) arriba hasta que esté casi vertical. Inserte el Pasador de Ajuste (29) dentro del orificio más abajo en los sujetadores redondos en el Marco del Asiento y por el orificio correspondiente en el Porta Asiento (4).

5. Conecte el Asiento (12) al Marco del Asiento (6) con tres Tornillos de M6 x 16mm (87).

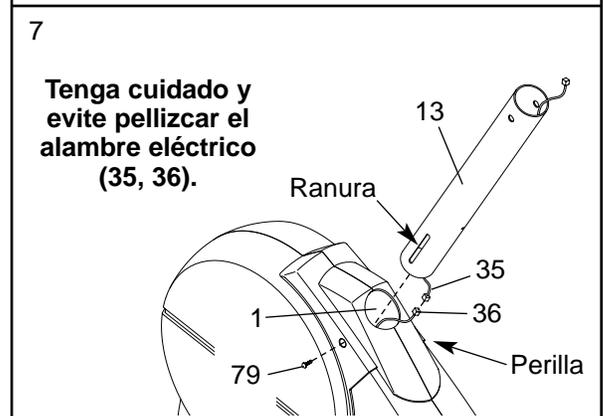


6. Conecte el Respaldo (10) al Marco del Respaldo (5) con dos Tornillos de M6 x 16mm (87), y un Tornillo de M6 x 50mm (69), y una Arandela Plana de M6 (71).



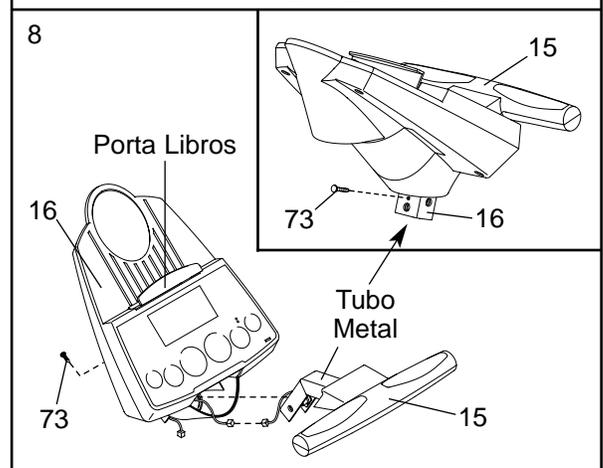
Conecte el Reposacabeza (11) al Marco del Respaldo (5) con dos Tornillos de M6 x 50mm (69) y dos Arandelas Planas de M6 (71).

7. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (13) en la posición que se muestra, conecte el Alambre Eléctrico Superior (35) al Alambre Eléctrico Inferior (36). **Cuidadosamente jale el extremo del Alambre Electrónico Superior para quitar lo flojo del Alambre Electrónico, asegúrese que los conectores no se enganchen en la vara indicado.**



De vuelta a la Perilla (que no se muestra) al lado derecho del Marco (1) en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres veces para aflojarla. A continuación, jale la Perilla, inserte el Montante Vertical (13) dentro del Marco, y entonces suelte la Perilla. **Mueva el Montante Vertical hacia arriba y abajo un poco hasta que se tranque dentro de su lugar. Tenga cuidado y evite pellizcar el Alambre Eléctrico (35, 36).** Apriete el Tornillo Botón de M6 x 25,4mm (79) dentro de la ranura a un lado del Montante Vertical (13).

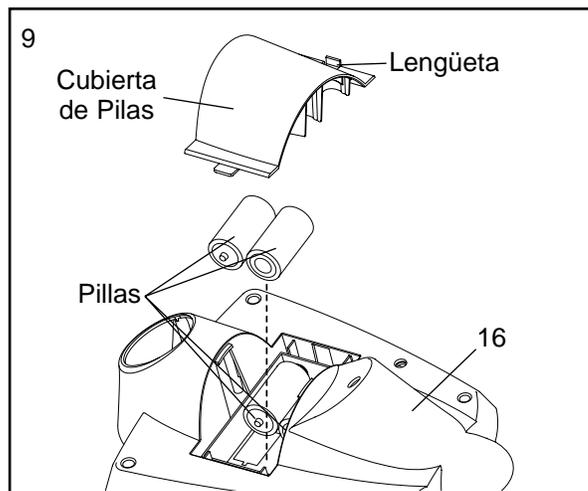
8. Conecte el alambre eléctrico en el Sensor de Pulso del Mango (15) al Alambre Eléctrico indicado en la Consola (16). Inserte ambos alambres eléctricos dentro de la abertura debajo de la Consola. Entonces, inserte el tubo metal en el Sensor de Pulso del Mango dentro de la abertura en la parte inferior de la consola. **Tenga cuidado y evite pellizcar el alambre eléctrico.**



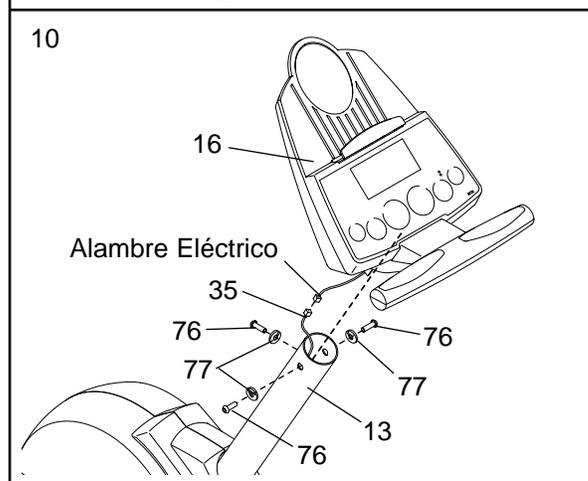
Conecte el porta libro dentro de la Consola (16) como se muestra.

Refiérase al dibujo del recuadro. Apriete un Tornillo de M4 x 16mm (73) dentro del sujetador en la Consola (16) y dentro del tubo de metal en el Sensor de Pulso del Mango (15).

9. La Consola (16) requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”); se recomiendan pilas alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro del compartimento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimento de pilas.** Conecte de nueva la cubierta de las pilas.

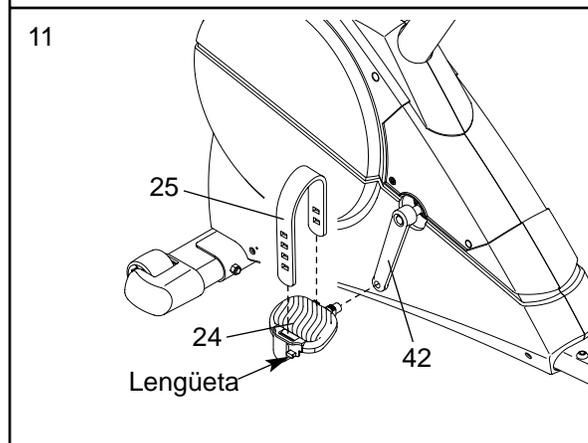


10. Mientras que otra persona sostiene la Consola (16) en la posición que se muestra, conecte el Alambre Eléctrico en la Consola al Alambre Eléctrico Superior (35). Inserte el alambre eléctrico en exceso dentro del Montante Vertical (13).



Conecte la Consola (16) al Montante Vertical (13) con tres Tornillos Botones de M10 x 27mm (76) y tres Arandelas Dividida Negra de M10 (77). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Alambres Eléctricos.**

11. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las agujas del reloj dentro el Brazo de la Manivela Izquierda (42). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj dentro el Brazo de la Manivela Derecha. **Importante: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar el entrenador por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el mejor rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**



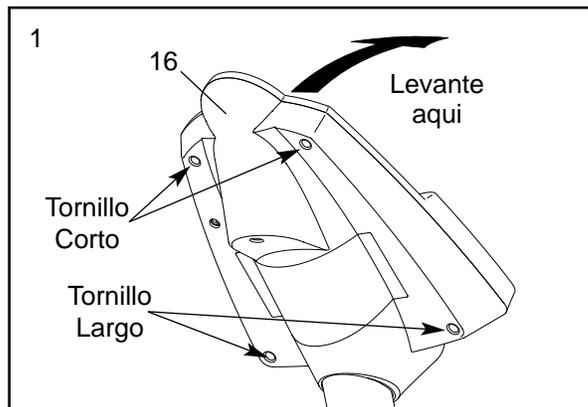
Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (25) a la posición deseada, y presione el extremo de la Correa del Pedal a la lengüeta en el Pedal Izquierdo (24). Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (que no se muestra) en la misma manera.

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

INSTALANDO EL RECIBIDOR PARA EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO OPCIONAL

Si usted compra el sensor de pulso para el pecho opcional (refierase a la página 18), siga los pasos de abajo para instalar el receptor y el alambre corto incluido con el sensor de pulso para el pecho.

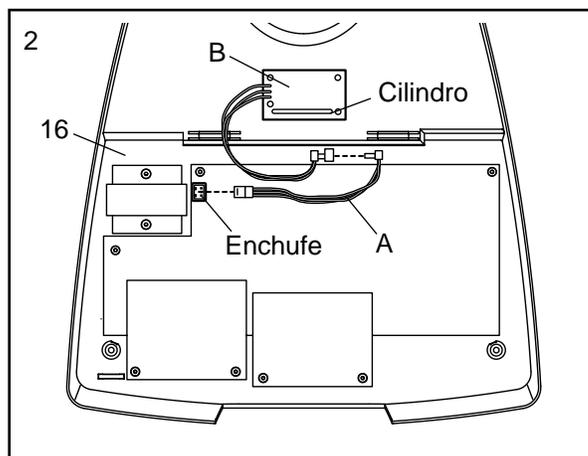
1. Quite los cuatro tornillos indicados de la parte de atrás de la Consola (16). Levante el frente de la Consola.



2. Conecte el alambre corto (A) al toma corriente indicado en la Consola (16). Conecte el otro extremo del alambre corto al alambre en el receptor (B). **Nota: Cualquier otro cable incluido con el sensor de pulso para el pecho se puede desechar.**

A continuación, quite el papel de la almohadilla adhesiva en la parte detrás del receptor (B). Oriente el receptor como se muestra, y presiónelo a la Consola (16) en el lugar indicado.

Refierase al paso 1 arriba. Vuelva a conectar el frente de la Consola (16) con cuatro tornillos. **Asegúrese que ningún cable esté pellizcado.**

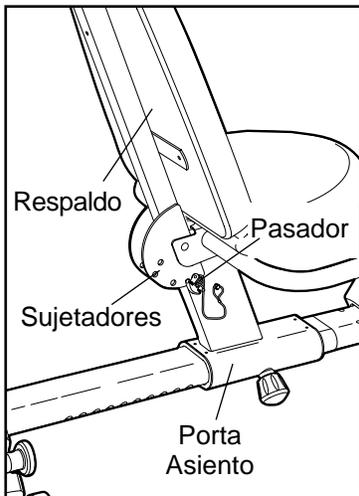


COMO USAR LA BICICLETA RECOSTADA

El entrenador ofrece una bicicleta recostada para ejercicio aeróbico, y un banco de pesas conveniente para ejercicios para entrenar con pesas. Para usar la bicicleta recostada, refiérase a las páginas 9 a 19. Para usar el banco de pesas, refiérase a la página 20.

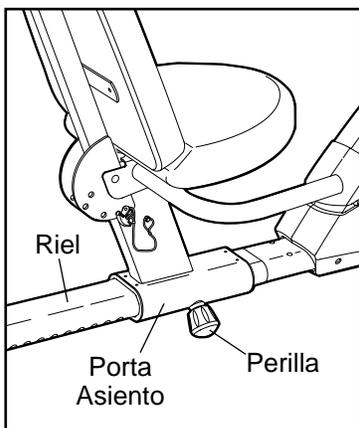
COMO AJUSTAR EL RESPALDO

Cuando la bicicleta recostada se usa, el respaldo se debe usar en la posición vertical. Para ajustar el respaldo, primero jale el pasador de ajuste. Levante el respaldo hasta que esté casi vertical, y entonces inserte el pasador de ajuste dentro del orificio indicado en los sujetadores redondos y el orificio correspondiente en el porta asiento.



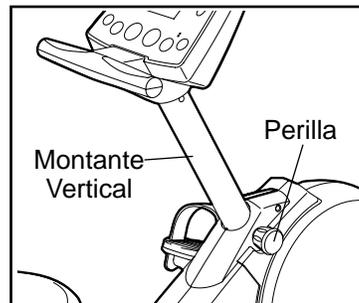
COMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ejercicios eficaces, el asiento debe estar en la posición apropiada. A medida que usted pedalea, debe haber un dobléz pequeño en sus rodillas cuando los pedales están en la posición más alejada. Para ajustar el asiento, primero gire la perilla de ajuste indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla (si la perilla no se afloja lo suficiente, puede rallar el riel). A continuación, jale la perilla, deslice el porta asiento a la posición deseada, y entonces suelte la perilla. **Mueva el porta asiento para atrás y adelante un poco hasta que tranque dentro de su lugar.** Entonces, gire la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.



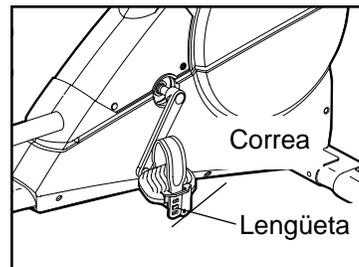
COMO AJUSTAR EL MONTANTE VERTICAL

El montante vertical se puede ajustar a la altura que es más cómoda para usted. Para ajustar el montante vertical, primero gire la perilla indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj dos o tres vueltas para aflojarla (si la perilla no se afloja suficiente, puede rallar el montante vertical). A continuación, jale la perilla, deslice el montante vertical a la altura deseada, y entonces suelte la perilla. **Mueva el montante vertical arriba y abajo un poco hasta que tranque dentro de su lugar.** Entonces, gire la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada. **IMPORTANTE: Después que ajuste el montante vertical, asegúrese que sus rodillas no tocarán el sensor de pulso del mango cuando usted pedalea.**



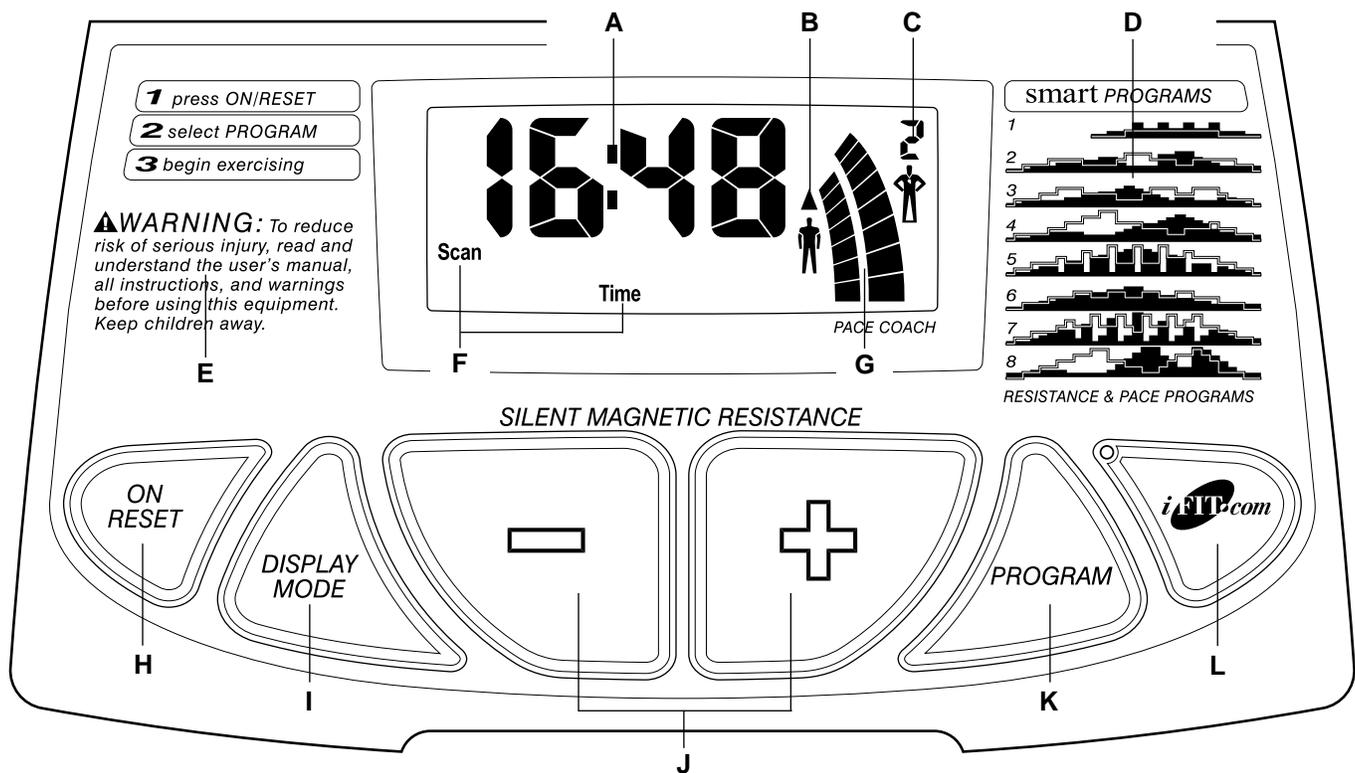
COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, primero jale los extremo de las correas arriba de las lengüetas en los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y presione los extremos de las correas de regreso a las lengüetas.



COMO USAR SUS PESAS DE MANO

Las pesas de mano incluidas se pueden usar para una variedad de ejercicios que lo fortalecen con el banco de pesas (refiérase a la página 20). Además, las pesas de mano se pueden usar con la bicicleta recostada. Mientras que usted pedalea, presione las pesas de mano sobre su cabeza, extienda las pesas de mano hacia afuera en sus costados hasta que sus manos estén niveladas con sus hombros, o haga el ejercicio de dobléz de brazo con las pesas de mano.



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 del entrenador 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 cardiaco usando el sensor de pulso del mango incorporado. (Para información acerca de un sensor de pulso para el pecho opcional, refiérase a la página 18.)

La consola también ofrece ocho programas de entrenamientos Inteligentes. Cada programa automático cambia la resistencia del entrenador y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar el entrenador a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com. Los progra-

mas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la resistencia del entrenador y le indica que debe variar su paso como un entrenador personal lo guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar el entrenador a su videograbadora y televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video cassetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor.

Con el entrenador conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas de audio, y programas de video directamente del Internet.

Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a workouts@iFIT.com, y le notificaremos a lo que estén disponibles los discos compactos de iFIT.com y los videocassetes.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

Refiérase al dibujo en la página 10. Nota: Si hay un plástico protector en la consola retíralo.

A. Pantalla de información del ejercicio—Esta pantalla ofrece siete funciones que le dan información instantánea del ejercicio: su velocidad actual, el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en un programa inteligente), la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, el número aproximado de calorías de grasa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa al página 19), y su ritmo cardíaco (cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional [refiérase a la página 18 para información acerca del sensor de pulso para el pecho]). Si la función recorrer se selecciona, la pantalla cambiará de una función a la otra cada seis segundos. O, usted puede seleccionar una sola función para mostrar continuamente.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, mantenga presionado el botón de Prender/Reajustar (On/Reset) por seis segundos. Los indicadores de función (vea F Abajo) mostrarán cual unidad de medida se selecciona. Cuando se reemplazan las pilas, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad de medida deseada.

B. Flechas para aumentar y disminuir—Durante los programas Inteligentes, y programas de iFIT.com, estas flechas le indicarán a aumentar o disminuir su paso para igualar el paso como meta.

C. El función manual/indicador de programa—Cuando un programa Inteligente se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla mostrará un 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8 dependiendo cual programa Inteligente se selecciona. Cuando la función de iFIT.com se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla mostrará un IF. Cuando la función manual se selecciona, la esquina superior a la derecha de la pantalla estará en blanco.

D. Diagramas de Programa—Estos diagramas muestran como la resistencia del entrenador y el paso como meta cambiará durante programas Inteligentes. Por ejemplo, el diagrama número 6 muestra que durante el programa Inteligente 6, ambos la resistencia y el paso gradualmente aumentarán durante la primera mitad del programa, y entonces gradualmente disminuirá durante la última mitad; el paso meta aumentarán o disminuirá durante el programa.

E. Precaución—Vea la pagina 2.

F. Indicadores de la función Información—Estos indicadores muestran cual función información (recorrer [Scan], velocidad [Speed], tiempo [Time], distancia

[Distance], nivel de resistencia [Resist.], calorías [Cals.], calorías de grasa [Fat Cals.], o ritmo cardíaco [Heart Rate]) se muestra actualmente. Nota: Cuando la distancia se muestra, la palabra “Miles” (millas) o las letras “Kms” aparecerán; cuando su velocidad se muestra, las letras “MPH” o “Km/H” aparecerán.

G. Gráfica de barra de paso—Cuando la función manual se selecciona, solo la barra izquierda de la gráfica aparecerá. Esta barra de la gráfica representa su paso de ejercicio. A medida que usted aumenta o disminuye su paso, barras adicionales aparecerán o desaparecerán en la barra de la gráfica. Cuando un programa Inteligente o un programa de la función iFIT.com se selecciona, ambas barras de la gráfica aparecerán. La barra izquierda de la gráfica representa su paso del ejercicio, y la barra derecha de la gráfica representa un paso como meta. Durante el programa, el paso como meta cambiará periódicamente. A medida que la barra derecha de la gráfica cambia, simplemente ajuste su paso para que el mismo número de barras aparezcan en ambas barras de la gráfica. **Importante: El paso como meta es solamente eso. Su paso actual puede ser más lento que el paso como meta, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

H. Botón de prender/reajustar—Cuando la consola está apagada, el presionar este botón encenderá la pantalla. Cuando la consola está encendida, el presionar este botón reajustará la pantalla. Este botón también se usa para seleccionar la unidad de medida (vea A a la izquierda).

I. Botón de función Pantalla—Este botón se usa para seleccionar las funciones de información. Las funciones se seleccionarán en el siguiente orden: recorrer, velocidad, tiempo, distancia, nivel de resistencia, calorías, calorías de grasa, y ritmo cardíaco (cuando se usa un sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional).

J. Botones – y + —Estos botones controlan la resistencia del entrenador. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante.

K. Botón de programa—Este botón se usa para seleccionar la función manual, programas Inteligentes.

L. Botón de iFIT.com—Este botón se usa para seleccionar la función de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá cuando la función de iFIT.com se seleccione.

Para usar la función manual de la consola, refiérase a la página 12. Para usar un programa Inteligente, refiérase a la página 13. Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com, refiérase a la página 17. Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, vea la página 18.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Como encender la consola.

Nota: La consola requiere cuatro pilas 1,5 V ("D"). Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 9 en la página 7 y instalar las pilas.

Para encender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar (On/Reset) o comience a pedalear.

2 Seleccione la función manual.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa Inteligente, o un programa de función iFIT.com se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina derecha superior de la pantalla esté en blanco.

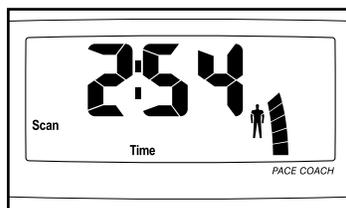


3 Comience haciendo ejercicios y ajuste la resistencia del entrenador.

A medida que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia del entrenador como lo desea presionando los botones + o -. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante. Nota: Después que los botones se presionan, tomará algunos minutos para alcanzar el ajuste seleccionado.

4 Siga su progreso con las funciones de información y la barra izquierda de la gráfica.

Cuando la consola se enciende, la función recorrer se seleccionará. A medida que usted hace ejercicios, la pantalla le mostrará su velocidad actual, el tiempo transcurrido, la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, y el número aproximado de calorías de grasa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa al página 19). Además, su ritmo cardíaco se mostrará cuando usted usa el sensor de pulso del mango (refiérase al paso 5 abajo) o el sensor de pulso para el



pecho opcional (refiérase a la página 18). Nota: Cada vez que el nivel de resistencia cambie, la consola mostrará la resistencia por seis segundos. Además, cuando un programa Inteligente se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez de el tiempo transcurrido.

Además, la barra izquierda de la gráfica aparecerá en la pantalla para mostrarle su paso del ejercicio. A medida que aumente o disminuya su paso, barras adicionales aparecerán o desaparecerán en la barra de la gráfica.

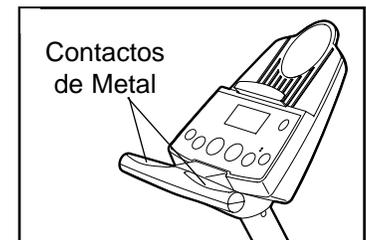
Si lo desea, usted puede seleccionar una función de información singular que se muestre continuamente. Presione la Función Manual repetidamente hasta que solo el indicador de "MPH" (o "Km/H"), "Time", "Miles" (o "Kms"), "Resist.", "Cals.", o "Fat Cals." aparezca en la pantalla. Asegurese que el indicador Recorrer no aparezca.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usted desgasta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, la consola puede no mostrar su ritmo cardíaco exactamente.

Nota: Antes que usted pueda usar el sensor de pulso del mango, usted tiene que retirar el plástico protector de los contactos de metal del sensor de pulso del mango.

Para usar el sensor de pulso del mango, coloque las manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los



contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—evite mover sus manos. Cuando se detecta su pulso, el indicador en forma de corazón abajo de la pantalla a la derecha comenzará aprenderse y apagarse cada vez que late su corazón. Después de unos segundos, dos guiones (—) aparecerán en la pantalla y su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo el sensor de pulso del mango por aproximadamente 15 segundos. Nota: Cuando sostiene los mangos por primera vez, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 15 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco con las otras funciones de información.

6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionen por algunos minutos, **la consola automáticamente se apagará para conservar las pilas.**

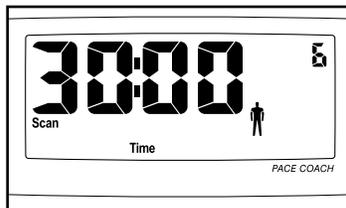
COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

1 Como encender la consola.

Refierase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione uno de los cuatro programas Inteligentes.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa Inteligente, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8 aparezca en la esquina derecha superior de la pantalla.



Los diagramas numerados del 1 a 8 en el lado derecho de la consola muestra los ajustes de la resistencia y el paso para los programas Inteligentes. Por ejemplo, el diagrama número 6 muestra que cuando el programa Inteligente 6 se ha seleccionado, ambos la resistencia y el paso gradualmente aumentarán durante la primera mitad del programa, y entonces disminuirá durante la última mitad.

3 Comenzar el programa.

Para comenzar el programa, simplemente comience haciendo ejercicios. Cada programa Inteligente consiste de veinte periodos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada periodo. (El mismo ajuste de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para periodos consecutivos.)

Durante el programa, la resistencia del entrenador cambiará automáticamente como se muestra por el diagrama aplicable en la consola. Si el

nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones + o -. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

Los ajustes de paso para el programa se mostrará por la barra derecha de la gráfica en la pantalla. (La barra izquierda de la



gráfica mostrará su paso actual del ejercicio.) A medida que la barra derecha de la gráfica cambia durante el programa, simplemente aumente o disminuya su paso para que el mismo número de barras aparezcan en ambas barras de la gráfica. Si su paso es más lento que el ajuste de paso actual, la flecha que le indica que aumente aparecerá en la pantalla para indicarle que aumente su paso; si su paso es más rápido que el ajuste de paso, la flecha que le indica que disminuya el paso aparecerá. **Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajuste de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Cuando no quede tiempo, el programa se completará. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrando información de su ejercicio.

4 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la pagina 12.

6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

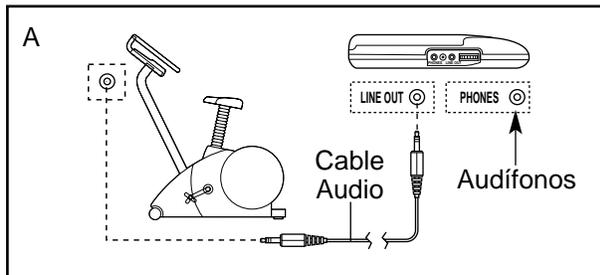
COMO CONECTAR EL ENTRENADOR A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, el entrenador debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 14 y 15 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocassetes de iFIT.com**, el entrenador debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 16 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, el entrenador debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 15 para las instrucciones de conectar.

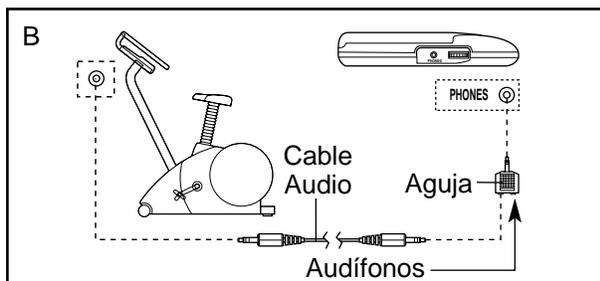
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



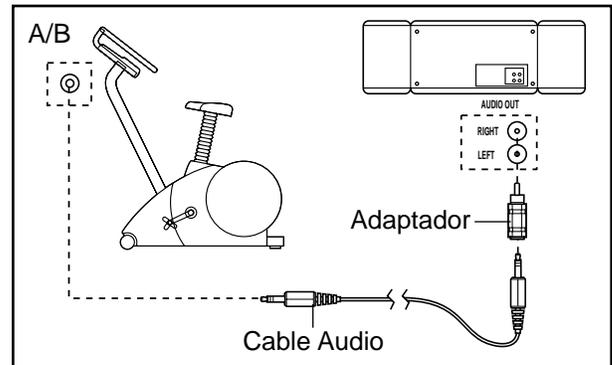
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en una aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

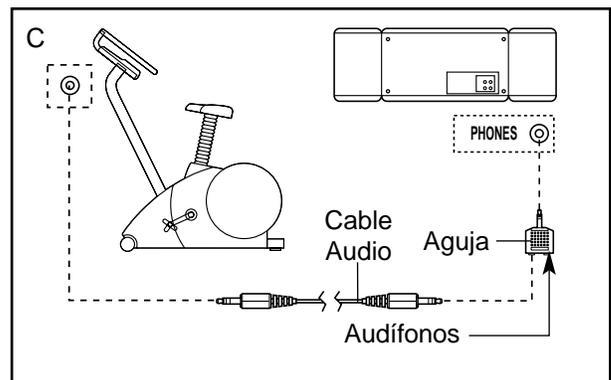
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



- B. Refiérase al dibujo de arriba. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su estéreo. No use el adaptador.

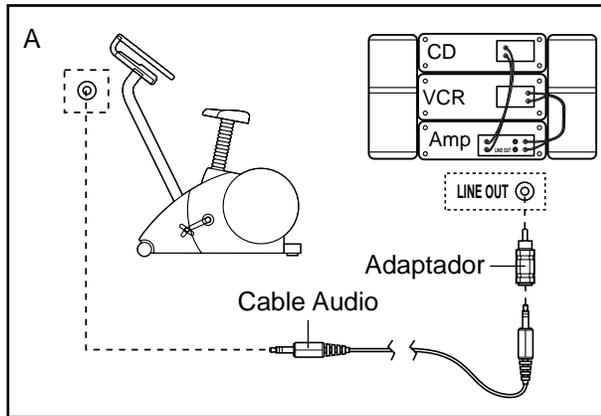
- C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



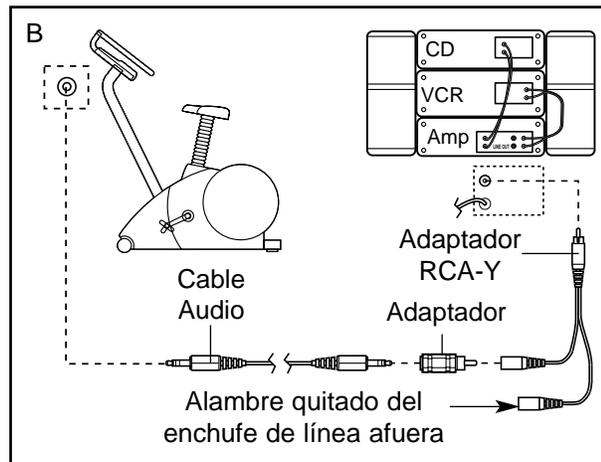
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



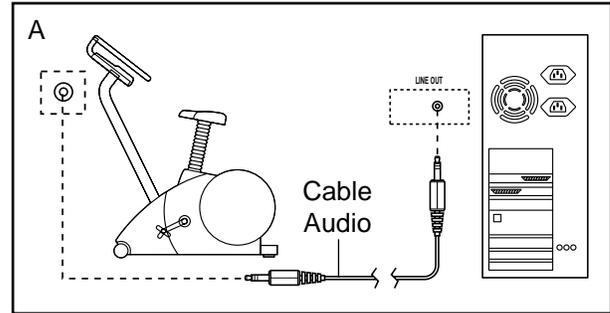
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



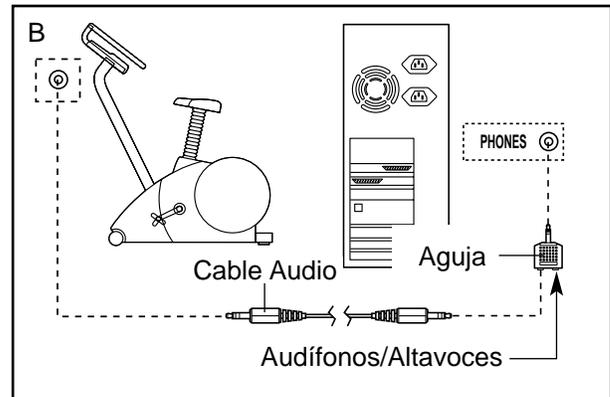
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífono (PHONES), vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



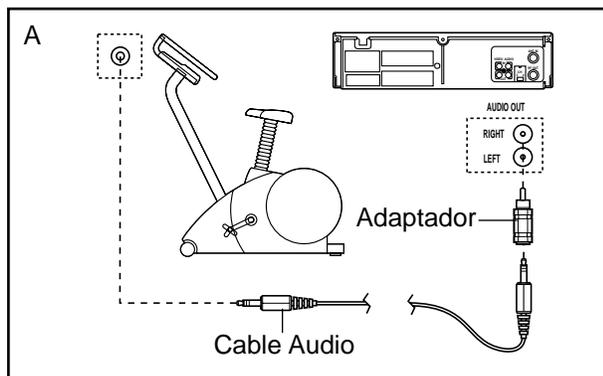
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja.



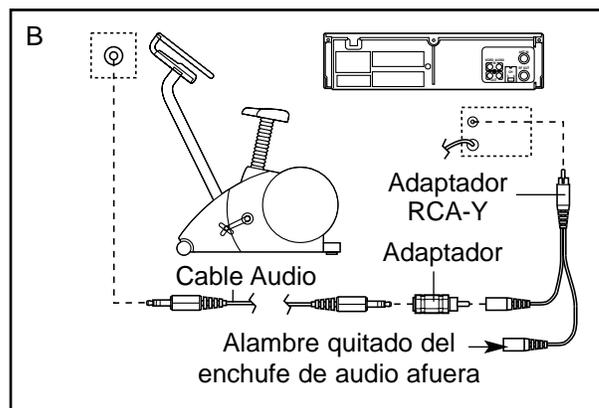
HCOMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 15.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, entrenador debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videogradora. Vea COMO CONECTAR EL ENTRENADOR A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 14. **Nota: Por información de los discos compactos de iFIT.com o videocasetes de iFIT.com, mande un e-mail al workouts@iFIT.com y vamos a notificarse cuando tenemos los discos compactos o videocasetes.**

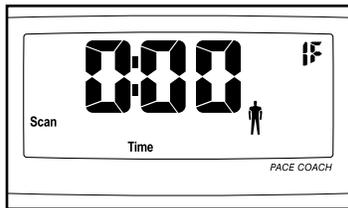
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1 Como encender la consola.

Refiérase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar el función de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El botón indicador se encenderá y las letras IF aparecerán en la esquina derecha de la parte superior de la pantalla.



3 Inserte el disco compacto o videocassete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocassete de iFIT.com, inserte un videocassete en su videogradora.

4 Presione el botón de andar (play) en su tocador de disco compacto o videogradora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

El programa funcionará en casi la misma manera que un programa Inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un sonido "pío" electrónico le alertará cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

Nota: Si la resistencia del entrenador y/o el ajuste de paso no cambia cuando un "pío" se oye:

- Asegúrese que el indicador en el botón de iFIT.com esté encendido.
- Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videogradora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.
- Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.

5 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Refierase el paso 5 en la pagina 12.

7 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet en www.iFIT.com le permite jugar con los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, entrenador debe estar conectada a su computadora en casa. Vea **COMO CONECTAR SU COMPUTADORA** en la página 15. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

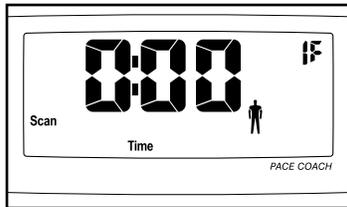
1 Como encender la consola.

Refierase en el paso 1 en la página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar la función de

iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El botón indicador se encenderá y las letras IF aparecerán en la esquina derecha de la parte superior de la pantalla.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7 Regrese al entrenador y comience a hacer ejercicios.

Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa Inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un "pío" electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

8 Siga su progreso con las pantallas de información.

Refierase el paso 4 en la pagina 12.

9 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

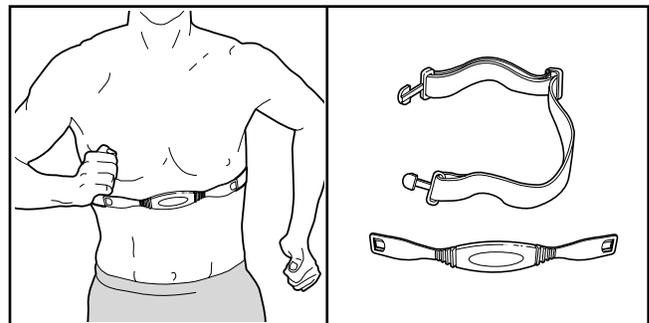
Refierase el paso 5 en la pagina 12.

10 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Refierase el paso 6 en la pagina 13.

EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO OPCIONAL

El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso para el pecho opcional, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su bicicleta recostada.**



GUÍAS DE EJERCICIO PARA LA BICICLETA RECOSTADA

⚠️ AVISO: 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.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

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 ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar grasa, usted debe hacer ejercicio a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías carbohidratos fácilmente accesibles para

obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio comienza su cuerpo a usar como energía las calorías de grasa guardadas. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca el extremo bajo de su zona de entrenamiento mientras usted ejercite. número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca de la mitad de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos en la bicicleta recostada cada semana. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Nota: Quizá usted quiera usar la bicicleta recostada y el banco de pesas en días alternados. Por ejemplo, planee entrenamiento aeróbicos el Lunes, Miércoles, y Viernes, y planear entrenamientos de pesas los Martes, Jueves, y Sábado. Asegúrese de descansar por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

PRECAUCIÓN: Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso.

GUÍAS DE EJERCICIO PARA EL BANCO DE PESAS

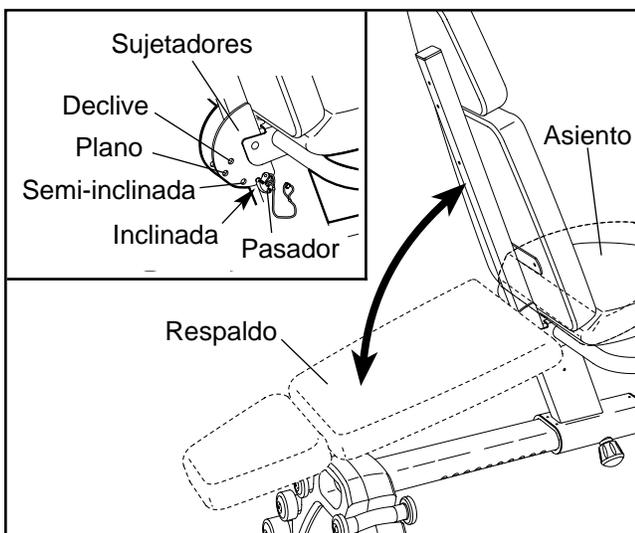
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

COMO AJUSTAR EL RESPALDO

El respaldo se puede ajustar en cualquiera de cuatro posiciones: la posición inclinada (vertical), la posición semi-inclinada, la posición plana, y la posición de declive.

Para ajustar el respaldo, **primero ajuste el asiento a la posición más adelante posible** (vea COMO AJUSTAR EL ASIENTO en la página 9). A continuación, jale el pasador de ajuste hacia afuera. Pivote el respaldo a la posición deseada, y entonces inserte el pasador dentro de uno de los orificios en los sujetadores redondos y el orificio correspondiente en el porta asiento (vea el dibujo del recuadro). Nota: Cuando el respaldo esté en una posición de declive, el asiento también estará en una posición de declive.

PRECAUTION: Antes de usar el banco de pesas, siempre ajuste el asiento a la posición más adelante que se pueda. Nunca se sienta en el respaldo o el reposa cabezas; el hacerlo puede causar que el entrenador se ladee, resultando en lesiones.



GUÍAS DE ENTRENAMIENTO CON PESAS

El banco de pesas se puede usar para una variedad de ejercicios diseñados para rebajar, entonar, y fortalecer el cuerpo. Por favor lea estas guías antes de usar el banco de pesas.

Se recomienda que su programa de entrenamiento de pesas incluya 3 entrenamientos cada semana. Nota: Quizá usted quiera usar el banco de pesas y la bicicleta recostada en días alternados. Por ejemplo, planee entrenamiento aeróbicos el Lunes, Miercoles, y Viernes, y planear entrenamientos de pesas los Martes, Jueves, y Sábado. Asegúrese de descansar por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse. **PRECAUCIÓN:** Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso.

Empiece cada entrenamiento con 5 o 8 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco, y su circulación en preparación para el ejercicio.

Después de calentarse, desempeñe una selección de ejercicios de entrenamiento de pesas. La gráfica en el respaldo muestra cuatro ejercicios que se pueden desempeñar usando las pesas de mano y un banco de pesas. Para darle balance a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento. Comience con 1 serie de 12 repeticiones para cada ejercicio. (Una "repetición" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.) A medida que su nivel de bienestar aumente, desempeñe 2 o 3 series para cada ejercicio. Siempre descance al menos 1 minuto después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, usted puede elegir usar pesas más pesadas. **PRECAUCIÓN:** El entrenador incluye tres pares de pesas para las manos. No use ningunas otras pesas con el entrenador.

Termine su entrenamiento con cinco a ocho minutos de enfriamiento y estiramiento. Esto aumentará su flexibilidad y le ayudará a prevenir estar adolorido.

FORMA DEL EJERCICIO

Para los mejores resultados, la forma correcta es importante. Mantener la forma apropiada significa moverse a través del alcance completo de moción para cada ejercicio, y mover solo las partes del cuerpo apropiadas. Asegúrese de desempeñar cada ejercicio con una moción suave y constante. Exhale mientras usted se esfuerza, y inhale mientras que regresa a la posición de comienzo; nunca detenga su respiración.

MANTENIENDOSE MOTIVADO

Para motivarse, trate de escuchar música o ver televisión mientras hace ejercicio. Use un calendario para mantener un registro de sus entrenamientos, y regis-

trar las medidas claves de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

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

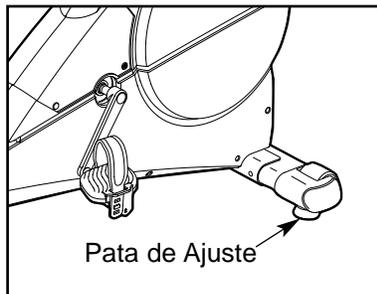
Para limpiar el entrenador, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si 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. Refiérase al paso 9 del montaje en la página 7 para instrucciones de reemplazo. La consola requiere cuatro pilas 1,5 V ("D").

COMO NIVELAR EL ENTRENADOR

Después que el entrenador se ha movido al lugar donde se usará, asegúrese que los extremos de ambos estabilizadores estén tocando el suelo. Si el entrenador se menea un poco durante el uso, gire un o ambos de las pata de ajuste debajo del Estabilizador hasta que no se menea más.



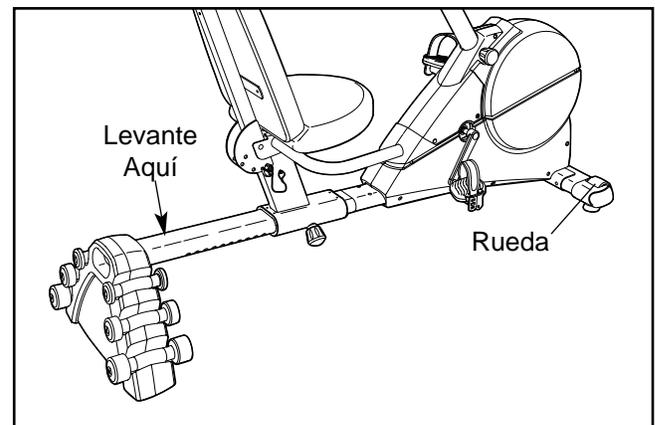
SENSOR DE PULSO DEL MANGO Y PROBLEMAS

- Evite mover sus manos mientras mide su ritmo cardíaco. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.

- No apriete los contactos metálicos muy fuertemente; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso, mantenga los contactos metálicos limpios. Los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

COMO MOVER EL ENTRENADOR

Antes de mover el entrenador, quite las pesas de mano y ajuste el asiento a la posición que se muestra en el dibujo de abajo. Entonces, párese detrás del entrenador, sostenga el riel en el lugar indicado, y levante el riel hasta que el entrenador se pueda mover en las ruedas de enfrente. Cuidadosamente mueva el entrenador al lugar deseado y entonces bájelo. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda derecha mientras que usted levanta el riel y mueve el entrenador; asegúrese de levantar con sus piernas en vez de su espalda.**

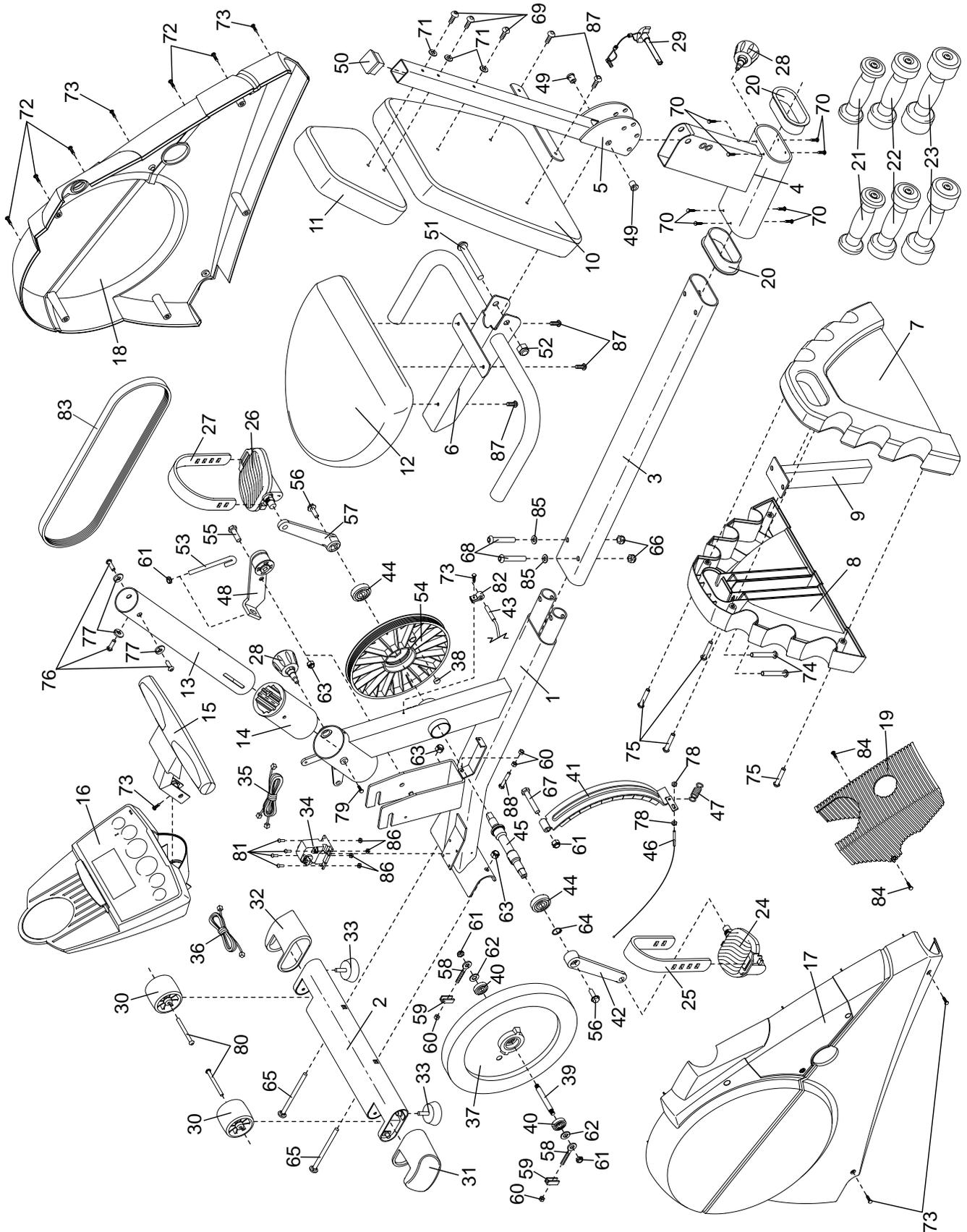


LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEX39911

R0202A

Núm. Clave	Ctd.	Descripción	Núm. Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	49	2	Cojinete
2	1	Estabilizador Delantero	50	1	Tapa Extremo del Marco del Respaldo
3	1	Riel del Marco			
4	1	Porta Asiento	51	1	Perno de 1/2" x 70mm
5	1	Marco del Respaldo	52	1	Contratuerca de Nylon de 1/2"
6	1	Marco del Asiento	53	1	Resorte Estable
7	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	54	1	Polea
8	1	Cubierta del Estabilizador Delantero	55	1	Perno Estable
9	1	Estabilizador Trasero	56	2	Tornillo con Reborde
10	1	Respaldo	57	1	Brazo de la Manivela Derecha
11	1	Reposa Cabeza	58	2	Perno de Ojete de M6
12	1	Asiento	59	2	Sujetador de "U"
13	1	Montante Vertical	60	4	Tuerca de M6
14	1	Forro de Cojinete del Montante Vertical	61	4	Contratuerca de Nylon de M8
15	1	Sensor de Pulso del Mango	62	2	Arandela de Volante
16	1	Consola	63	3	Contratuerca de Nylon Negro de M10
17	1	Protector Lateral Izquierdo	64	1	Anillo
18	1	Protector Lateral Derecho	65	2	Perno de Porte de M10 x 112mm
19	1	Cubierta del Protector Lateral	66	2	Contratuerca de Nylon en Zinc de M10
20	2	Forro de Cojinete del Porta Asiento	67	1	Perno de Imán de "C"
21	2	Pesa de Mano Pequeña	68	2	Perno Botón de M10 x 52mm
22	2	Pesa de Mano Mediana	69	3	Tornillo de M6 x 50mm
23	2	Pesa de Mano Grande	70	8	Tornillo de M5 x 6mm
24	1	Pedal Izquierda	71	3	Arandela Plana de M6
25	1	Correa del Pedal Izquierdo	72	5	Tornillo de M4 x 25mm
26	1	Pedal Derecha	73	6	Tornillo de M4 x 16mm
27	1	Correa del Pedal Derecho	74	2	Tornillo Botón de M10 x 45mm
28	2	Perilla de Ajuste	75	4	Tornillo de M4 x 38mm
29	1	Pasador de Ajuste	76	3	Tornillo Botón de M10 x 27mm
30	2	Rueda	77	3	Arandela Dividida Negra de M10
31	1	Tapa Extremo Delantero Izquierdo	78	2	Tuerca de M5
32	1	Tapa Extremo Delantero Derecho	79	1	Tornillo Botón de M6 x 25,4mm
33	2	Pata de Ajuste	80	2	Tornillo Botón de M6 x 72mm
34	1	Motor de Ajuste	81	4	Tornillo de M5 x 12mm
35	1	Alambre Eléctrico Superior	82	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
36	1	Alambre Eléctrico Inferior			
37	1	Volante	83	1	Cinturón
38	1	Imán	84	2	Tornillo de M4 x 12mm
39	1	Eje del Volante	85	2	Arandela Dividida en Zinc de M10
40	2	Cojinete del Volante	86	4	Contratuerca de Nylon de M5
41	1	Imán de "C"	87	5	Tornillo de M6 x 16mm
42	1	Brazo de la Manivela Izquierda	88	1	Perno de M6 x 25mm
43	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre	#	1	Cable Audio
44	2	Cojinete de Manivela	#	1	Aguja
45	1	Manivela de la Biela	#	1	Adaptador
46	1	Cable de Ajuste	#	1	Manual del Usuario
47	1	Resorte de Regreso	#	1	Llave "L"
48	1	Montaje del Brazo Estable			

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina(PFEVEX39911)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM® 970 entrenador)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 22 de este manual).

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.