

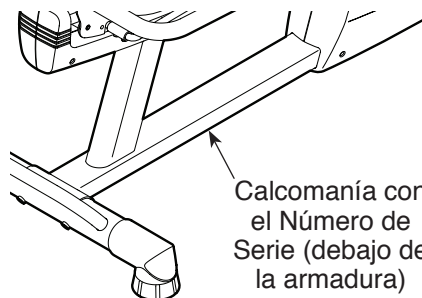
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 425 ZLX

Nº de Modelo PFEVEX74012.2

Nº de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



## MANUAL DEL USUARIO

### SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

**901 900 131**

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

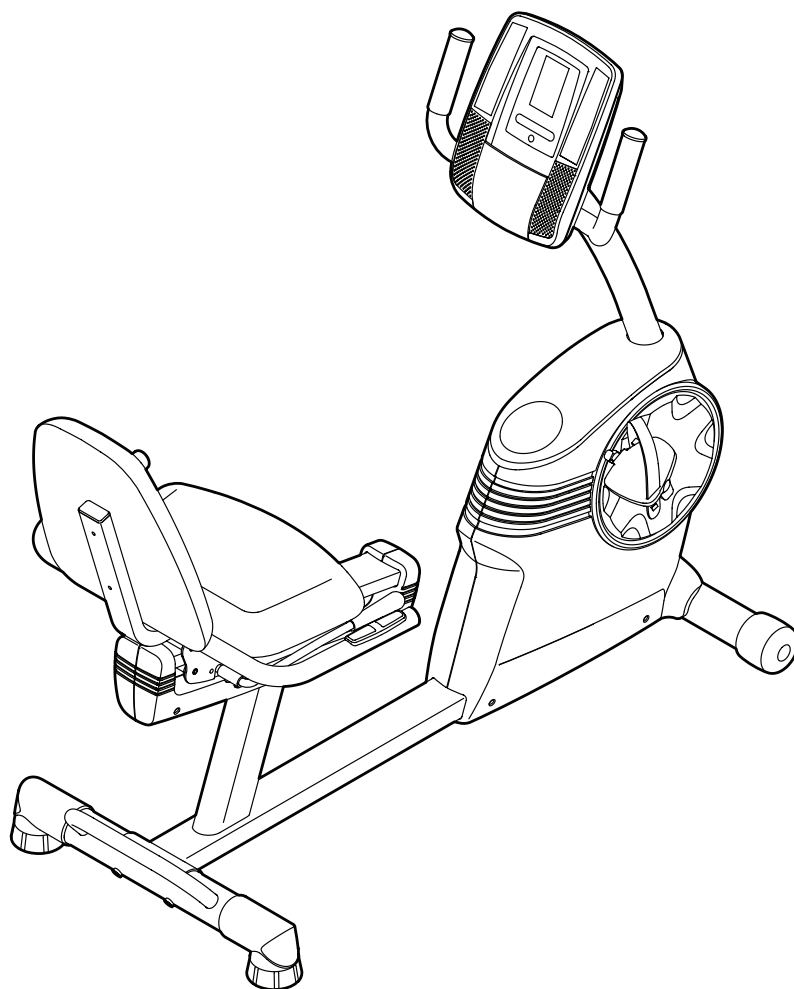
Fax: 912 726 261

**Página de Internet:**

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

**Correo Electrónico:**

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)



### **⚠ PRECAUCIÓN**

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

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

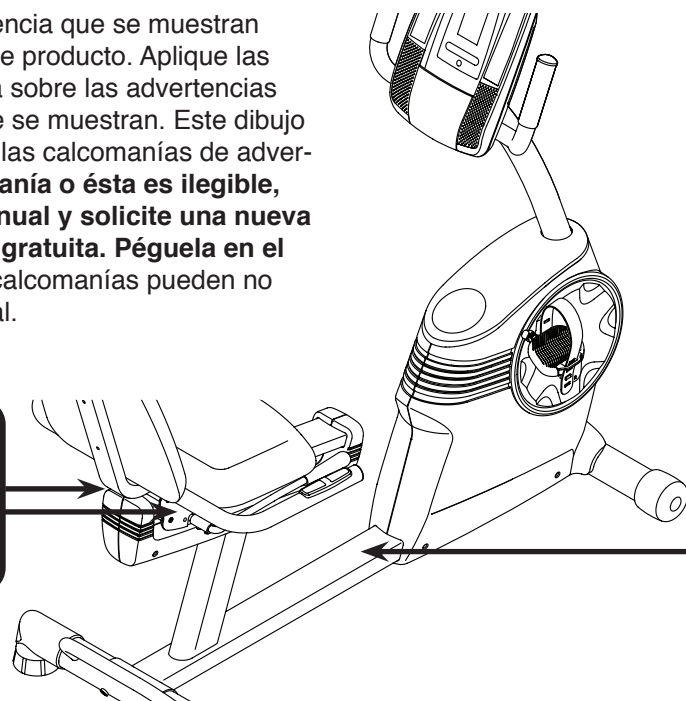
# CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA .....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMENZAR .....	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS .....	5
MONTAJE .....	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS .....	14
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....	21
GUÍA DE EJERCICIOS .....	23
LISTA DE LAS PIEZAS .....	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS .....	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE .....	Contraportada

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA


Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

**⚠ ADVERTENCIA**  
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



**⚠ 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 125 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 utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
10. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio de manera general.
11. No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de 125 kg.
12. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
13. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
14. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

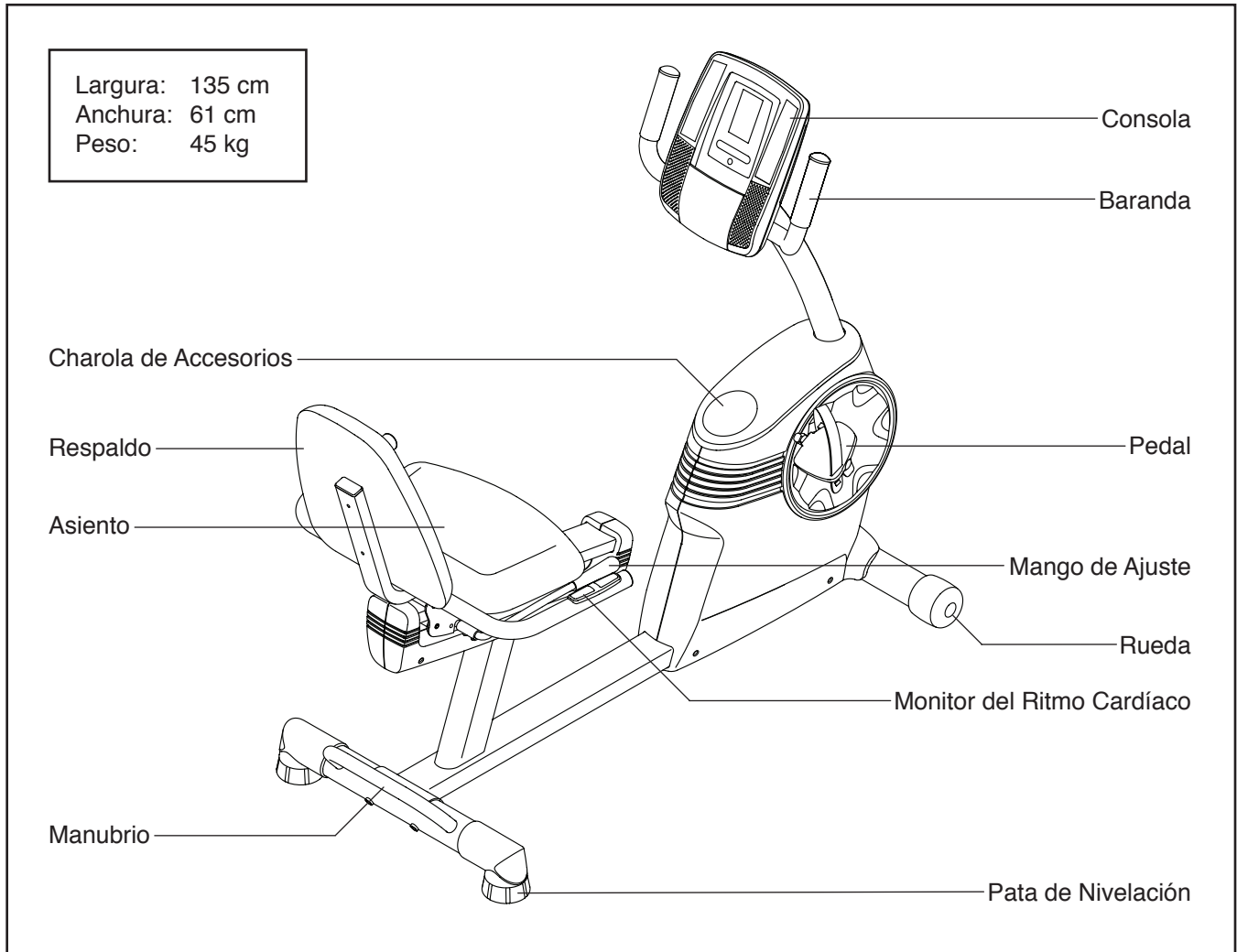
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 425 ZLX. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 425 ZLX proporciona una gran selección de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Si tiene

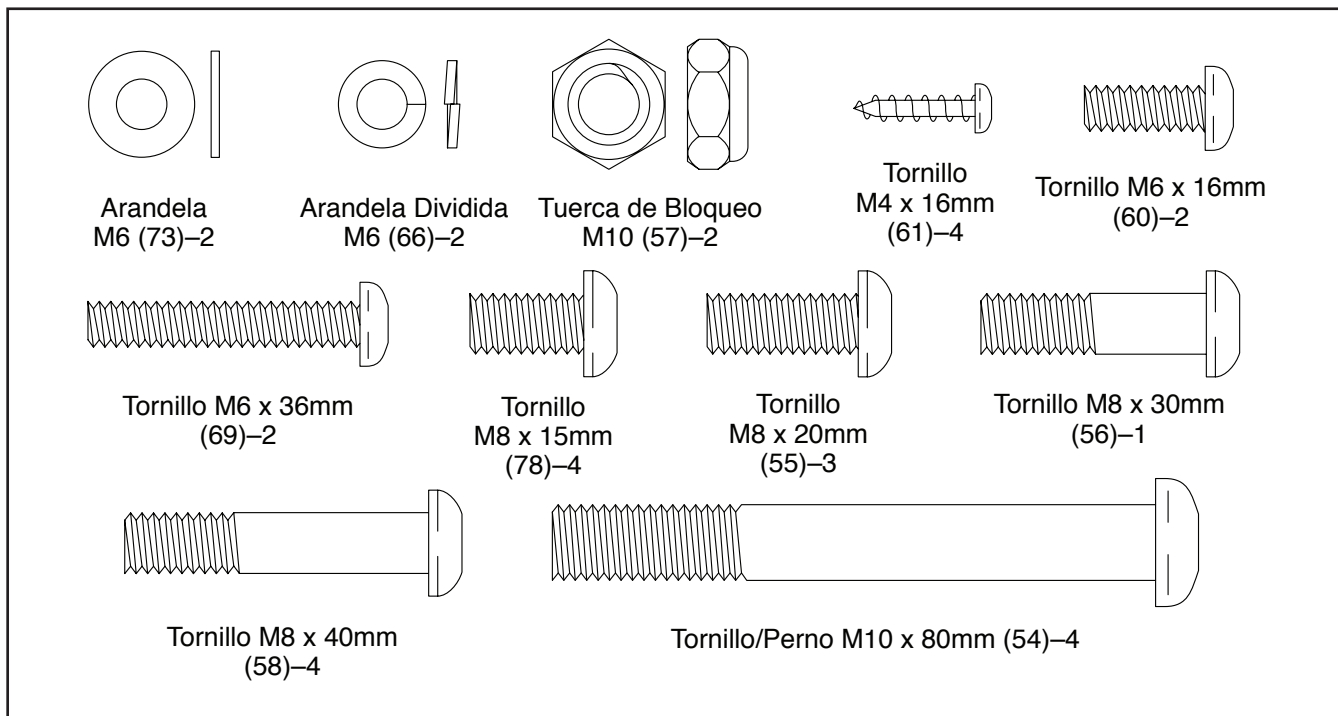
preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



# MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Las piezas izquierdas están marcadas con la palabra "Left" o la letra "L" y las piezas derechas con la palabra "Right" o la letra "R."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips



una llave ajustable



El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

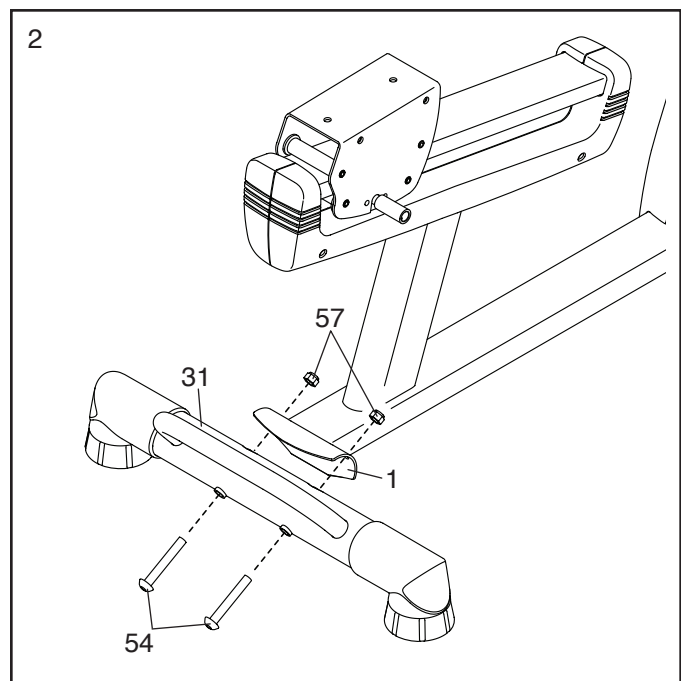
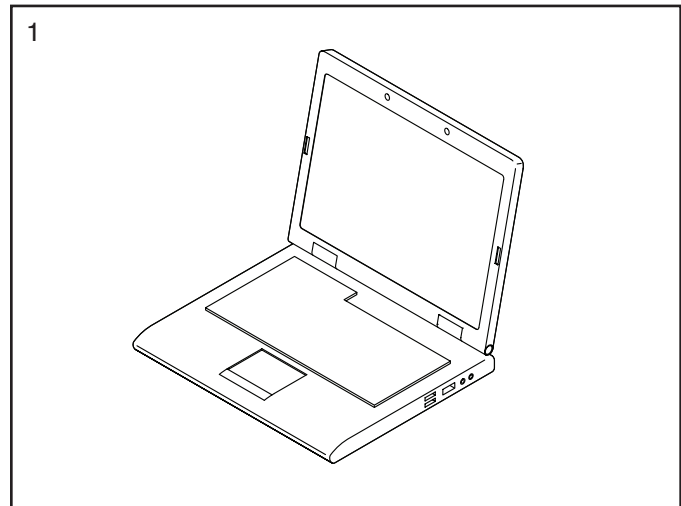
## 1. Visite la web [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) en su ordenador y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

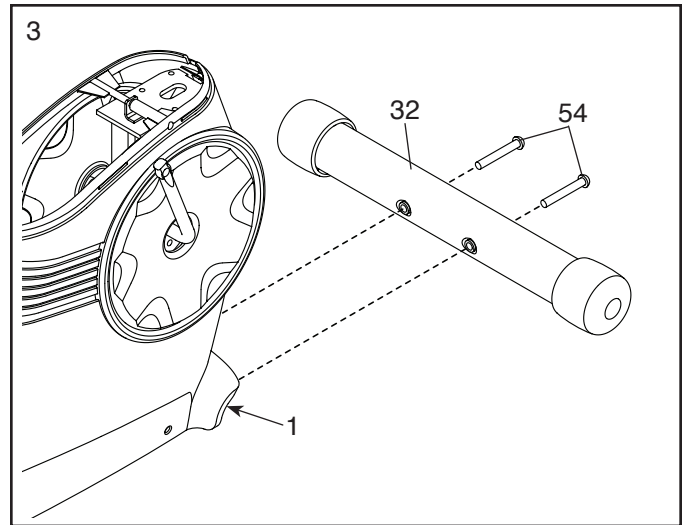
## 2. Oriente el Estabilizador Trasero (31) tal como se indica.

Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (31) a la Armadura con dos Pernos M10 x 80mm (54) y dos Tuercas de Bloqueo M10 (57).



- Oriento el Estabilizador Delantero (32) como lo indica la pegatina.

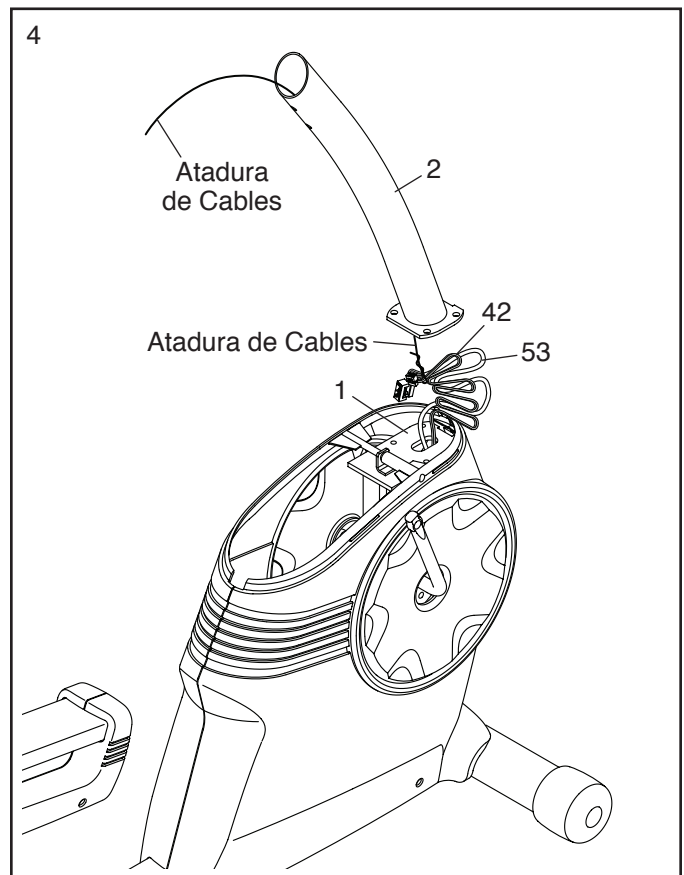
Mientras otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (32) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 80mm (54).



- Oriento el Montante Vertical (2) como se indica. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical cerca de la Armadura (1).

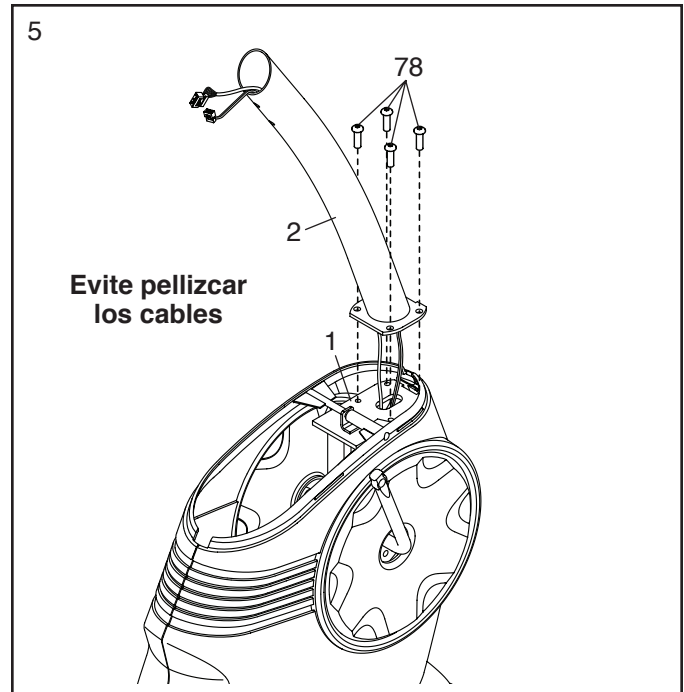
Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de los cables a los extremos del Cable Principal (53) y al Alambre de Pulso de la Armadura (42).

A continuación, tire del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba hasta que el Cable Principal (53) y el Alambre de Pulso de la Armadura (42) pasen a través del Montante Vertical (2).



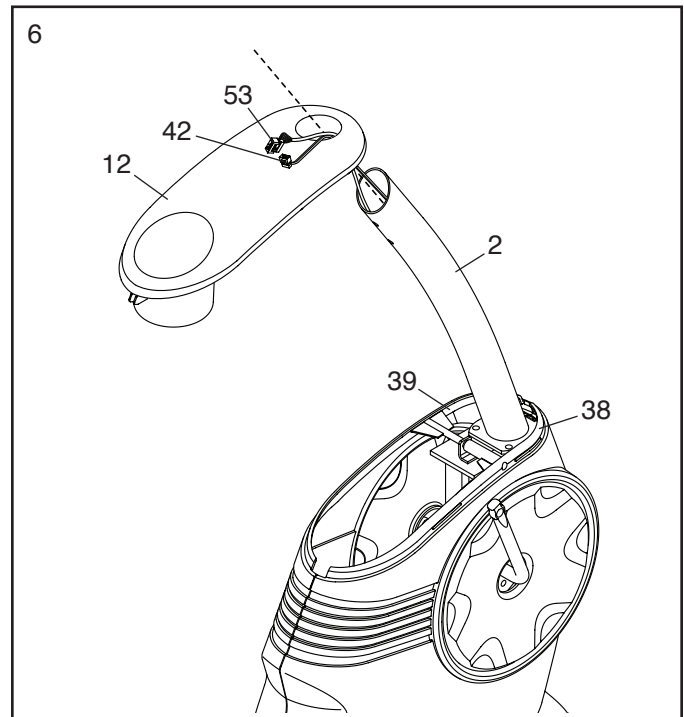
5. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Coloque el Montante Vertical (2) en la Armadura (1).

Acople el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) usando cuatro Tornillos M8 x 15mm (78).



6. Oriente la Cubierta del Protector (12) como se muestra. Luego introduzca el Cable Principal (53) y el Alambre de Pulso de la Armadura (42) a través de la Cubierta del Protector hacia arriba.

Deslice la Cubierta del Protector (12) por el Montante Vertical (2). Seguidamente, presione la Cubierta del Protector en los Protectores Derecho e Izquierdo de la Armadura (38, 39).



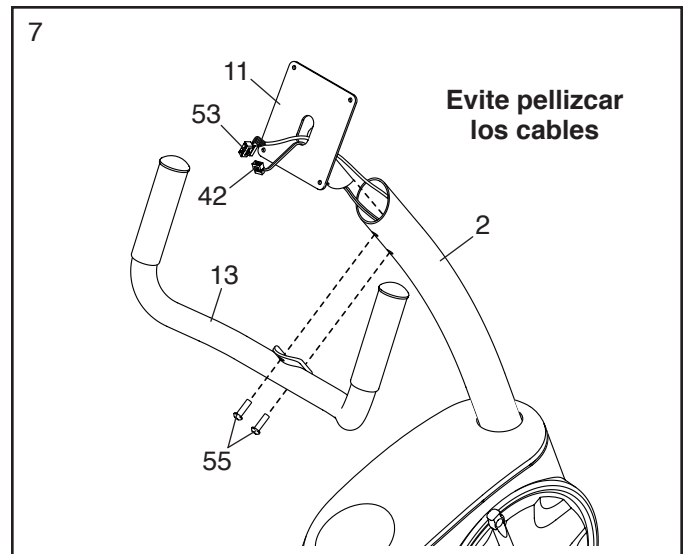


7. Oriente la Placa de la Consola (11) como se muestra. A continuación introduzca el Cable Principal (53) y el Alambre de Pulso de la Armadura (42) a través de la Placa de la Consola hacia arriba.

**Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Introduzca la Placa de la Consola (11) en el Montante Vertical (2).

Oriento la Baranda (13) como se muestra.

**Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Conecte la Baranda y la Placa de la Consola (11) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M8 x 20mm (55).

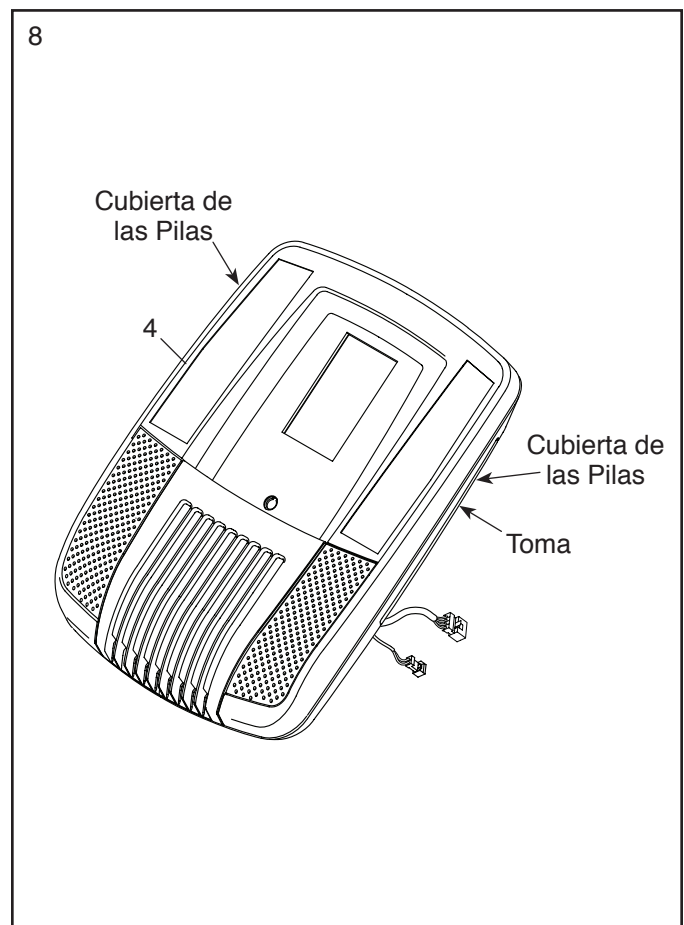


8. La Consola (4) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.**

Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola (4) e introduzca las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro de los compartimentos de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

**Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador regulador de corriente suministrado por el fabricante.**

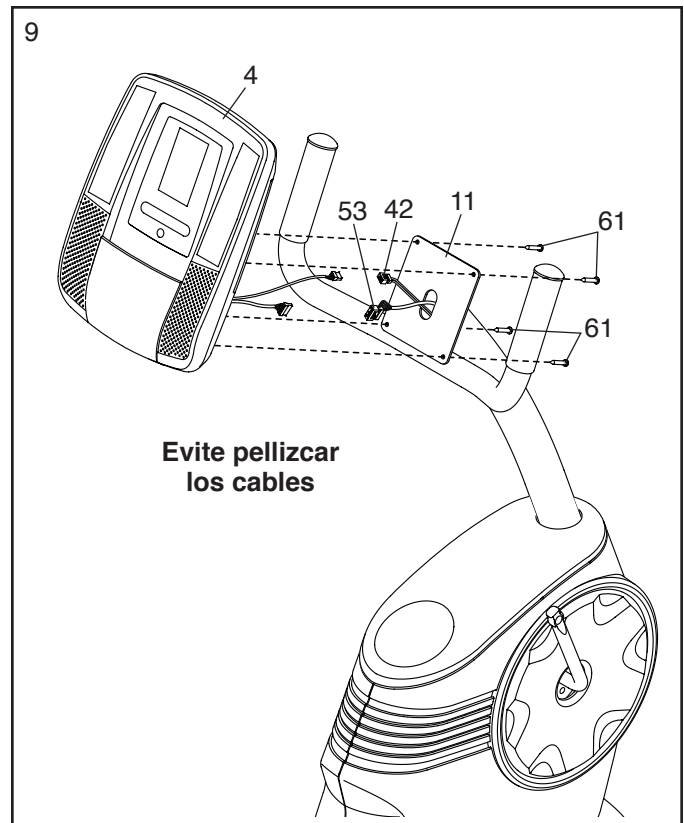
Inserte un extremo del adaptador de corriente en la toma de la consola y conecte el otro extremo a una toma de corriente instalada conforme a las normas y ordenanzas locales.



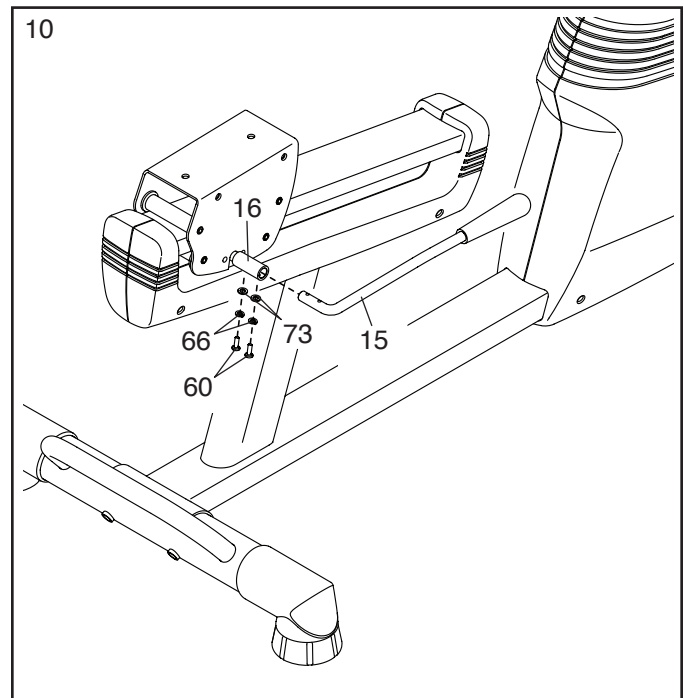
9. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca de la Placa de la Consola (11), conecte los cables de la Consola al Cable Principal (53) y a los Alambres de Pulso de la Armadura (42).

Inserte el exceso de cables dentro la Placa de la Consola (11) o dentro de la Consola (4).

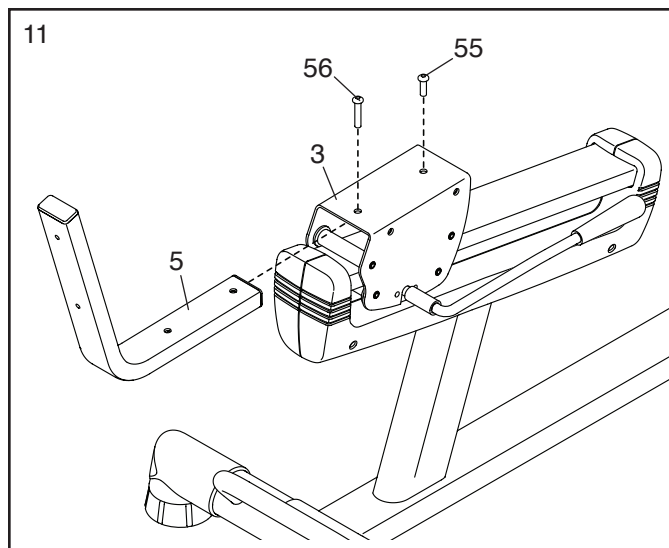
**Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Conecte la Consola (4) a la Placa de la Consola (11) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (61).



10. Oriente la Palanca de Ajuste (15) tal como se indica. Fije la Palanca de Ajuste al Eje de Freno (16) con dos Tornillos M6 x 16mm (60), dos Arandelas Divididas M6 (66) y dos Arandelas M6 (73).

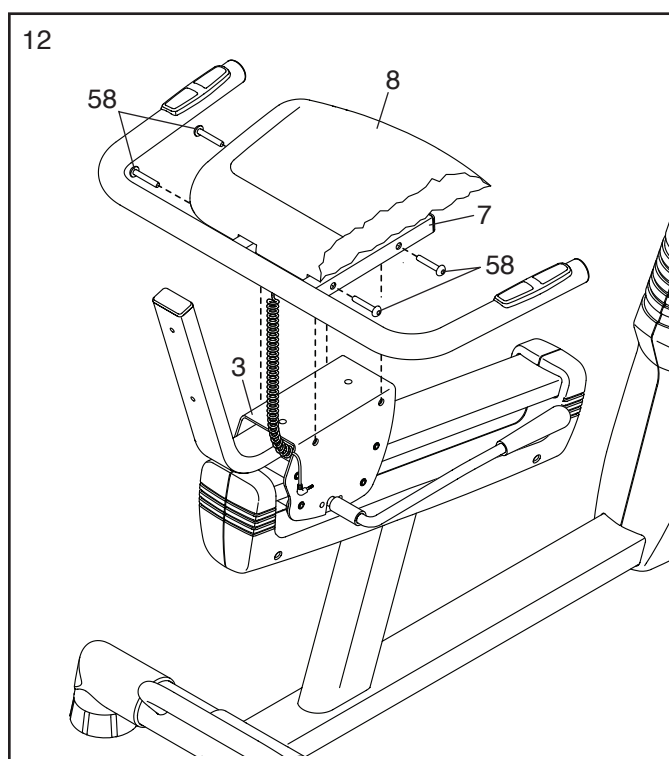


11. Oriente la Armadura del Respaldo (5) tal como se indica. Conecte la Armadura del Respaldo al Porta Asiento (3) con un Tornillo M8 x 20mm (55) y un Tornillo M8 x 30mm (56).

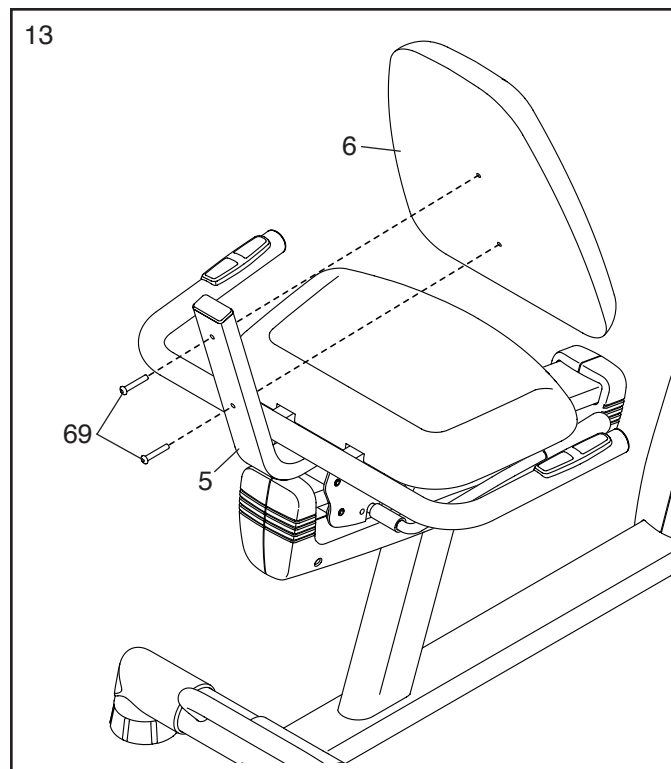


12. Oriente el Asiento (8) y la Armadura del Asiento (7) como se muestra.

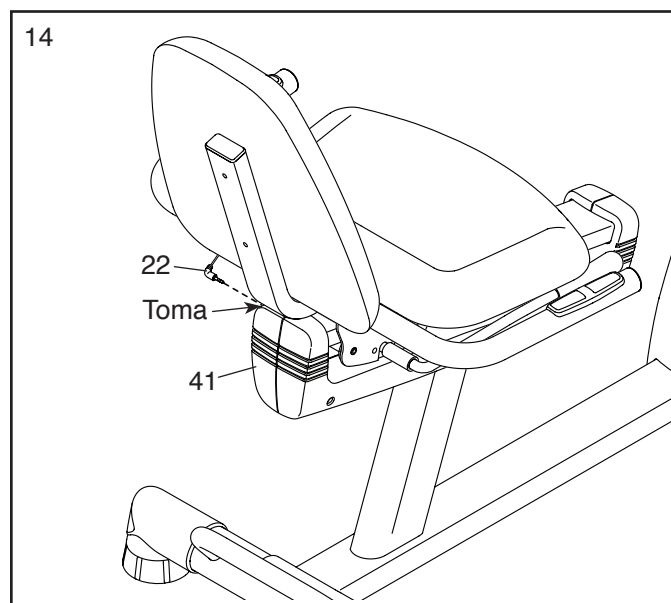
Conecte la Armadura del Asiento (7) al Porta Asiento (3) con cuatro Tornillos M8 x 40mm (58). **Clave: Comience a enroscar todos los Tornillos antes de apretarlos completamente.**



13. Oriente el Respaldo (6) como se indica. Fije el Respaldo a la Armadura del Respaldo (5) con dos Tornillos M6 x 36mm (69).



14. Conecte el Alambre de Pulso de la Armadura del Asiento (22) en la toma del Protector Izquierdo del Asiento (41).

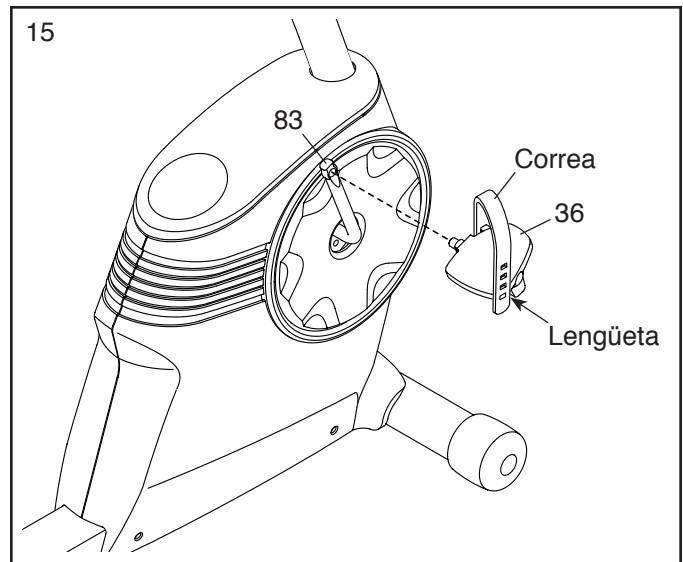


15. Identifique el Pedal Derecho (36).

Con una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (36) **en el sentido de las agujas del reloj**, en el Brazo de la Manivela Derecha (83).

**Apriete firmemente** el Pedal Izquierdo (no se muestra), **en sentido contrario a las agujas del reloj**, en el Brazo de Manivela Izquierdo (no se muestra).

Ajuste la correa derecha en la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas del Pedal Derecho (36). **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**

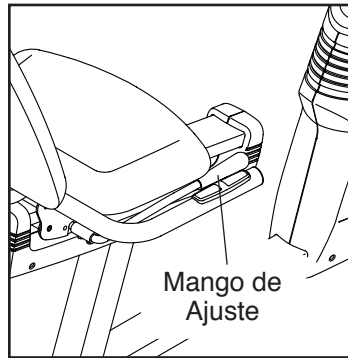


16. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funciona adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

# CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

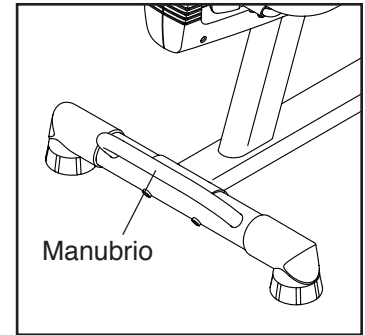
## CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Puede ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición que sea más cómoda para usted. Para ajustar el asiento, presione el mango de ajuste hacia abajo, deslice el asiento a la posición deseada y luego tire del mango de ajuste hacia arriba para fijar el asiento.



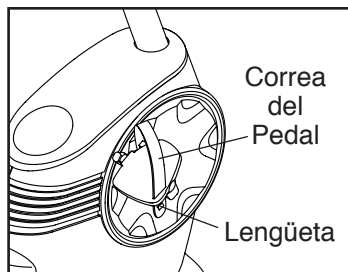
## CÓMO DESPLAZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Para desplazar la bicicleta de ejercicios, sujete el manubrio situado en el estabilizador trasero y levántelo con cuidado hasta que pueda mover la bicicleta sobre sus ruedas delanteras. Desplace con cuidado la bicicleta hacia la ubicación deseada y luego bájela.



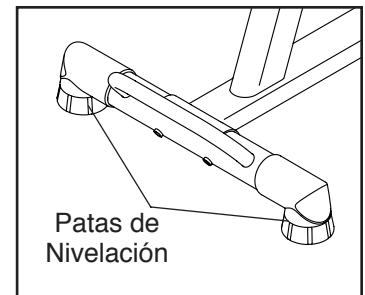
## CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, primero tire de los extremos de las correas separándolos de las lengüetas de los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y luego presione los extremos de las correas en las lengüetas.



## CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación, debajo del estabilizador, hasta que deje de mecerse.



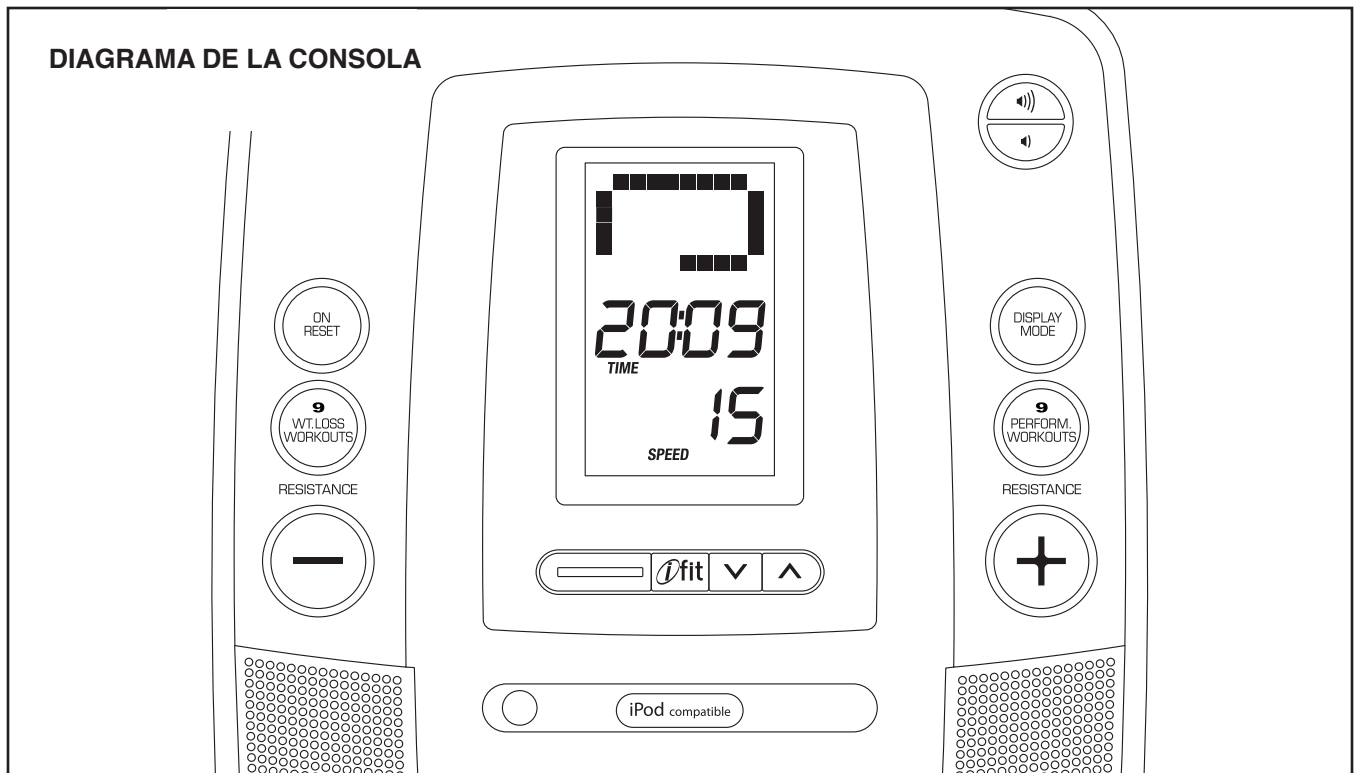


DIAGRAMA DE LA CONSOLA

## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proporcionará información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

La consola ofrece dieciocho entrenamientos preajustados (nueve entrenamientos para perder peso y nueve entrenamientos de desempeño). Cada entrenamiento preajustado cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar la velocidad de pedaleo a medida que lo guía por un entrenamiento efectivo.

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

Por ejemplo, puede perder esos kilos no deseados con el entrenamiento para perder peso de 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le asesora. Las tarjetas iFit se venden por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o vea la portada de este manual.**

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

**Para usar la función manual, vea la página 16. Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 18. Para usar un entrenamiento de iFit, vea la página 19. Para usar el sistema de sonido, véase la página 20. Para usar la función de usuario, vea la página 20.**

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en su interior (vea el paso de montaje 7 en la página 9). Quite cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Encienda la consola.

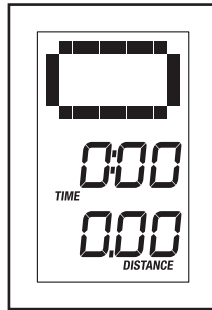
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

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

### 2. Seleccione la función manual.

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

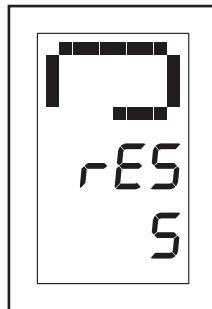
Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente el botón de 9 Wt. Loss Workouts (9 entrenamientos para pérdida de peso) o el botón 7 Perform. Workouts (7 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre una pista en la pantalla superior.



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

A medida que padelea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de Resistance para aumentar y disminuir la resistencia.

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



### 4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

**Calories (calorías):** Muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

**Distance (distancia):** Le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

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

**Pulse (pulso):** Mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 5 en la página 17).

**Res (resistencia):** Muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

**Speed (velocidad):** Este modo de pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora.

**Time (tiempo):** Cuando se selecciona la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

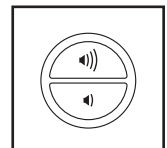
**Pista:** Cuando la función manual está seleccionada, este modo de pantalla muestra una pista que representa 400 m (1/4 de milla). A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores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

Pulse repetidamente el botón Display Mode (modo de pantalla) para ver la información deseada del entrenamiento.

Para reiniciar la pantalla, pulse el botón On/Reset (encendido/reajustar).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia, ya sea en millas o en kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE USUARIO en la página 20.

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

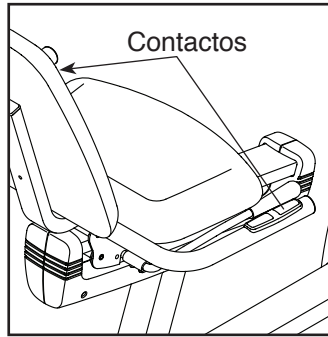




5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, quítelas. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



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

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

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

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

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

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

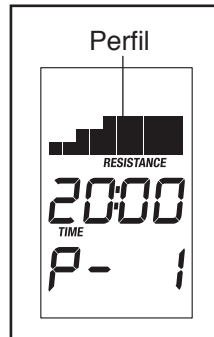
### 1. Encienda la consola.

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

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

### 2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón 9 Wt. Loss Workouts (9 entrenamientos para pérdida de peso) o el botón 8 Perform. Workouts (8 entrenamientos de rendimiento) hasta que el número del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla inferior.



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

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una meta de velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia y/o meta de velocidad.

Durante el entrenamiento, la descripción del entrenamiento mostrará su progreso (vea el diagrama de abajo). El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de

resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para informarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad para el segmento actual. La meta de velocidad aparecerá en la pantalla cuando esté seleccionada la función pantalla de velocidad.



**IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la velocidad indicada. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones de Resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

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

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

### 4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

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

Vea el paso 5 en el página 17.

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

Vea el paso 6 en el página 17.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Las tarjetas iFit se venden por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o vea la portada de este manual.

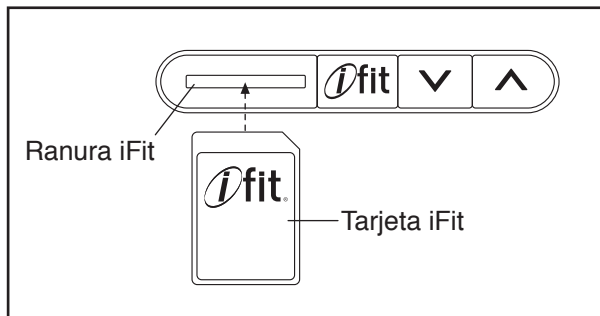
### 1. Encienda la consola.

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

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

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

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



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

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

Un instante después de que haya seleccionado un programa, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarlo a través del entrenamiento. iFit funciona de la misma manera que los programas de entrenamiento preajustados. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos del 3 al 6 en la página 18.

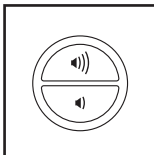
### 3. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, extraiga la tarjeta iFit.

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

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para tocar música o libros audio por medio del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable audio con dos extremos masculinos al toma audio en la consola y dentro del toma en su reproductor MP3, reproductor CD, u otro reproductor audio personal; **asegúrese que el cable audio esté completamente enchufado. Nota: Para comprar un cable audio, vea su tienda electrónica local.**

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

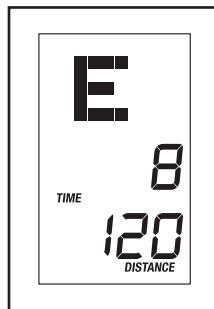


## LA FUNCIÓN DE USUARIO

La consola presenta una función de usuario que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y visualizar la información de uso de la consola.

### 1. Seleccione la función del usuario.

Para seleccionar la función de usuario, mantenga pulsado el botón Display Mode (modo de pantalla) durante algunos segundos hasta que aparezca la información de la función de usuario en pantalla.



### 2. Si lo desea, seleccione una unidad de medida.

La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia, ya sea en millas o en kilómetros.

La pantalla central mostrará la unidad de medida seleccionada. La pantalla superior mostrará una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos. Para cambiar la unidad de medida pulse repetidamente el botón que reduce la resistencia.

Nota: Al cambiar las pilas, puede que sea necesario volver a seleccionar la unidad de medida.

### 3. Si lo desea, vea la información de uso de la consola.

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que la consola fue usada desde que se compró la bicicleta de ejercicios. La pantalla inferior mostrará la distancia total que los pedales se han movido desde que se compró la bicicleta de ejercicios.

### 4. Salir de la función del usuario.

Pulse el botón Display Mode (función de pantalla) para salir de la función de usuario.

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave.

**IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

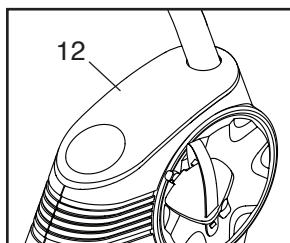
La mayoría de los problemas de la consola se producen debido a una baja carga de las pilas. Vea el paso de montaje 8 en la página 9 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la página 17.

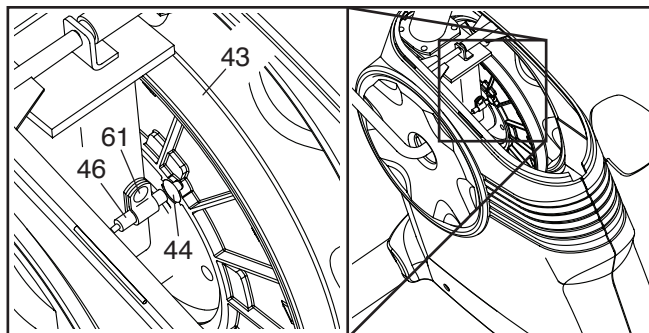
## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero debe retirar la Cubierta del Protector (12). Con un destornillador plano, libere las lengüetas de la Cubierta del Protector y luego levante la Cubierta del Protector para retirarla de la armadura.



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (46). Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm (61).



Luego gire la Polea (43) hasta que un Imán (44) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta (46). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a apretar el Tornillo M4 x 16mm (61).

Gire la Polea (43) durante unos instantes. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Una vez que el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la cubierta del protector.

## CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

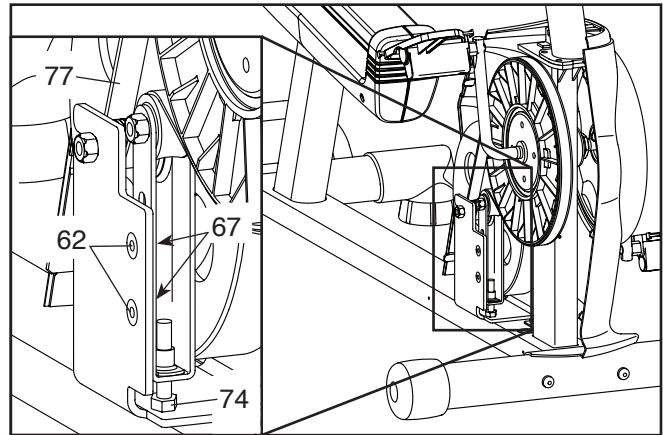
Para ajustar la correa de manejo, debe quitar el pedal derecho, la cubierta del protector y el protector derecho de la armadura (vea las instrucciones de abajo).

Usando una llave ajustable, gire el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj y retirelo.

Vea CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA en la página 21 y retire la Cubierta del Protector (12).

A continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B cerca del final de este manual y retire los Tornillos M4 x 16mm (61) de los Protectores Derecho e Izquierdo de la Armadura (38, 39). Luego extraiga con cuidado el Protector Derecho de la Armadura.

Sujete las dos Contratuercas M8 (67) y afloje los dos Pernos M8 x 16mm (62) A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 35mm (74) hasta que la Correa de Manejo (77) quede tirante. Luego sujete las Contratuercas M8 y apriete los Pernos M8 x 16mm.



A continuación, vuelva a fijar el protector derecho de la armadura, el protector superior y el pedal derecho.

# GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

## GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

### 1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

### 2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

### 3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

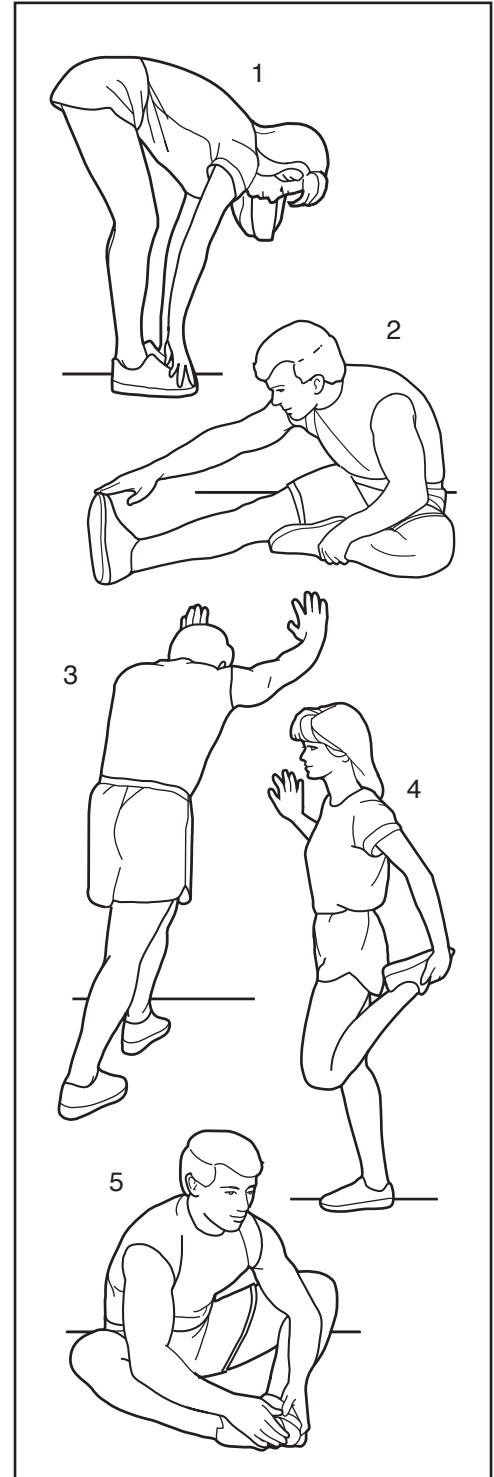
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

### 4. Estiramiento de los Cuadripecs

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

### 5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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





# LISTA DE LAS PIEZAS

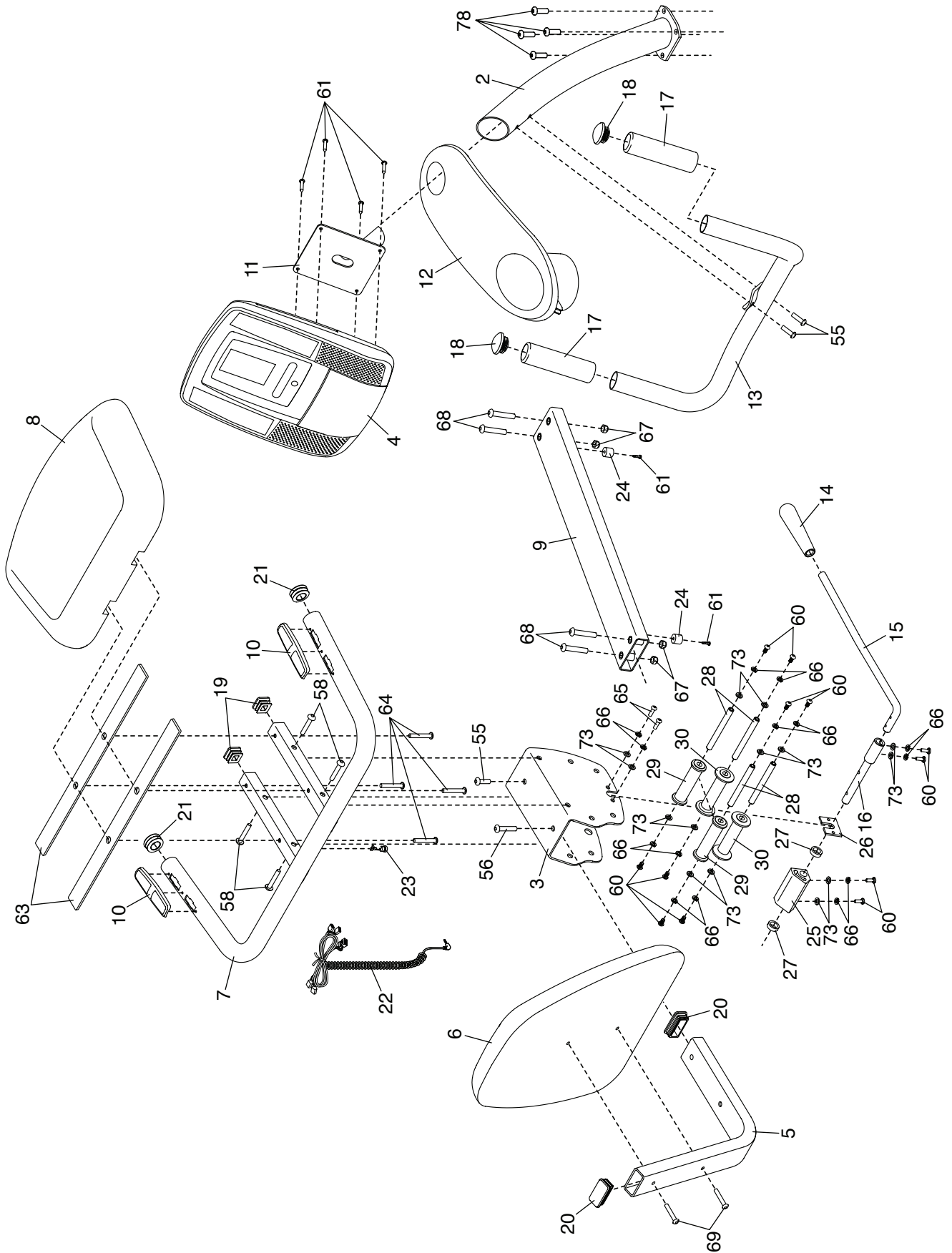
Nº de Modelo PFEVEX74012.2 R0513A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	43	1	Polea
2	1	Montante Vertical	44	2	Imán
3	1	Porta Asiento	45	2	Cojinete
4	1	Consola	46	1	Interruptor de Lengüeta
5	1	Armadura del Respaldo	47	1	Abrazadera
6	1	Respaldo	48	1	Mecanismo Eddy
7	1	Armadura del Asiento	49	1	Eje del Volante
8	1	Asiento	50	1	Brazo Estable
9	1	Riel del Porta Asiento	51	1	Motor de Resistencia
10	2	Sensor de Pulso	52	1	Cable de Resistencia
11	1	Placa de la Consola	53	1	Cable Principal
12	1	Cubierta del Protector	54	4	Tornillo/Perno M10 x 80mm
13	1	Baranda	55	3	Tornillo M8 x 20mm
14	1	Mango de Ajuste	56	1	Tornillo M8 x 30mm
15	1	Palanca de Ajuste	57	2	Tuerca de Bloqueo M10
16	1	Eje del Freno	58	4	Tornillo M8 x 40mm
17	2	Mango	59	1	Tornillo Claro M4 x 16mm
18	2	Tapa de la Baranda	60	12	Tornillo M6 x 16mm
19	2	Tapa Cuadrada de la Armadura del Asiento	61	20	Tornillo M4 x 16mm
20	2	Tapa de la Armadura del Respaldo	62	2	Tornillo M8 x 16mm
21	2	Tapa Redonda de la Armadura del Asiento	63	2	Soporte del Asiento
22	1	Alambre de Pulso de la Armadura del Asiento	64	4	Tornillo M6 x 40mm
23	1	Ojal Reforzado de Bloqueo	65	2	Tornillo 1/4" x 1/2"
24	2	Parachoques del Porta Asiento	66	14	Arandela Dividida M6
25	1	Freno	67	12	Contratuerca M8
26	1	Placa de Freno	68	4	Perno M8 x 40mm
27	2	Espaciador del Freno	69	2	Tornillo M6 x 36mm
28	4	Eje del Rodillo	70	2	Tornillo con Collar M10 x 41mm
29	2	Rodillo Superior	71	1	Gancho en V
30	2	Rodillo Inferior	72	4	Perno M8 x 20mm
31	1	Estabilizador Trasero	73	14	Arandela M6
32	1	Estabilizador Delantero	74	1	Tornillo Hexagonal M10 x 35mm
33	2	Tapa del Estabilizador	75	4	Tornillo Dentado M4 x 16mm
34	2	Pata de Nivelación	76	4	Arandela Dividida M8
35	2	Rueda	77	1	Correa de Manejo
36	1	Correa/Pedal Derecho	78	4	Tornillo M8 x 15mm
37	1	Correa/Pedal Izquierdo	79	2	Anillo
38	1	Protector Derecho de la Armadura	80	2	Tapa del Brazo de la Manivela
39	1	Protector Izquierdo de la Armadura	81	1	Manivela
40	1	Protector Derecho del Asiento	82	1	Brazo de la Manivela Izquierda
41	1	Protector Izquierdo del Asiento	83	1	Brazo de la Manivela Derecha
42	1	Alambre de Pulso de la Armadura	84	2	Tornillo Dentado 5/16"
			*	—	Herramienta de Montaje
			*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no están ilustradas.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEVEX74012.2 R0513A





---

# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

---

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

**Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.**

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

