

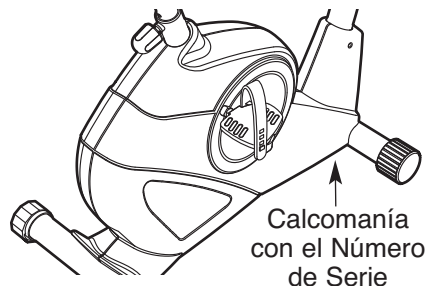
PRO-FORM[®]

180 ZLX

Nº de Modelo PFEVEX71908

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

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

900 460 410

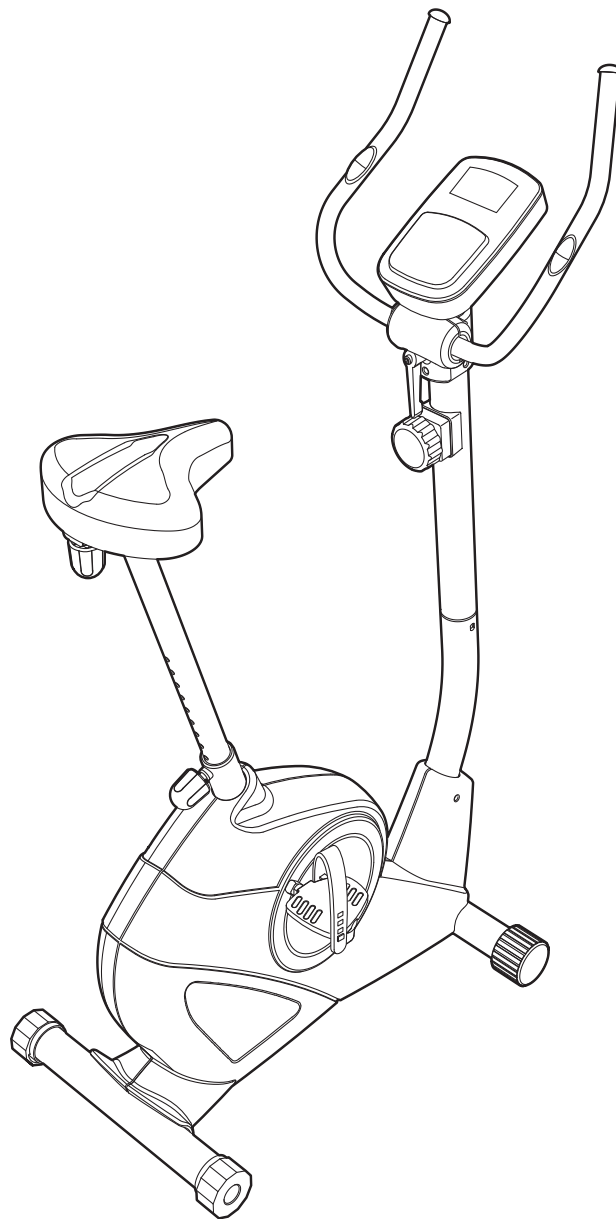
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

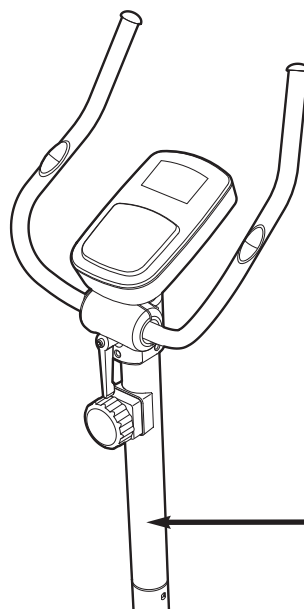
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA2
PRECAUCIONES IMPORTANTES3
ANTES DE COMENZAR4
MONTAJE5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS16
GUÍAS DE EJERCICIOS17
LISTA DE LAS PIEZAS18
DIBUJO DE LAS PIEZAS19
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTOContraportada


COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestran las ubicaciones de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: La calcomanía pueden no mostrarse en su tamaño real.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- 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 bicicleta de ejercicios, 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 iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
3. La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.
7. Su bicicleta de ejercicios no debería ser usada por personas de más de 113 kg.
8. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.
11. Cuando deje de hacer ejercicios, permita que los pedales lentamente lleguen a un paro completo.
12. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
13. Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.

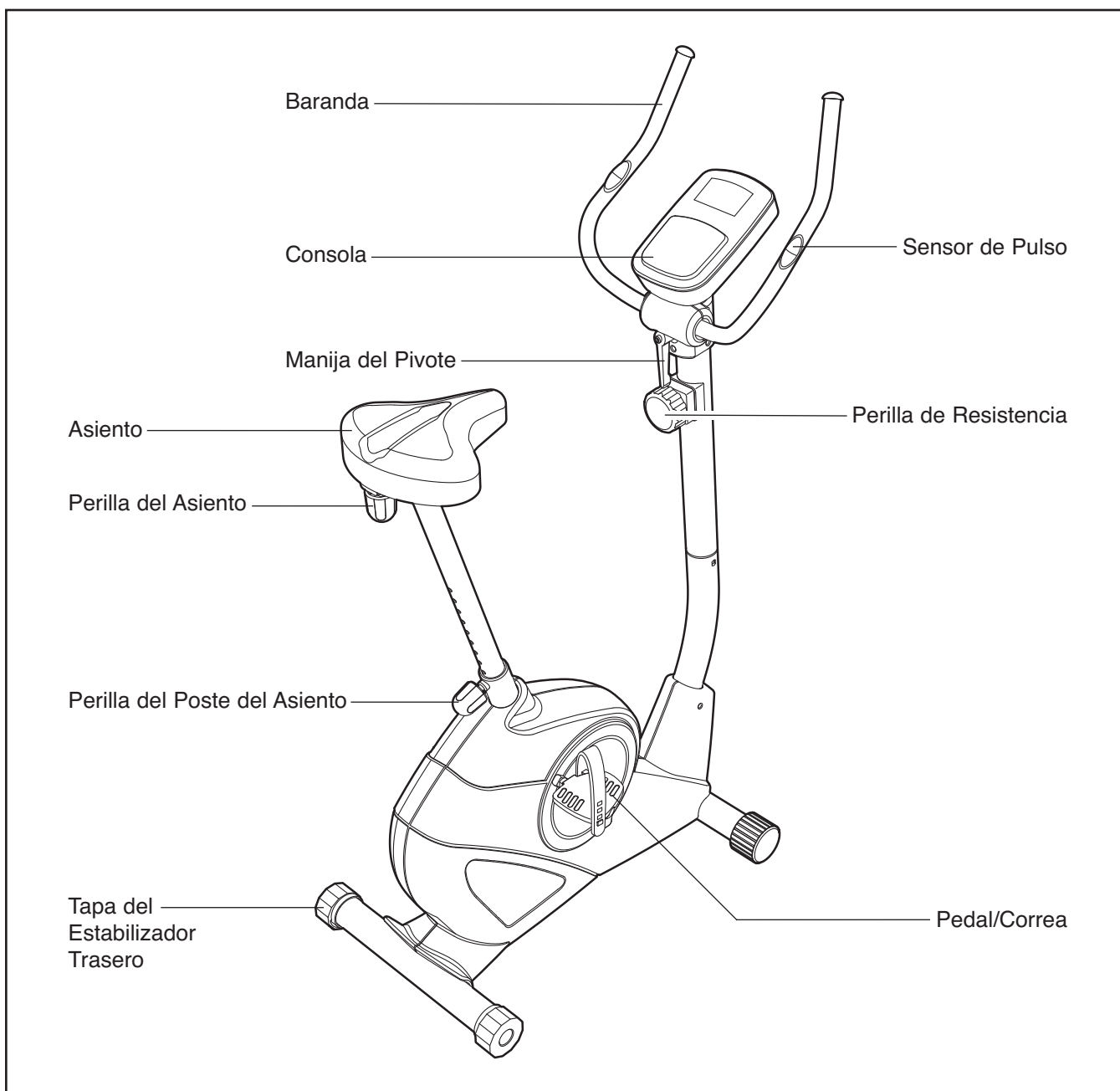
ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por haber seleccionado la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 180 ZLX. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios 180 ZLX ofrece una selección de características diseñadas para permitirle el disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la bicicleta estática. Si tiene alguna

pregunta tras haber leído este manual, por favor lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote 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 estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

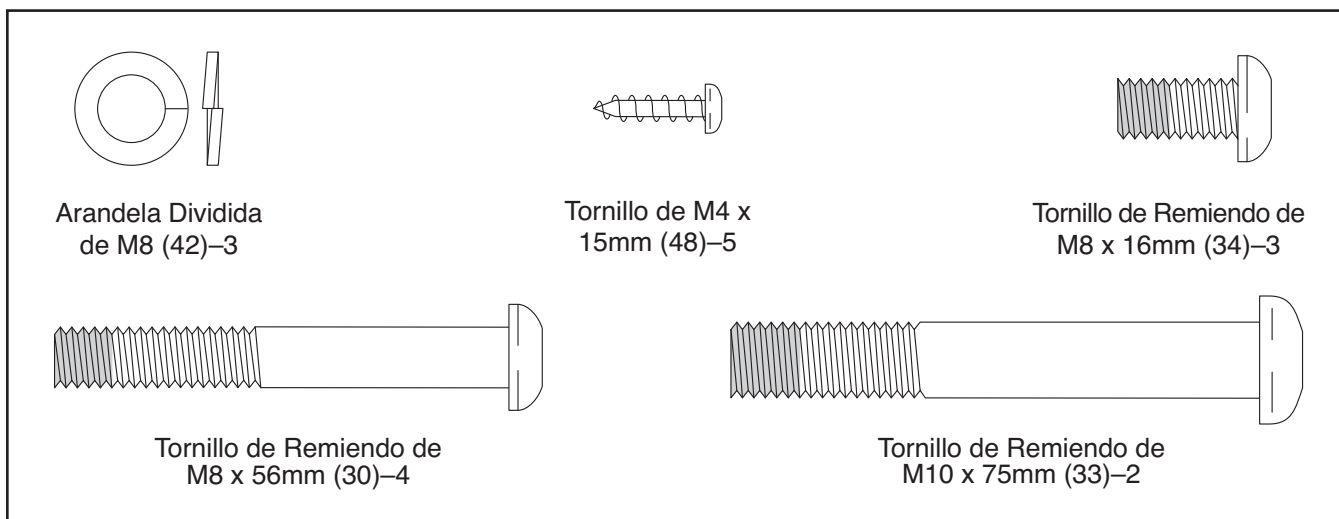


MONTAJE

El montaje requiere de dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.

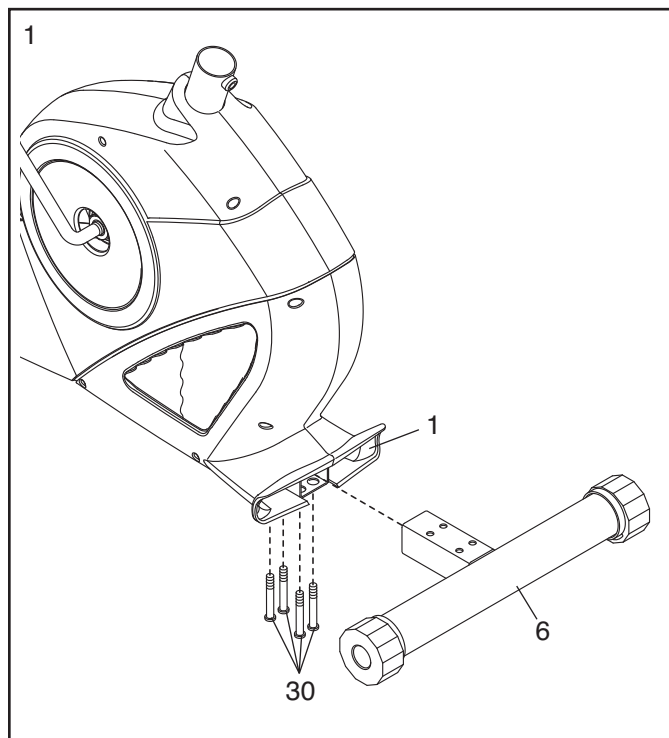
Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere de un destornillador Estrella  , una llave Inglesa  , y alicate  .

Use este dibujo que se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas mientras ensambla la bicicleta de ejercicios. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. 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.**

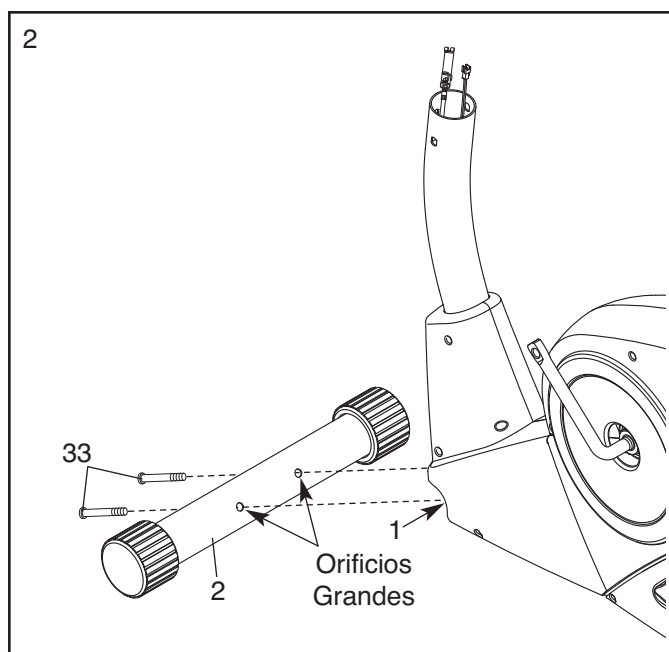


1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje de la bicicleta de ejercicios.**

Inserte el Estabilizador Trasero (6) en la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Trasero con cuatro Tornillos de Remiendo de M8 x 56mm (30).



2. Oriente el Estabilizador Delantero (2) hasta que los orificios grandes estén frente a la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Tornillos de Remiendo de M10 x 75mm (33).



3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (13) cerca a la Armadura (1) conecte el Cable de Extensión (23) al Cable/Interruptor de Lengüeta (39). Luego, conecte el Cable de Resistencia (19) al Cable Inferior (29) de la siguiente manera:

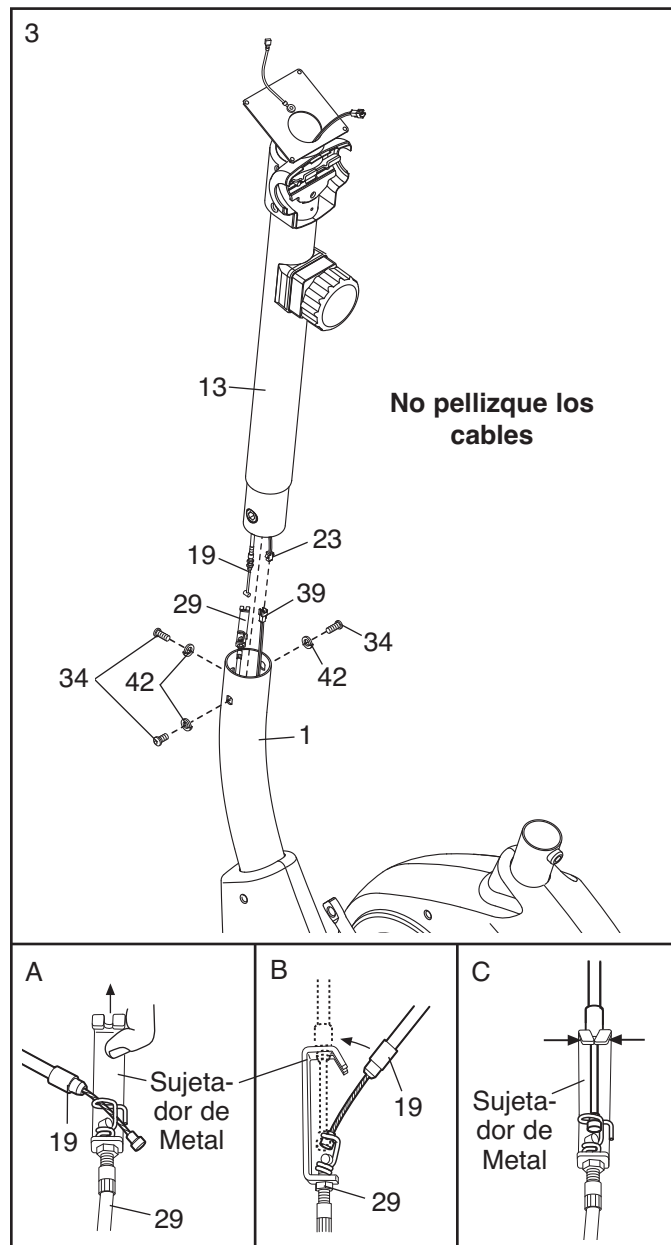
- **Vea el dibujo A.** Jale hacia arriba el soporte de metal del Cable Inferior (29), e inserte la punta del Cable de Resistencia (19) dentro del gancho del cable del soporte de metal como está mostrado.

- **Vea el dibujo B.** Firmemente jale el Cable de Resistencia (19) hacia arriba y deslícelo dentro del extremo superior del sujetador de metal como se muestra.

- **Vea el dibujo C.** Usando pinzas, apriete juntos los dientes en el extremo superior del sujetador metal.

Empuje los Cables (23, 39, 19, 29) hacia abajo dentro de la Armadura (1).

Sugerencia: No pellizque los cables. Inserte el Montante Vertical (13) en la Armadura (1). Conecte el Montante Vertical con tres Tornillos de Remiendo de M8 x 16mm (34) y tres Arandelas Divididas de M8 (42).



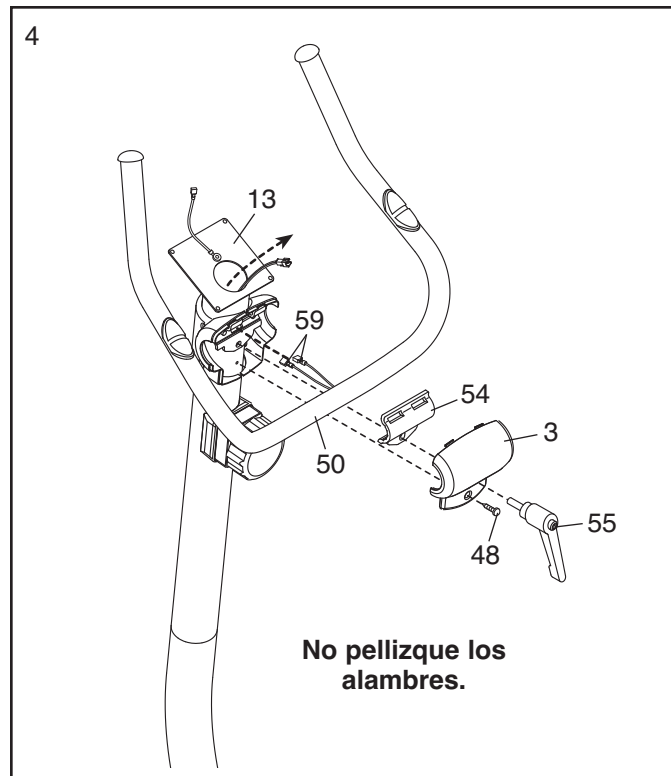
4. Mientras otra persona sostiene la Baranda (50) cerca al Montante Vertical (13), inserte los Alambres de Pulso (59) dentro del Montante Vertical y jálelos hacia arriba por la parte superior del Montante Vertical.

Sugerencia: No pellizque los alambres.

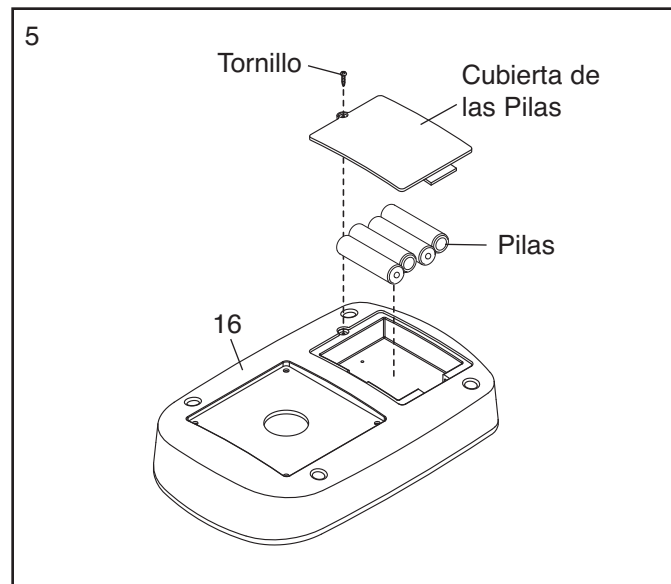
Conecte la Baranda (50) al Montante Vertical (13) con la Abrazadera de Pivote (54), la Cubierta Trasera (3), y el Manubrio de Pivote (55).

Nota: El Manubrio de Pivote (55) funciona como un trinquete. Gire el Manubrio de Pivote hacia la derecha, jálelo fuera del Montante Vertical (13), muévalo hacia la izquierda, empújelo hacia el Montante Vertical, y luego muévalo hacia la derecha de nuevo. Repita este proceso hasta que la Manubrio de Pivote se apriete.

Conecte la Cubierta Trasera (3) al Montante Vertical (13) con un Tornillo de M4 x 15mm (48).



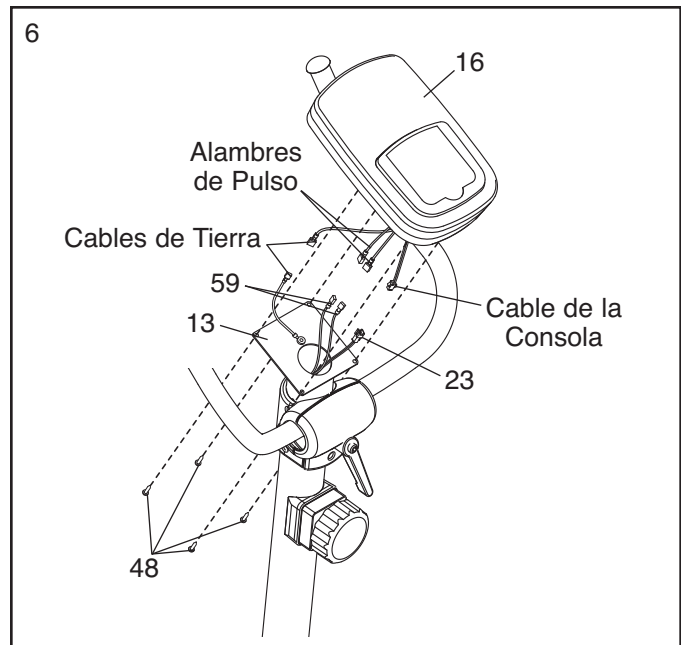
5. La Consola (16) requiere de cuatro pilas AA (no están incluidas); pilas alcalinas son recomendables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a temperaturas frías, permita que se caliente a la temperatura del cuarto antes de insertar las pilas. De lo contrario, usted puede dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.** Quite el tornillo, quite la cubierta de las pilas, e inserte las pilas dentro del compartimiento de las pilas. Luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como está mostrado en el dibujo dentro del compartimiento de las pilas.**



6. Mientras una persona sostiene la Consola (16) cerca del Montante Vertical (13), conecte el cable de la consola al Cable de Extensión (23). Luego, conecte los alambres de pulso de la consola a los Alambres de Pulso (59). Luego, conecte los cables de tierra de la consola a los cables de tierra que están en el Montante Vertical (13).

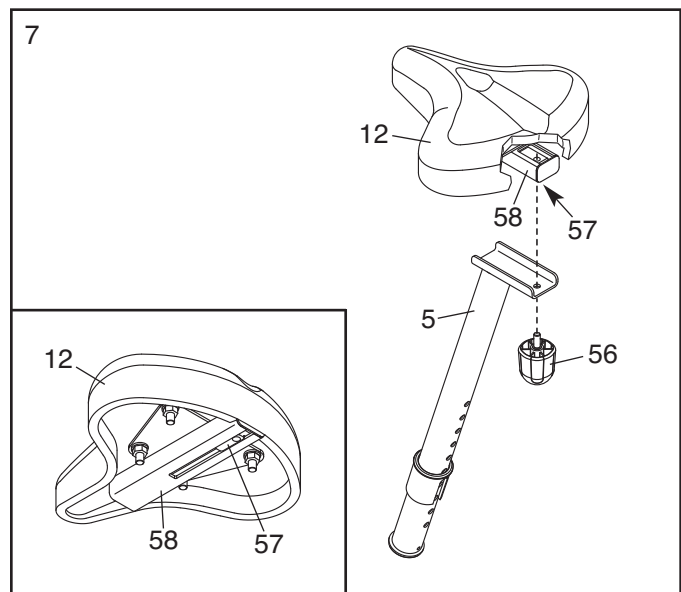
Inserte el exceso del alambre dentro del Montante Vertical (13).

Sugerencia: Evite pellizcar los alambres. Conecte la Consola (16) al Montante Vertical (13) con cuatro Tornillos de M4 x 15mm (48).



7. **Vea el dibujo en la inserción.** Mire debajo del Asiento (12) y localice el Porta Asiento (58). Luego, localice el Bloque del Asiento (57) dentro del Porta Asiento.

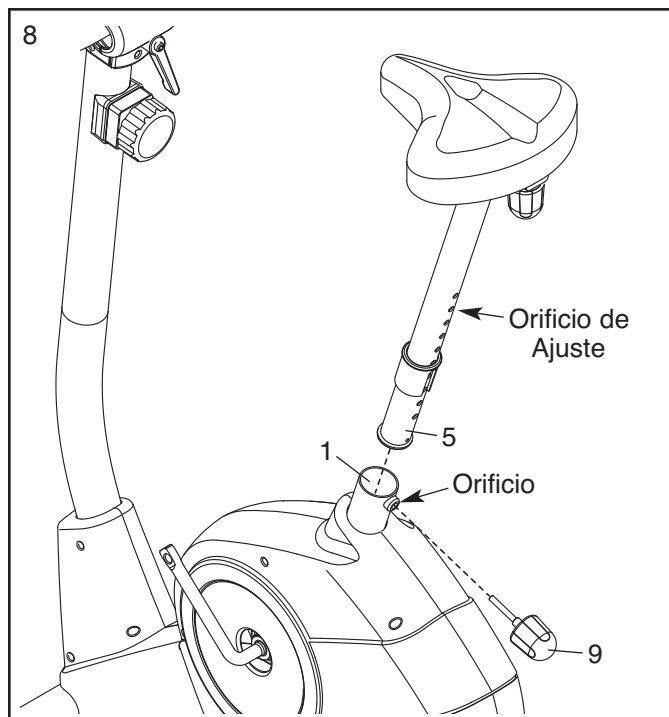
Ponga el Porta Asiento (58) en el soporte del Poste del Asiento (5). Luego, inserte la Perilla del Asiento (56) hacia arriba en el soporte del Poste del Asiento dentro del orificio del Bloque del Asiento (57). Luego, ajuste la Perilla del Asiento.



8. Afloje y quite la Perilla del Poste del Asiento (9) de la Armadura (1).

Inserte el Poste del Asiento (5) dentro de la Armadura (1). Ajuste el Poste del Asiento a la altura deseada e inserte la Perilla del Poste del Asiento (9) por el orificio indicado en la Armadura y uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.

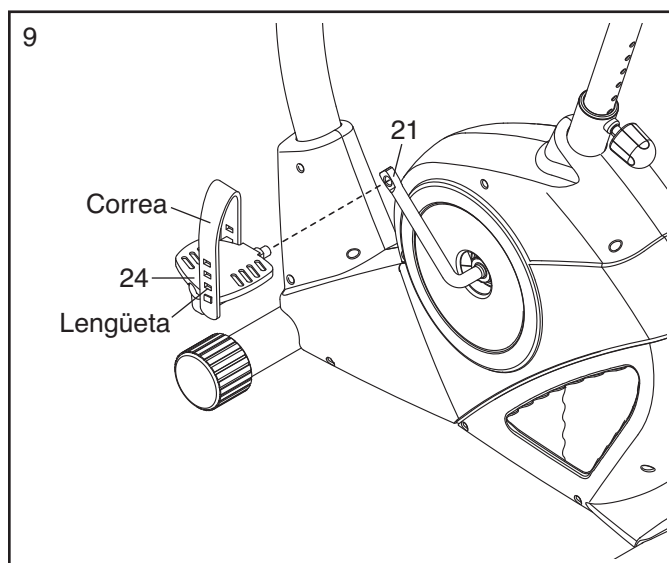
Ajuste la Perilla del Poste del Asiento (9).
Asegúrese que la Perilla del Poste del Asiento esté encajado firmemente en uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento (5).



9. Identifique el Pedal Izquierdo (24), que está marcado con una "L". Usando una llave Inglesa, **firmemente ajuste** el Pedal Izquierdo hacia la izquierda dentro del brazo izquierdo de la Manivela (21).

Ajuste el Pedal Izquierdo (no mostrado) hacia la derecha dentro del brazo derecho de la Manivela (no mostrado). **IMPORTANTE: Ajuste ambos pedales tan firmemente como sea posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, reajuste los pedales. Para mejor rendimiento, mantenga los pedales ajustados.**

Ajuste la correa en el Pedal Izquierdo (24) a la posición deseada, y presione el extremo de la correa dentro de la lengüeta al lado del Pedal Izquierdo. **Ajuste la correa del Pedal Derecho (no mostrado) de la misma manera.**

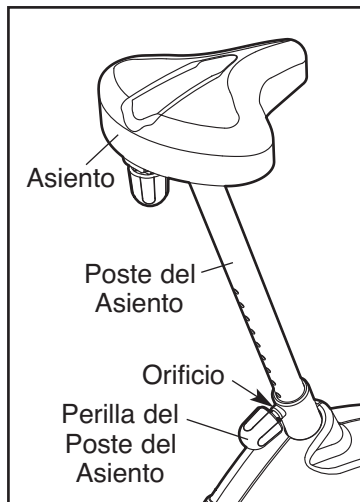


10. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

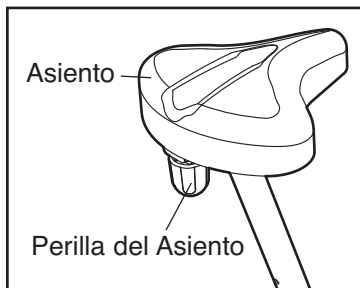
COMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblar en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del asiento, primero afloje y quite la perilla del poste del asiento. Luego, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo y alinee uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento con el orificio indicado de la armadura. Inserte la perilla del poste del asiento dentro de la armadura y el poste del asiento, y luego ajuste la perilla del poste del asiento. **Asegúrese que la perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.**



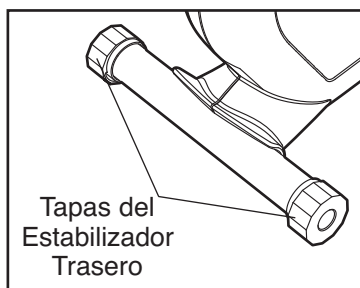
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ajustar la posición horizontal del asiento, afloje la perilla del asiento que está debajo del asiento, deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y luego vuelva a ajustar la perilla del asiento.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

Si la bicicleta de ejercicios se mueve en el piso mientras la usa, gire una o ambas tapas estabilizadoras traseras hasta que deje de moverse completamente.



CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.

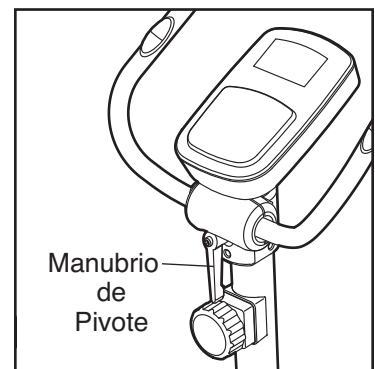
IMPORTANTE:
Pare de darle vuelta a la perilla cuando el hacerlo se dificulte, o daños pueden resultar.

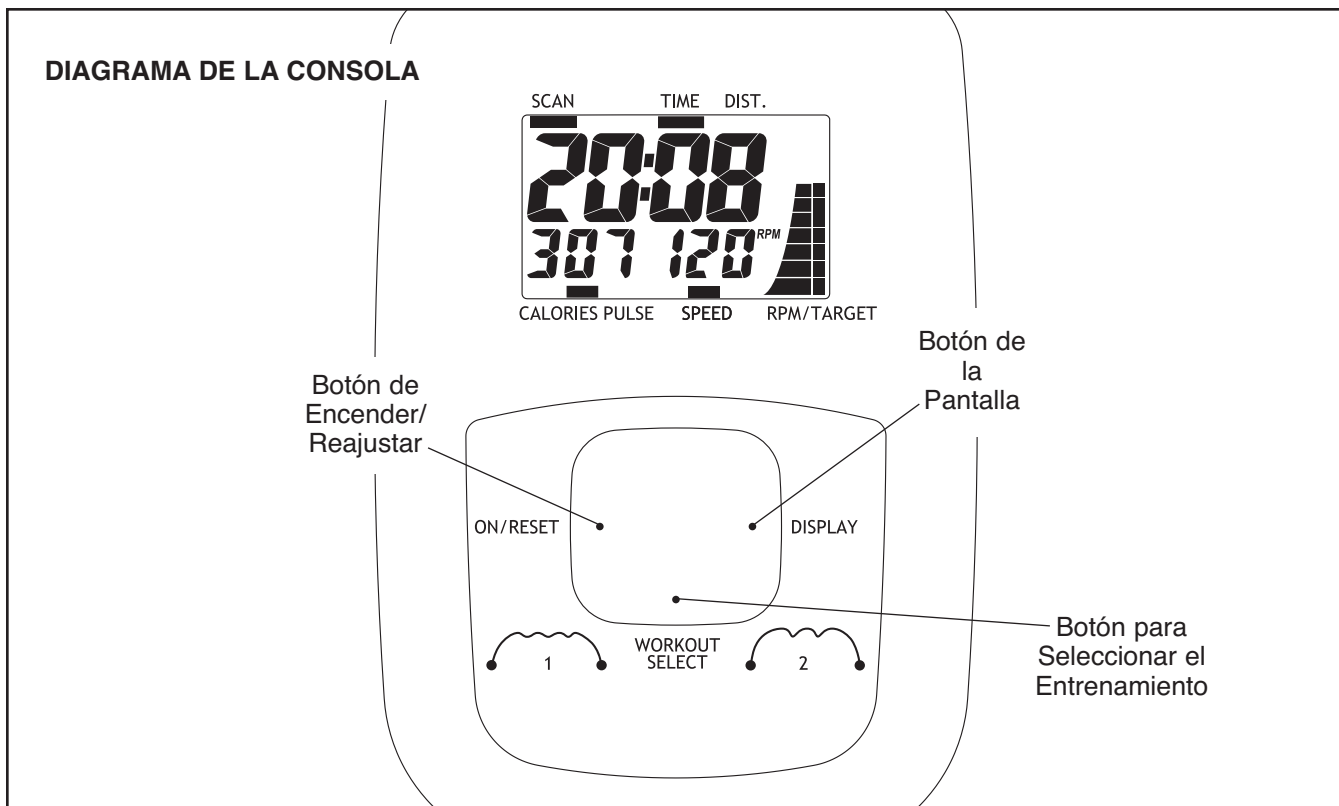


CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA BARANDA

Para ajustar el ángulo de la baranda, afloje el manubrio de pivote, gire la baranda al ángulo deseado, y luego vuelva a ajustar el manubrio de pivote. Nota: El manubrio de pivote funciona como un trinquete. Gire el manubrio de pivote

hacia la derecha, jálalo fuera del montante vertical, voltéelo hacia la izquierda, empújelo hacia el montante vertical, y luego gírelo de nuevo hacia la derecha. Repita este procedimiento hasta que el manubrio de pivote esté ajustado.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola también ofrece dos entrenamientos del paso que le permite variar su paso del pedaleo mientras que le guía a través de una sesión eficaz de ejercicios.

Para usar la función manual, vea la página 13. Para usar un entrenamiento de paso, vea la página 15.

Antes de usar la consola, asegúrese que hayan pilas instaladas (vea el paso del montaje 5 en la página 8). Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

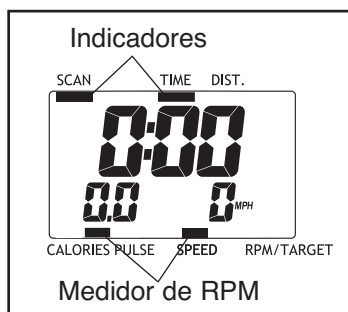
Nota: Los botones en la consola están localizados en los puntos al lado del texto (vea el dibujo en la página 12). Asegúrese de presionar los puntos cuando se le instruya presionar un botón.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, presione el botón de Encendido/Reiniciar [ON/RESET] o comience a pedalear. La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Cuando la corriente se acaba de encender, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado un entrenamiento de paso, vuelva a seleccionar la función manual presionando el botón para Seleccionar un Entrenamiento [WORK-OUT] repetidamente hasta que ceros aparezcan en la pantalla.



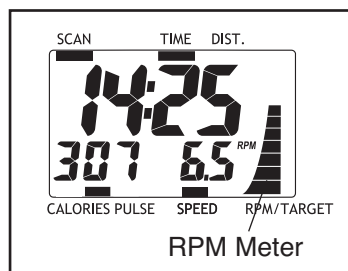
3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

Mientras que pedalea, ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicios como la desee dando vuelta a la perilla de resistencia.

4. Siga su progreso con la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento.

Medidor de RPM—El medidor de RPM en el lado derecho de la pantalla provee una representación visual de su paso de pedaleo aproximado en revoluciones por minuto (rpm). Mientras aumente o disminuya su paso de pedaleo, indicadores aparecerán o desaparecerán en el medidor de RPM.



Tiempo [TIME]—Esta función muestra el tiempo que ha pasado. Nota: Cuando un entrenamiento de paso es seleccionado, la pantalla muestra el tiempo que falta en el entrenamiento en vez del tiempo que ha pasado.

Distancia [DIST.]—Esta función muestra la distancia que ha pedaleado, en millas o kilómetros.

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

Pulso [PULSE]—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango.

Velocidad [SPEED]—Esta función muestra su velocidad de pedaleo, en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h), y en revoluciones por minuto [RPM].

Recorrer [SCAN]—Esta función muestra la alternancia de tiempo y distancia, calorías y pulso, e información de velocidad. Nota: La información del pulso sólo aparecerá cuando esté usando el sensor de pulso.

Cuando encienda la consola, la función recorrer aparecerá automáticamente. Un indicador aparecerá debajo de la palabra *SCAN* para mostrarle que la función recorrer ha sido seleccionada, y otros indicadores le mostrará cual información está mostrándose actualmente (vea el dibujo a la izquierda). Nota: Si ha seleccionado una función diferente, oprima el botón Pantalla [DISPLAY] repetidamente para volver a seleccionar la función recorrer.

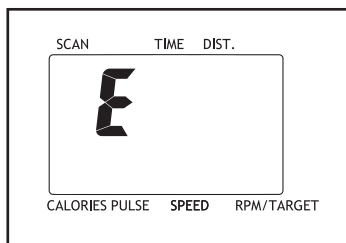
Oprima el botón de la Pantalla repetidamente para ver la información del ejercicio siguiente en una demostración continua.

- Tiempo y velocidad en millas por hora o kilómetros por hora.
- Distancia y velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

Los indicadores mostrarán que función es seleccionada. Asegúrese de que no haya un indicador debajo de la palabra *SCAN*.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros.

Las palabras MPH o km/h aparecerán en la pantalla para mostrar que unidad de medida ha sido seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, sostenga el botón Encendido/Reiniciar por unos segundos. Una "E" por millas inglesas o una "M" por kilómetros métricos aparecerán en la pantalla. Oprima el botón de la Pantalla para cambiar la unidad de medida. Luego, oprima el botón Encendido/Reiniciar para guardar su selección. Nota: Cuando cambie las pilas, puede que sea necesario que vuelva a seleccionar la unidad de medida deseada.

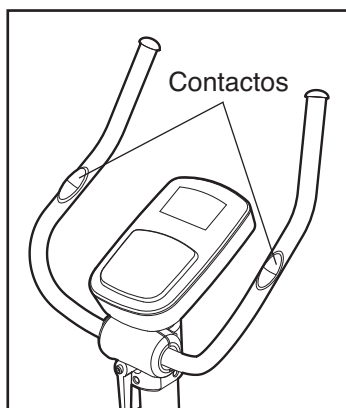


Para reajustar la pantalla en cualquier momento, presione el botón de Encender/-Reajustar.

Para hacer una pausa en el funcionamiento de la consola, pare de pedalear. Si el tiempo es mostrado, éste destellará en la pantalla. Para continuar su sesión de ejercicios, simplemente comience a pedalear nuevamente.

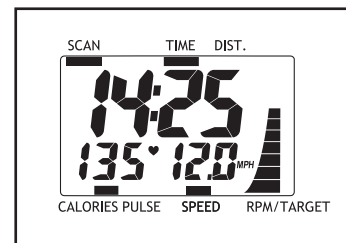
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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. Además asegúrese que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con las palmas de las manos descansando en los contactos metálicos. **Evite mover las manos u oprimir los contactos en forma demasiado fuerte.**

Cuando sujeta el sensor de pulso del mango, se mostrará un pequeño símbolo de corazón en la pantalla. Luego, al detectarse el pulso, su ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla al lado del símbolo de corazón. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos.



Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese que tenga las manos en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente ni apretar los contactos de metal demasiado fuerte. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

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

Si los pedales no se mueven por algunos segundos, la consola se parará.

Si no mueve los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

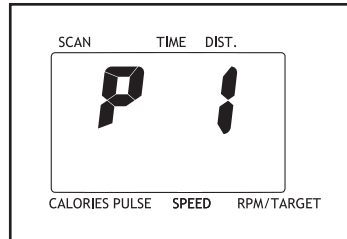
CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE PASO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, presione el botón de Encendido/Reiniciar [ON/RESET] o comience a pedalear. La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento de paso.

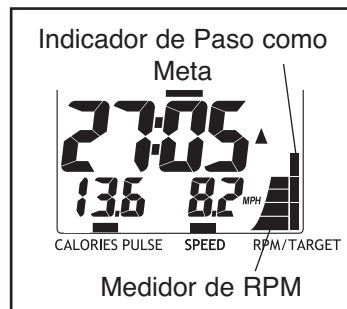
Para seleccionar un entrenamiento de paso, oprima el botón para Seleccionar el Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que P1 o P2 aparezca en la pantalla.



3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento consiste de 30 periodos de un minuto. Un paso como meta está programado para cada periodo. Nota: El mismo paso como meta puede ser programado en periodos consecutivos.

El paso como meta para el entrenamiento será mostrado por el indicador del paso como meta en la pantalla. El medidor de RPM mostrará su paso de pedaleo actual.



Mientras que el indicador del paso como meta cambie en altura durante el entrenamiento, ajuste su paso de pedaleo para que ambos indicadores estén a la misma altura. Si su paso de pedaleo es más lento que el paso como meta fijado actual, una flecha hacia arriba aparecerá al lado del medidor de RPM para avisarle que aumente su paso, si su paso está más rápido que el paso como meta, una flecha hacia abajo le avisará que disminuya su paso.

IMPORTANTE: Los ajustes del paso como meta para el entrenamiento están hechos con la intención de proveerle solamente una meta. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Durante el entrenamiento, ajuste la resistencia de los pedales como lo desee sólo girando la perilla de resistencia.

La pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento. Si continua haciendo ejercicios después que el entrenamiento ha sido completado, la pantalla seguirá mostrando la información de su ejercicio.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en las páginas 13-14.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 14.

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

Vea el paso 6 en la página 14.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, 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.**

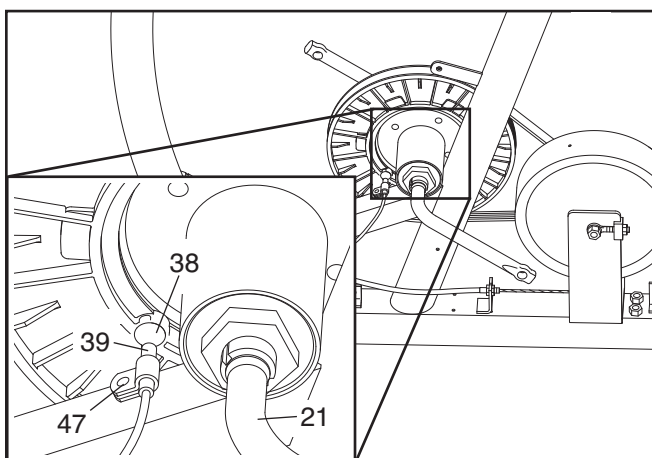
PROBLEMAS CON LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para cambiar las pilas, vea el paso 5 del montaje en la página 8. Si el sensor de pulso del mango no funciona adecuadamente, vea el paso 5 en la página 14.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, se debe de quitar el pedal izquierdo y el protector izquierdo.

Usando una llave ajustable, gire el pedal izquierdo en la dirección de las manecillas del reloj y quítelo. Luego, quite todos los tornillos de ambos protectores; **hay dos tamaños de tornillos en los protectores—fíjese en el tamaño de tornillo que quite de cada orificio.** Luego, cuidadosamente quite el protector izquierdo.



Luego, gire la perilla de resistencia al punto más bajo. Con el protector izquierdo retirado, localice el Interruptor de Lengüeta (39). Gire la Manivela (21)

hasta que un Imán (38) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no quite, el Tornillo de M5 x 15mm (47) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán, y entonces vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Manivela por un momento. Repita hasta que la consola muestre información correcta.

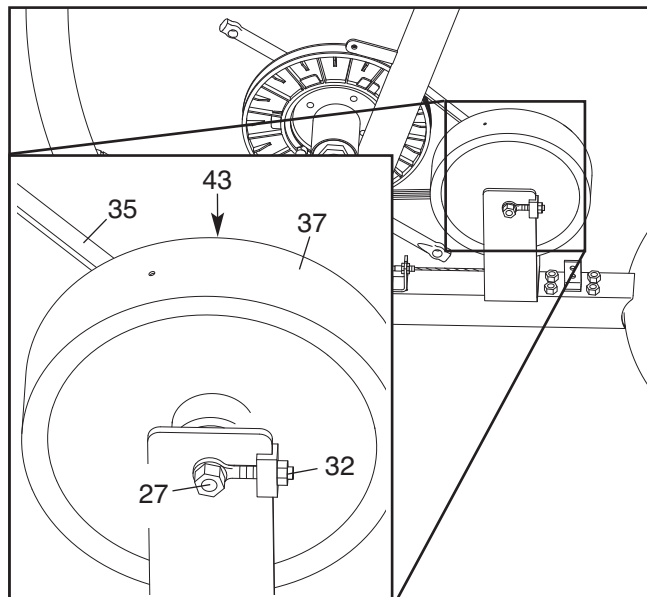
Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte los protectores y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA

Si usted puede sentir los pedales resbalarse mientras que pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la correa se puede ajustar. Para ajustar la correa, tiene que quitar los pedales y los protectores.

Use una llave inglesa para quitar los pedales. Para quitar el pedal izquierdo, gire el pedal izquierdo hacia la derecha; para quitar el pedal derecho, gire el pedal derecho hacia la izquierda.

Luego, quite todos los tornillos de ambos protectores; **hay dos tamaños de tornillos en los protectores—fíjese en el tamaño de tornillo que quite de cada orificio.** Luego, cuidadosamente quite los protectores.



Luego, afloje la Tuerca de 3/8" (27) y la Tuerca del Volante (43), que están localizados a cada lado del Volante (37). Luego, ajuste las Contratueras de M6 (32), una en cada lado del Volante, hasta que la Correa (35) esté ajustada apropiadamente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

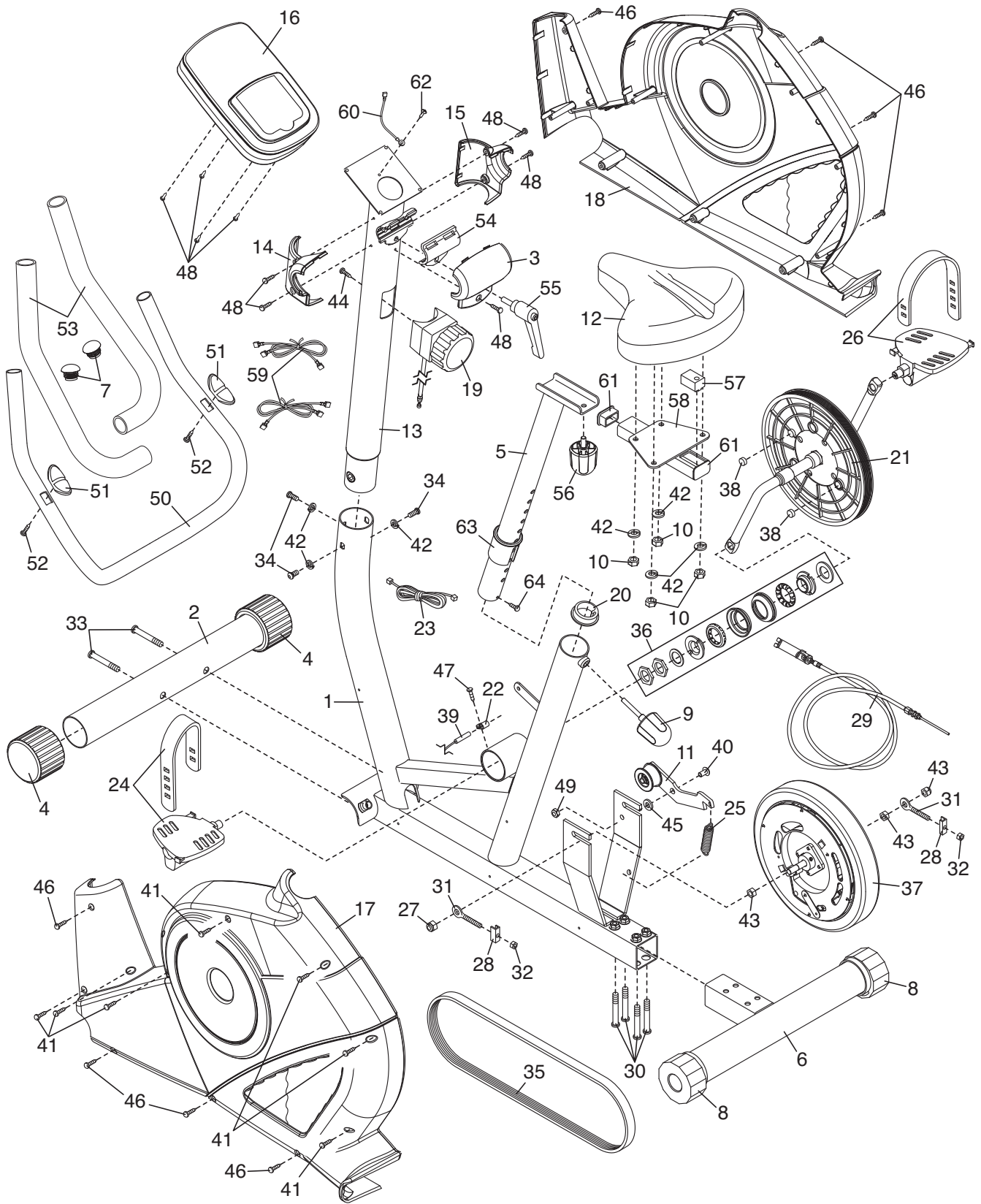
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

LISTA DE LAS PIEZAS—N° de Modelo PFEVEX71908.0 R0808A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	34	3	Tornillo de Remiendo de M8 x 16mm
2	1	Estabilizador Delantero	35	1	Correa
3	1	Cubierta Trasera	36	1	Juego de Bujes de la Manivela
4	2	Tapa del Estabilizador Delantero	37	1	Volante
5	1	Poste del Asiento	38	2	Imán
6	1	Estabilizador Trasero	39	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
7	2	Tapa de la Baranda	40	1	Perno de M8 x 20mm
8	2	Tapa del Estabilizador Trasero	41	7	Tornillo de M4 x 25mm
9	1	Perilla del Poste del Asiento	42	7	Arandela Dividida de M8
10	4	Contratuerca de M8	43	3	Tuerca del Volante
11	1	Brazo Estable	44	1	Tornillo Botón de M5 x 55mm
12	1	Asiento	45	1	Arandela de M8
13	1	Montante Vertical	46	8	Tornillo Botón de M4 x 15mm
14	1	Cubierta Delantera Izquierda	47	1	Tornillo de M5 x 15mm
15	1	Cubierta Delantera Derecha	48	9	Tornillo de M4 x 15mm
16	1	Consola	49	1	Contratuerca de M8
17	1	Protector Izquierdo	50	1	Baranda
18	1	Protector Derecho	51	2	Sensor de Pulso
19	1	Control/Cable de Resistencia	52	2	Tornillo del Sensor
20	1	Buje del Poste del Asiento	53	2	Baranda de Espuma
21	1	Manivela/Polea	54	1	Abrazadera de Pivote
22	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	55	1	Manubrio de Pivote
23	1	Cable de Extensión	56	1	Perilla del Asiento
24	1	Correa/Pedal Izquierdo	57	1	Bloque del Asiento
25	1	Resorte	58	1	Porta Asiento
26	1	Correa/Pedal Derecho	59	2	Alambre de Pulso
27	1	Tuerca de 3/8"	60	1	Cable de Tierra
28	2	Sujetador-U	61	2	Tapa del Porta Asiento
29	1	Cable Inferior	62	1	Tornillo de M4 x 5mm
30	4	Tornillo de Remiendo de M8 x 60mm	63	1	Buje de la Armadura
31	2	Perno de Ojo	64	1	Tornillo de M4 x 12mm
32	2	Contratuerca de M6	*	—	Manual del Usuario
33	2	Tornillo de Remiendo de M10 x 70mm	*	—	Herramienta para el Montaje

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. Este signo * significa una parte no ilustrada.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX71908.0 R0808A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

