

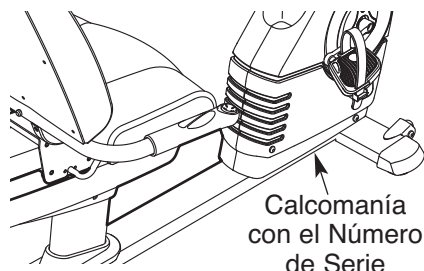
PRO-FORM[®]

290 CSR

Nº de Modelo PFEX02309.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

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

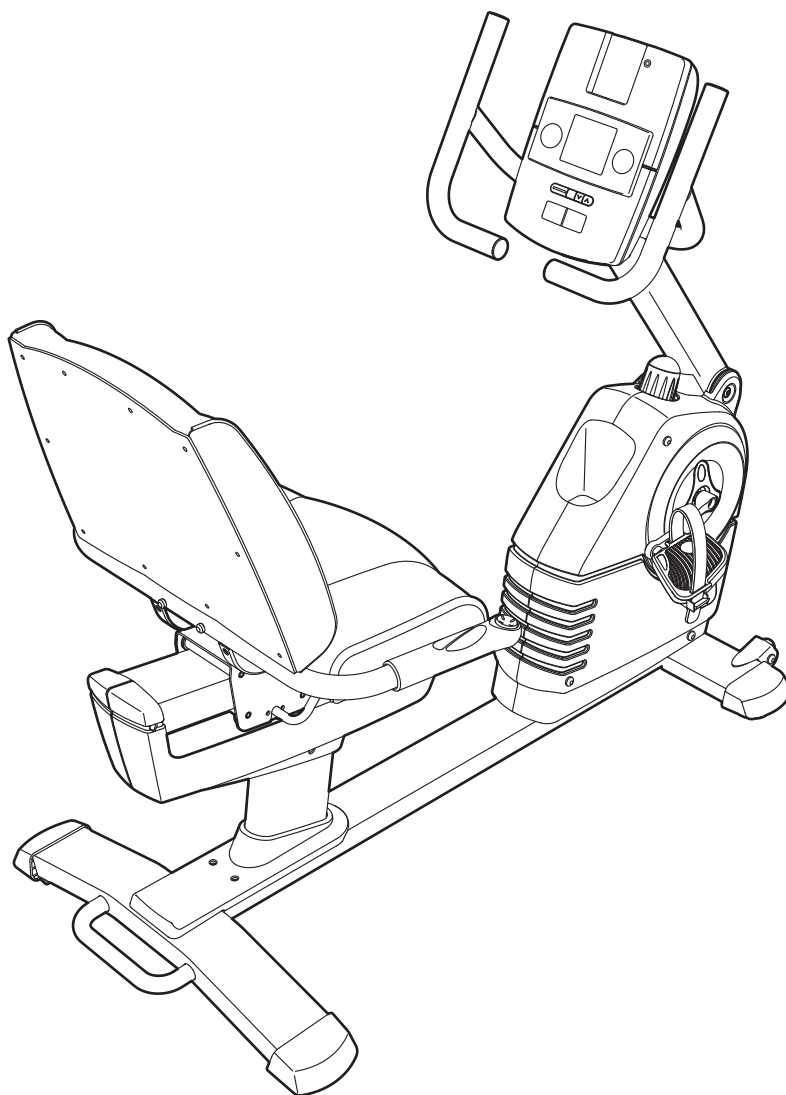
Servicio Técnico:
MEXICO- 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

⚠ 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

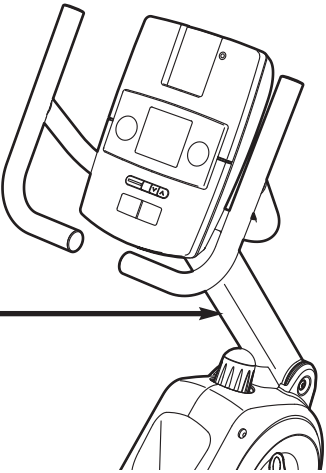
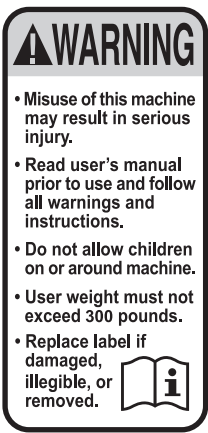


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	12
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	23
GUÍA DE EJERCICIOS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía 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: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su 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. 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. Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.
3. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios está diseñada solamente para uso doméstico. No use la bicicleta de ejercicios en un lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, 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 de que haya por lo menos 0.6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
8. 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.
9. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 136 kg.
10. El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando use la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
12. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente mareos o dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

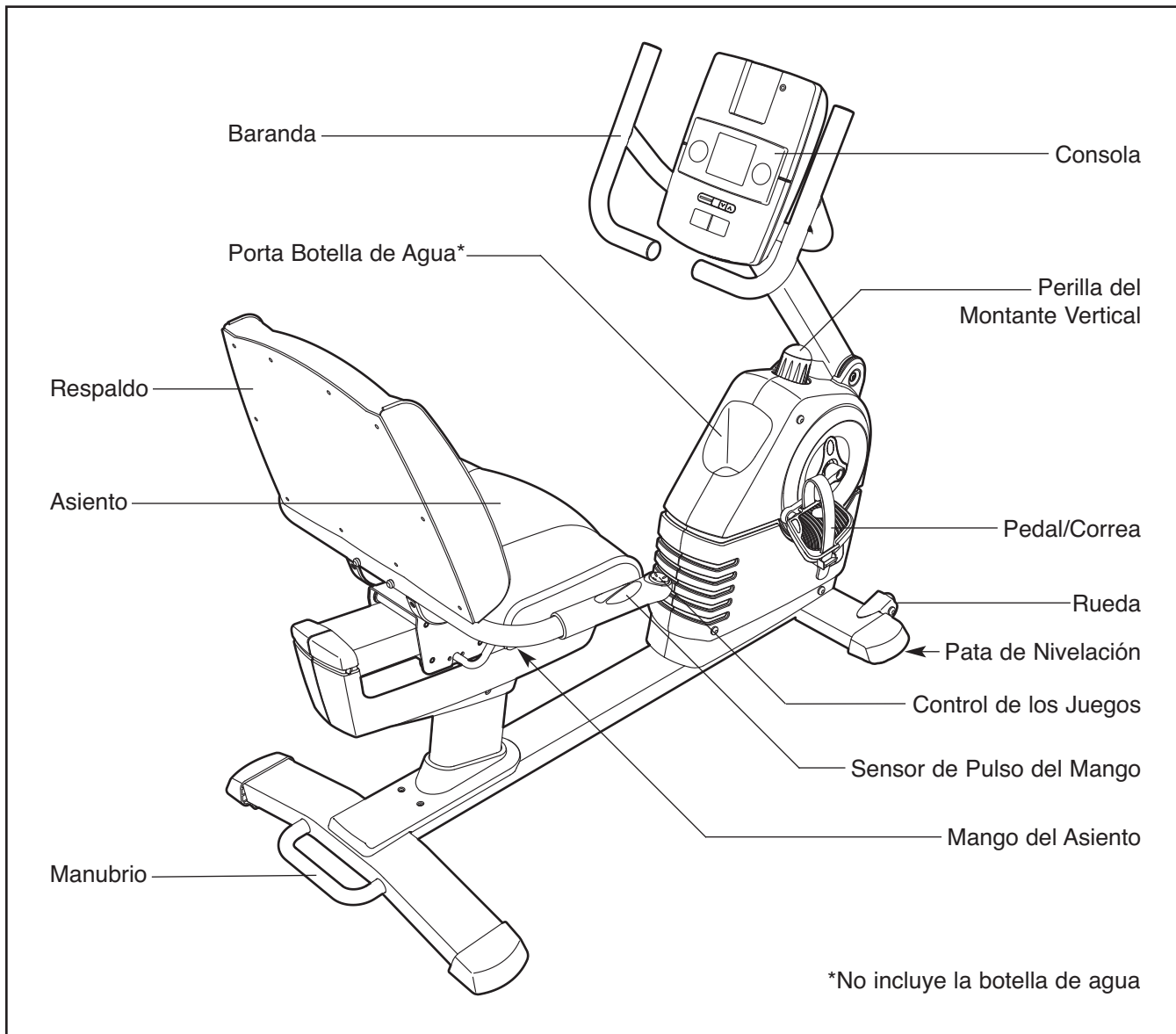
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios PROFORM® 290 CSR. El ciclismo es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 290 CSR proporciona una gran selección de características 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.

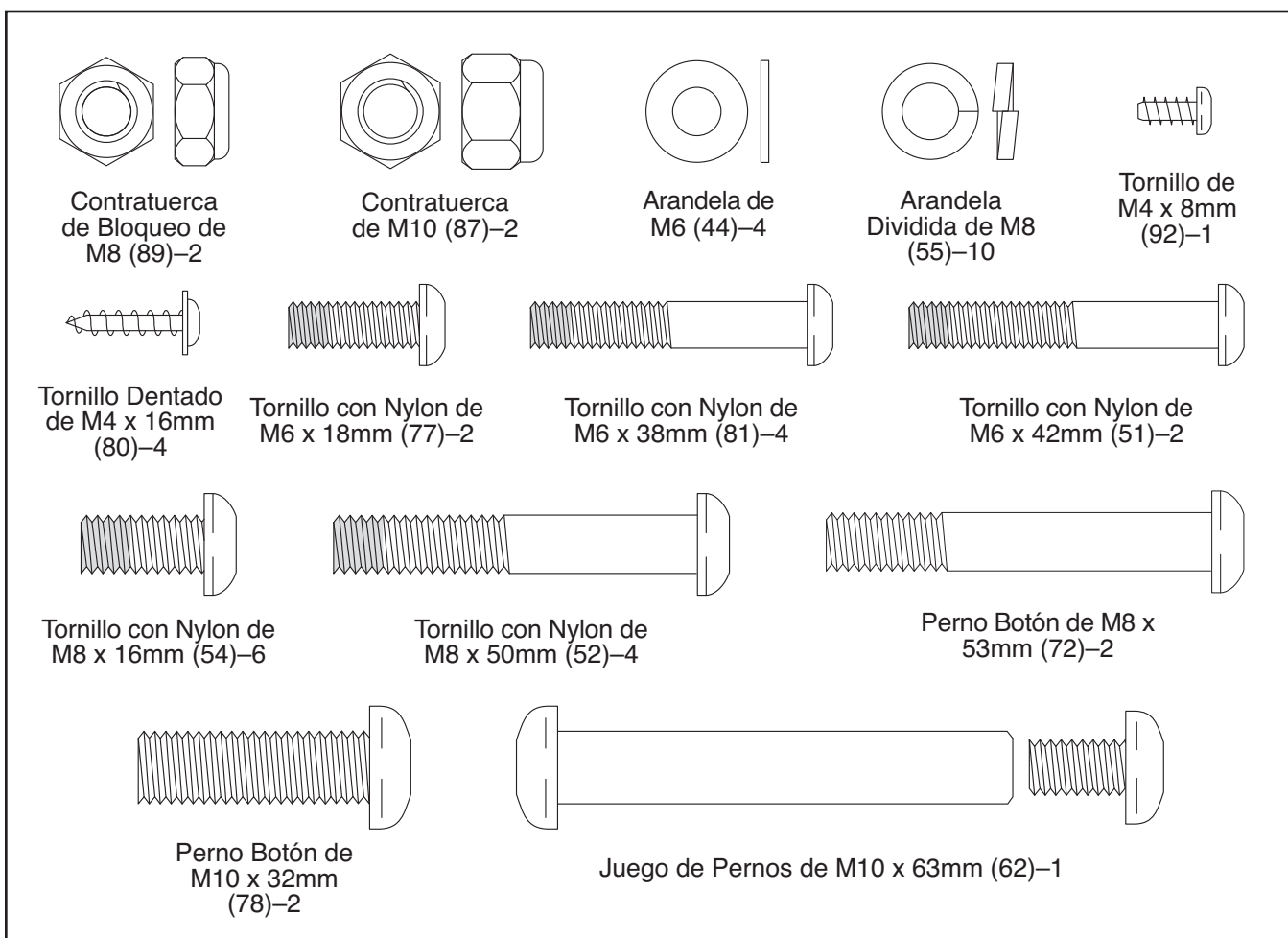


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere de un destornillador estrella  , una llave inglesa  y un mazo de goma  .

Cuando ensamble la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que se muestran abajo para identificar las piezas pequeñas. El número entre paréntesis que hay debajo 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: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado.**



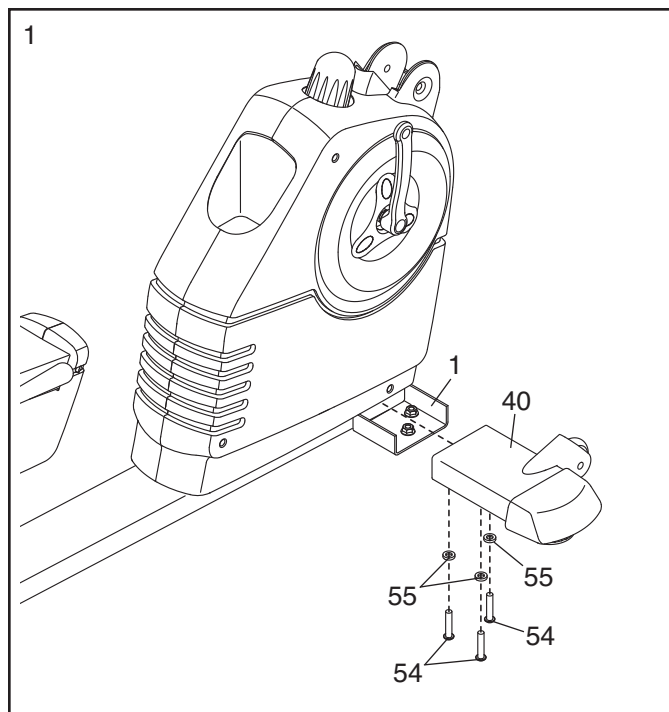
1.

Para facilitar el montaje, lea la información en la página 5 antes de comenzar.

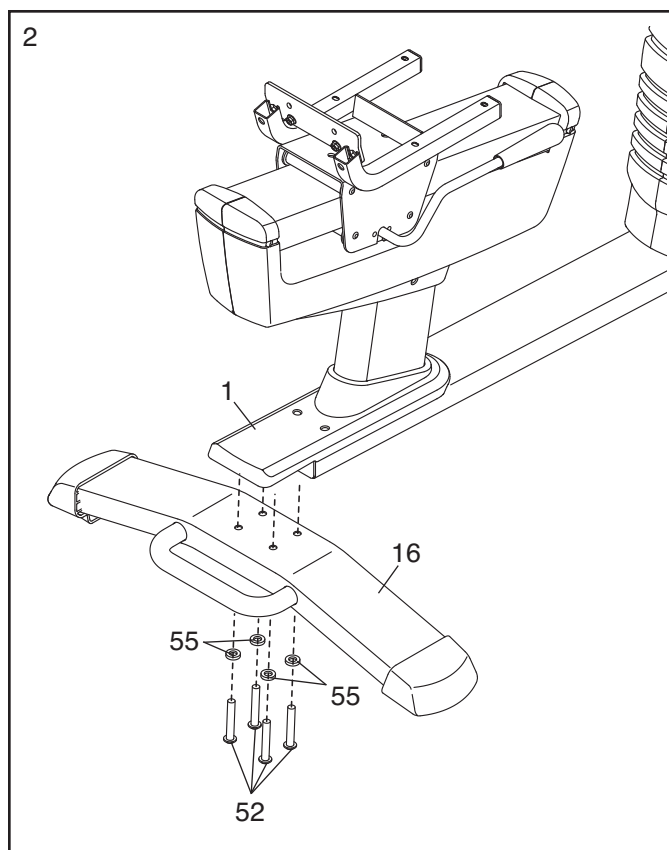
Orienta el Estabilizador Delantero Derecho (40) como se muestra.

Conecte el Estabilizador Delantero Derecho (40) al lado derecho de la Armadura (1) con tres Tornillos con Nylon de M8 x 16mm (54) y tres Arandelas Divididas de M8 (55).

Conecte el Estabilizador Delantero Izquierdo (no mostrado) de la misma manera.



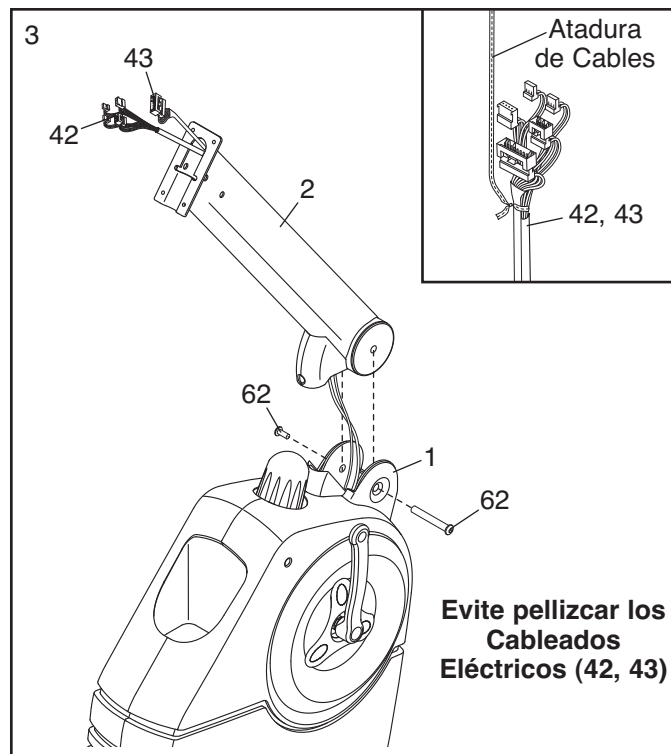
2. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (16) a la Armadura con cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 50mm (52) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (55).



3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca a la Armadura (1), localice la atadura de cables dentro del Montante Vertical.

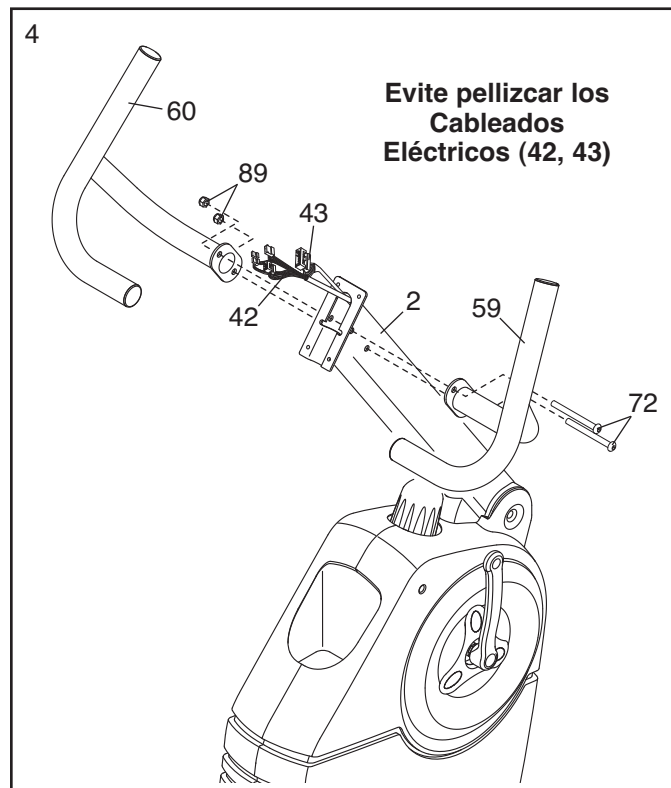
Vea el dibujo insertado. Amarre el extremo inferior de la atadura de cables a los extremos de los Cableados Principales de los Juegos/Pulso (42, 43). Entonces, jale del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba hasta que los Cableados Eléctricos estén completamente encaminados por el Montante Vertical (2).

Clave: No pellizque los Cableados Eléctricos (42, 43). Conecte el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) con un Juego de Pernos de M10 x 63mm (62).



4. Identifique las Barandas Derecha e Izquierda (59, 60), las cuales están marcadas con una calcomanía "Derecha" e "izquierda".

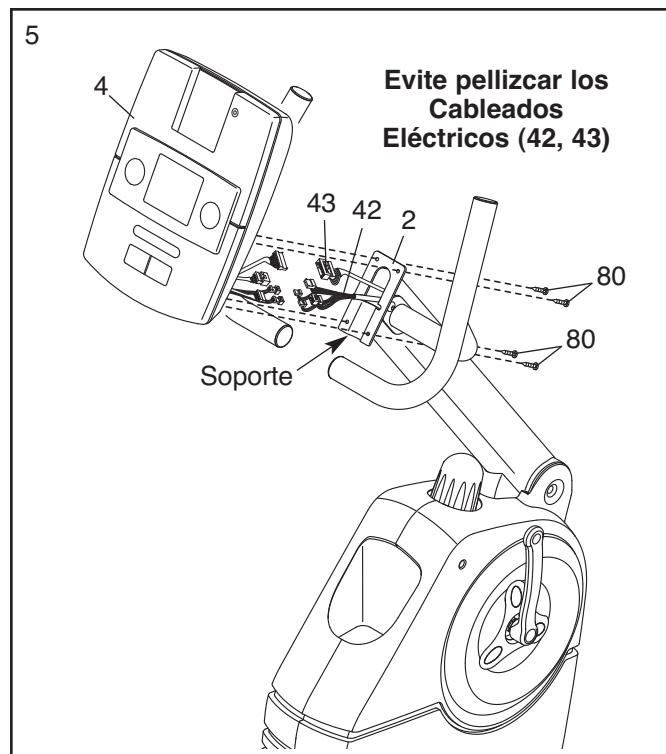
Clave: No dañe los Cableados Eléctricos (42, 43). Conecte las Barandas (59, 60) al Montante Vertical (2) con dos Pernos Botón de M8 x 53mm (72) y dos Contratuercas de Bloqueo de M8 (89).



5. Mientras que otra persona sostiene la Consola (4) cerca al Montante Vertical (2), conecte los cableados eléctricos de la Consola a los Cableados Eléctricos (42, 43); **asegúrese de conectar el cable de la consola el cual tiene una etiqueta, al cable del juego que tiene una etiqueta.** Inserte el cable que sobra dentro del Montante Vertical.

Clave: No pellizque los Cableados Eléctricos (42, 43). Conecte la Consola (4) en el Montante Vertical (2). Presione la Consola hacia arriba de manera que el borde inferior del indicado soporte esté insertado dentro de la parte de atrás de la Consola. **Asegúrese que los orificios de la Consola y los orificios del Montante Vertical estén alineados.**

Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos Dentados de M4 x 16mm (80).



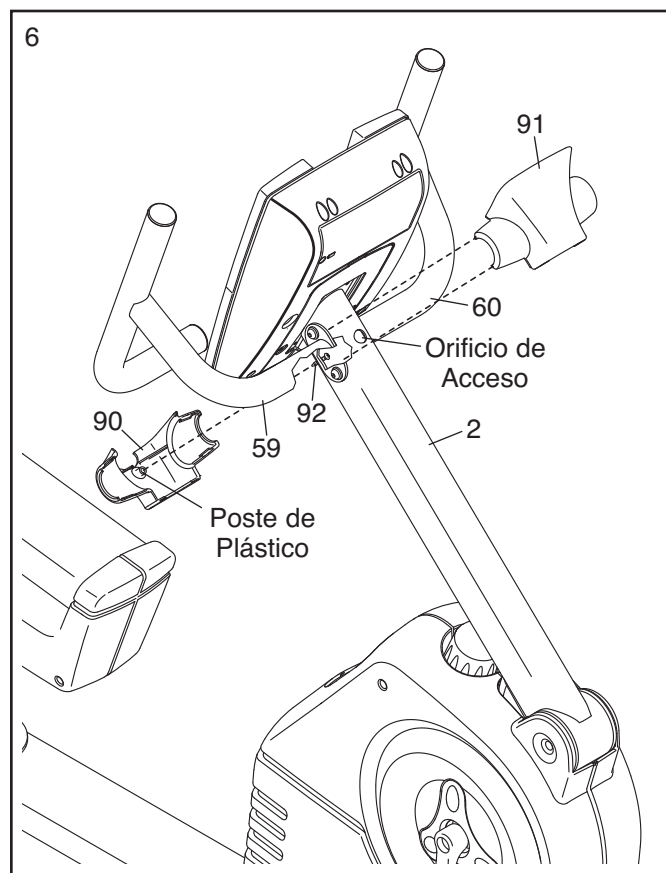
6. **Nota: El dibujo a la derecha muestra la bicicleta de ejercicios de frente.**

Localice el orificio de Acceso y el Tornillo de M4 x 8mm (92) en el Montante Vertical (2). Nota: Si no encuentra el Tornillo, use el Tornillo extra de M4 x 8mm (92) en el estuche de las piezas.

Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Trasera (90) contra el Montante Vertical (2) y las Barandas (59, 60).

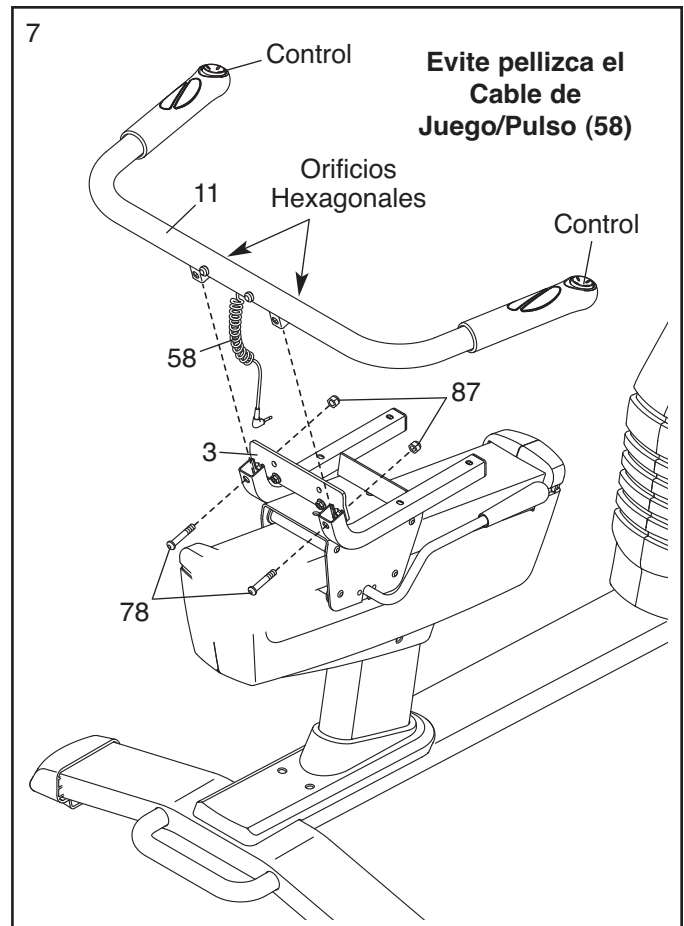
Clave: No dañe los Cableados Eléctricos (no mostrado) dentro del Montante Vertical (2). Inserte un destornillador Phillips dentro del orificio de acceso, y ajuste el Tornillo de M4 x 8mm (92) dentro del poste de plástico en la Cubierta Trasera del Montante Vertical (90).

Entonces, sostenga la Cubierta Delantera del Montante Vertical (91) contra el Montante Vertical (2) y las Barandas (59, 60). Presione las lengüetas en la Cubierta del Montante Vertical Delantero dentro de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (90).



7. Identifique y oriente la Baranda del Asiento (11) de manera que los controles miren hacia arriba. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en los lugares indicados.**

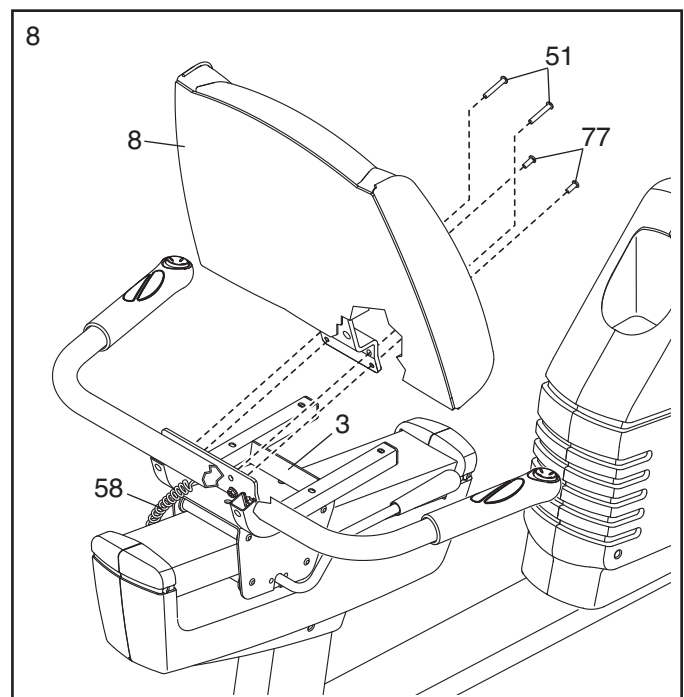
Clave: No pellizque el Cable de Juego/Pulso (58). Conecte la Baranda del Asiento (11) al Porta Asiento (3) con dos Pernos Botón de M10 x 32mm (78) y dos Contratuercas de M10 (87). **Todavía no ajuste completamente las contratuercas.**



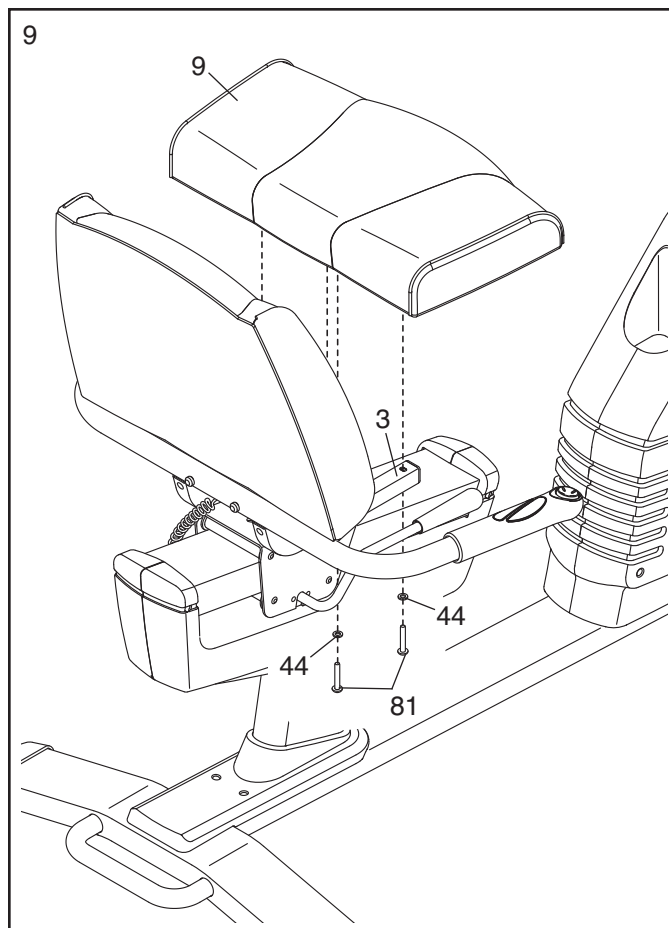
8. **Clave: No pellizque el Cable de Juego/Pulso (58).** Conecte el Respaldo (8) al Porta Asiento (3) con dos Tornillos con Nylon de M6 x 18mm (77) y dos Tornillos con Nylon de M6 x 42mm (51).

Clave: Primero ajuste los Tornillos con Nylon de M6 x 18mm (77), y entonces ajuste los Tornillos con Nylon de M6 x 42mm (51).

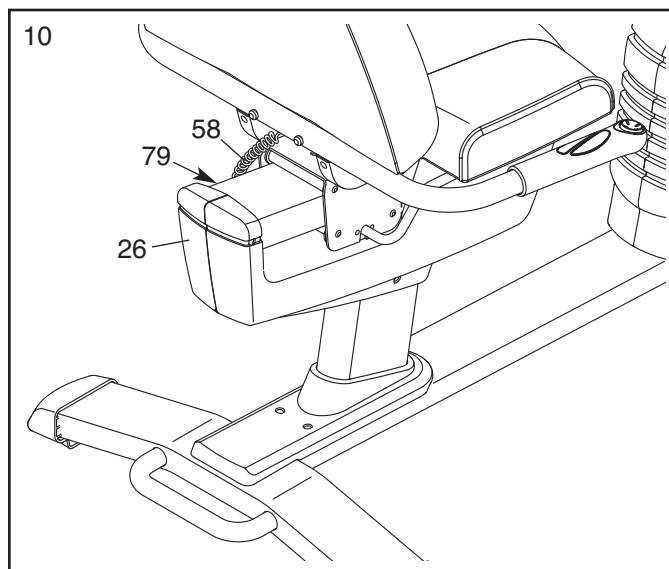
Vea el paso 7. Ajuste las Contratuercas de M10 (87).



9. Conecte el Asiento (9) al Porta Asiento (3) con cuatro Tornillos con Nylon de M6 x 38mm (81) y cuatro Arandelas de M6 (44) (solo se muestran dos de cada uno). **Nota: Los Tornillos con Nylon y las Arandelas pueden ya estar conectados a la superficie inferior del Asiento.**



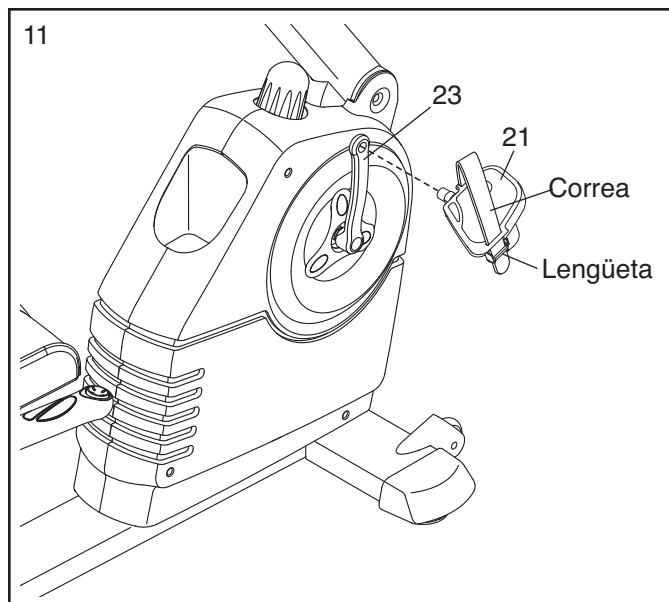
10. Enchufe el Cable de Juego/Pulso (58) dentro del Receptáculo de Juego/Pulso (79) situado en el Protector Izquierdo (26).



11. Identifique el Pedal Derecho (21), el cual está marcado con una "R".

Con una llave inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (21), en dirección de las agujas del reloj dentro de la Manivela Derecha (23). Ajuste el Pedal Izquierdo (que no se muestra), en dirección opuesta a las agujas del reloj dentro de la Manivela Izquierda (que no se muestra). **IMPORTANTE: Ajuste ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a ajustar los Pedales.**

Para aflojar la correa del Pedal Derecho (21), presione la lengüeta indicada y jale la correa hacia arriba. Para ajustar la correa, simplemente jale el extremo de la correa hacia abajo. **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera.**

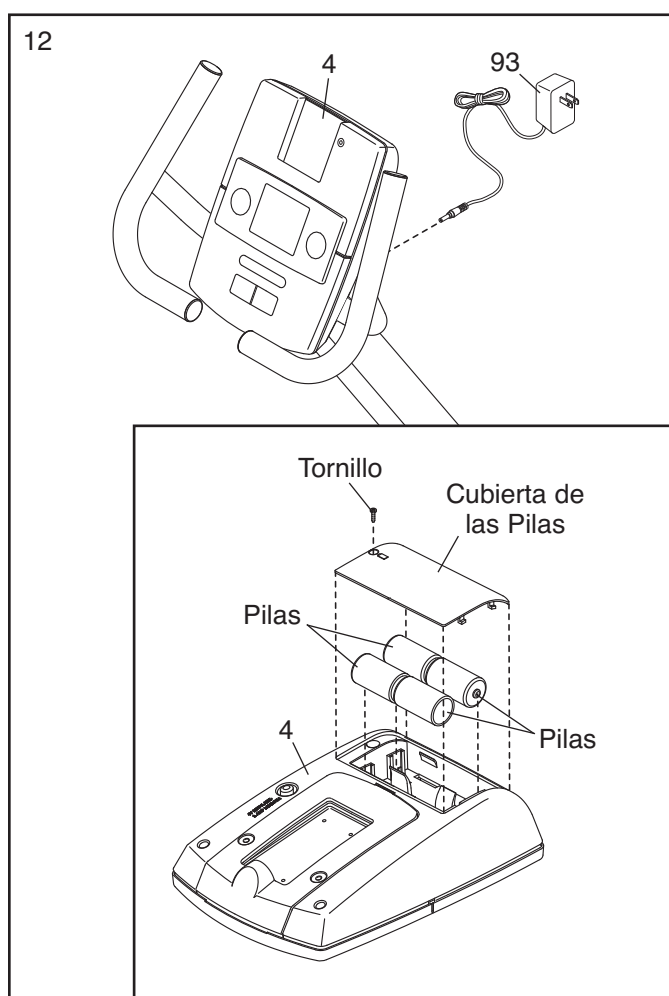


12. Enchufe el Adaptador de Corriente (93) dentro del enchufe que está atrás de la Consola (4). Para enchufar el Adaptador de Corriente (112) dentro de un toma corriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 12.

Vea el dibujo insertado. La Consola (4) puede también funcionar con cuatro pilas D (no incluidas); se recomiendan pilas alcalinas.

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de insertar las pilas. Si no hace esto, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Para insertar las pilas, primero retire el tornillo indicado y la cubierta de las pilas. Luego, inserte la pilas dentro del compartimiento de pilas. Entonces, vuelva a colocar la cubierta de las pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama dentro del compartimiento de pilas.**



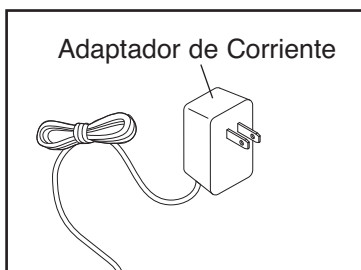
13. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso o la alfombra.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

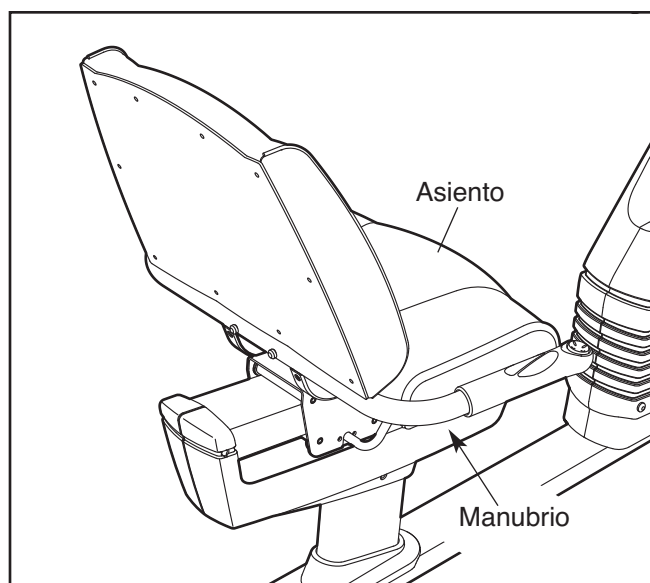
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha estado expuesta a temperaturas frías, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. Si no hace esto, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el adaptador de corriente dentro de un enchufe en la parte de atrás de la consola. Entonces, enchufe el adaptador de corriente dentro de un tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

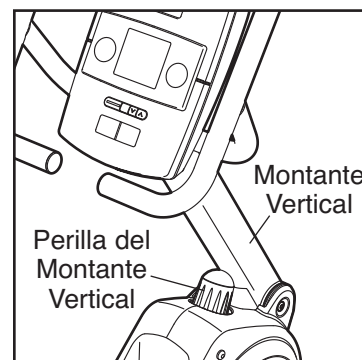
El asiento puede ajustarse hacia adelante o hacia atrás, a la posición que sea más cómoda. Para ajustar el asiento, empuje hacia abajo el manubrio del asiento. deslice el asiento a la posición deseada, y entonces jale hacia arriba el manubrio para asegurar el asiento en su lugar.



CÓMO AJUSTAR EL MONTANTE VERTICAL

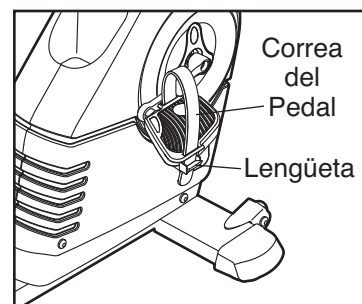
El montante vertical puede ajustarse al ángulo que sea más cómodo. Primero, levante el montante vertical de manera que no esté descansando en la perilla del montante vertical. Luego, gire la perilla del montante vertical en dirección

de las agujas del reloj o en dirección opuesta a las agujas del reloj. Entonces, descanse el montante vertical en la perilla del montante vertical.



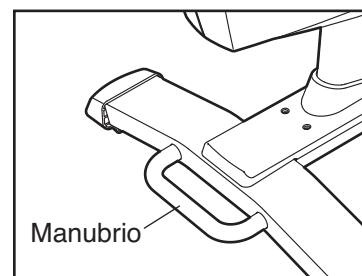
CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para aflojar la correa de un pedal, presione la lengüeta indicada y jale la correa hacia arriba. Para ajustar la correa, simplemente jale el extremo de la lengüeta hacia abajo.

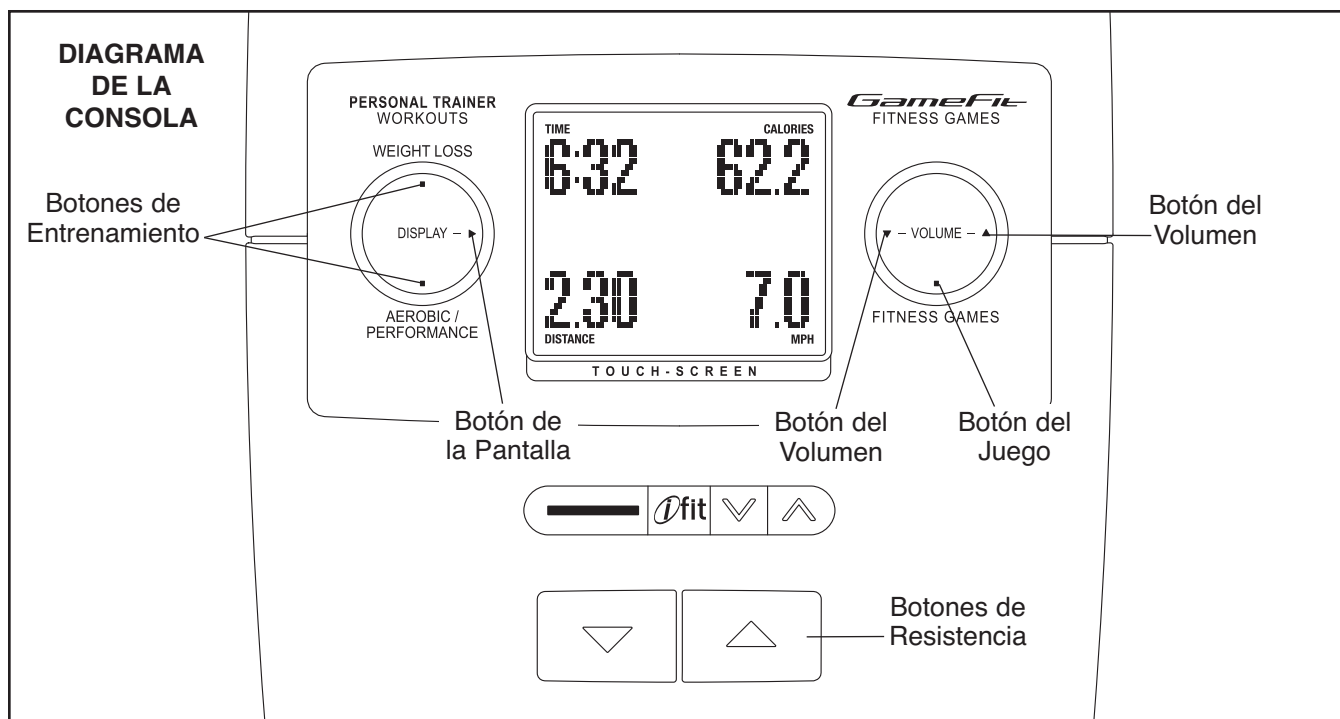


CÓMO MOVER Y NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Para mover la bicicleta de ejercicios, sostenga el manubrio en la parte de atrás del estabilizador y cuidadosamente levántela hasta que la bicicleta de ejercicios pueda moverse en la ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la bicicleta de ejercicios al lugar deseado y entonces bájela.



Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso durante su uso, gire uno o ambas patas de nivelación ubicadas debajo del estabilizador delantero hasta que el movimiento sea eliminado.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola revolucionaria ofrece una variedad de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable.

Cuando use la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola mostrará continuamente los resultados de su ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola ofrece veinte entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le indica cuando variar la velocidad de su pedaleo a medida que lo guía por un entrenamiento efectivo.

La consola también presenta cuatro juegos interactivos de motivación. Usando los controles para juegos dobles, juegue el desafiante Bloqueador de Grasa o el juego de ritmo rápido Destructor de Calorías durante sus entrenamientos — cuanto más difícil ejercita, más favorable será su ventaja! O, use su ingenio y la interactiva pantalla de un toque para ganar créditos mientras juegue el clásico de Blackjack o Texas Hold 'Em.

La consola también ofrece el Sistema de Entrenamiento Interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen entre-

namientos diseñados para ayudarle a lograr metas específicas de buen estado físico.

Por ejemplo, pierda libras no deseadas 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 a través de sus entrenamientos. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en establecimientos seleccionados.**

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

Para usar la función manual, vea la página 14. **Para usar un entrenamiento preajustado,** vea la página 16. **Para jugar Bloqueador de Grasa,** vea la página 17. **Para jugar Destructor de Calorías,** vea la página 18. **Para jugar Blackjack,** vea la página 19. **Para jugar Texas Hold 'Em,** vea la página 20. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 21. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 22.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese que el adaptador de corriente esté enchufado o que las pilas estén instaladas (vea las páginas 11 y 12). Si hay una hoja de plástico en la pantalla, retire el plástico.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

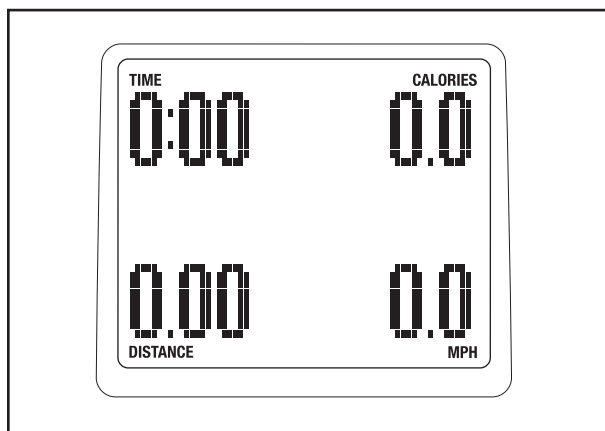
1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

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

Si ha seleccionado un entrenamiento, presione cualquiera de los botones de Entrenamientos [WORKOUTS] o el botón para los Juegos de Bienestar [FITNESS GAMES] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. Cambie la resistencia de los pedales según lo desee.

Mientras pedalee, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones para aumentar y disminuir la resistencia (vea el dibujo en la página 13) repetidamente. Nota: Después de presionar los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

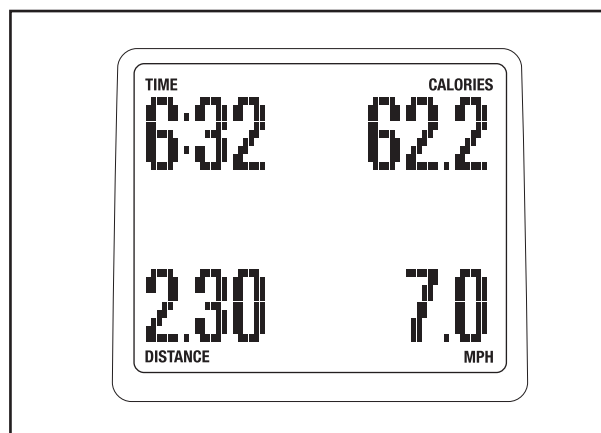


4. Siga su progreso a través de la pantalla.

La consola ofrece varias funciones de la pantalla. La función de la pantalla que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Presione el botón de la Pantalla [DISPLAY] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente para seleccionar la función de la pantalla que desee.

La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Tiempo [TIME]— Cuando se seleccione la función manual, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Velocidad [TIME]— Esta pantalla mostrará la velocidad de su pedaleo, en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KM/H).

Distancia [DISTANCE]— Esta pantalla mostrará la distancia que ha pedaleado, en millas o kilómetros.

Calorías [CALORIES]— Esta pantalla mostrará el número aproximado de las calorías que ha quemado.

Vatios [WATTS]— Esta pantalla mostrará su aproximada producción de corriente en vatios.

Pulso [PULSE]—Esta pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del Mango (vea el paso 5 abajo).

Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambie.

Perfil [PROFILE]—Cuando se seleccione un entrenamiento, esta pantalla mostrará un perfil de los ajustes de la resistencia para el entrenamiento.

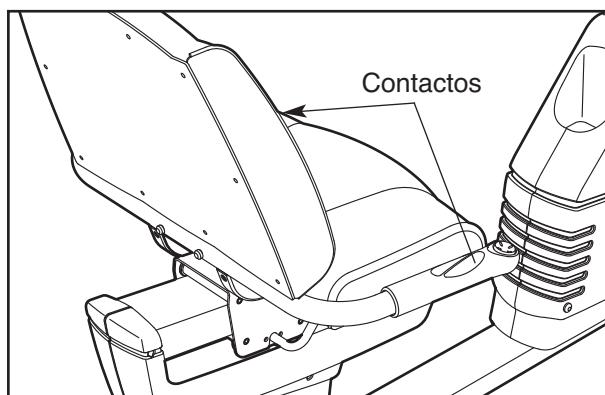
Ajustes de la Pantalla [DISPLAY SETTINGS]—La consola ofrece una función de ajustes de la pantalla que puede ser entrada cuando las palabras SOSTENGA LA PANTALLA PARA LOS AJUSTES aparezcan en la pantalla. Para cambiar los ajustes de la pantalla, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22.

Cambie el nivel del volumen de la consola presionando los botones para aumentar y disminuir el Volumen.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia tanto en millas como en 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, vea el paso 3 de CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 22.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Si hay hojas de plástico en los contactos de metal en el sensor de pulso del mango, retire el plástico. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, guiones aparecerán en la pantalla, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 15 segundos. Nota: Si continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco hasta por 30 segundos.

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos en forma excesiva o de apretar los contactos de metal demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos para limpiar los contactos.**

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

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, se escuchará un tono, la consola hará una pausa y el tiempo destellará en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y los botones no se presionan, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

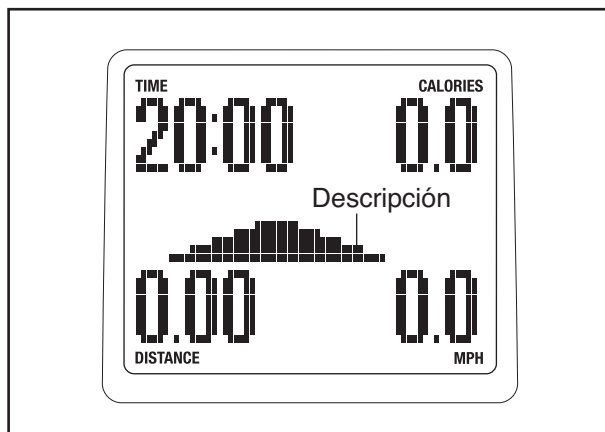
1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

Cuando encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, presione el botón Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS] o Aeróbico/Desempeño [AEROBIC/PERFORMANCE] repetidamente hasta que el perfil del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

El tiempo del entrenamiento y un perfil de los niveles de resistencia para el entrenamiento aparecerán también en la pantalla.



3. Comience a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en 20 o 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una meta de velocidad están programados para cada segmento. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o meta de velocidad pueden ser programados para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento mostrará su progreso. El segmento que destella del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil empezará a destellar. El nivel de resistencia y la meta de velocidad también aparecerán en la pantalla.

Si se programa un nivel de resistencia y/o meta de velocidad diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o meta de velocidad destellará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. La resistencia de los pedales entonces cambiará.

A medida que ejercita, se le indicará que mantenga la velocidad de su pedaleo cerca a la meta de la velocidad para el segmento actual.



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

IMPORTANTE: La meta de velocidad tiene la intención de solamente proveer motivación. Su velocidad actual puede ser más baja que la meta de velocidad. Asegúrese de hacer ejercicios a una velocidad que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de resistencia. **IMPORTANTE:** Cuando el segmento actual del entrenamiento termine, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.

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

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 14.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 15.

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

Vea el paso 6 en la página 15.

COMO JUGAR BLOQUEADOR DE GRASA

El juego Bloqueador de Grasa [FAT BLOCKER] requiere agilidad mental y reflejos rápidos. Además de los botones de la consola, usted usará los controles de juego de cuatro botones que están en la baranda para jugar. Siga los pasos a continuación para jugar Bloqueador de Grasa.

1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

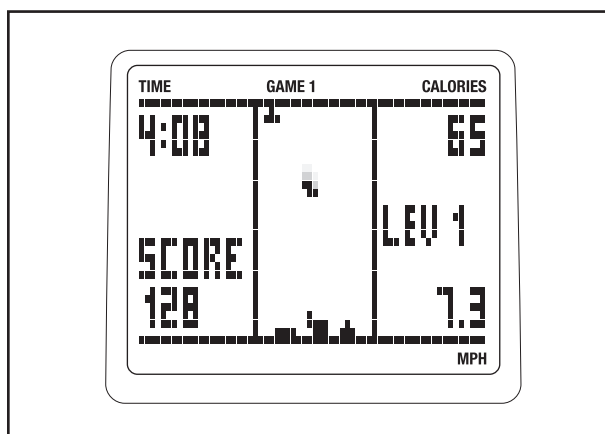
Cuando encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione el juego Bloqueador de Grasa.

Para seleccionar el juego Bloqueador de Grasa, presione el botón para los Juegos de Bienestar [FITNESS GAMES] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente hasta que las palabras *FAT BLOCKER* (bloqueador de grasa) aparezcan en la pantalla.

3. Empiece a pedalear o presione un botón en cualquier control para comenzar el juego.

Cuando usted empiece el juego Bloqueador de Grasa, un campo de juego aparecerá en el centro de la pantalla.



Un bloque compuesto de cuatro o cinco cuadros negros lentamente se moverán hacia abajo hasta que alcance el fondo de la arena. Otro bloque entonces se moverá hacia abajo. Los bloques vienen en ocho diferentes formas. Al momento en que cada bloque cae, usted lo puede mover hacia la izquierda o derecha usando los botones izquierdo y derecho en el control izquierdo. Además, usted puede girar el bloque en dirección opuesta a las agujas del reloj, o en dirección de las agujas del reloj, usando los botones izquierdo y derecho en el control derecho. Una vez que haya posicionado y orientado un bloque, usted puede acelerar su movimiento hasta el fondo del campo, si lo desea, presionando el botón bajar en cualquiera de los controles.

Su objetivo es manipular los bloques de tal forma que formen una hilera completa de cuadros negros cruzando todo el



campo. Cada vez que usted complete una hilera de cuadros negros, la hilera desaparecerá y todos los bloques que están por encima bajarán una hilera.

A medida que usted juegue, los bloques caerán rápido y más rápido; sin embargo, su ritmo del pedaleo afectará la velocidad de los bloques — entre más rápido pedalee, los bloques caerán más despacio, dándole tiempo extra para posicionar y orientar los bloques. El juego continuará hasta que cualquier parte de los bloques apilados alcance la parte más alta del campo.

Cuando el juego termine, la pantalla mostrará su puntaje final y el nivel del juego que usted alcanzó. Luego, la pantalla mostrará los cuatro puntajes más altos registrados desde que los resultados fueron reajustados. Si desea, presione y sostenga el botón derecho en cualquiera de los controles para reajustar los resultados. Nota: Si su puntaje es uno de los cuatro más altos, la pantalla le pedirá que registre un nombre consistiendo de letras o dígitos. Mientras la línea debajo de la primera letra está destellando, presione los botones para subir y bajar en cualquiera de los controles para seleccionar la letra o dígito deseado. Luego, presione el botón derecho en cualquiera de los controles y seleccione otra letra o dígito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Entonces, presione una vez más el botón derecho en cualquiera de los controles. La pantalla entonces mostrará los cuatro puntajes más altos desde que los resultados fueron reajustados.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Mientras hace ejercicios y juega Bloqueador de Grasa, las esquinas de la pantalla mostrarán el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su ritmo de pedaleo. Además, la pantalla mostrará su puntaje actual y el nivel del juego que usted ha alcanzado.

Para interrumpir el juego, presione el botón de la Pantalla. Para reanudar el juego, presione el botón de la Pantalla repetidamente hasta que las palabras *FAT BLOCKER* aparezcan en la parte superior de la pantalla y entonces oprima un botón de cualquier control.

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

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO JUGAR EL JUEGO DESTRUCTOR DE CALORÍAS

El juego Destructor de Calorías [CALORIE DESTROYER] es un juego de ritmo rápido que lo hace luchar en contra de un escuadrón de drones que lanzan rayos láser. Además de los botones de la consola, usted usará los cuatro botones de los controles del juego en la baranda para jugar. Siga los siguientes pasos para jugar Destructor de Calorías.

1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

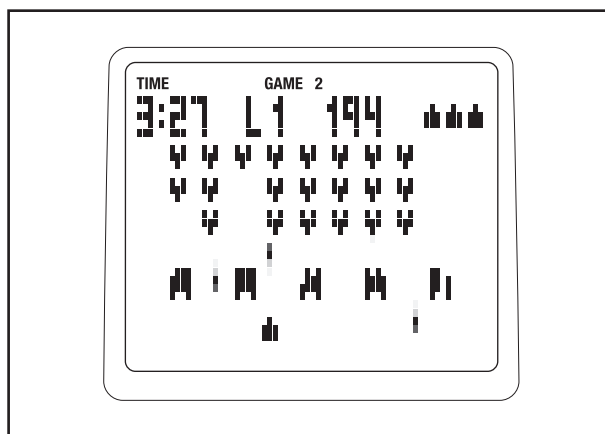
Cuando encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione el juego Destructor de Calorías.

Para seleccionar el juego Destructor de Calorías, presione el botón para los juegos de bienestar [FITNESS GAMES] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente hasta que la palabra *DESTROYER* (destructor) aparezca en la pantalla.

3. Oprima un botón de cualquier controlador para comenzar el juego.

Cuando usted empiece el juego Destructor de Calorías, un campo de juego aparecerá en la pantalla. Tres hileras de drones empezarán a moverse a través de la parte superior del campo, disparando periódicamente sus rayos láser hacia abajo. Cada vez que los drones alcancen el lado izquierdo o derecho del campo, invertirán la dirección y se moverán hacia abajo.



Al fondo del campo hay una cañón láser. Usted puede disparar el cañón láser a los drones presionando el botón subir de cualquiera de los controles. Además, mientras usted está pedaleando, usted puede mover el cañón láser a la izquierda o derecha usando los botones izquierdo y derecho de cualquiera de los controles. Entre más rápido padelee, el cañón láser se moverá más rápido.

Entre los drones y el cañón láser hay cinco escudos. Usted puede proteger el cañón láser debajo de un escudo si lo desea. Sin embargo, cada vez que un rayo láser golpee un escudo, un trozo se vaporizará.

Su meta es impedir que el cañón láser sea golpeado e impedir que los drones alcancen el fondo del campo. Si un cañón láser es golpeado, este será inutilizado y otro cañón aparecerá en su lugar. Hay un total de cuatro cañones láser. Si usted vaporiza el escuadrón de drones por completo, un escuadrón nuevo aparecerá.

Mientras usted juega, los drones se moverán más y más rápido. El juego continuará hasta que los cuatro cañones láser sean inutilizados o un dron alcance el fondo del campo.

Cuando el juego concluye, la pantalla mostrará el nivel que alcanzó en el juego y su puntaje final. Luego, la pantalla mostrará los cuatro puntajes más altos desde que el puntaje fue reajustado. Si lo desea, presione y sostenga el botón derecho de cualquier control para reajustar el puntaje. Nota: si sus puntos es uno de los cuatro más altos, la pantalla le pedirá que registre un nombre consistiendo de letras o dígitos. Mientras la línea debajo de la primera letra esté destellando, presione los botones de subir y bajar en cualquier control para seleccionar la letra o dígito deseado. Luego, presione el botón derecho en cualquier control y seleccione otra letra o dígito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Entonces, presione una vez más el botón derecho en cualquier control. La pantalla mostrará entonces los cuatro puntajes más altos registrados desde que el puntaje fue reajustado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Mientras usted hace sus ejercicios, y juega Destructor de Calorías, la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Además, la pantalla mostrará el nivel que usted alcanzó en el juego y su puntaje actual.

Para interrumpir el juego, presione el botón de la Pantalla. Para reanudar el juego, oprima el botón de la Pantalla repetidamente hasta que la palabra *DESTRUCTOR* aparezca en la parte superior de la pantalla y entonces presione un botón de cualquier control.

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

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO JUGAR BLACKJACK

Blackjack es un juego de cartas al estilo casino en el cual usted compite contra el tallador para ganar créditos. Su meta durante cada mano del juego es tener el puntaje total más alto pero que no pase de 21 puntos. Usted usará la pantalla interactiva de un toque de la pantalla para jugar. Siga los pasos abajo para jugar Blackjack. **Nota: Para instrucciones detalladas de como jugar Blackjack, consulte con un libro de reglas de juegos de carta u otro recurso de juegos de carta.**

1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

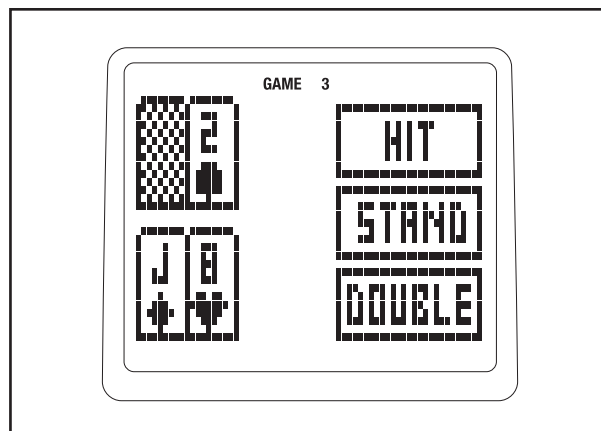
2. Seleccione el juego Blackjack.

Para seleccionar el juego Blackjack, presione el botón para los juegos de bienestar [FITNESS GAMES] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente hasta que la palabra BLACKJACK aparezca en la pantalla.

3. Toque la pantalla para comenzar el juego.

Mientras pedalea, toque la pantalla para comenzar el juego Blackjack. Después de un momento, las palabras *PLACE YOUR BET* (haga su apuesta) aparecerán en la pantalla. Toque la pantalla para seleccionar la cantidad que quiere apostar en esta mano. Nota: Usted comienza cada juego con 500 créditos. Mientras gana o pierde créditos durante el juego, su total actual se mostrará en la esquina superior derecha de la pantalla.

Después que haya hecho una apuesta, una representación de una mesa del juego aparecerá en la pantalla. Las cartas del tallador aparecerán en la esquina superior izquierda de la pantalla. Sus cartas aparecerán en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Las opciones del juego aparecerán en tres cuadrados en el lado derecho de la pantalla.



Cuente el puntaje total de sus cartas y toque la pantalla para seleccionar una opción del juego. Usted puede escoger *HIT* (golpear), *STAND* (retener), o *DOUBLE* (doblar). Repita esta acción cuantas veces sea necesario hasta que termine la mano.

Cuando termine la mano, el resultado y el total de puntos para usted y el tallador aparecerá en una cuadrado en el lado derecho de la pantalla. Para continuar el juego, toque el centro de la pantalla.

El juego continuará de esta manera indefinidamente o hasta que usted no tenga créditos que apostar. Si usted no tiene créditos que apostar, las palabras *GAME OVER* (juego terminado) y el tiempo del juego aparecerán en la pantalla. Para jugar Blackjack otra vez, toque el cuadrado del prompt en la pantalla.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Mientras usted pedalee y juegue el juego Blackjack, la esquina izquierda superior de la pantalla le mostrará el tiempo transcurrido. Para ver información adicional del ejercicio, presione el botón de la Pantalla [DISPLAY] repetidamente.

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

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO JUGAR TEXAS HOLD 'EM

Texas Hold 'Em es un juego de póker popular en el cual usted compite con otros jugadores para ganar créditos. Su meta es formar la mejor mano de póker de cinco cartas, de sus dos cartas privadas y de las cinco cartas comunitarias compartidas por todos los jugadores. Usted usará la pantalla interactiva de un toque en la pantalla para jugar. Siga los pasos de abajo para jugar Texas Hold 'Em. **Nota: Para instrucciones detalladas en como jugar Texas Hold 'Em, consulte con un libro de reglas de juego de cartas u otro recurso de juego de cartas.**

1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

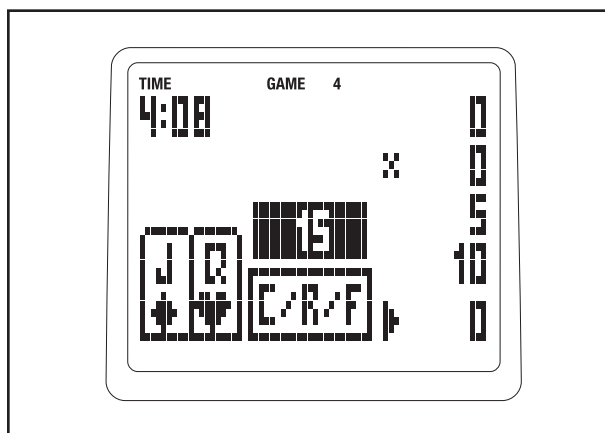
Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces lista para el uso.

2. Seleccione el juego Texas Hold 'Em.

Para seleccionar el juego Texas Hold 'Em, presione el botón para los juegos de bienestar [FITNESS GAMES] (vea el dibujo en la página 13) repetidamente hasta que las palabras TEXAS HOLD 'EM aparezcan en la pantalla.

3. Toque la pantalla para comenzar el juego.

Mientras pedalee, toque la pantalla para comenzar el juego Texas Hold 'Em. Después que comience el juego, una representación de una mesa de juego aparecerá en la pantalla. Sus cartas privadas serán mostradas en la esquina inferior izquierda de la pantalla. El número de créditos en el bote serán mostrados en el cuadrado negro en el centro de la pantalla. La cantidad de la apuesta de cada jugador será mostrado a lo largo del lado derecho de la pantalla. Se mostrará un cuadrado de opción de un juego debajo del bote.



Durante el juego, la información del jugador aparecerá a lo largo del lado derecho de la pantalla. La información de su jugador está situado en la esquina inferior derecha de la pantalla. La X negra en la pantalla indica el lugar del botón del tallador. La flecha negra indica que jugador tiene su turno.

Cuando sea su turno, vea sus cartas y toque el cuadrado de la opción del juego C/R/F para hacer un decisión en su apuesta; usted puede escoger *CALL* (llamar), *RAISE* (levantar), o *FOLD* (doblar). Usted también puede tocar el cuadrado de *CARD* (cartas) para ver sus cartas y cualquier carta comunitaria que están en la mesa antes de tomar una decisión. Nota: En algunas circunstancias, usted puede escoger *CHECK* (chequear) en vez de *CALL*.

Si usted decide *RAISE*, toque los cuadrados con las flechas hacia arriba y hacia abajo para seleccionar el numero deseado de créditos, y entonces toque el cuadrado *OK*.

Después de tomar su decisión de la apuesta, el juego continuará con los otros jugadores. Continúe a tomar decisiones de apuesta durante la ronda de apuestas y repartos. Cuando las primeras cartas son repartidas, tres cartas aparecerán en el área izquierda superior de la pantalla. Cartas adicionales aparecerán en esta área cuando el turno y el río están repartidos. Mire sus cartas y tome decisiones de apuesta como antes. Durante el juego, los otros jugadores pueden doblar, quebrar, o continuar a una demostración.

El jugador con las mejores cinco cartas en la mano, en cualquier combinación de las cartas privadas y las comunitarias, ganarán el enfrentamiento.

Después del enfrentamiento, la palabra *WINS* (ganar): aparecerá en el centro de la pantalla. El número de créditos ganados por cada jugador será mostrado a lo largo del lado derecho de la pantalla. Para ver las cartas retenidas por los otros jugadores toque el número de créditos ganados por cada jugador.

El juego continuará de esta manera hasta que usted gane todos los créditos de los otros jugadores o hasta que usted no tenga crédito disponible para apostar.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Mientras usted pedalee y juegue el juego Texas Hold 'Em, la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Para ver información adicional del ejercicio, presione el botón de la Pantalla [DISPLAY] repetidamente.

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

Vea el paso 6 en la página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

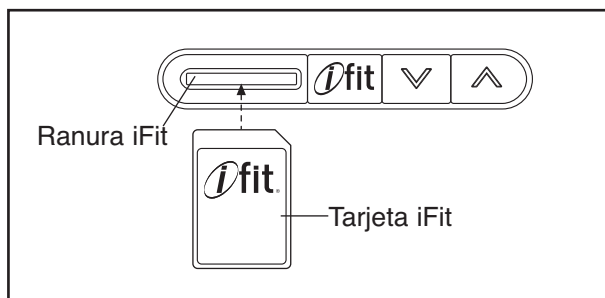
Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en establecimientos seleccionados.

1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. La consola estará entonces 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 frente la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit se inserta correctamente, el indicador que está al lado de la ranura se iluminará y aparecerá un texto en la pantalla.



Entonces, seleccione el entrenamiento que desea en la tarjeta iFit presionando los botones para aumentar o disminuir que están al lado de la ranura iFit.

Unos instantes después de seleccionar un entrenamiento, la voz de un entrenador personal empezará a guiarlo durante todo su entrenamiento.

Los entrenamientos iFit funcionan de la misma manera que los entrenamientos preajustados. Para usar el entrenamiento, vea los pasos 3 al 6 en la página 16.

3. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la tarjeta iFit.

Retire la tarjeta iFit cuando termine de hacer ejercicio. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras ejercita, enchufe el cable de audio incluido en el enchufe de la consola y dentro del enchufe de su reproductor de MP3 o CD; **asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado.**

Entonces, presione el botón ejecutar en su reproductor de MP3 o CD. Ajuste el nivel del volumen usando el control del volumen de su reproductor de MP3 o CD, o presione los botones para aumentar y disminuir el volumen en la consola.

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

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola ofrece una función de ajustes de la pantalla que le permite seleccionar una iluminación de fondo, seleccionar una unidad de medida para la consola, y apagar o encender el sonido del juego. Siga los pasos abajo para cambiar los ajustes de la consola.

1. Registre la función de ajustes de la pantalla.

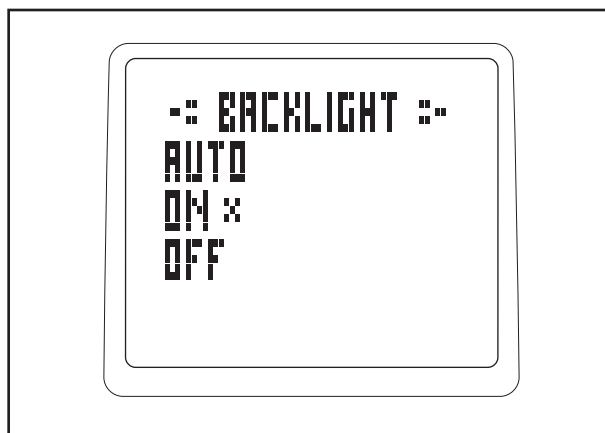
Para registrar la función de ajustes de la pantalla, primero presione el botón de la Pantalla repetidamente hasta que las palabras *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (pause la pantalla para ajustes) aparezcan en la pantalla.

Entonces, presiones y sostenga el botón de la Pantalla hasta que la información de los ajustes de la pantalla aparezca en la pantalla.

2. Seleccione una opción de iluminación de fondo si lo desea

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción *ON* (encender) mantiene la iluminación de fondo encendida mientras la consola está encendida. La opción *AUTO* mantiene la iluminación de fondo encendida solamente mientras está pedaleando. La opción *OFF* (apagar) apaga la iluminación de fondo.

Una X aparecerá al lado de la opción de iluminación de fondo actualmente seleccionada. Para cambiar la opción de iluminación de fondo, presione los botones para aumentar y disminuir la resistencia para escoger la opción de iluminación de fondo deseada.

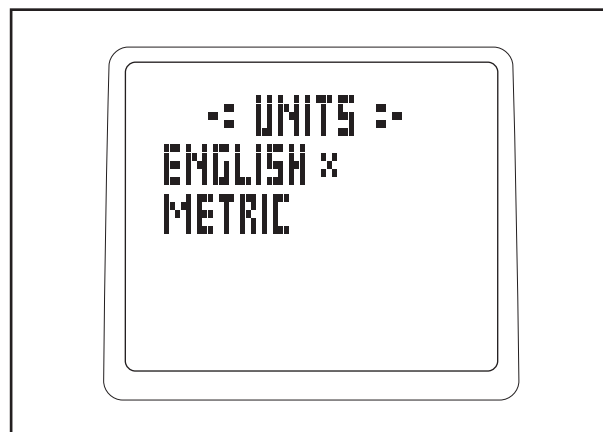


Entonces, presione el botón de la Pantalla [DISPLAY] para proceder a la opción siguiente.

3. Seleccione una unidad de medida si lo desea.

La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia tanto en millas como en kilómetros.

La palabra *ENGLISH* (inglés) para millas inglesas o *METRIC* (métrico) para kilómetros métricos aparecerá en la pantalla. Una X aparecerá al lado de la unidad de medida seleccionada actualmente.



Para cambiar la unidad de medida, presione los botones para aumentar y disminuir la resistencia para escoger la unidad de medida deseada.

Entonces, presione el botón de la Pantalla para proceder a la siguiente opción.

4. Encienda o apague el sonido del juego si lo desea.

Los sonidos del juego de la consola puede encenderse o apagarse. Las palabras *OFF* y *ON* aparecerán en la pantalla. Una X aparecerá al lado de la opción seleccionada actualmente.

Para cambiar la opción, presione los botones para aumentar y disminuir la resistencia para escoger *ON* o *OFF*.

5. Salga de la función de ajustes de la pantalla.

Presione el botón de la Pantalla para guardar sus ajustes y salga de la función de ajustes de la pantalla.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y ajuste regularmente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

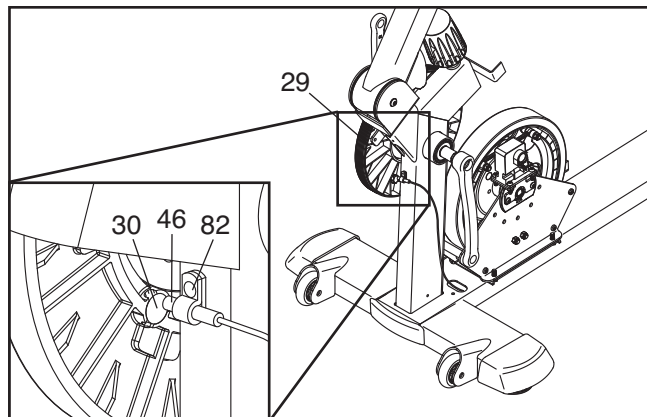
PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si el sensor de pulso del mango no funciona correctamente, vea el paso 5 en la página 15. Si hay pilas en la consola y la pantalla de la consola se pone oscura, cambie todas las pilas al mismo tiempo (vea, paso 12 del montaje en la página 11).

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correcta, el interruptor de lengüeta debe de ser ajustado. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero tiene que retirar el pedal izquierdo y el protector delantero izquierdo. Usando una llave inglesa, gire el pedal izquierdo en dirección de las agujas del reloj y retírelo. Luego, retire todos los tornillos de los protectores delanteros izquierdo y derecho; **hay dos tamaños de tornillos en las cubiertas delanteras – note que tamaño de tornillos usted retiró de cada orificio.** Entonces, ligeramente jale el protector delantero izquierdo de la armadura.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (46). Gire la Polea (29) hasta que un Imán (30) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Luego, afloje, pero no retire, el indicado Tornillo de M4 x 12mm (82). Deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente cerca o lejos del Imán, y luego vuelva a ajustar el Tornillo. Gire la polea por un instante. Repita estos pasos hasta que la pantalla de la consola muestre los resultados correctos.

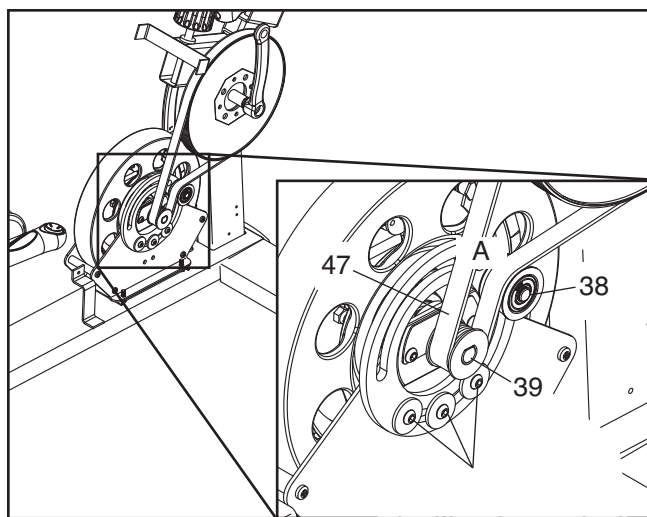


Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte los protectores delanteros y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si lo pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está ajustada al ajuste máximo, la correa de manejo puede que necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, usted primero tiene que retirar el pedal derecho y el protector delantero derecho. Usando una llave inglesa, gire el pedal derecho en dirección opuesta a las agujas del reloj y retírelo. Luego, Retire todos los tornillos de los protectores delanteros izquierdo y derecho; **hay dos tamaños de tornillos en los protectores delanteros – note que tamaño de tornillos usted retiró de cada orificio.** Entonces, ligeramente jale el protector delantero derecho de la armadura.

Afloje, pero no retire, los tres tornillos (A) indicados. Inserte el asta de un destornillador hacia abajo entre el Brazo Estable (39) y la Polea del Brazo Estable (38). Jale la parte superior del destornillador hacia la parte de atrás de la bicicleta de ejercicios hasta que la Correa de Manejo (47) esté ajustada. Ajuste los tres tornillos. Entonces, vuelva a conectar los protectores delanteros 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.

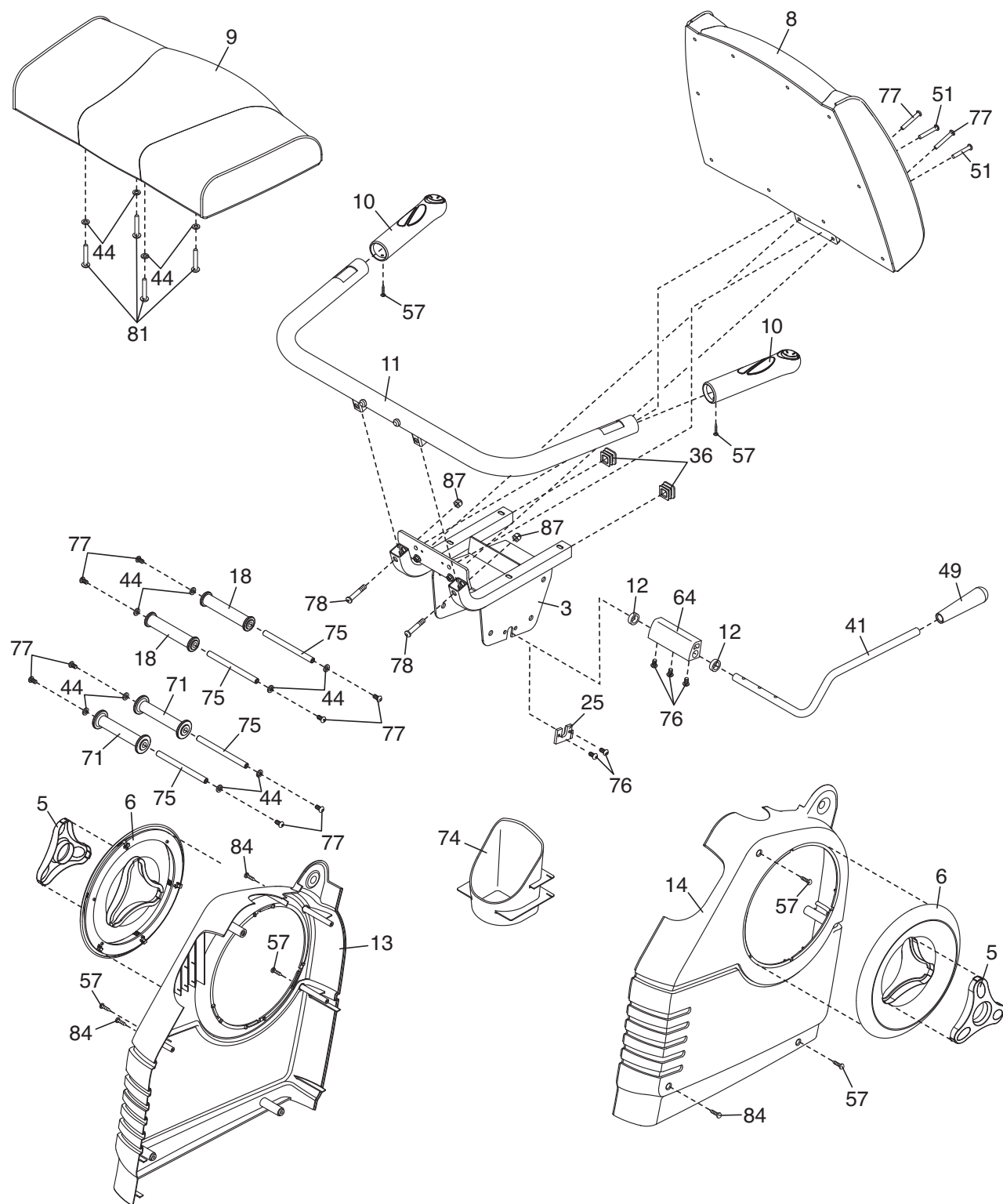
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEX02309.0

R1010A

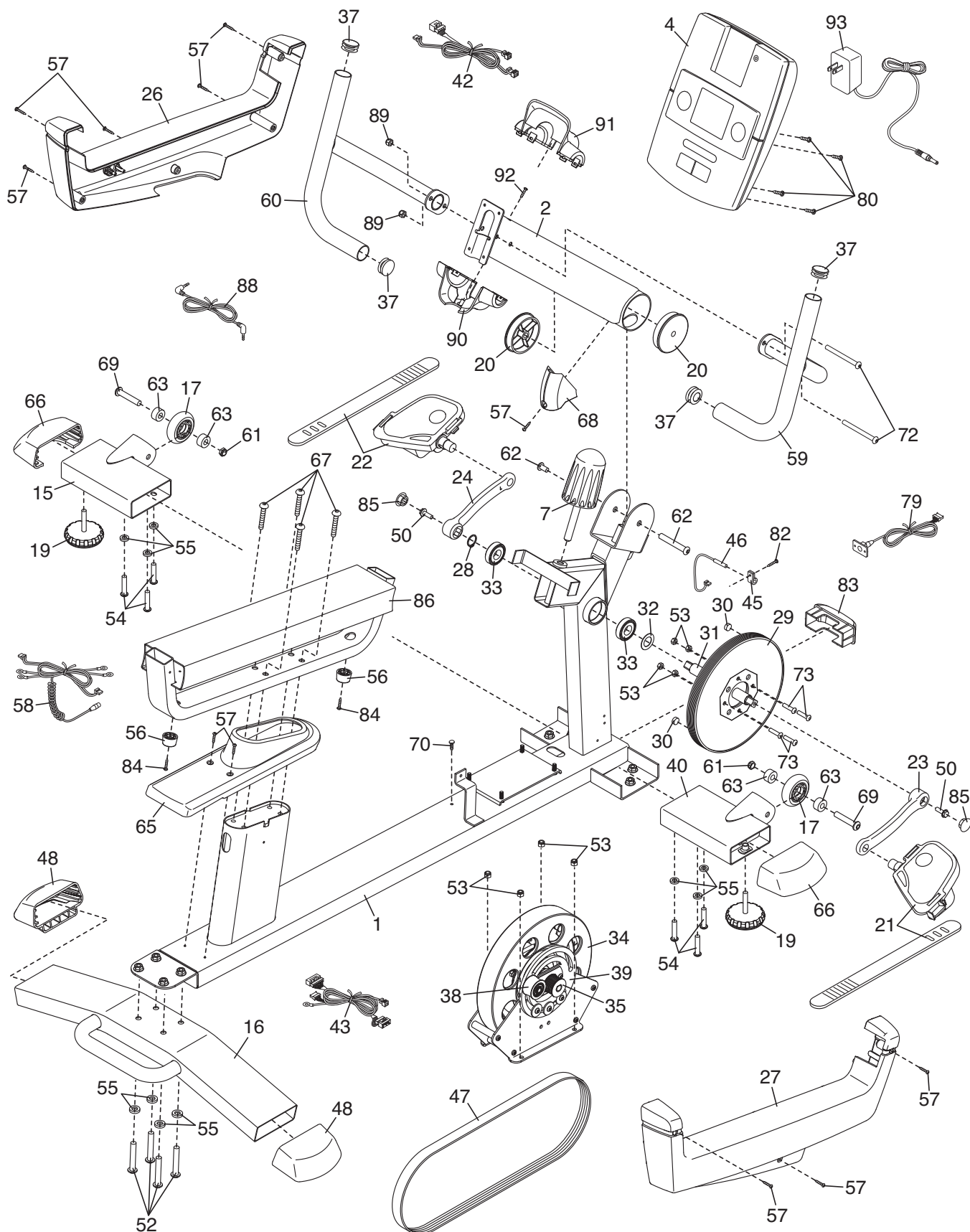
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	49	1	Mango del Asiento
2	1	Montante Vertical	50	2	Tornillo Dentado
3	1	Porta Asiento	51	2	Tornillo con Nylon de M6 x 42mm
4	1	Consola	52	4	Tornillo con Nylon de M8 x 50mm
5	2	Cubierta de la Manivela	53	8	Contratuerca de M6
6	2	Anillo del Acceso	54	6	Tornillo con Nylon de M8 x 16mm
7	1	Perilla del Montante Vertical	55	10	Arandela Dividida de M8
8	1	Respaldo	56	2	Parachoques
9	1	Asiento	57	17	Tornillo de M4 x 16mm
10	2	Mango para el Control del juego	58	1	Cable del Juego/Pulso
11	1	Baranda del Asiento	59	1	Baranda Derecha
12	2	Espaciador de la Almohadilla del Freno	60	1	Baranda Izquierda
13	1	Protector Delantero Izquierdo	61	2	Contratuerca de M8
14	1	Protector Delantero Derecho	62	1	Juego de Pernos de M10 x 63mm
15	1	Estabilizador Delantero Izquierdo	63	4	Buje de la Rueda
16	1	Estabilizador Trasero	64	1	Almohadilla del Freno
17	2	Rueda	65	1	Cubierta de la Armadura
18	2	Rodillo Superior	66	2	Tapa del Estabilizador Delantero
19	2	Pata de Nivelación	67	4	Tornillo con Nylon de M10 x 40mm
20	2	Buje del Montante Vertical	68	1	Cubierta del Montante Vertical
21	1	Correa/Pedal Derecho	69	2	Perno Botón de M8 x 48mm
22	1	Correa/Pedal Izquierdo	70	1	Tornillo Brillante de M4 x 12mm
23	1	Manivela Derecha	71	2	Rodillo Inferior
24	1	Manivela Izquierda	72	2	Perno Botón de M8 x 53mm
25	1	Soporte del Seguro del Asiento	73	4	Perno Botón de M6 x 20mm
26	1	Protector Izquierdo	74	1	Portabotella
27	1	Protector Derecho	75	4	Eje del Rodillo
28	1	Anillo Grande	76	5	Tornillo con Nylon de M6 x 9mm
29	1	Polea	77	10	Tornillo con Nylon de M6 x 18mm
30	2	Imán	78	2	Perno Botón de M10 x 32mm
31	1	Husillo	79	1	Cable/Receptáculo del Juego/Pulso
32	1	Espaciador de Acero	80	4	Tornillo Dentado de M4 x 16mm
33	2	Cojinete de la Manivela	81	4	Tornillo con Nylon de M6 x 38mm
34	1	Mecanismo Eddy	82	1	Tornillo de M4 x 12mm
35	1	Montaje del Eje Eddy	83	1	Tapa de la Armadura
36	2	Tapa del Porta Asiento	84	5	Tornillo de M4 x 19mm
37	4	Tapa de la Baranda	85	2	Cubierta del Eje
38	1	Polea del Brazo Estable	86	1	Riel
39	1	Brazo Estable	87	2	Contratuerca de M10
40	1	Estabilizador Delantero Derecho	88	1	Cable de Audio
41	1	Seguro del Asiento	89	2	Contratuerca de Bloqueo de M8
42	1	Cableado Eléctrico del Juego/Pulso	90	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
43	1	Cableado Eléctrico Principal	91	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
44	12	Arandela de M6	92	1	Tornillo de M4 x 8mm
45	1	Abrazadera	93	1	Adaptador de Corriente
46	1	Interruptor/Cable de Lengüeta	*	—	Herramienta de Montaje
47	1	Correa de Manejo	*	—	Manual del Usuario
48	2	Tapa del Estabilizador Trasero			

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 PFEX02309.0 R1010A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PFEX02309.0 R1010A



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)

POLIZA DE GARANTÍA

ICON HEALTH & FITNESS otorga la presente garantía por término de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento del mismo. (Excepto por rotura en piezas de plástico); e incluye la reparación sin costo de cualquier componente del equipo (excepto baterías), así como, la mano de obra necesaria para su diagnóstico y reparación en el centro de servicio especificado, o en la tienda donde adquirió su equipo entregándolo al usuario en condiciones normales para su uso.

CONDICIONES GENERALES

- a) El cliente, debe verificar el estado físico en que recibe su aparato, ya que una vez firmado de conformidad no se aceptará reclamación alguna.
- b) Para hacer efectiva la garantía, el comprador debe presentar ésta póliza, junto con el producto; durante los 15 días siguientes a su compra, en la tienda donde adquirió el equipo, si han pasado 15 días deberá hacer llegar su equipo presentando ésta póliza, directamente a nuestro centro de servicio. **Tecnoservicio ubicado en calle Tenayuca 55 "a" mezanine 1, col. Letran Valle, del. Benito Juarez, Mexico, D.F. C.P. 03650 de lunes a viernes de las 9:00 a las 17:00 horas, teléfonos: 01-800-681-9542 o por correo electronico servicio@iconfitness.com.**
- c) ICON Health & Fitness reparará el equipo, en un plazo no mayor a 30 días naturales contando a partir de la fecha del ingreso a nuestro centro de servicio. Este plazo será considerando contar con la o las refacciones necesarias para la compostura del equipo.
- d) En caso de extravíar esta póliza de garantía es necesario acudir al lugar donde adquirió el aparato. Ahí podrá solicitar una copia de su garantía, previa presentación de su factura o nota de venta.

ÉSTA PÓLIZA DE GARANTÍA QUEDARÁ SIN EFECTO AL DARSE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el aparato haya sido utilizado en forma distinta a las condiciones señaladas en el instructivo o manual que se incluye en cada equipo.
2. Cuando los daños o desperfectos se ocasionen ante y durante el almacenamiento o transportación realizado por el comprador o por terceros no autorizados por ICON Health & Fitness.
3. Cuando el aparato presente golpes, ruptura de cubiertas, decoloraciones o deformaciones ocasionados por los rayos solares o temperaturas extremas.
4. Cuando el aparato sea expuesto a la intemperie, a domos traslúcidos, condiciones de humedad y en caso de que dentro de los mecanismos eléctricos o mecánicos se encuentren objetos extraños al equipo. Así como por cualquier negligencia realizada por el usuario.

5. Cuando el equipo haya sido abierto y/o intentado ser reparado por personal no autorizado por ICON Health & Fitness.
6. Cuando los desperfectos fueran causados por variaciones en el voltaje, frecuencias de alimentación eléctrica o por fallas en la instalación eléctrica del lugar, por sobrecarga en los contactos y por la aplicación de valores nominales distintos a los contenidos en el instructivo. Por forzamiento del motor por objetos u obstrucciones que impidan el libre desempeño del motor. Por rebasar los límites de carga para el que esta calculado de acuerdo al instructivo de uso. **Recomendamos el uso de un eliminador para evitar problemas de voltaje y para quedar en efecto la póliza de garantía.**
7. Cuando el equipo adquirido sea utilizado con fines comerciales o de lucro tales como uso en gimnasios, clubes, clínicas de rehabilitación, áreas comunes habitacionales, **en cualquiera de los casos citados ICON Health & Fitness no tendrá obligación alguna en cuanto a la reparación del equipo, y no hará efectiva la garantía.**

INFORMACIÓN GENERAL

1. Al término de la vigencia de ésta póliza de garantía, ICON Health & Fitness puede seguir dando servicio de mantenimiento a sus aparatos, pero este será con cargo, previa aceptación del presupuesto, a través de nuestro centro de servicio para brindarle la atención que usted se merece, o adquirir una póliza de servicio ampliada. Siempre con la confiabilidad de que en la reparación y servicio se usarán refacciones originales conservando así, el valor de sus equipos.

Producto: _____
Modelo: _____
Marca: _____
No. de serie: _____
Fecha de compra: _____
Tienda vendedora: _____

CENTRO DE SERVICIO:

TECNOSERVICIO
CALLE TENAYUCA 55 "A" MEZANINE 1
COL. LETRAN VALLE DEL. BENITO JUAREZ
MÉXICO D.F. C.P. 03650
01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

DIRECCIÓN GENERAL:

ICON Health & Fitness USA
1500 SOUTH 1000 WEST
LOGAN, UTAH 84321 USA
TEL: 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com