

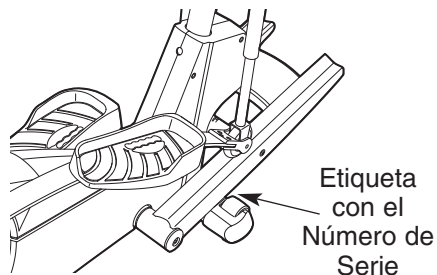
PRO-FORM[®]

Heart Rate Control

725 PR

Nº de Modelo PFMSEL7995.0

Nº de Serie _____



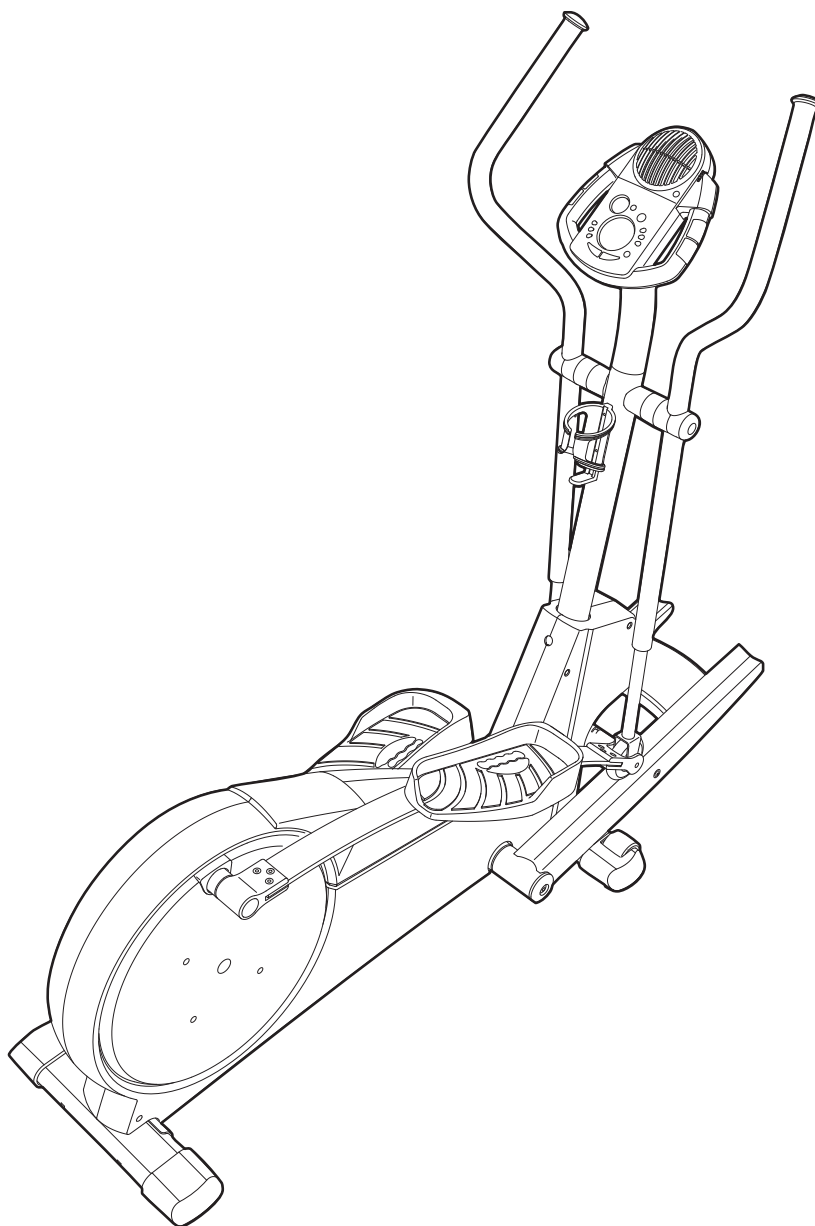
¿PREGUNTAS?

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

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES2
ANTES DE COMENZAR3
MONTAJE4
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS20
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO21
LISTA DE PIEZAS22
DIBUJO DE LAS PIEZAS23
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.
5. Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 114 kgs o menos.
8. Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
10. Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas del mango cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco.
12. Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empieza a calmarse.
13. Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continúan moviéndose hasta que el volante se detiene.
14. Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después de cada uso y antes de limpiar su entrenador elíptico.

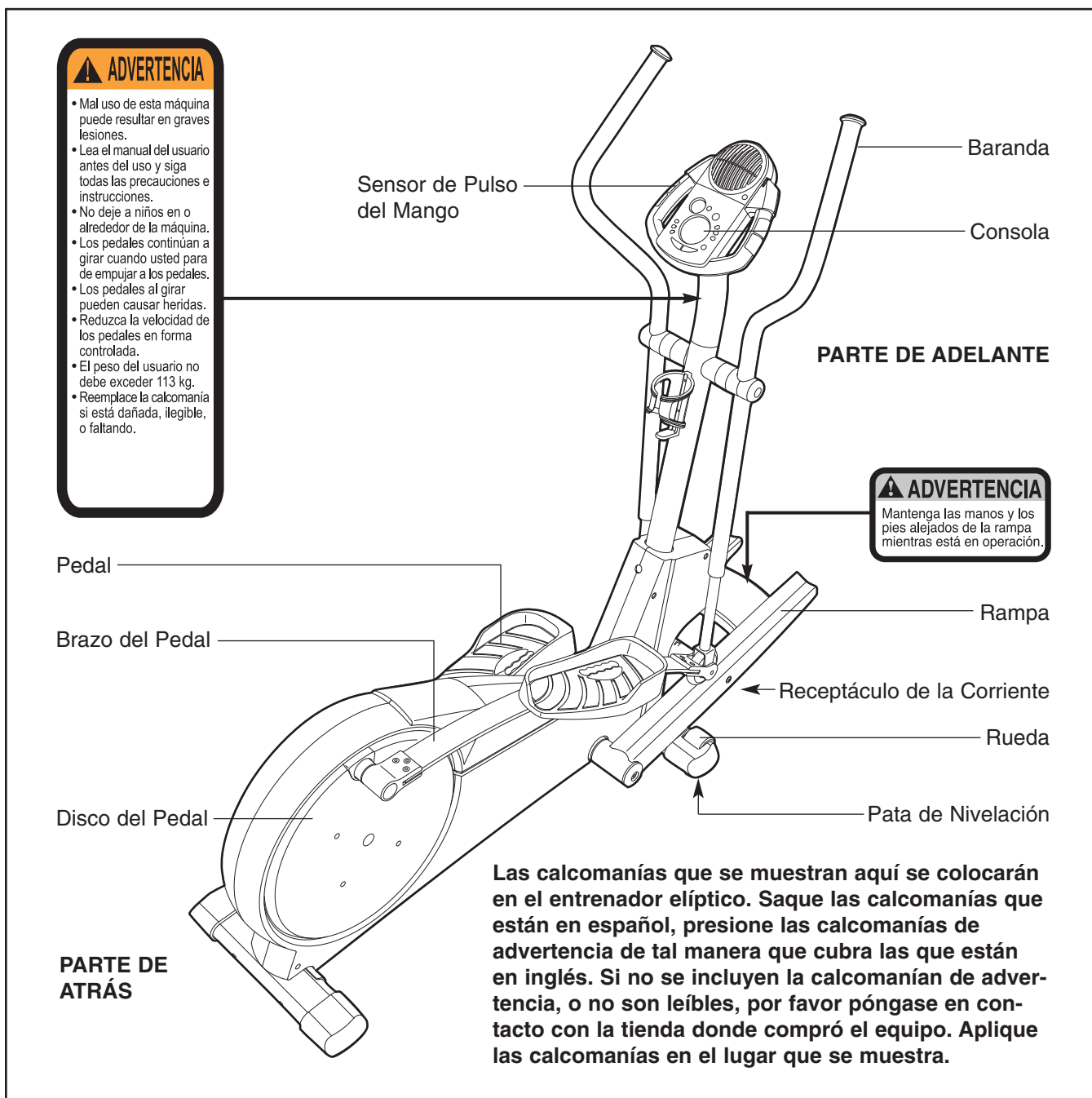
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el nuevo PROFORM® 725 PR. El PROFORM 725 PR es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único PROFORM 725 PR ofrece resistencia ajustable y una consola con lo último en la tecnología para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de acción elíptica natural de PROFORM.



Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFMSEL7995.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

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

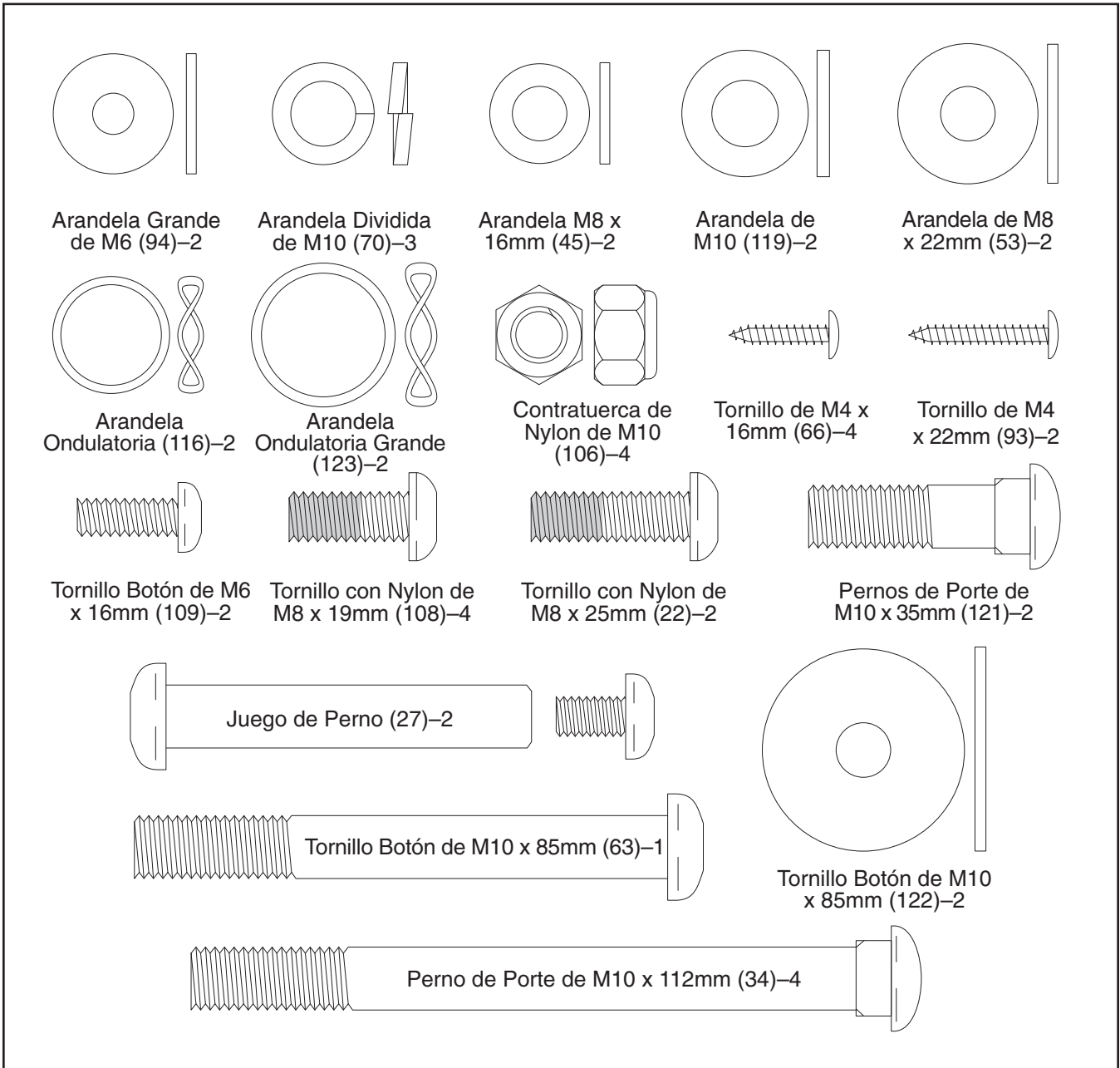


MONTAJE

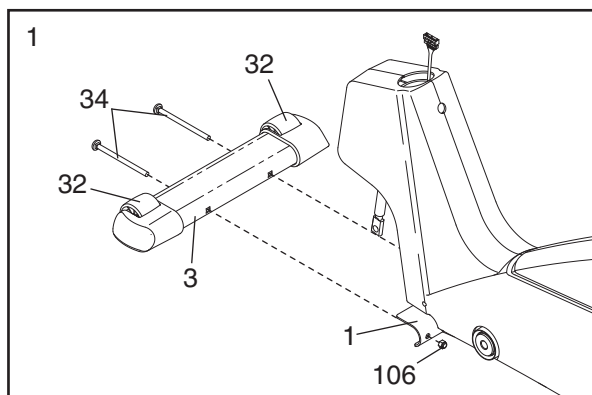
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador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

, una llave ajustable , **y un martillo de hule** .

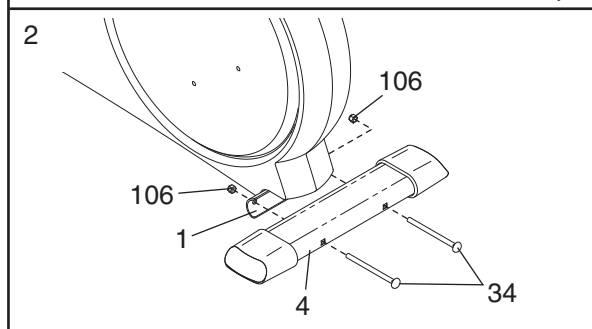
Refiérase a los dibujos abajo para identificar las piezas pequeñas que se necesitan para el armado. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 22. El número que sigue el número clave se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota:** **Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Identifique el Estabilizador Delantero (3). Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (106). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas (32) no estén tocando el suelo.**

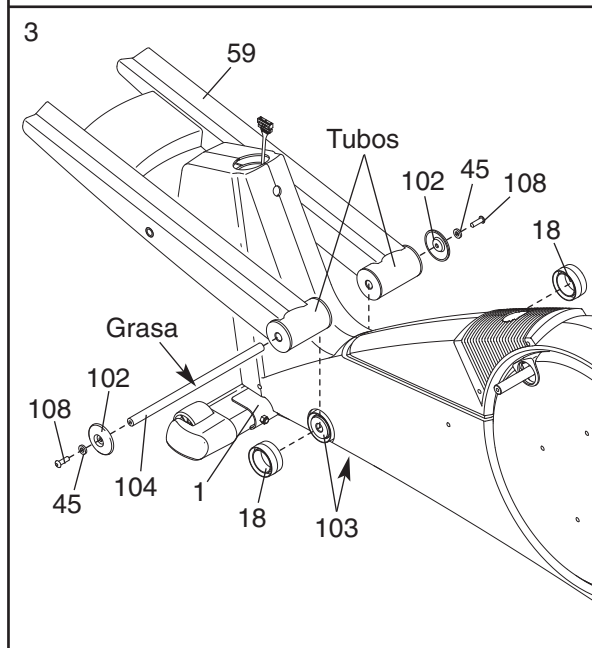


2. Mientras que otra persona levanta la parte de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (4) a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (106).



3. Identifique el Eje de la Armadura (104), cual es el eje más largo. Deslice una Arandela M8 x 16mm (45) y una Tapa de la Rampa (102) sobre un Tornillo con Nylon de M8 x 19mm (108). Apriete el Tornillo con Nylon dentro de un extremo del Eje de la Armadura. A continuación, aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida al Eje de la Armadura.

Localice los dos Bujes de la Armadura (103) en la Armadura (1). Presione un Protector de la Rampa (18) en cada Bujé de la Armadura. A continuación, alinee los tubos indicados en la Rampa (59) con los Protectores de la Rampa. **Asegure que la Rampa esté volteada cómo se muestra.** Inserte el Eje de la Armadura (104) dentro de la Rampa, los Protectores de la Rampa, y los Bujes de la Armadura. Nota: Puede ser de ayuda utilizar un mazo de goma para insertar el Eje de la Armadura.

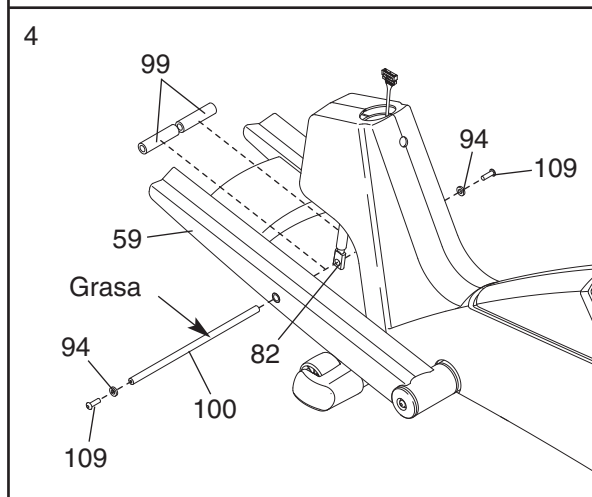


Deslice una Arandela M8 x 16 mm (45) y una Tapa de la Rampa (102) sobre un Tornillo con Nylon de M8 x 19mm (108). Apriete el Tornillo con Nylon dentro del otro extremo del Eje de la Armadura (104).

4. Identifique el Eje de Inclinación (100), cual es el eje más largo restante. Deslice una Arandela Grande de M6 (94) en un Tornillo Botón de M6 x16mm (109). Apriete el Tornillo Botón dentro de un extremo del Eje de Inclinación. A continuación, aplique una cantidad pequeña de grasa al Eje de Inclinación.

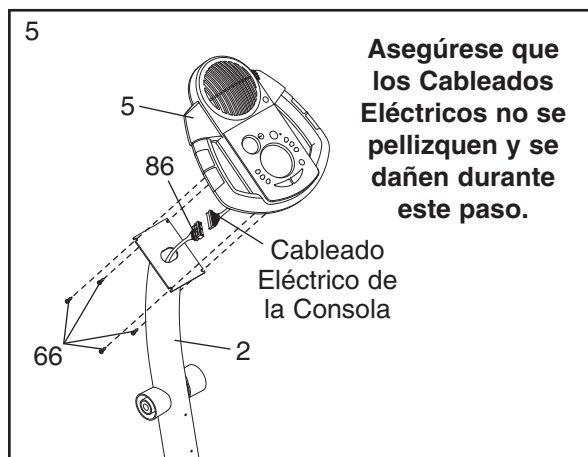
Eleve la Rampa (59). Inserte el Eje de la Inclinación (100) por un lado de la Rampa, por un Espaciador de la Rampa (99), por el extremo del Motor de Inclinación (82), por otro Espaciador de la Rampa, y entonces por el otro lado de la Rampa.

Deslice una Arandela Grande de M6 (94) sobre un Tornillo Botón de M6 x 16mm (109). Apriete el Tornillo Botón dentro del otro extremo del Eje de la Inclinación (100).



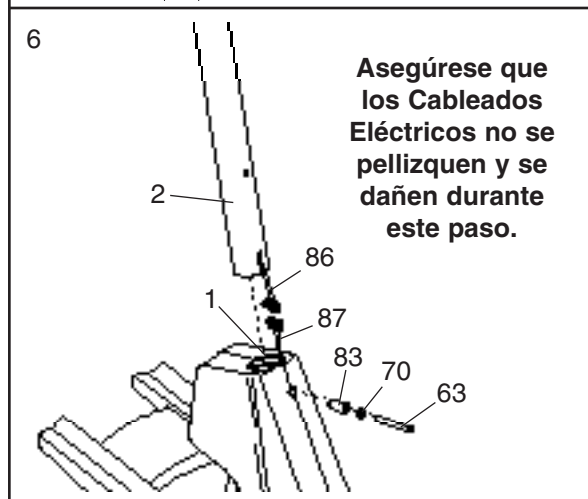
- Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (2) como se muestra, conecte el cableado eléctrico en la Consola al Cableado Eléctrico Superior (86). Inserte el cableado eléctrico en exceso dentro del Montante Vertical (2).

Sujete la Consola (5) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (66). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cableados eléctricos.**



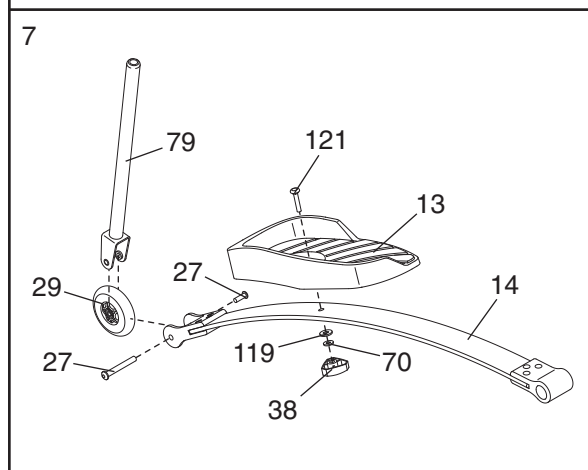
- Mientras que otra persona sostenga el Montante Vertical (2) en la posición mostrada, conecte el Cableado Eléctrico Superior (86) al Cableado Eléctrico Inferior (87). Inserte el cableado eléctrico restante dentro del Montante Vertical y luego, inserte el Montante Vertical dentro de la Armadura (1). **No pellizque los Cableados Eléctricos.**

Deslice una Arandela Dividida M10 (70) y un Espaciador de la Armadura (83) sobre un Tornillo Botón M10 x 85mm (63). Inserte el Tornillo Botón dentro de la Armadura (1) y el Montante Vertical (2). **Asegure que el extremo cóncavo del Espaciador de la Armadura esté volteado hacia la Armadura. No apriete el Tornillo Botón todavía.**



- Identifique el Pedal Izquierdo (13). Conecte el Pedal Izquierdo al Brazo Resorte (14) con un Perno de Porte de M10 x 35mm (121), una Arandela de M10 (119), una Arandela Dividida de M10 (70), y una Perilla de Ajuste (38). Conecte el Pedal Derecho (no se muestra aquí) con el otro Brazo del Resorte (no se muestra aquí) de la misma manera.

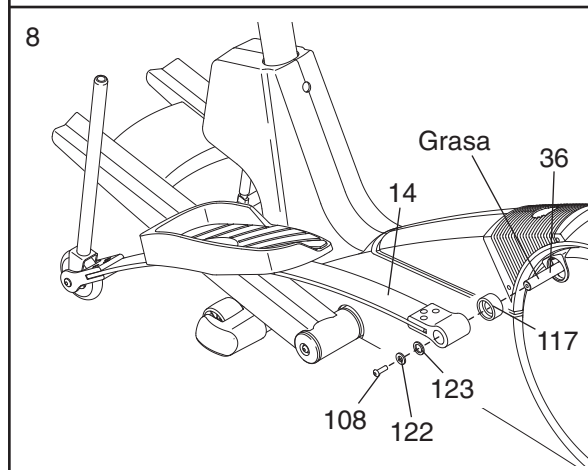
Luego, conecte la Pierna de la Baranda (79) y una Rueda del Brazo del Pedal (29) con el Brazo del Resorte (14) izquierdo con un Juego de Pernos (27). Conecte la otra Pierna de la Baranda (no se muestra aquí) y la otra Rueda del Brazo del Pedal (no se muestra aquí) con el Brazo del Resorte derecho (no se muestra aquí) de la misma manera.



- Aplique una capa delgada de grasa al Brazo de la Manivela Izquierda (36) en la ubicación indicada.

Deslice un Espaciador Resorte (117), el Brazo del Resorte (14) izquierdo, y una Arandela Ondulatoria Grande (123) sobre el Brazo de la Manivela Izquierda (36). Conecte el Brazo del Resorte izquierdo con un Tornillo con Nylon de M8 x 19mm (108) y una Arandela de M8 x 32mm (122).

Conecte el otro Espaciador Resorte (no mostrado) y el Brazo del Resorte derecho (no mostrado) al lado derecho del entrenador elíptico de la misma manera.



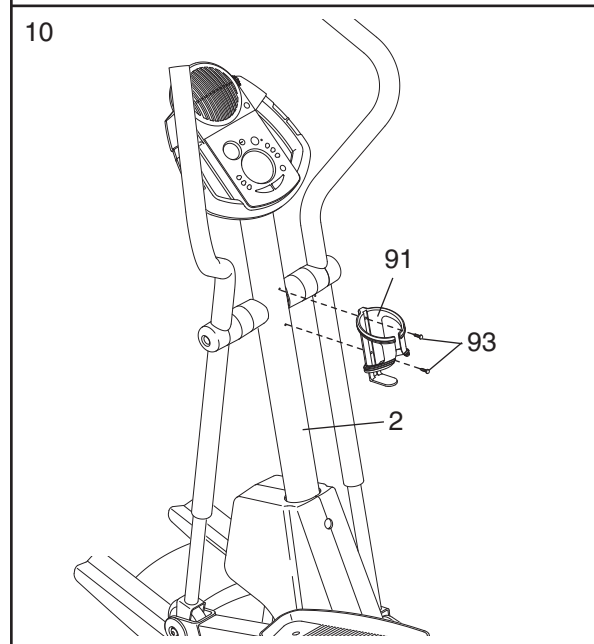
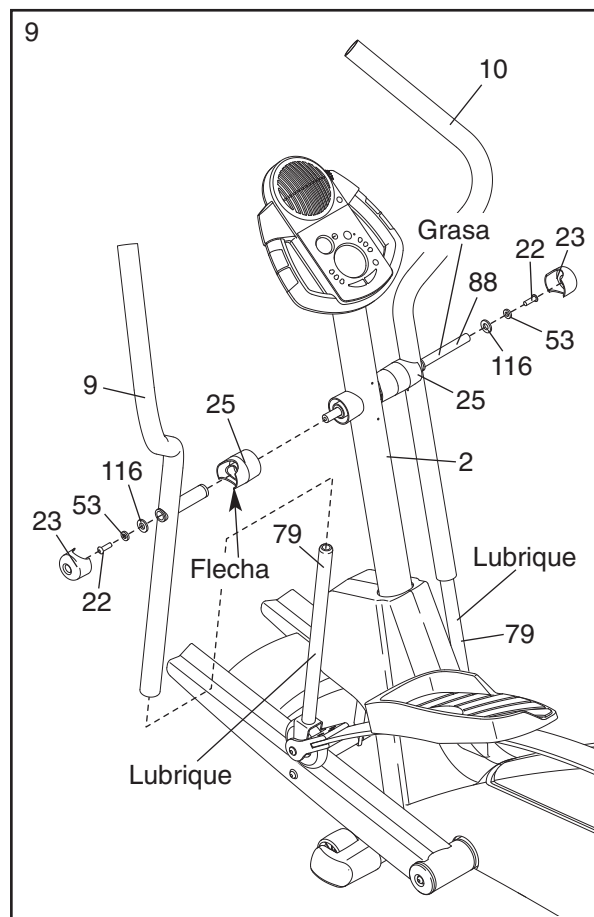
9. Aplique una cantidad pequeña del lubricante de Teflon® incluido a una toalla de papel. Frote una capa delgada del lubricante en la Pierna de la Baranda (79). A continuación, identifique la Baranda Izquierda (9) y la Baranda Derecha (10), cuales están marcadas con calcomanías. Deslice la Baranda Izquierda sobre la Pata de la Baranda izquierda, y deslice la Baranda Derecha sobre la Pata de la Baranda derecha.

Asegure que las Barandas estén en los lados correctos—los extremos superiores se deben doblar en la dirección mostrada.

Aplique una cantidad generosa de grasa al Eje de Pivote (88). Inserte el Eje de Pivote dentro de la Baranda Derecha (10) y un Espaciador de Baranda (25) cómo se muestra. A continuación, inserte el Eje de Pivote dentro del Montante Vertical (2) hasta que el extremo izquierdo del Eje de Pivote esté parejo con el lado izquierdo del Montante Vertical. Entonces, inserte el Eje de Pivote por el otro Espaciador de Baranda (25) y la Baranda Izquierda (9). **Asegure que los Espaciadores de Baranda estén volteados para que las flechas pequeñas señalen hacia el piso.**

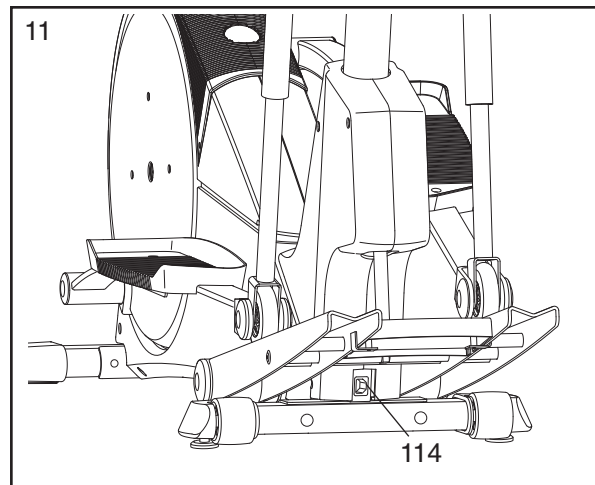
Deslice una Arandela de M8 x 22mm (53) y una Arandela Ondulatoria (116) sobre cada uno de los dos Tornillos con Nylon M8 x 25mm (22). Apriete los Tornillos Parche dentro de los extremos del Eje de Pivote (88) al mismo tiempo. Entonces, presione las lengüetas en las dos Tapas de la Baranda (23) dentro de los Espaciadores de la Baranda (25).

10. Conecte la Porta Botella de Agua (91) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos de M4 x 22mm (93).



11. Conecte el Cable Eléctrico (no mostrado) completamente dentro del Receptáculo de Corriente AC (114) en el frente del entrenador elíptico (vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 9).

Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en el enchufe al frente del entrenador elíptico.



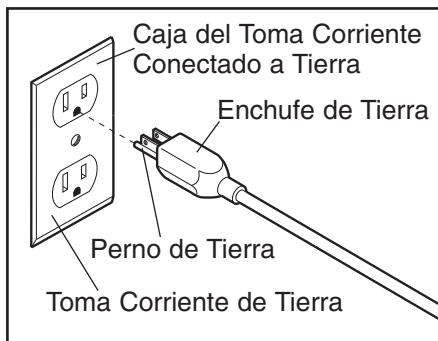
9. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

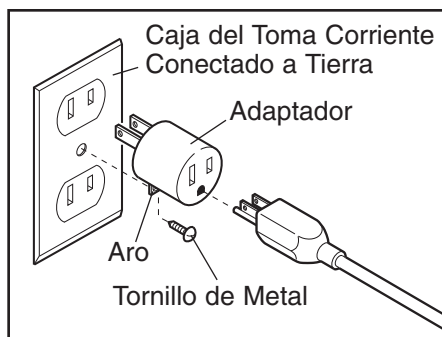
Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos

resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro de un toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y enchufado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Este producto es para uso nominal de circuito de 120 voltios. Importante: El entrenador elíptico no es compatible con tomas de corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede aumentar el riesgo de una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si éste no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

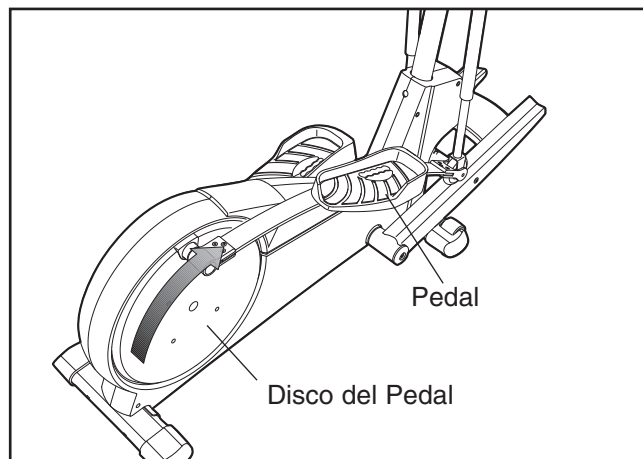
Se puede usar un adaptador temporal para conectar el cable eléctrico a un receptáculo de dos polos como se muestra a la derecha si un toma corriente apropiadamente enchufado a tierra no está disponible. El adaptador temporal se debe usar



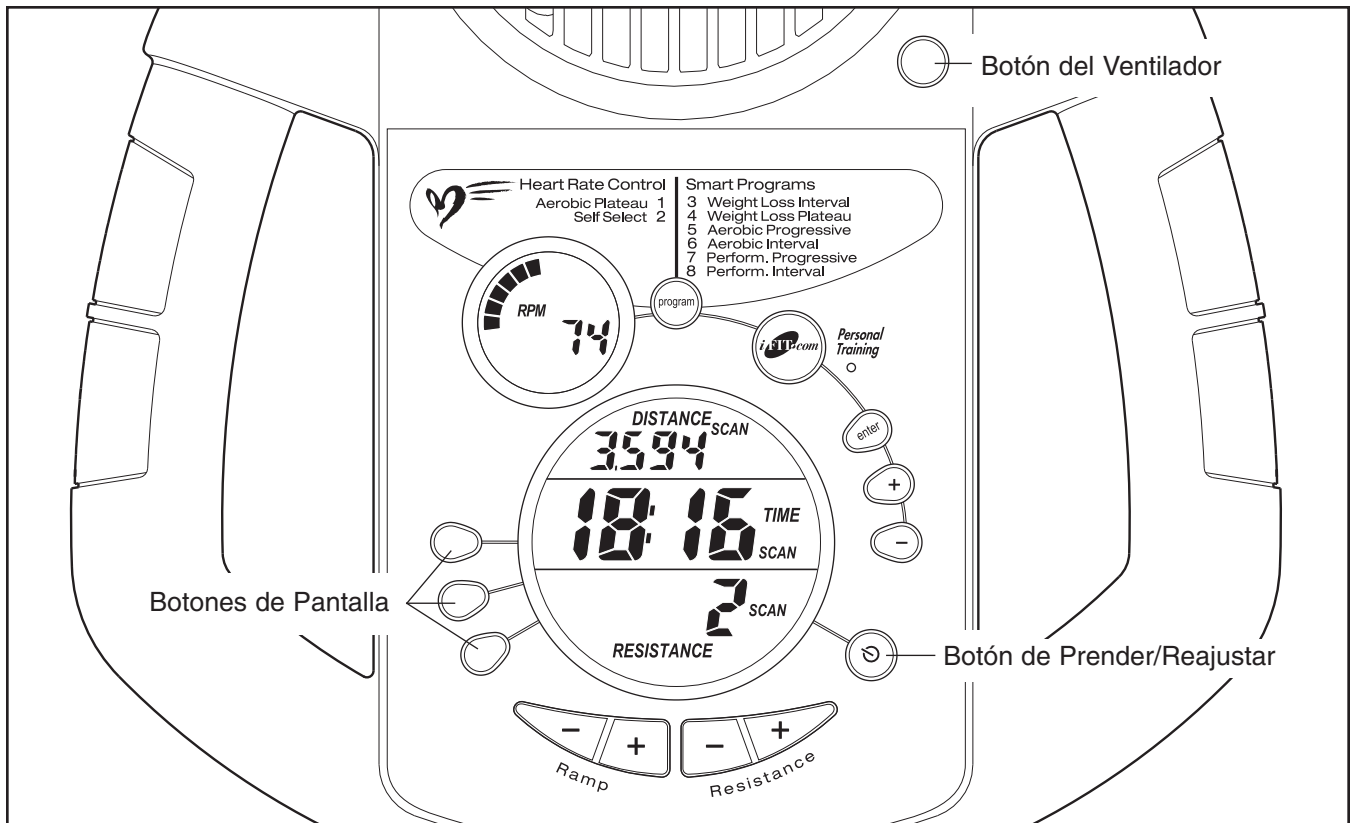
solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra se pueda instalar por un electricista calificado. La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. En cualquier momento que se use el adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada a tierra, antes de usar un adaptador.**

COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montarse en el entrenador elíptico, sostenga el sensor de pulso del mango y párese en el pedal que esté en la posición más baja. Luego, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha. Sin embargo, para darle variedad a sus ejercicios, usted puede darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



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



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted pedalea, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango incorporado.

La consola también ofrece seis programas inteligentes. Cada programa automáticamente cambia la resistencia de los pedales y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Además, la consola ofrece dos programas de entrenamiento de Ritmo Cardíaco que cambian la resistencia de los Pedales y le indican que debe variar su paso para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicios.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio en estéreo (disponible en las tiendas

de equipo electrónico), usted puede conectar el entrenador elíptico a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de vídeo y reproducir programas especiales de discos compactos y casetes de vídeo (los discos compactos y casetes de vídeo iFIT.com se hacen disponibles en forma separada). Los programas de discos compactos y casetes de vídeo iFIT controlan automáticamente la resistencia de los pedales mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para comprar los discos compactos y casetes de vídeo iFIT, visite nuestro sitio en Internet www.iconeurope.com.**

Con el entrenador elíptico conectado a su computadora, Usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del Internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar la función manual de la consola, refiérase a la página 11. **Para usar un programa Inteligente**, vea la página 13. **Para usar un programa de entrenamiento de Ritmo Cardíaco**, vea la página 14. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com**, refiérase a la página 18. **Para usar un programa directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 19.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

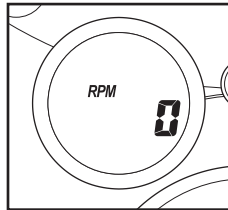
1 Como encender la consola.

Nota: Asegure que el cable eléctrico esté conectado completamente en un tomacorriente apropiado (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 9).

Para encender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar o comience a pedalear. (Vea el dibujo en la página 9 para identificar el botón de Prender/Reajustar.)

2 Seleccione la función manual.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa [program] repetidamente hasta que las letras RPM aparezcan en la pantalla pequeña.



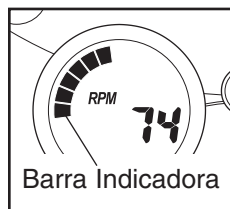
3 Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

Mientras que usted pedalee, cambie los pedales de resistencia presionando los botones de Resistencia debajo de la pantalla grande. Hay diez niveles de resistencia—el nivel 10 de resistencia es el más desafiante. Nota: Después que los botones se presionen, tomará algunos segundos para que la resistencia alcance el ajuste seleccionado.

Para variar el sentido de su ejercicio en el entrenador elíptico, aumente o disminuya el ángulo de la rampa por apretar los botones de la Rampa debajo de la pantalla grande.

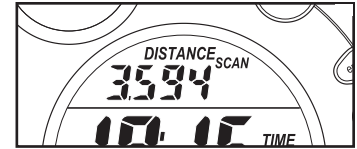
4 Siga su progreso con la pantalla pequeña y la pantalla grande.

La pantalla pequeña mostrará su paso, en revoluciones por minuto [RPM]. La barra indicadora en la pantalla pequeña aumentará o disminuirá en tamaño a medida que usted aumente o disminuya su paso del pedaleo.

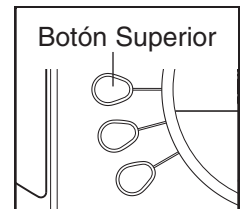


La sección superior de la pantalla grande

mostrará la distancia [DISTANCE] que usted ha pedaleado y el número de calorías [CALORIES] y calorías grasa [FAT CALORIES] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en página 21 para una explicación de las calorías grasa). La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos. Además, su ritmo cardíaco se mostrará cuando usted usa el sensor de pulso del mango (refiérase al paso 5 a la página 12).



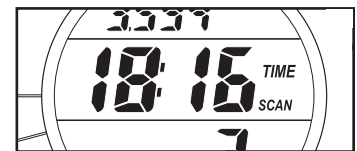
Para ver solo la distancia que usted ha pedaleado o el número de calorías o calorías grasa que usted ha quemado, presione el botón superior en el lado izquierdo de la pantalla grande hasta que solo la palabra *DISTANCE*, *CALORIES*, o *FAT CALORIES* aparezca en la sección superior de la pantalla grande. Asegúrese que la palabra *SCAN* (recorrer) no aparezca. Para volver a ver la distancia que usted ha pedaleado y el número de calorías y calorías grasa que usted ha quemado, presione el botón superior hasta que la palabra *SCAN* vuelva a aparecer.



El centro de la pantalla grande

mostrará el tiempo transcurrido [TIME]. Nota:

Cuando un programa se ha seleccionado (excepto para el programa auto seleccionar [SelfSelect]), la pantalla mostrará el tiempo *restante* en el programa en vez de el tiempo transcurrido.



La sección inferior de la pantalla grande

mostrará su velocidad del pedaleo en revoluciones por minuto [RPM] y el nivel de resistencia [RESISTANCE]. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos.



Para ver solo su velocidad del pedaleo o el nivel de resistencia, presione el botón inferior en el lado izquierdo de la pantalla grande hasta que solo las letras RPM o la palabra *RESISTANCE* aparezca. Asegúrese que la palabra *SCAN* no aparezca. Para volver a ver su velocidad del pedaleo y el nivel de resistencia, presione el botón inferior hasta que la palabra *SCAN* aparezca.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Prender/Reajustar.

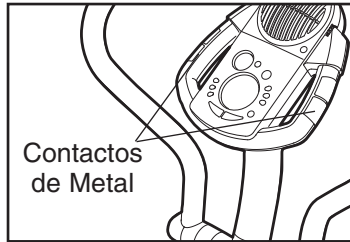
5 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Si hay hojas delgadas de plástico en los contactos de metal en los mangos, pele y quite el plástico.

Para usar el sensor de pulso del mango, sostenga los mangos con sus palmas reposando contra los contactos de metal.

Evite mover sus manos. Cuando se detecte el pulso, el indicador en forma de corazón en la pantalla grande hará la señal intermitente cada vez que lata su corazón. Después de un momento, su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos. Nota: Cuando sostiene el mango por primera vez, la pantalla grande mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 30

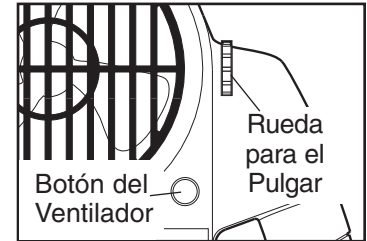


segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco con las otras funciones de información.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón del ventilador. Para encender el ventilador a una velocidad alta,

presione el botón del ventilador una segunda vez. Para apagar el ventilador, presione el botón del ventilador una tercera vez. Nota: Si el ventilador está encendido y los pedales no se mueven por aproximadamente medio minuto, el ventilador se apagará para conservar las pilas.



Rote la rueda para el pulgar en el lado derecho de la consola para pivotar el ventilador al ángulo deseado.

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

Si no se mueven los pedales por algunos segundos, las pantallas harán pausa y el tiempo hará la señal intermitente en la pantalla grande.

Si no se mueven los pedales y los botones de la consola no se presionan por algunos segundos, la consola se apagará para conservar las pilas.

COMO USAR PROGRAMAS INTELIGENTES

Cada programa Inteligente cambiará automáticamente la resistencia de los pedales y le indicará cuando aumentar o disminuir su ritmo mientras que le guía mediante una sesión de ejercicios más eficaz. Los programas 3 y 4 son programas para pérdida de peso, los programas 5 y 6 son los programas aeróbico, y los programas 7 y 8 son los programas de altos rendimientos.

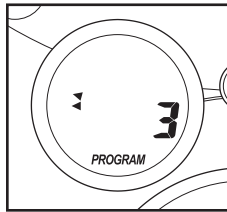
Siga los pasos de abajo para usar el programa Inteligente.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 11.

2 Seleccione uno de los programas Inteligentes.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa Inteligente, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 3, 4, 5, 6, 7, or 8 aparezca en la pantalla pequeña.

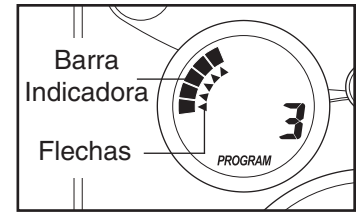


3 Comience a pedalear para comenzar el programa.

Para comenzar el programa, simplemente comience a pedalear. Cada programa Inteligente consiste de 20 o 30 periodos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada periodo. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para periodos consecutivos.

Al final de cada periodo del programa, la resistencia de los pedales cambiará automáticamente si es que se ha programado un nivel de resistencia diferente para el nivel siguiente. Nota: Si el nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones de Resistencia abajo de la pantalla grande. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

El ritmo objetivo del periodo actual será indicado por las flechas en la pantalla pequeña. Para pedalear al ritmo objetivo, simplemente



aumente o disminuya su ritmo hasta que haya una flecha apuntando a cada segmento de la barra indicadora (vea el dibujo arriba). Al final de cada periodo, el número de flechas cambiará si es que se ha programado un ritmo diferente para el periodo siguiente. Cuando el número de flechas cambie, cambie usted su ritmo hasta que haya una flecha nuevamente apuntando a cada segmento de la barra indicadora. **Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajuste de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, el centro de la pantalla grande mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted deja de pedalear por unos cuantos segundos, las pantallas se detendrán y la hora destellará. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrando información de su ejercicio.

4 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 11.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 12.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12.

7 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

El programa de Ritmo Cardíaco 1 ha sido diseñado para mantener su ritmo cardíaco entre el 65% y el 85% de su *ritmo cardíaco máximo* durante su ejercicio. (Su ritmo cardíaco máximo se estima al restar su edad de 220. Por ejemplo si Usted tiene 25 años de edad, su ritmo cardíaco máximo sería 195 pulsaciones por minuto.) El programa de Ritmo Cardíaco 2 está diseñado para mantener su ritmo cardíaco cerca del ritmo cardíaco objetivo que Usted selecciona.

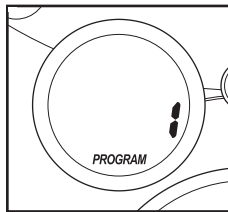
Siga los pasos abajo para usar un programa de Ritmo Cardíaco.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 11.

2 Seleccione uno de los programas de Ritmo Cardíaco.

Cada vez que la consola es encendida, el modo manual estará seleccionado. Para seleccionar un programa de Ritmo Cardíaco, presione el botón del programa repetidamente hasta que el número 1 ó 2 aparezcan en la pantalla pequeña.



3 Entre su edad o un ritmo cardíaco objetivo.

Si es que selecciona el programa 1, la palabra *AGE* (edad) aparecerá en la pantalla grande y la posición de la edad actual destellará. Si es que Usted ya ha puesto su edad, presione el botón Entrar [enter]. Si es que no ha entrado su edad, presione los botones pequeños con + o – para poner su edad. Luego, presione el botón Entrar [enter]. Una vez que ha entrado su edad, quedará grabado en la memoria hasta que reemplace las pilas.

Si es que ha seleccionado el programa 2, las letras *PLS* (pulso) aparecerán en la pantalla grande y el ritmo cardíaco actual destellará. Si es que no desea cambiar el ritmo cardíaco objetivo, presione el botón Entrar. Si desea cambiar el ritmo cardíaco como meta, presione los botones pequeños + y –. Luego, pulse el botón Entrar [enter]. El ritmo cardíaco objetivo puede ser entre 70 y 170 pulsaciones por minuto.

4 Sujete el sensor de pulso del mango.

No es necesario sostener los mangos en forma continua durante un programa de Ritmo Cardíaco; sin embargo, debe sostener los mangos en forma frecuente para que el programa funcione apropiadamente. **Cada vez que sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos de metal por lo menos por 30 segundos.** Nota: Cuando no esté sujetando los mangos, las letras *PLS* aparecerán en la pantalla grande en vez de su ritmo cardíaco.

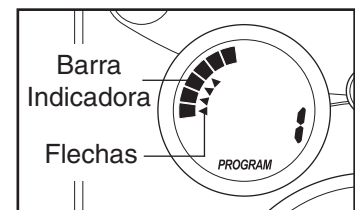
5 Comience a pedalear para empezar el programa.

Para comenzar el programa, simplemente empiece a pedalear. El **programa 1** consiste de 20 periodos de un minuto. Un nivel de resistencia y un nivel de ritmo cardíaco objetivo están programados para cada periodo. (El mismo nivel de resistencia y/o de ritmo cardíaco objetivo se pueden programar para dos o más periodos consecutivos.) El **programa 2** dura sesenta minutos (Usted puede escoger de usar sólo una parte del programa.) El mismo nivel de resistencia y ritmo cardíaco objetivo se programan para el programa completo.

Si es que selecciona el Programa 1, la resistencia de los pedales cambiará en forma periódica. (Nota: Si es que el nivel de resistencia es demasiado bajo o alto, Usted puede cambiarlo al presionar los botones de Resistencia [Resistance] debajo de la pantalla grande si es que así lo desea. Sin embargo, cuando el periodo actual se complete, la resistencia de los pedales puede cambiar en forma automáticamente.) **Si es que selecciona el programa 2**, la resistencia de los pedales no cambiará. Nota: Usted puede cambiar el nivel de resistencia para el programa completo al presionar los botones los botones de Resistencia si es que lo desea.

Durante los programas 1 y 2, las flechas en la pantalla pequeña le asistirán para mantener su ritmo cardíaco cerca de su ritmo objetivo

actual. Cuando Usted sujete el sensor de pulso del mango, la consola comparará su ritmo cardíaco al ritmo objetivo actual. Si es que su ritmo cardíaco se encuentra demasiado alto o bajo de su objetivo, el número de flechas



en la pantalla pequeña cambiará para indicarle que aumente o disminuya su paso o ritmo de ejercicios. Cuando el número de flechas cambie, cambie su paso o ritmo de ejercicios hasta que haya una flecha en cada segmento de la barra indicadora. **Importante: El paso de objetivo tiene como intención sólo de guiarlo a una meta. Su velocidad puede ser más lenta que el ritmo objetivo, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Asegúrese de pedalear a un ritmo en el cual se siente cómodo.**

Nota: Si deja de pedalear por algunos segundos, el programa se terminará. Para usar el programa nuevamente, selecciónelo nuevamente y empiece desde el principio.

6 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 11.

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12

8 Cuando Usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apaga.

Vea el paso 7 en la página 12.

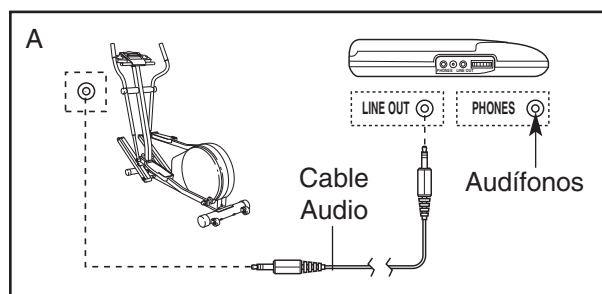
COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectado a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 15–17 para las instrucciones de conectar. Para usar los videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectado a su videograbadora. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar. Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectado a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

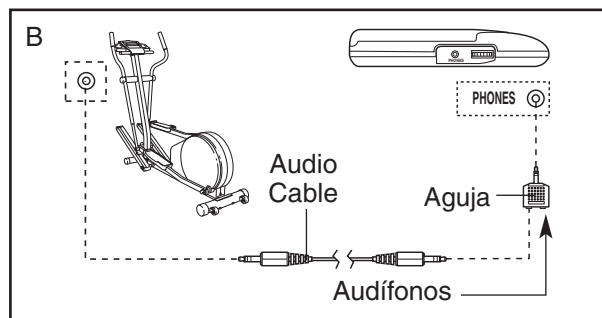
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

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

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



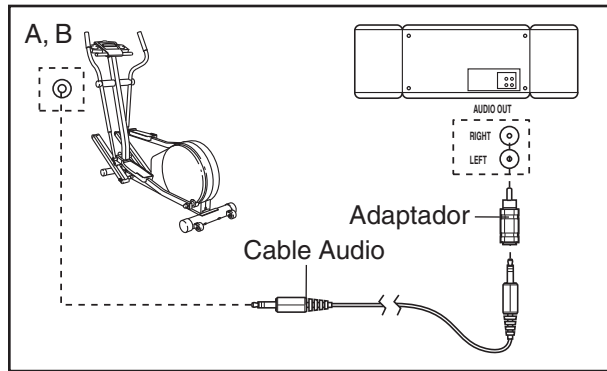
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

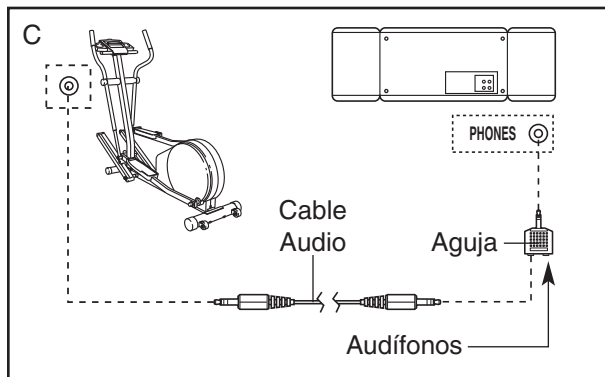
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

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



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

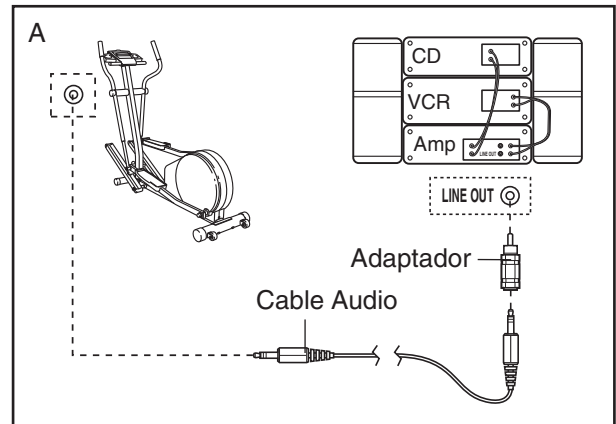
- C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



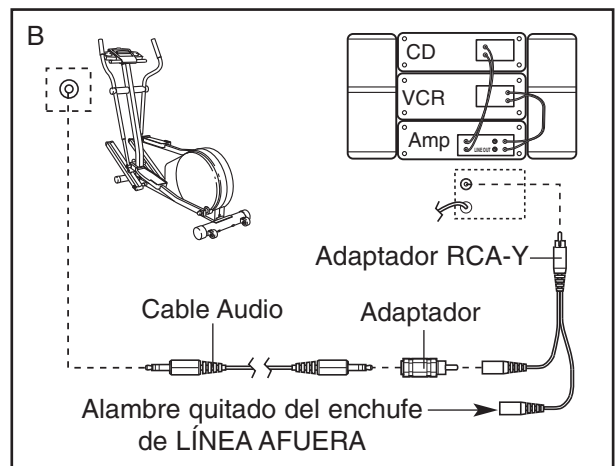
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

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

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



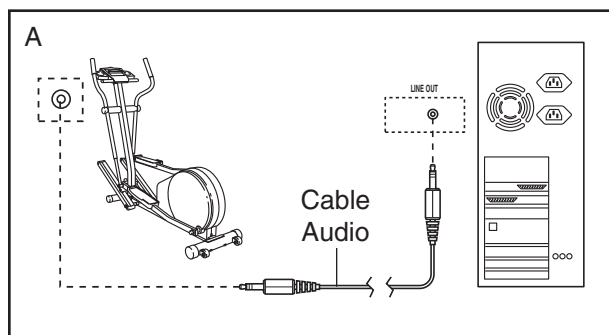
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en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



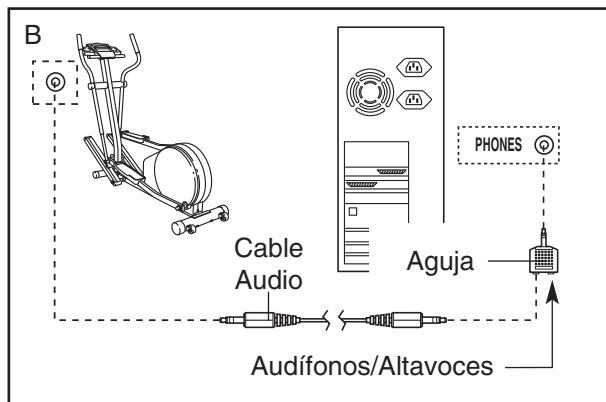
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

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

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



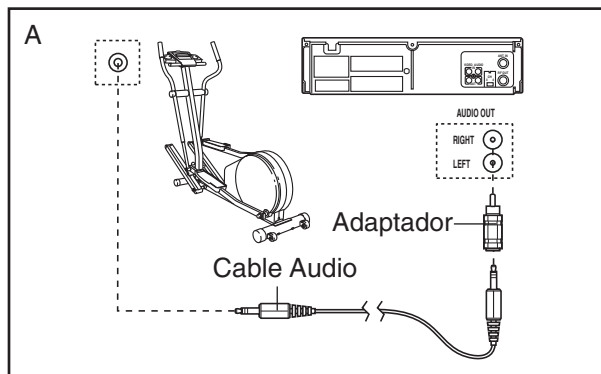
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja



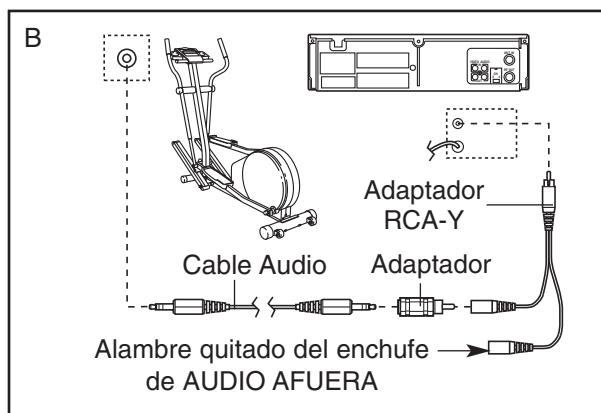
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT], vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 16.

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



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



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

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 14. **Nota: Para comprar los discos compactos y videocasetes iFIT, visite nuestro sitio en Internet www.iconeurope.com.**

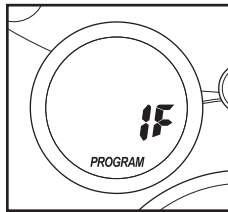
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 11.

2 Seleccione la función iFIT.com.

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



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

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

4 Presione el botón de andar [play] en su tocador de disco compacto o videograbadora.

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

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

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

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

5 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 11.

6 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 12.

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12.

8 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 12.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet en www.iFIT.com le permite jugar con los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea **COMO CONECTAR SU COMPUTADORA** en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

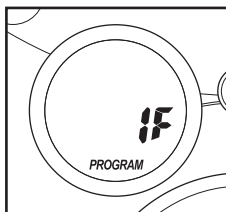
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 11.

2 Seleccione la función iFIT.com.

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



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

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

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

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

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

7 Regrese al entrenador elíptico y comience a pedalear.

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

8 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 11.

9 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 12.

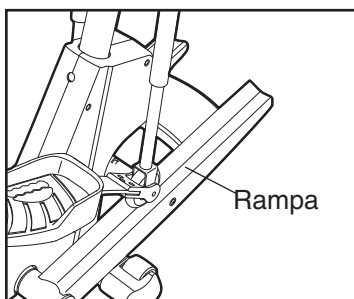
10 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 12.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para la operación sin complicaciones del entrenador elíptico, **limpie la rampa regularmente** utilizando un trapo suave y una cantidad pequeña de detergente suave. Otras partes del entrenador elíptico se pueden limpiar de la misma manera. **No mantenga o ponga líquidos cerca de la consola. Nunca use productos abrasivos o solventes.**

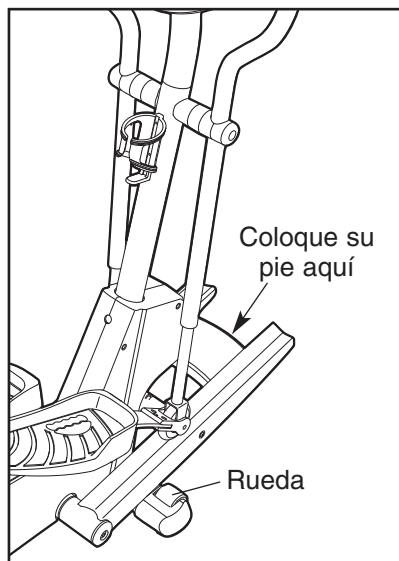


CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Párese delante del entrenador elíptico, sostenga las barandas firmemente, y coloque un pie contra la rampa en la ubicación mostrada.

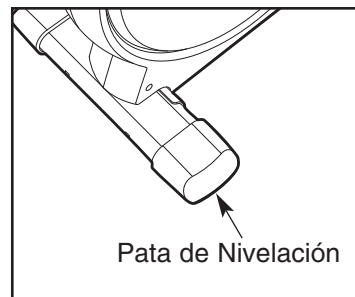
Jale la baranda hasta que la máquina pueda moverse sobre las ruedas del frente, y con cuidado traslade la máquina hasta la ubicación deseada.

Entonces, coloque un pie contra la rampa y baje el entrenador elíptico. **Debido al peso y tamaño del entrenador elíptico, use extrema precaución mientras que la mueve y baja.**



COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

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



COMO SOLUCIONAR PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO DEL MANGO

Si hay hojas de plástico claro en los contactos metálicos en el sensor del pulso del mango, quite el plástico. Para lograr funcionamiento óptimo del sensor de mano, mantenga los contactos metálicos limpios usando un paño suave y una pequeña cantidad de detergente suave. **Nunca use alcohol, productos abrasivos o químicos.**

Evite mover sus manos o apretar el sensor del pulso del mango demasiado. El movimiento o la presión excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. Para la lectura más exacta del ritmo cardíaco, sostenga los contactos metálicos por como 30 segundos.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

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

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

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

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

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

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

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

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías*

de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

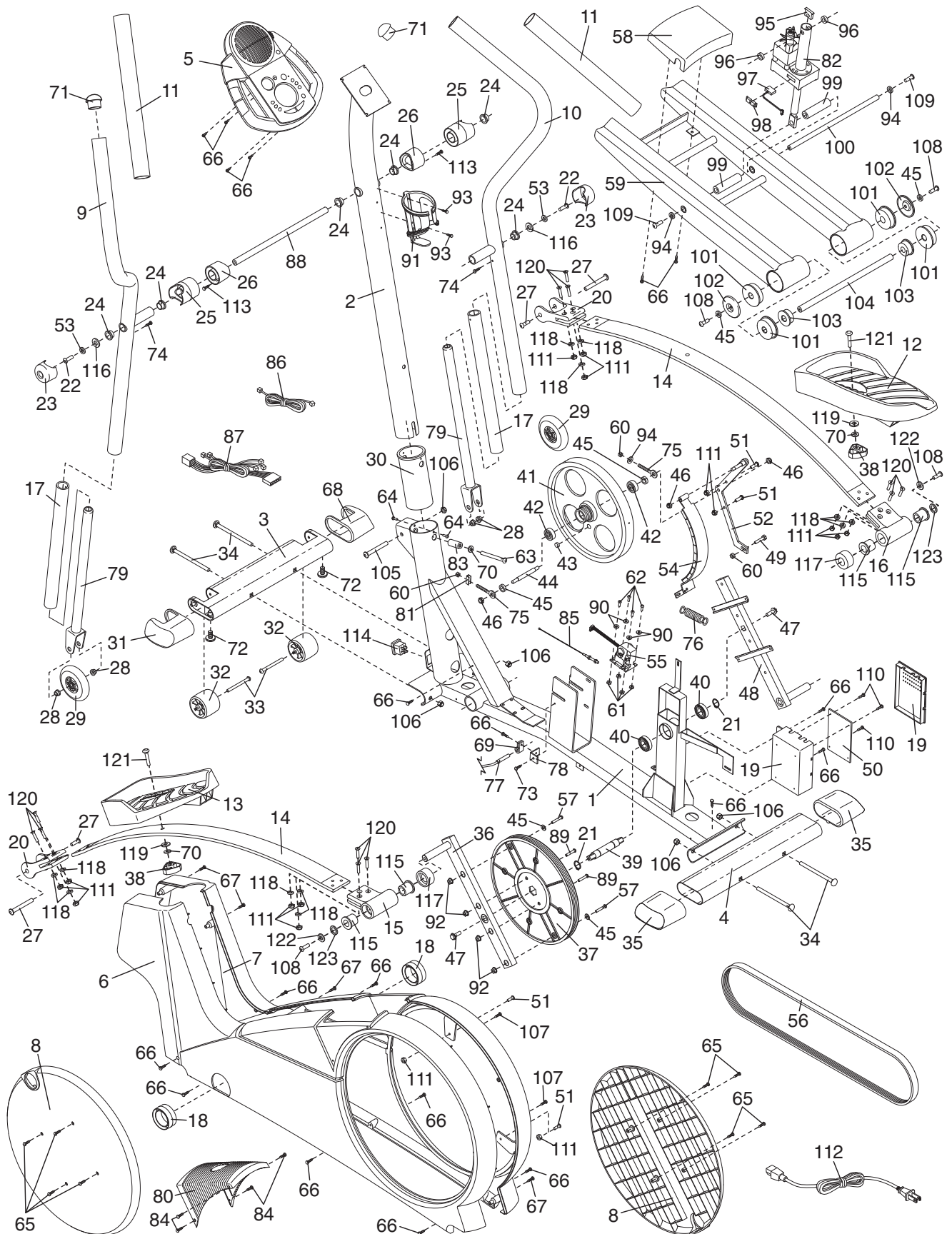
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PFMSEL7995.0

R0605A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
			40	2	Cojinete de la Manivela	85	1	Montaje del Cable de Ajuste
			41	1	Volante			
1	1	Armadura	42	2	Cojinete del Volante	86	1	Cableado Eléctrico Superior
2	1	Montante Vertical	43	1	Imán			
3	1	Estabilizador Delantero	44	1	Eje del Volante	87	1	Cableado Eléctrico Inferior
4	1	Estabilizador Trasero	45	6	Arandela M8 x 16mm	88	1	Pivote del Eje
5	1	Consola	46	3	Contratuercas de Nylon M8	89	2	Perno Botón de M8 x 22mm
6	1	Protector Lateral Izquierdo	47	2	Tornillo de la Manivela			
7	1	Protector Lateral Derecho	48	1	Brazo de la Manivela Derecha	90	4	Arandela del Motor
			49	1	Perno de M6 x 25mm	91	1	Porta Botella de Agua
8	2	Disco del Pedal	50	1	Caja del Control	92	4	Tuerca de M8
9	1	Baranda Izquierda	51	4	Perno de M6 x 18mm	93	2	Tornillo de M4 x 22mm
10	1	Baranda Derecha	52	1	Soporte del Imán "C"	94	3	Arandela Grande de M6
11	2	Mango de Espuma	53	2	Arandela de M8 x 22mm	95	1	Cuña
12	1	Pedal Derecho	54	1	Imán "C"	96	2	Espaciador del Motor de Inclinación
13	1	Pedal Izquierdo	55	1	Motor	97	1	Interruptor de Lengüeta de Inclinación
14	2	Brazo Resorte	56	1	Correa	98	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta de Inclinación
15	1	Soporte del Resorte Trasero Izquierdo	57	2	Perno Botón de M8 x 33mm			
16	1	Soporte del Resorte Trasero Derecho	58	1	Cubierta de la Rampa	99	2	Espaciador de la Rampa
17	2	Manga de la Pata del Pedal	59	1	Rampa	100	1	Eje de Inclinación
18	2	Protector de la Rampa	60	3	Tuerca de M6	101	4	Buje de la Rampa
19	1	Caja de Control con Tapa	61	4	Contratuercas de Nylon de M5	102	2	Tapa de la Rampa
20	2	Soporte del Resorte Delantero	62	4	Perno de M5 x 12mm	103	2	Buje de la Armadura
21	2	Anillo	63	1	Tornillo Botón de M10 x 85mm	104	1	Eje de la Armadura
22	2	Tornillo con Nylon de M8 x 25mm	64	2	Tornillo de M4 x 6mm	105	1	Perno de M10 x 65mm
23	2	Tapa de la Baranda	65	8	Tornillo de M5 x 33mm	106	5	Contratuercas de Nylon de M10
24	6	Buje de la Baranda	66	19	Tornillo de M4 x 16mm	107	2	Tornillo de M4 x 19mm
25	2	Espaciador de la Baranda	67	4	Tornillo de M4 x 25mm	108	4	Tornillo con Nylon de M8 x 19mm
26	2	Espaciador del Montante Vertical	68	1	Tapa del Extremo Delantero Derecho	109	2	Tornillo Botón de M6 x 16mm
27	2	Juego de Pernos	69	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	110	3	Tornillo de #8 x 9.5mm
28	4	Buje de la Tapa de la Baranda	70	3	Arandela Dividida de M10	111	16	Contratuercas de Nylon de M6
29	2	Rueda del Brazo del Pedal	71	2	Tapa del Extremo de la Baranda	112	1	Cable Eléctrico
30	1	Buje del Montante Vertical	72	2	Pata de Nivelación	113	2	Tornillo de M3 x 12mm
31	1	Tapa del Extremo Delantero Izquierdo	73	1	Tornillo de M5 x 16mm	114	1	Receptáculo de Corriente AC
32	2	Rueda	74	2	Tornillo de M5 x 6mm	115	4	Buje del Brazo de la Manivela
33	2	Tornillo Botón de M6 x 72mm	75	2	Perno de Ojo de M6	116	2	Arandela Ondulatoria
34	4	Perno de Porte de M10 x 112mm	76	1	Resorte	117	2	Espaciador del Resorte
35	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Trasero	77	1	Interruptor de Lengüeta	118	12	Arandela de M6
36	1	Brazo de la Manivela Izquierda	78	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta	119	2	Arandela de M10
37	1	Polea	79	2	Pierna de la Baranda	120	12	Tornillo de Cabeza Plana de M6 x 33mm
38	2	Perilla de Ajuste	80	1	Cubierta del Protector Lateral	121	2	Pernos de Porte de M10 x 35mm
39	1	Manivela	81	1	Soporte en "U"	122	2	Arandela de M8 x 32mm
			82	1	Motor de Inclinación	123	2	Arandela Ondulatoria Grande
			83	1	Espaciador de la Armadura	#	5	Llave Hexagonal
			84	4	Tornillo Taladro de M4 x 12mm	#	1	Grasa
						#	1	Manual del Usuario

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



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

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

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFMSEL7995.0)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM 725 PR entrenador elíptico)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 22).

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.