

PRO-FORM[®]

DUALTRAINER BIKE/ROWER

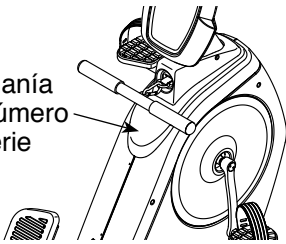
www.proform.com

Nº de Modelo PFRW5913.0

Nº de Serie _____

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

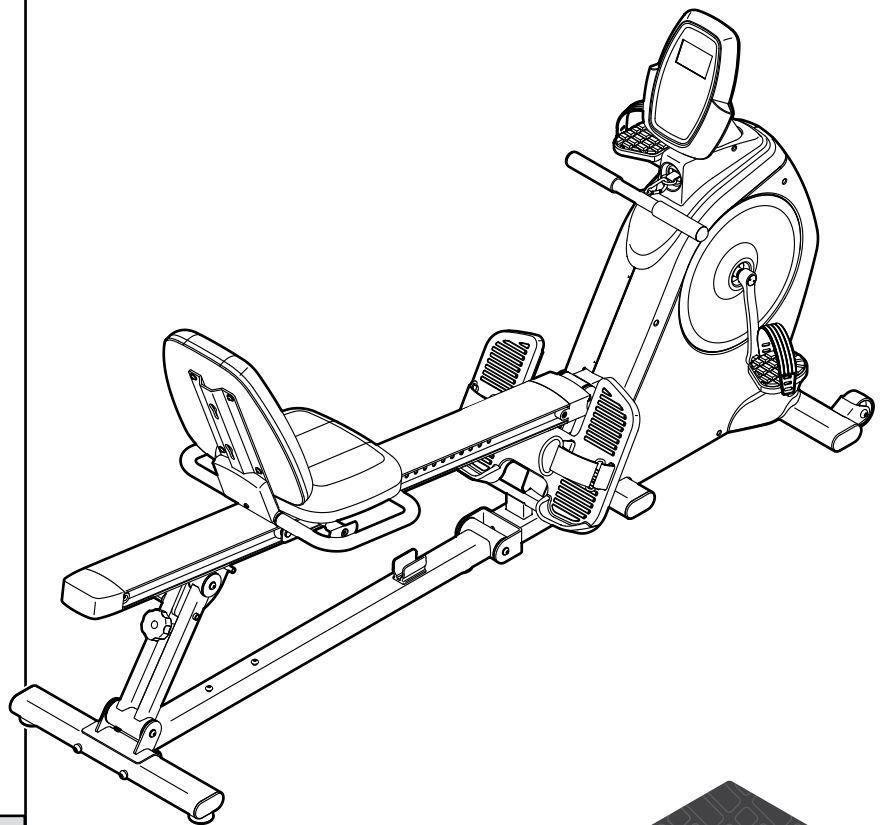
Calcomanía
con el Número
de Serie



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**



PRECAUCIÓN

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

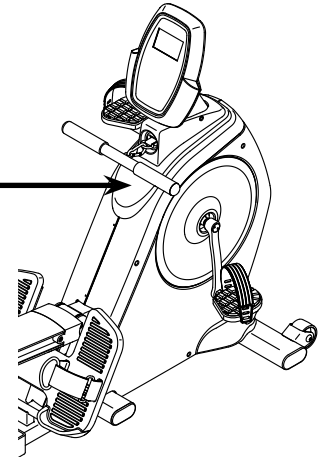
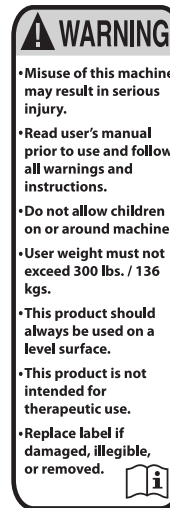


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR DUAL	13
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	21
GUÍA DE EJERCICIOS	23
LISTA DE LAS PIEZAS	24
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	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.** Puede ser que no se muestre la calcomanía 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 entrenador dual antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador dual estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el entrenador dual solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador dual está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador dual en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Guarde el entrenador dual en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador dual en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque el entrenador dual sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor del entrenador dual.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador dual en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador dual. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. El entrenador dual no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
11. Tenga cuidado al montarse en el entrenador dual y al bajar de él.
12. Mantenga siempre recta la espalda al usar el entrenador dual; no arquee la espalda.
13. No intente tirar de la barra para remar cuando el entrenador dual se encuentra en el modo reclinado (vea la página 13); no intente pedalear con el entrenador dual cuando este se encuentra en la función de remo (vea la página 14).
14. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD

IFIT®

Felicitaciones por la compra de su nuevo equipo de ejercicios compatible con iFit®. Solo le falta un clic para convertir sus metas de estado físico en realidad.

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

iFit® es la herramienta de entrenamiento más potente disponible para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico. Desde programas de entrenamiento para perder peso y de rendimiento hasta entrenamientos personalizados, iFit® es la clave para sacarle el máximo a todo lo que hace. Algunas características requieren una suscripción de pago.



PIERDA PESO

Mantenga el rumbo y la motivación con programas de pérdida de peso progresiva y con la ayuda de entrenadores como Jillian Michaels.



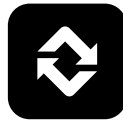
COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

Los entrenamientos de 5k, 10k, media maratón o maratón completo le ayudarán a prepararse para su evento.



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

Siga su entrenamiento donde quiera que vaya con las aplicaciones móviles iFit®.



TRACE SU RUTA

Con Google Maps™, su equipo de ejercicios simulará el contorno de la tierra mientras muestra la vista de calles durante su entrenamiento.



COMPARTA SU PROGRESO

Inspire a otros, automotívese y comparta sus rutas, entrenamientos y más.

VISITE LA WEB

IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo PROFORM® DUAL TRAINER BIKE/ROWER (Entrenador Dual Bicicleta/Remo). El ciclismo y el remo son ejercicios eficaces para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar la resistencia y tonificar el cuerpo. El DUAL TRAINER BIKE/ROWER fue diseñado para ayudarle a disfrutar de estos eficaces ejercicios en la comodidad y privacidad de su hogar.

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

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

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

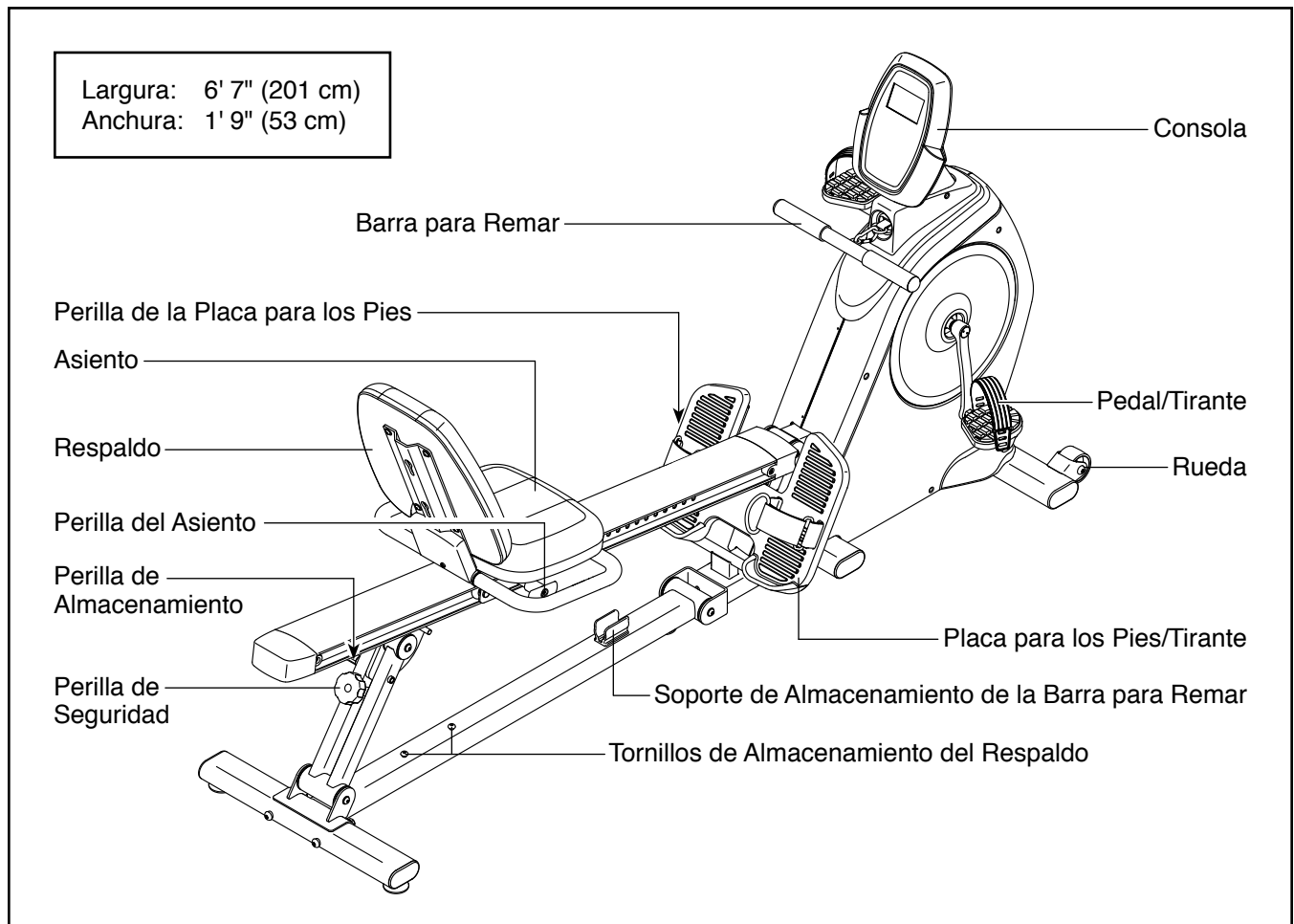
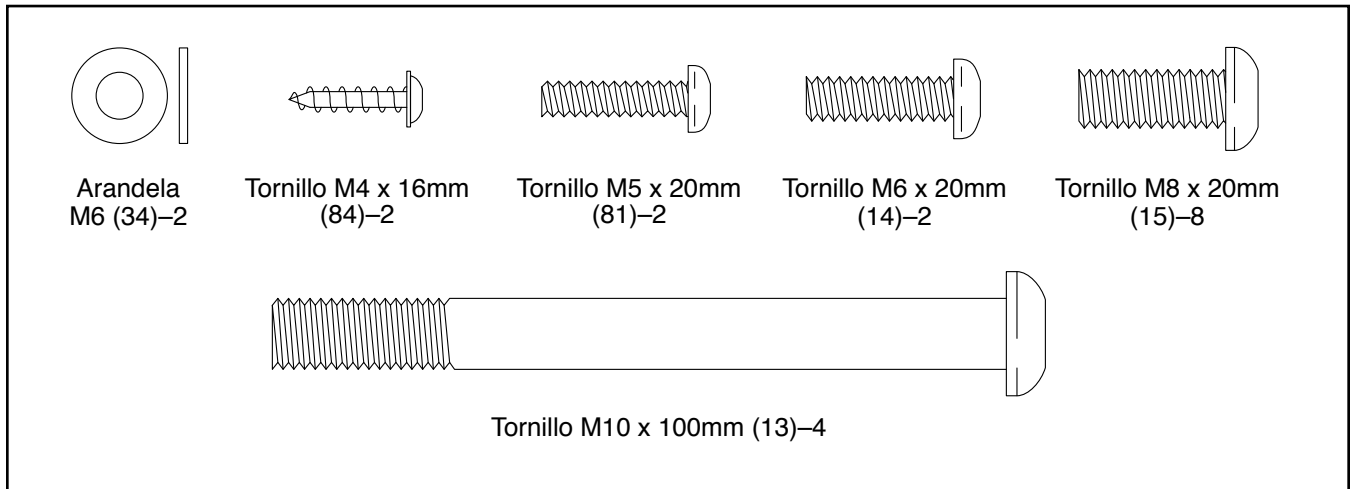


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis 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: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**

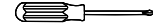


MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

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

un destornillador estrella



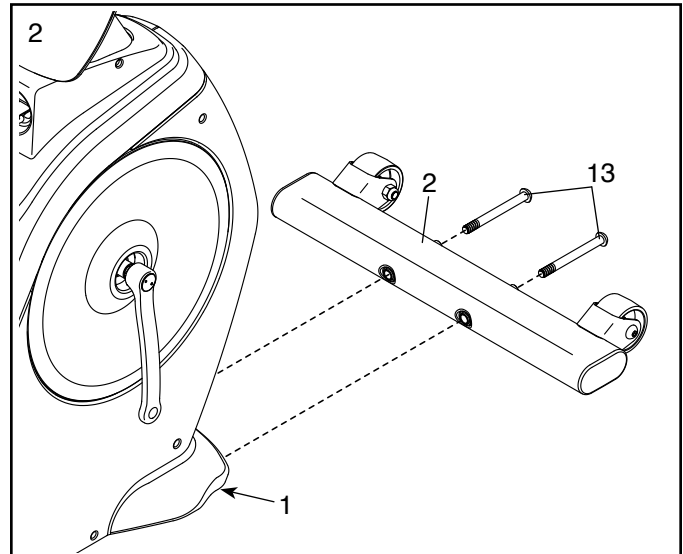
una llave inglesa



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

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.
2. Oriente el Estabilizador Delantero (2) como se muestra.

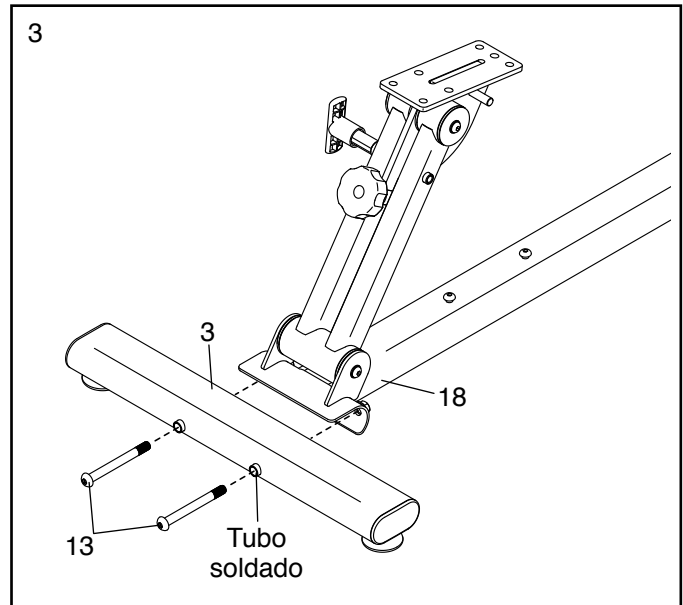
Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura Delantera (1) con dos Tornillos M10 x 100mm (13).



3. **Clave:** Puede resultar útil que otra persona eleve y sostenga la Armadura Trasera (18) mientras realiza este paso.

Oriente el Estabilizador Trasero (3) de la manera indicada por el adhesivo; **asegúrese de que los tubos soldados queden en el lado mostrado.**

Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura Trasera (18) con dos Tornillos M10 x 100mm (13).



4. **Vea el diagrama incluido.** Tire de la Perilla de la Placa para los Pies (49), baje la Placa para los Pies (68) y, a continuación, libere la Perilla de la Placa para los Pies.

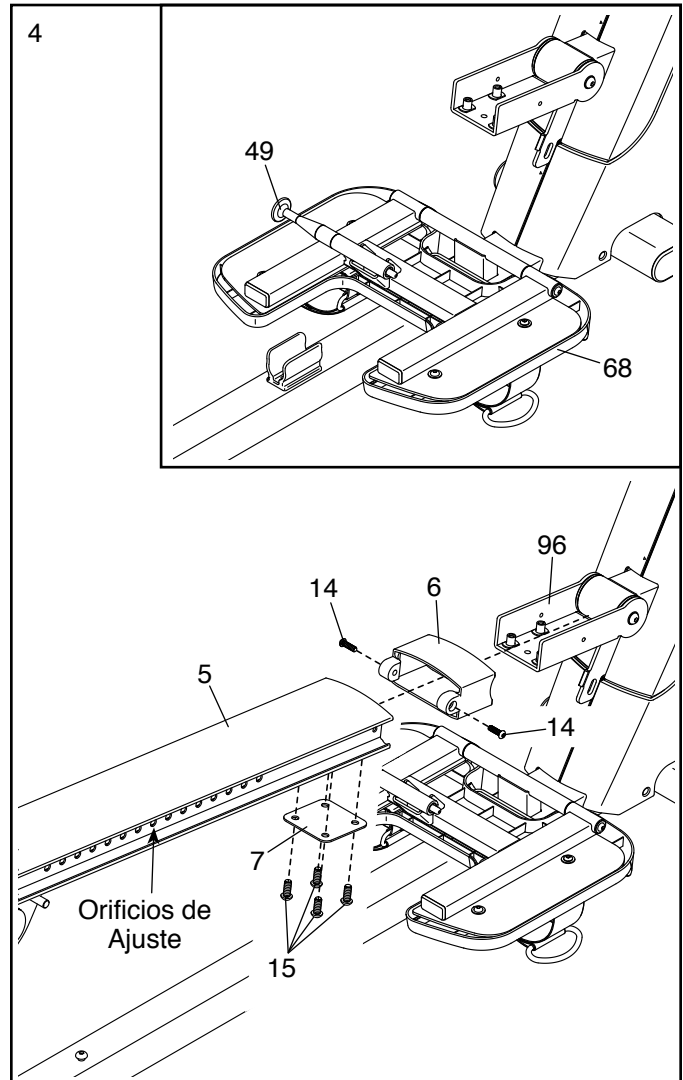
Oriente el Riel (5) de manera que los orificios de ajuste estén más cerca de la parte delantera del entrenador dual.

A continuación, oriente el Collar del Riel (6) como se muestra y deslícelo por la parte delantera del Riel (5).

Después, deslice el Collar del Riel (6) y el Riel (5) por el Soporte del Pivote del Riel (96).

Conecte el Riel (5) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (15) y la Placa del Riel Pequeña (7); **no apriete aún los Tornillos.**

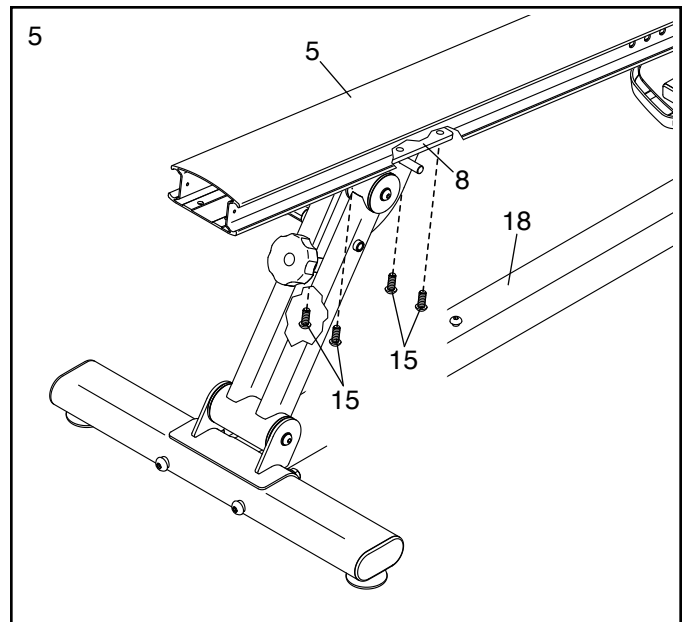
A continuación, conecte el Collar del Riel (6) al Riel (5) y al Soporte del Pivote del Riel (96) con dos Tornillos M6 x 20mm (14).



5. **Clave:** Puede resultar útil que otra persona eleve y sostenga el Riel (5) y la Armadura Trasera (18) mientras realiza este paso.

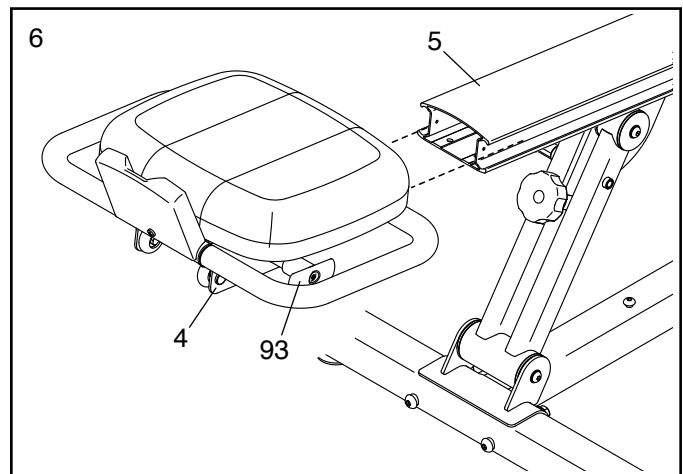
Conecte el Soporte del Riel (8) a la parte inferior del Riel (5) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (15); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

Vea el paso 4. Apriete los Tornillos M8 x 20mm (15).

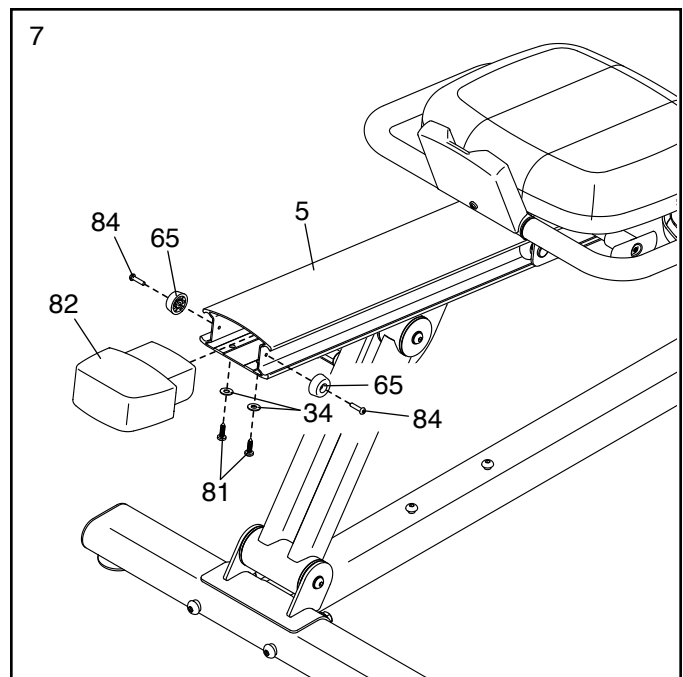


6. Oriente el Porta Asiento (4) como se muestra.

Tire de la Perilla del Asiento (93), deslice el Porta Asiento (4) por el Riel (5) y, a continuación, libere la Perilla del Asiento para introducirla en uno de los orificios de ajuste (no se muestran) cerca de la parte delantera del Riel.

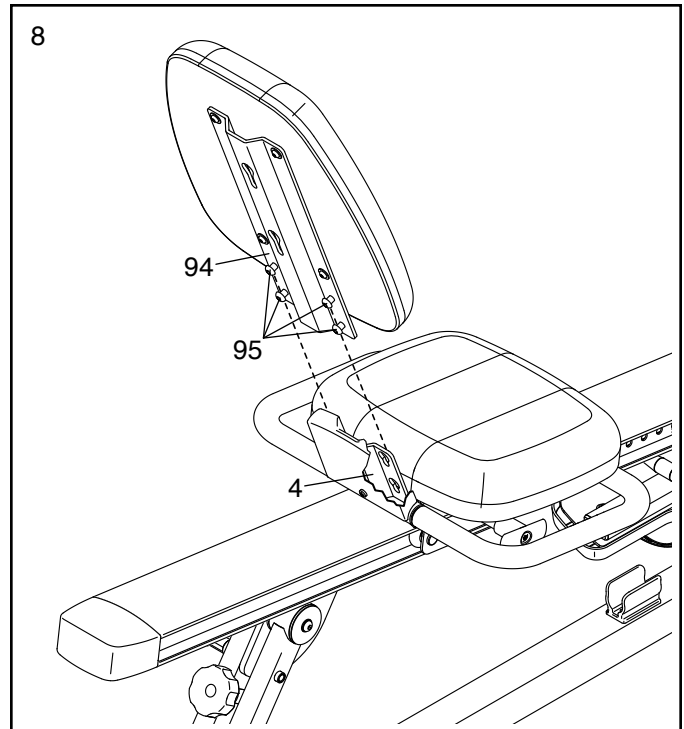


7. Conecte la Tapa del Riel (82) y dos Parachoques (65) al Riel (5) con dos Tornillos M4 x 16mm (84), dos Tornillos M5 x 20mm (81) y dos Arandelas M6 (34); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

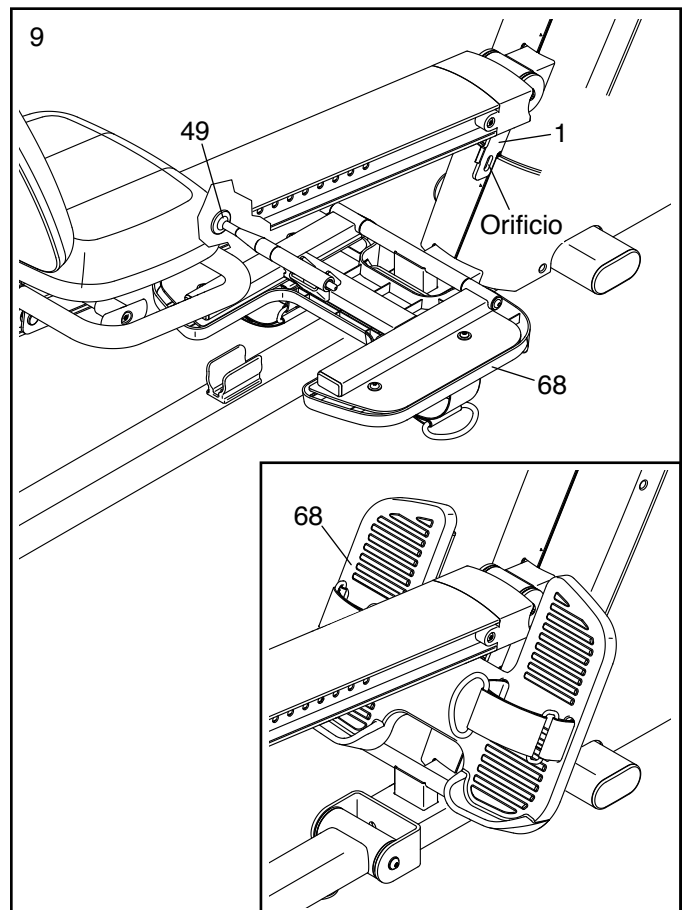


8. Busque los cuatro Tornillos M6 x 13mm (95) en el extremo inferior de la Armadura del Respaldo (94); **no apriete ni retire los Tornillos.**

Inserte las cabezas de los Tornillos M6 x 13mm (95) en los orificios en forma de ranura del Porta Asiento (4) y deslice los Tornillos hacia abajo por las ranuras.



9. Tire de la Perilla de la Placa para los Pies (49), eleve la Placa para los Pies (68) hasta la posición mostrada en el diagrama incluido y, a continuación, libere la Perilla de la Placa para los Pies en el orificio indicado de la Armadura Delantera (1).

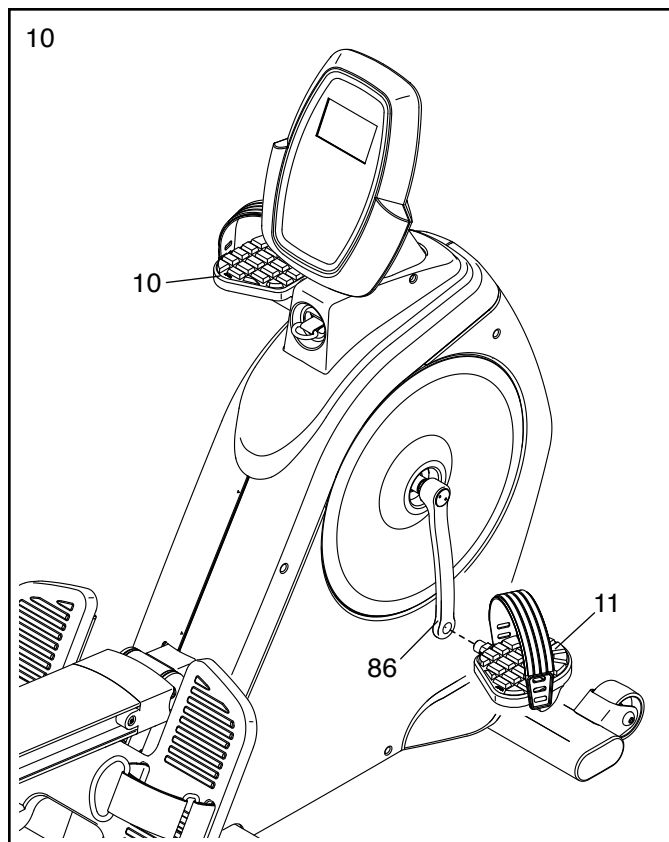


10. Identifique el Pedal Derecho (11).

Con una llave inglesa, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (11) **en el sentido de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (86).

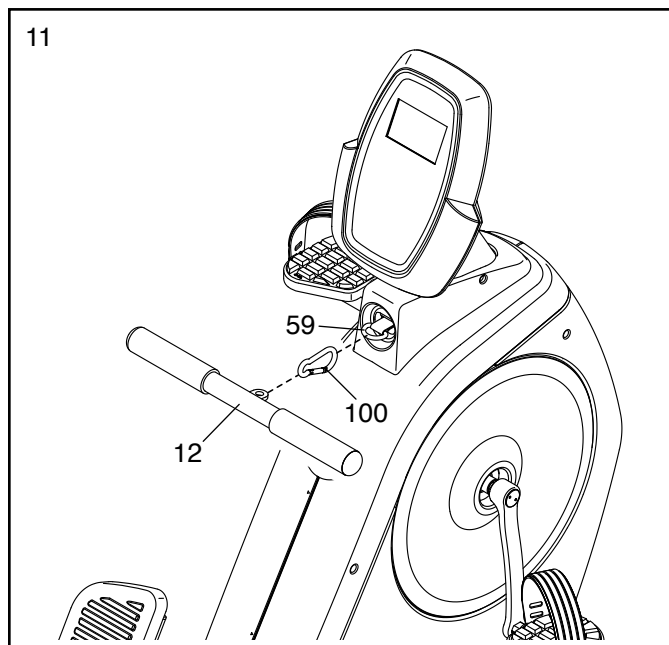
Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (10), en sentido contrario a las agujas del reloj, en el Brazo de la Manivela Izquierda (no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj para conectarlo.

Conecte el tirante de pedal derecho al Pedal Derecho (11) como se muestra. **Conecte el tirante del pedal izquierdo de la misma manera.**



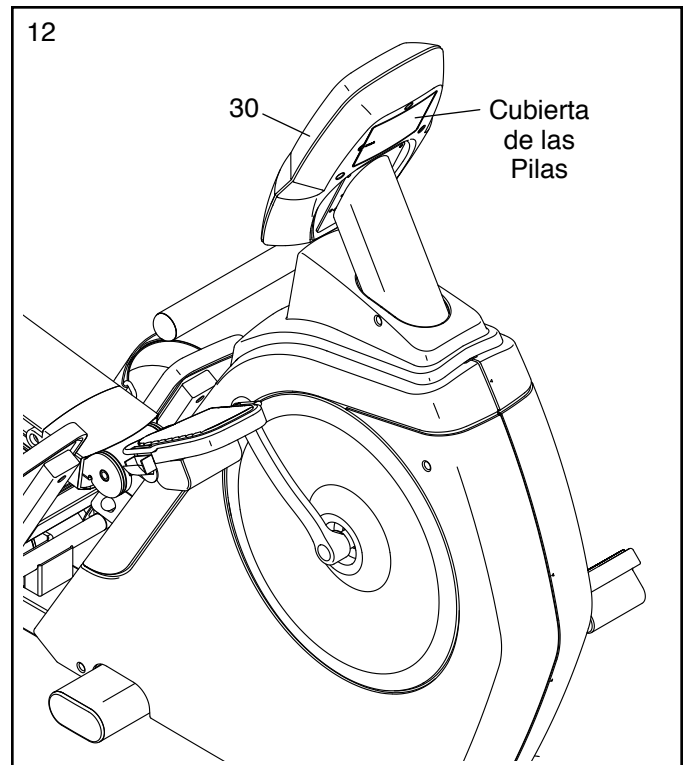
11. Conecte la Barra para Remar (12) al Tirante (59) con el Gancho de la Barra para Remar (100).

Nota: El Gancho de la Barra para Remar (100) puede estar preconnectado al Tirante (59).



12. La Consola (30) puede usar cuatro pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.**

Retire el tornillo (no se muestra) de la cubierta de las pilas de la parte posterior de la Consola (30). A continuación, retire la cubierta de pilas e inserte pilas nuevas en los compartimentos para pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** A continuación, monte la cubierta de las pilas.

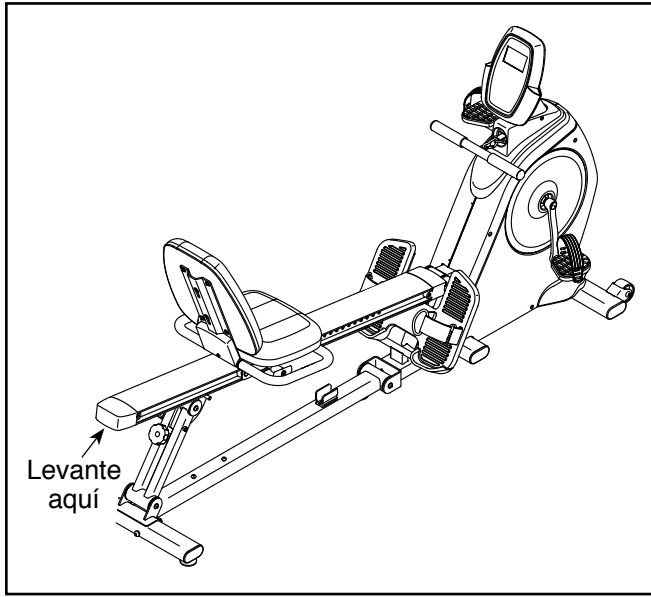


13. **Tras haber ensamblado el entrenador dual, inspecciónelo para asegurarse de que esté ensamblado correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador dual.** Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador dual para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR DUAL

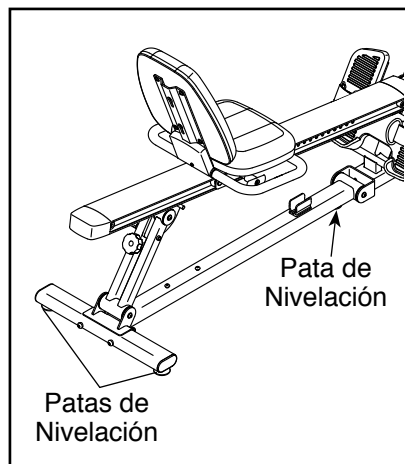
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DUAL

Párese detrás del entrenador dual y eleve la tapa del riel hasta que el entrenador dual pueda desplazarse sobre las ruedas. Con cuidado, traslade el entrenador dual hasta la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



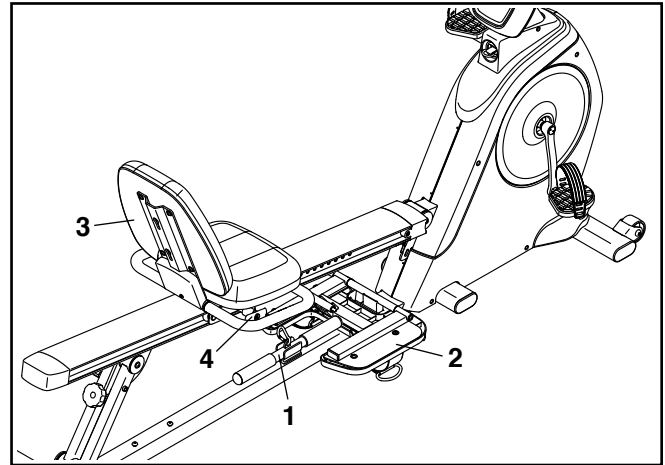
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR DUAL

Si el entrenador dual se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas bajo el estabilizador trasero o gire la pata de nivelación situada debajo de la armadura trasera hasta que el entrenador dual deje de mecerse.



CÓMO CONFIGURAR LA FUNCIÓN RECLINADA

Siga las instrucciones que aparecen a continuación para poner el entrenador dual en la función Reclinada.



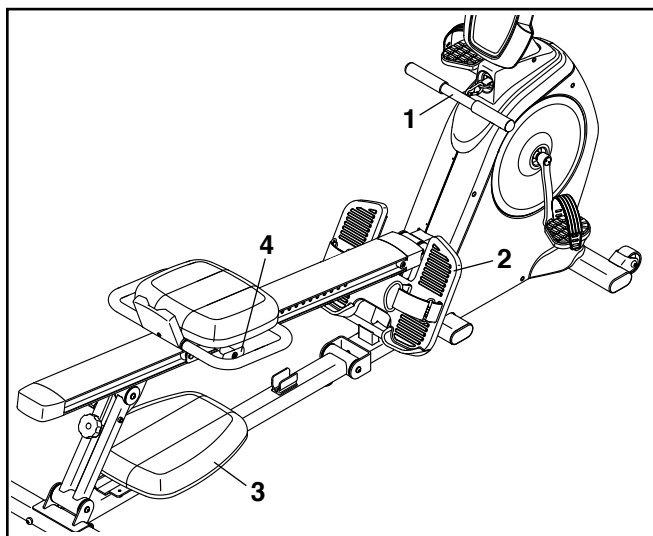
- 1. Retire la barra para remar.** Retire la barra para remar del clip para barra para remar presente en el tirante (vea el paso de montaje 11 de la página 11). A continuación, inserte la barra para remar en el clip de almacenamiento de la armadura trasera.
- 2. Baje la placa para los pies.** Tire de la perilla de la placa para los pies, baje la placa para los pies y, a continuación, libere la perilla de la placa para los pies (vea el paso de montaje 9 de la página 10).
- 3. Conecte el respaldo.** Inserte los tornillos del extremo inferior del respaldo en los orificios en forma de ranura del porta asiento y, a continuación, deslice el respaldo hasta su posición (consulte el paso de montaje 8 de la página 10).
- 4. Ajuste el porta asiento.** Tire de la perilla de asiento del porta asiento y gírela **en el sentido de las agujas del reloj**. A continuación, deslice el porta asiento hasta encontrar la posición deseada y, a continuación, libere la perilla del poste del asiento para introducirla en un orificio de ajuste del poste del asiento.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN RECLINADA

Para unos ejercicios eficaces en la posición reclinada, es necesario ajustar el porta asiento a la posición adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más adelantada.

CÓMO CONFIGURAR LA FUNCIÓN REMO

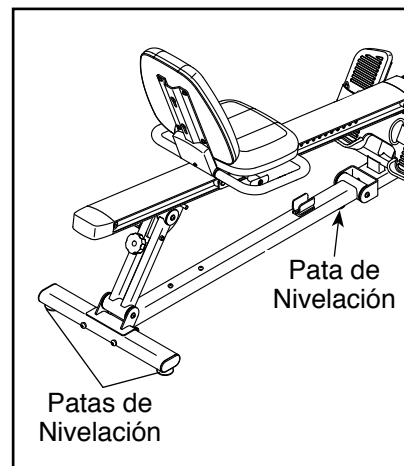
Siga las instrucciones que aparecen a continuación para poner el entrenador dual en la función Remo.



- 1. Conecte la barra para remar.** Conecte la barra para remar al tirante con el clip para barra para remar (vea el paso de montaje 11 de la página 11).
- 2. Levante la placa para los pies.** Tire de la perilla de la placa para los pies, eleve la placa para los pies y, a continuación, libere la perilla de la placa para los pies para que se introduzca en uno de los orificios de la armadura delantera (vea el paso de montaje 9 de la página 10).
- 3. Retire el respaldo.** Retire el respaldo del porta asiento (vea el paso de montaje 8 de la página 10). A continuación, deslice el respaldo por los tornillos de almacenamiento de la armadura trasera.
- 4. Libere el porta asiento.** Tire de la perilla de asiento del porta asiento y gírela en el sentido contrario a las agujas del reloj. A continuación, el porta asiento se deslizará libremente por el riel.

Nota: Si la parte delantera del entrenador dual se separa del piso al hacer ejercicios mientras el entrenador dual está configurado en la función Remo, gire en primer lugar las patas de nivelación de la parte inferior de la armadura

trasera de modo que queden bien apretadas contra la armadura trasera. A continuación, gire ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero hasta eliminar el movimiento de separación del piso.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN REMO

Siéntese en el asiento, mirando hacia la placa para los pies. Apoye los pies en la placa para los pies y ajuste los tirantes a sus pies. Sujete la barra para remar con un agarre en pronación. La forma correcta de remar consta de tres fases:

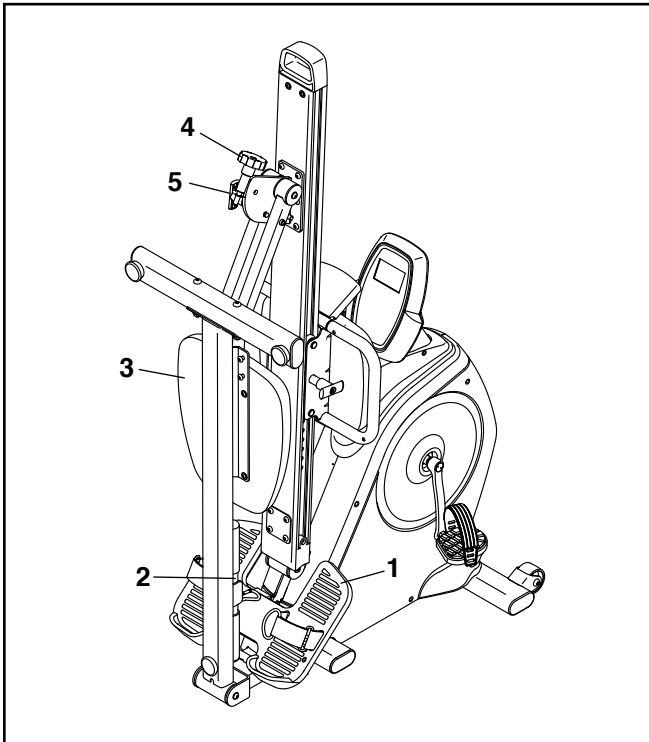
- 1. La primera fase es el ATAQUE.** Deslice el asiento hacia delante hasta que sus rodillas casi toquen su pecho. Tire de la barra para remar hasta que sus manos estén cerca de sus pies.
- 2. La segunda fase es la PASADA.** Presione hacia atrás usando las piernas. Mantenga derecha la espalda. Inclínese levemente hacia atrás en las caderas (no en la cintura) y comience a tirar de la barra para remar hacia su pecho. Mantenga los codos apuntando hacia fuera.
- 3. La tercera fase es el FINAL.** Sus piernas deben estar casi rectas. Continúe tirando de la barra para remar hasta que sus manos estén a la misma altura de su pecho.

Tras la fase de final, extienda los brazos hacia delante y tire del asiento hacia delante con sus piernas. Repita esta secuencia, pasando por las tres fases con un movimiento suave y fluido. Recuerde que debe respirar normalmente durante la remada; jamás contenga la respiración.

CÓMO PLEGAR Y ALMACENAR EL ENTRENADOR DUAL

El entrenador dual puede almacenarse en la posición plegada para ahorrar espacio. Almacene el entrenador dual en un lugar en el que los niños no puedan volcarlo. Retire las pilas de la consola si prevé almacenar el entrenador dual para un periodo prolongado.

Siga las instrucciones de la derecha para plegar y almacenar el entrenador dual.

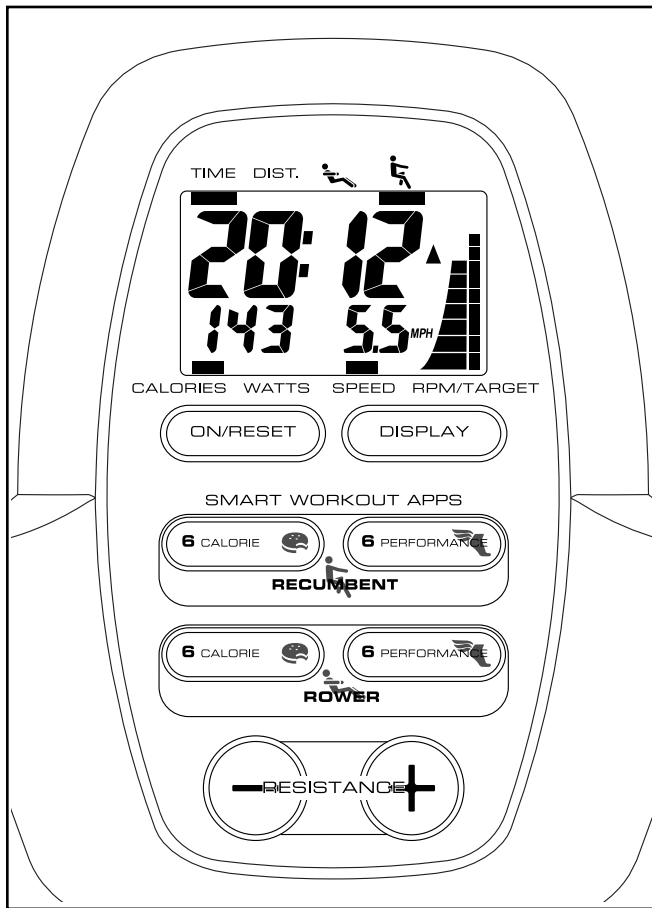


- 1. Levante la placa para los pies.** Tire de la perilla de la placa para los pies, eleve la placa para los pies y, a continuación, libere la perilla de la placa para los pies para que se introduzca en uno de los orificios de la armadura delantera (vea el paso de montaje 9 de la página 10). **IMPORTANTE: La placa para los pies debe estar elevada al plegar el entrenador dual, ya que de lo contrario podrían producirse daños en la placa para los pies.**
- 2. Retire la barra para remar si lo desea.** Retire la barra para remar del clip para barra para remar presente en el tirante (vea el paso de montaje 11 de la página 11). A continuación, inserte la barra para remar en el clip de almacenamiento de la armadura trasera.
- 3. Retire el respaldo si lo desea.** Retire el respaldo del porta asiento (vea el paso 8 de montaje de la página 10). A continuación, deslice el respaldo por los tornillos de almacenamiento de la armadura trasera.
IMPORTANTE: Si decide no retirar el respaldo, debe ajustar el porta asiento al orificio de ajuste más posterior del riel antes de plegar el entrenador dual, ya que de lo contrario podrían producirse daños en el respaldo y la consola.
- 4. Afloje la perilla de seguridad.** Afloje totalmente la perilla de seguridad de la parte posterior del entrenador dual.
- 5. Pliegue el entrenador dual.** Afloje la perilla de almacenamiento y tire de ella, sujete la tapa del riel, eleve la armadura trasera hasta la posición de almacenamiento y, a continuación, libere la perilla de almacenamiento para que se introduzca en el orificio de almacenamiento del soporte del riel.

CÓMO DESPLEGAR EL ENTRENADOR DUAL

Para desplegar el entrenador dual, tire de la perilla de almacenamiento, sujete la tapa del riel, baje la armadura trasera hasta el piso y, a continuación, apriete la perilla de almacenamiento. A continuación, apriete la perilla de seguridad de la parte posterior del entrenador dual. **Asegúrese de apretar la perilla de almacenamiento y la perilla de seguridad.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer más efectivos y placenteros sus entrenamientos con el entrenador dual en las funciones reclinada y de remo.

Función manual: cuando use el entrenador dual en la función Reclinada, podrá ajustar la resistencia de los pedales con solo tocar un botón. Cuando use el entrenador dual en la función Remo, podrá ajustar la resistencia de la barra para remar con solo tocar un botón. A medida que pedalea o rema con el entrenador dual, la consola proveerá información continua de los ejercicios.

Entrenamientos Inteligentes: la consola también ofrece veinticuatro entrenamientos inteligentes, doce para la función Reclinada y doce para la función Remo. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales o de la barra para remar y le pide que varíe su velocidad de pedaleo o de remo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Para usar la función manual, vea la página 17.

Para utilizar un entrenamiento inteligente, vea la página 19. **Para usar la función de usuario,** vea la página 20.

Antes de usar la consola, asegúrese de instalar pilas (vea el paso de montaje 12 de la página 12). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

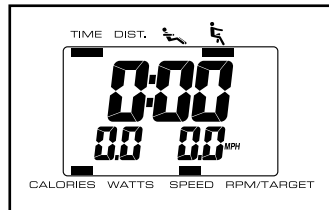
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

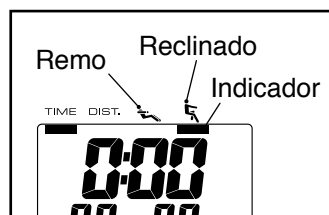
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear o remar. Toda la pantalla se encenderá durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente. Si seleccionó un entrenamiento inteligente, seleccione de nuevo la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Smart Workout Apps (aplicaciones de entrenamiento inteligente) hasta que la pantalla muestre ceros.



A medida que pedalea o rema, aparecerá un indicador debajo del símbolo Reclinado o el símbolo Remo para indicar qué función del entrenador dual se está utilizando.



Nota: Al encender la consola, aparecerá un indicador debajo del símbolo Reclinado de forma predeterminada. Si utiliza el entrenador dual en la función Remo, aparecerá un indicador debajo del símbolo Remo tan pronto como la consola detecte el movimiento del manubrio de remo.

3. Cambie la resistencia de los pedales o de la barra para remar según desee.

A medida que pedalea o rema, cambie el nivel de resistencia de los pedales o de la barra para remar pulsando los botones para aumentar y disminuir Resistance (resistencia).

Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que el entrenador dual alcance el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La consola presenta varias pantallas que muestran la siguiente información de los entrenamientos:

Time (tiempo): Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla muestra el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

Dist. (distancia): Esta pantalla muestra la distancia pedaleada, en millas o kilómetros, o la distancia remada, en millas o kilómetros.

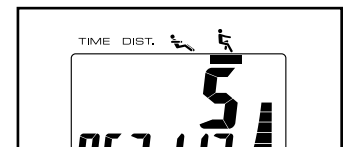
Calories (calorías): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías quemadas.

Watts (vatios): esta pantalla indica la potencia generada, en vatios.

Speed (velocidad): Esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h), o bien su velocidad de remo en remadas por minuto (rpm).

Scan (secuencia): Cuando se selecciona esta opción, la sección superior de la pantalla mostrará de forma alternada información de tiempo y distancia, la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará de forma alternada información de calorías y vatios y la sección inferior derecha de la pantalla mostrará información de velocidad.

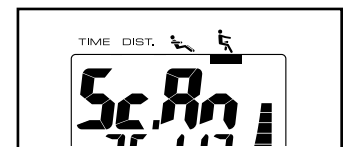
Resistance (resistencia): Esta pantalla muestra el nivel de resistencia seleccionado en la sección superior derecha de la pantalla durante unos segundos cada vez que se ajusta el nivel de resistencia.



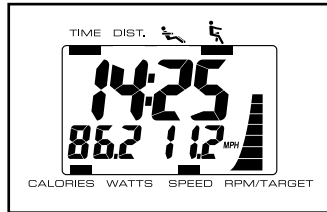
Nota: La consola puede mostrar la distancia y la velocidad de pedaleo de la función Reclinada en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE USUARIO en la página 20.

Al encender la consola, la opción de pantalla de secuencia se seleccionará automáticamente.

La palabra SCAN (secuencia) aparecerá en la pantalla para indicar que se ha seleccionado la opción de pantalla de secuencia.

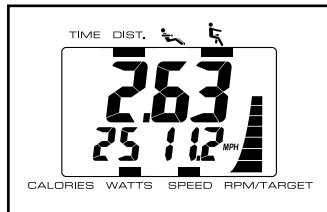


Mientras hace ejercicios, la sección superior de la pantalla mostrará de forma alternada el tiempo transcurrido y la distancia pedaleada o remada; la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará de forma alternada el número de calorías quemadas y la potencia generada, en vatios. La sección inferior derecha de la pantalla mostrará su velocidad de pedaleo o remo.

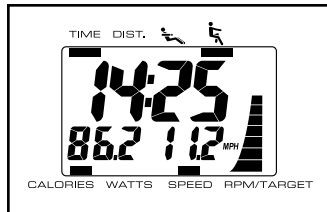


Para salir de la opción de pantalla de secuencia, pulse el botón Display (pantalla).

En este momento, la sección superior de la pantalla mostrará solo información de distancia y la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará solo información de vatios.



Si pulsa de nuevo el botón Display, la sección superior de la pantalla mostrará solo información de tiempo y la esquina inferior izquierda mostrará solo información de calorías.



Para seleccionar de nuevo la función de secuencia, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca la palabra SCAN (secuencia) en la pantalla.

Cuenta-revoluciones:

el cuentarrevoluciones del lado derecho de la pantalla proporciona una representación visual de su velocidad de pedaleo (en revoluciones por minuto) o su velocidad de remo (en remadas por minuto). Al incrementar o reducir su velocidad de pedaleo o remo, aparecen o desaparecen barras del cuentarrevoluciones.



Para restablecer la pantalla, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer). Para poner en pausa la consola, deje de pedalear o remar. Cuando la consola está en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo o el remo.

5. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Si los pedales no se mueven o no se tira de la barra para remar durante unos segundos, el tiempo parpadea en la pantalla y la consola cambia al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven o no se tira de la barra para remar durante unos minutos, la consola se apaga y la pantalla se restablece.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

1. Encienda la consola.

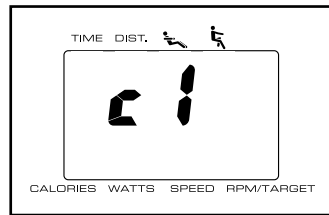
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear o remar. Toda la pantalla se encenderá durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento inteligente.

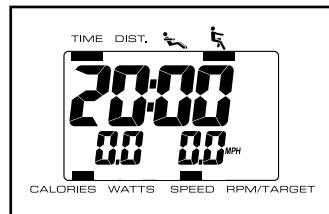
Al seleccionar un entrenamiento inteligente en la función Reclinada, debe cambiar el entrenador dual a la función Reclinada para que la consola proporcione una información exacta (vea CÓMO CONFIGURAR LA FUNCIÓN RECLINADA en la página 13).

Al seleccionar un entrenamiento inteligente en la función Remo, debe cambiar el entrenador dual a la función Remo para que la consola proporcione una información exacta (vea CÓMO CONFIGURAR LA FUNCIÓN REMO en la página 14).

Para seleccionar un entrenamiento inteligente, pulse repetidamente el botón Smart Workout Apps (aplicaciones de entrenamiento inteligente) deseado. El nombre del entrenamiento aparecerá en la pantalla.



Unos segundos después de seleccionar un entrenamiento inteligente, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento.



3. Comience a pedalear o remar para iniciar el entrenamiento.

Los entrenamientos inteligentes constan de varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad (rpm) objetivo.

Siempre que la resistencia está a punto de cambiar, el nivel de resistencia parpadea en la pantalla durante unos segundos. En este momento, la resistencia de los pedales o de la barra para remar

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

Los ajustes de velocidad objetivo del entrenamiento se muestran mediante el indicador de objetivo de la pantalla. El cuentarrevoluciones le mostrará su velocidad de pedaleo o remo actual.



A medida que el indicador de objetivo cambia de altura durante el entrenamiento, ajuste su velocidad de pedaleo o remo de forma que aparezca el mismo número de barras en ambos indicadores. Si su velocidad de pedaleo o remo es más lenta que la velocidad objetivo actual, aparecerá una flecha junto al cuentarrevoluciones para indicarle que debe incrementar su velocidad; si su velocidad de pedaleo o remo es más rápida que la velocidad objetivo, una flecha le indicará que debe disminuir su velocidad.

IMPORTANTE: Los ajustes de velocidad objetivo del entrenamiento solo tienen como fin ofrecerle un objetivo. Su velocidad de pedaleo o remo actual puede ser más lenta que los ajustes de velocidad objetivo, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Asegúrese de pedalear o remar a una velocidad que le resulte cómoda.

La pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante. Si detiene el pedaleo o el remo durante unos segundos, el entrenamiento cambia al estado de pausa y el tiempo parpadea en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo o remo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

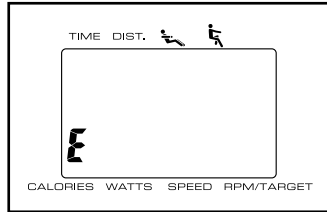
5. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Vea el paso 5 de la página 18.

LA FUNCIÓN DE USUARIO

La consola presenta una función de usuario que le permite seleccionar una unidad de medida para el entrenador dual.

Para seleccionar la función de usuario, pulse y mantenga pulsado el botón Recumbent Performance (rendimiento reclinado) durante unos segundos hasta que la información de la función de usuario aparezca en la pantalla.



La pantalla muestra la unidad de medida seleccionada. Se muestra la letra "E" para indicar que se han seleccionado las millas inglesas como unidad o una "M" para los kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Display (pantalla).

Nota: Después de cambiar las pilas, puede ser necesario seleccionar nuevamente la unidad de medida.

Para salir de la función de usuario, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer).

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad de pedaleo de la función Reclinada en millas o kilómetros.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador dual. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador dual, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas; vea el paso de montaje 12 de la página 12 para obtener instrucciones para su sustitución.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A que se encuentra cerca del final de este manual. Si los Rodillos del Asiento (92) chirrían al moverse por el Riel (5), aplique a una toallita de papel una pequeña cantidad de la grasa PTFE suministrada. Aplique una capa delgada de grasa uniformemente a lo largo del Riel. A continuación, elimine el exceso de grasa.

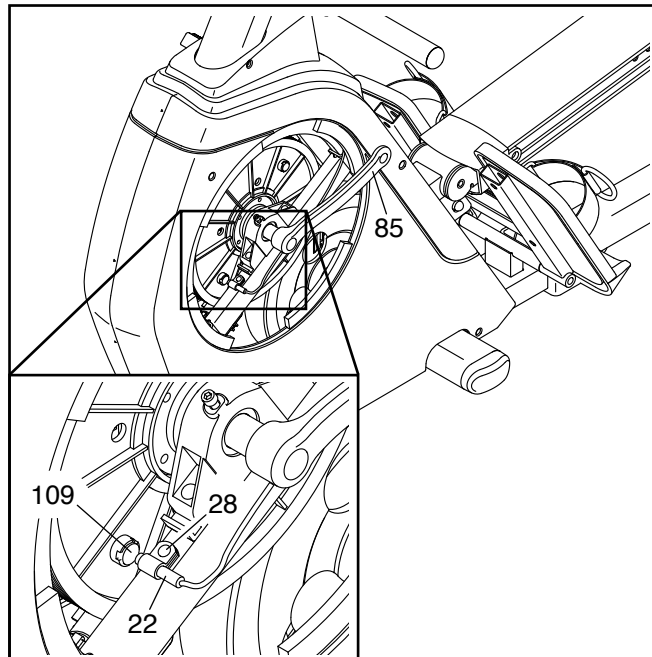
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA DEL LADO IZQUIERDO

Si la consola no muestra una información correcta cuando el entrenador dual se encuentra en la función Reclinada, debe ajustar el interruptor de lengüeta del lado izquierdo.

Para ajustar el interruptor de lengüeta del lado izquierdo, debe retirar en primer lugar el pedal izquierdo y el disco izquierdo de la manera descrita a continuación.

Vea el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 27. Con ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Izquierdo (10) en el **sentido de las agujas del reloj** y retírelo. A continuación, con un destornillador plano, apalanque con suavidad el Disco (23) izquierdo para retirarlo.

Busque el Interruptor de Lengüeta (22) del lado izquierdo. Gire el Brazo de la Manivela Izquierda (85) hasta que un Imán (109) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje el Tornillo Dentado #8 x 12mm (28), pero sin retirarlo.



Deslice el Interruptor de Lengüeta (22) del lado izquierdo para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (109) y reapriete el Tornillo Dentado #8 x 12mm (28). Gire el Brazo de la Manivela Izquierda (85) durante un momento.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta del lado izquierdo esté ajustado correctamente, reconecte el disco izquierdo y el pedal izquierdo.

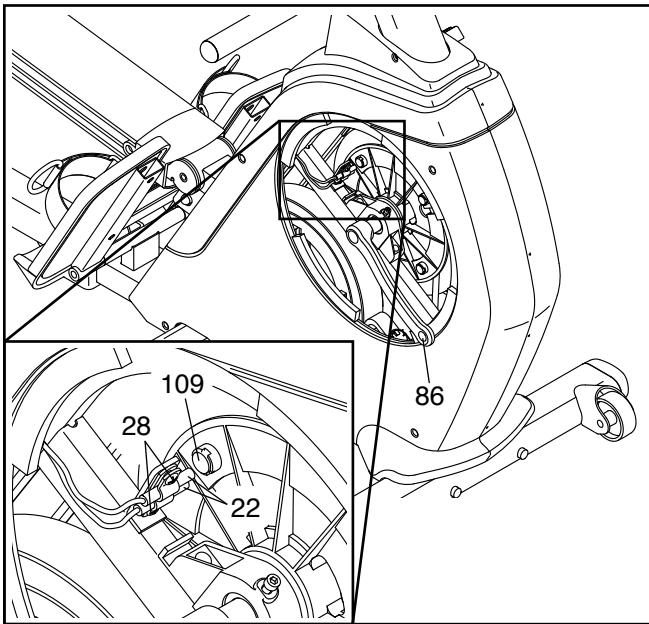
CÓMO AJUSTAR LOS INTERRUPTORES DE LENGÜETA DEL LADO DERECHO

Si la consola no muestra una información correcta cuando el entrenador dual se encuentra en la función Remo, debe ajustar los interruptores de lengüeta del lado derecho.

Para ajustar los interruptores de lengüeta del lado derecho, debe retirar en primer lugar el pedal derecho y el disco derecho de la manera descrita a continuación.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27. Con ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (11) en el **sentido contrario a las agujas del reloj** y retírelo. A continuación, con un destornillador plano, apalanque con suavidad el Disco (23) derecho para retirarlo.

Busque los dos Interruptores de Lengüeta (22) del lado derecho. Gire el Brazo de la Manivela Derecha (86) hasta que un Imán (109) se alinee con uno de los Interruptores de Lengüeta del lado derecho. Afloje los dos Tornillos Dentados #8 x 12mm (28), pero sin retirarlos.



Deslice los Interruptores de Lengüeta (22) del lado derecho para acercarlos o alejarlos levemente del Imán (109) y reapriete los Tornillos Dentados #8 x 12mm (28). Gire el Brazo de la Manivela Derecha (86) durante un momento.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta del lado derecho esté ajustado correctamente, reconecte el disco derecho y el pedal derecho.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si nota que los pedales resbalan al pedalear mientras el entrenador dual se encuentra en la función Reclinada, incluso cuando la resistencia está al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, debe retirar en primer lugar el pedal izquierdo, la cubierta del protector y el protector izquierdo de la manera descrita a continuación.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27. Con ayuda de una llave inglesa, gire el pedal izquierdo en el **sentido de las agujas del reloj** y retírelo.

A continuación, retire los Tornillos de Cabeza Plana #8 x 16mm (66) de la Cubierta del Protector (103). Con un destornillador plano, apalanque con suavidad la Cubierta del Protector para retirarla.

A continuación, retire todos los Tornillos de Cabeza Plana #8 x 16mm (66) y los Tornillos #8 x 25mm (106) de los Protectores Derecho e Izquierdo (26, 27); **asegúrese de anotar qué tamaño de tornillo retira de cada orificio**. A continuación, retire con suavidad el Protector Izquierdo.

A continuación, afloje el Tornillo del Brazo Estable (33). A continuación, apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa (32) hasta que la Correa de Manejo (38) quede tensa.

Cuando la Correa de Manejo (38) esté tensa, apriete el Tornillo del Brazo Estable (33).

A continuación, conecte de nuevo el protector izquierdo, la cubierta del protector y el pedal izquierdo.

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.

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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo 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.

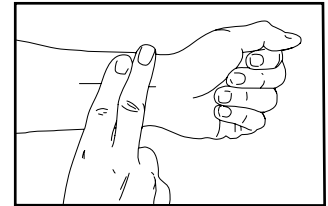
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio 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.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.



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 PFRW5913.0 R0914A

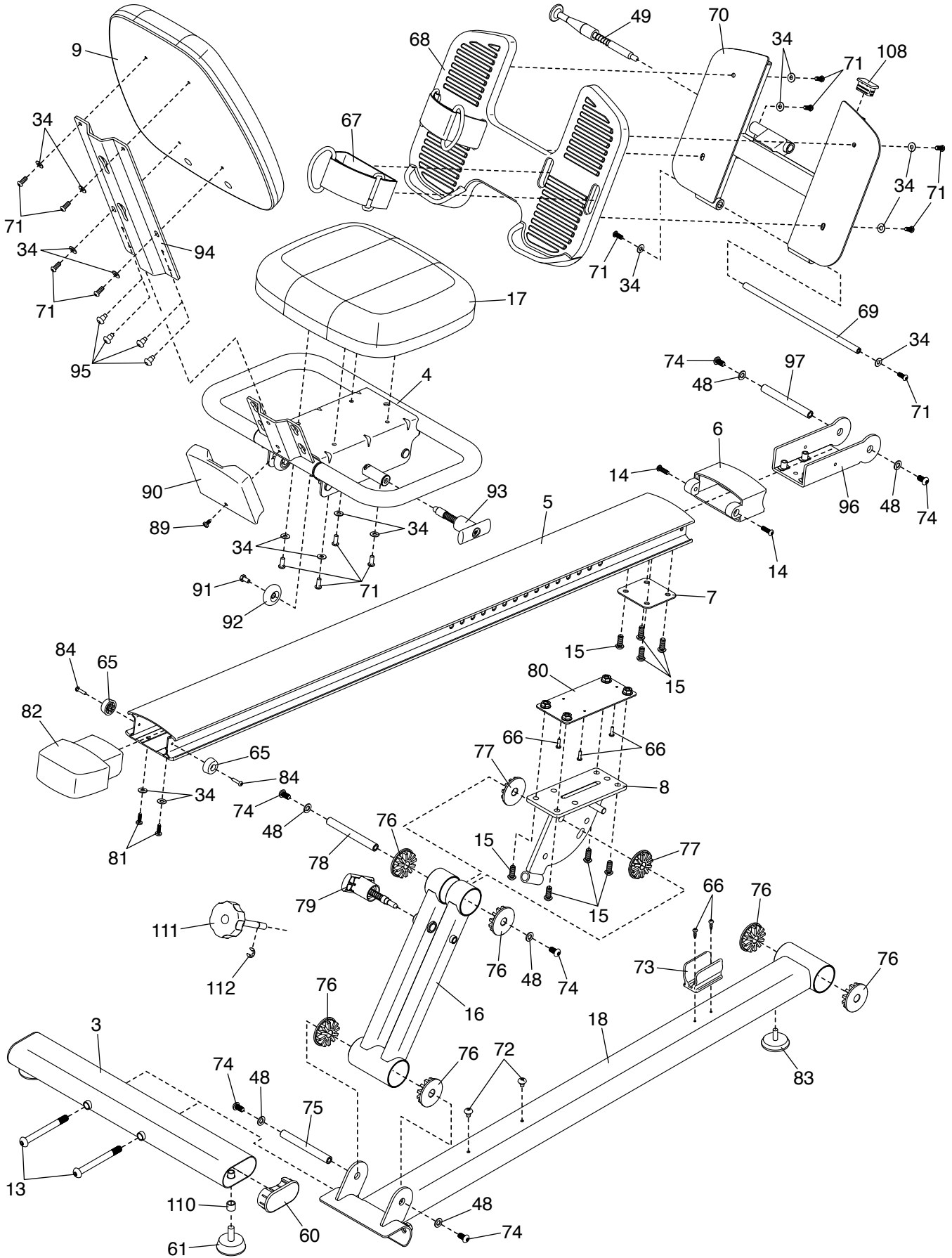
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Delantera	51	1	Espaciador del Rodillo 48mm
2	1	Estabilizador Delantero	52	1	Espaciador del Rodillo 6mm
3	1	Estabilizador Trasero	53	1	Perno M8 x 90mm
4	1	Porta Asiento	54	1	Rodillo del Tirante
5	1	Riel	55	1	Espaciador del Rodillo 19mm
6	1	Collar del Riel	56	1	Espaciador del Rodillo 14mm
7	1	Placa del Riel Pequeña	57	1	Perno M8 x 72mm
8	1	Soporte del Riel	58	1	Cuerda Elástica
9	1	Respaldo	59	1	Tirante
10	1	Pedal Izquierdo	60	6	Tapa del Estabilizador
11	1	Pedal Derecho	61	2	Pata Trasera de Nivelación
12	1	Barra para Remar	62	2	Perno M10 x 60mm
13	4	Tornillo M10 x 100mm	63	2	Contratuerca M10
14	2	Tornillo M6 x 20mm	64	2	Rueda
15	8	Tornillo M8 x 20mm	65	7	Parachoques
16	1	Soporte del Riel	66	23	Tornillo de Cabeza Plana #8 x 16mm
17	1	Asiento	67	2	Tirante de Pata
18	1	Armadura Trasera	68	1	Placa para los Pies
19	1	Cable Principal	69	1	Eje de Armadura de la Pata
20	1	Interruptor de Lengüeta Dual/Cable	70	1	Armadura de la Pata
21	1	Montaje de Polea	71	20	Tornillo M6 x 15mm
22	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	72	2	Tornillo M6 x 10mm
23	2	Disco	73	1	Clip de Almacenamiento
24	2	Copa con Bujes	74	8	Tornillo M8 x 15mm
25	4	Tornillo M8 x 56mm	75	2	Eje de la Armadura Trasera
26	1	Protector Derecho	76	8	Buje Grueso
27	1	Protector Izquierdo	77	2	Buje Delgado
28	7	Tornillo Dentado #8 x 12mm	78	1	Eje del Soporte del Riel
29	1	Motor de Resistencia	79	1	Perilla de Almacenamiento
30	1	Consola	80	1	Placa Grande del Riel
31	1	Brazo Estable	81	2	Tornillo M5 x 20mm
32	1	Tornillo de Ajuste de la Correa	82	1	Tapa del Riel
33	1	Tornillo del Brazo Estable	83	1	Pata de Nivelación Central
34	17	Arandela M6	84	2	Tornillo M4 x 16mm
35	1	Tornillo de Pivote	85	1	Brazo de la Manivela Izquierda
36	1	Mecanismo Eddy	86	1	Brazo de la Manivela Derecha
37	5	Contratuerca M8	87	2	Tornillo del Brazo de la Manivela
38	1	Correa de Manejo	88	2	Tapa del Brazo de la Manivela
39	3	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	89	1	Tornillo M5 x 10mm
40	1	Tornillo de Tierra #8 x 16mm	90	1	Cubierta del Porta Asiento
41	1	Armadura de la Copa con Bujes	91	4	Tornillo M6 x 12mm
42	4	Tornillo M8 x 32mm	92	4	Rodillo del Asiento
43	4	Rodillo de Cuerda Elástica	93	1	Perilla del Asiento
44	2	Espaciador del Rodillo 52mm	94	1	Armadura del Respaldo
45	2	Espaciador del Rodillo 9mm	95	4	Tornillo M6 x 13mm
46	2	Contratuerca Delgada M8	96	1	Soporte del Pivote del Riel
47	2	Perno M8 x 125mm	97	1	Eje del Soporte del Pivote del Riel
48	10	Arandela M8	98	2	Mango
49	1	Perilla de la Placa para los Pies	99	2	Tapa de la Barra para Remar
50	1	Perno M8 x 40mm	100	1	Gancho para Barra para Remar

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	1	Placa de la Cubierta del Protector	109	6	Imán
102	2	Tornillo #8 x 12mm	110	2	Espaciador de la Pata de Nivelación
103	1	Cubierta del Protector	111	1	Perilla de Seguridad
104	1	Soporte del Motor	112	1	Clip en E
105	1	Soporte de la Consola	*	–	Manual del Usuario
106	2	Tornillo #8 x 25mm	*	–	Herramienta del Montaje
107	2	Contratuercas M6	*	–	Paquete de Grasa PTFE
108	2	Tapa de la Armadura de la Pata			

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.

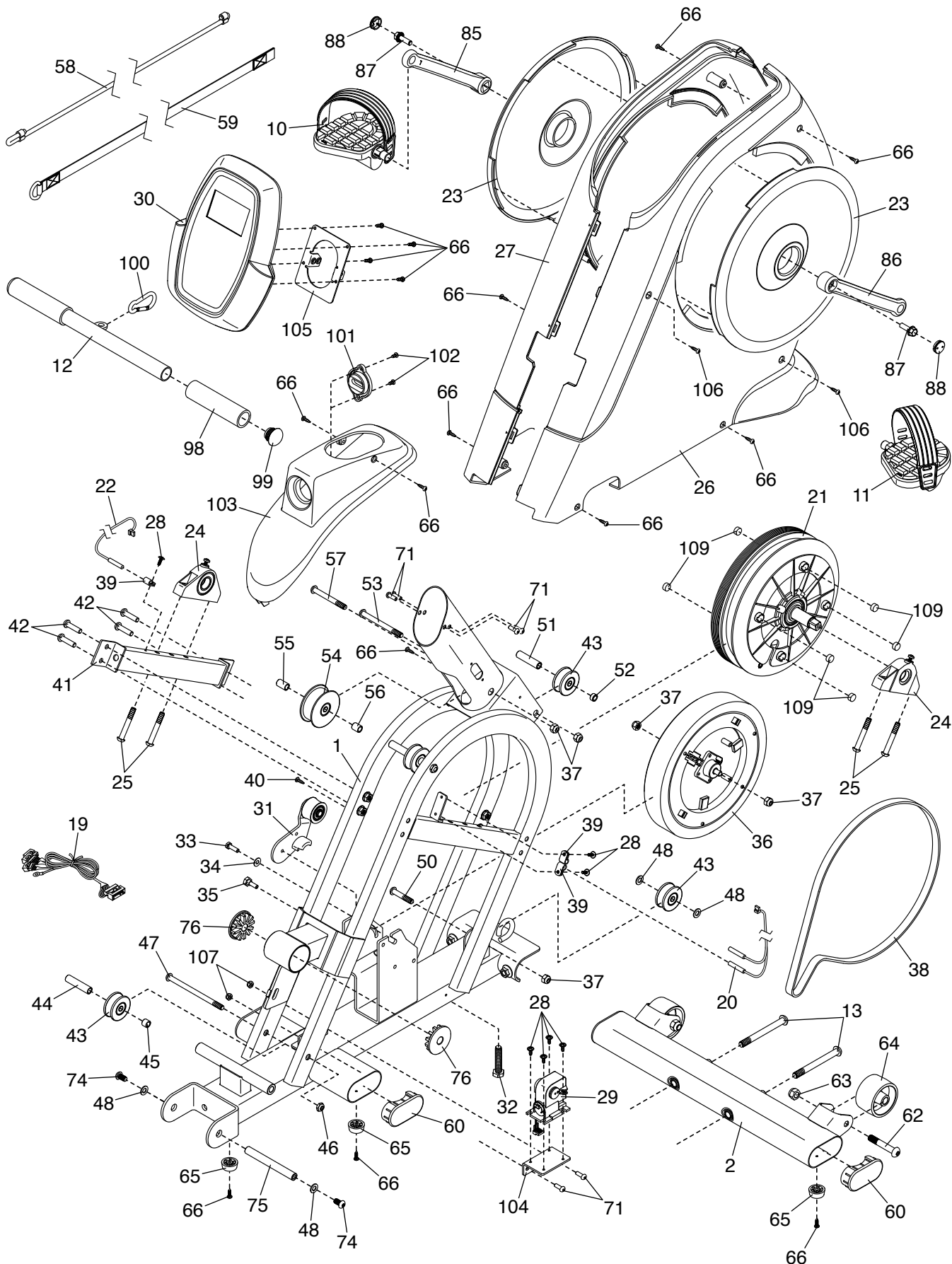
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFRW5913.0 R0914A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFRW5913.0 R0914A



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)