

PRO-FORM[®]

HYBRID TRAINER

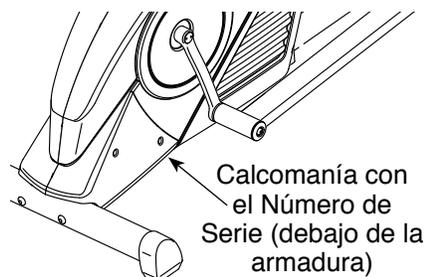
www.proform.com

Nº de Modelo PFEL03812.2

Nº de Version 2

Nº de Serie _____

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



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

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

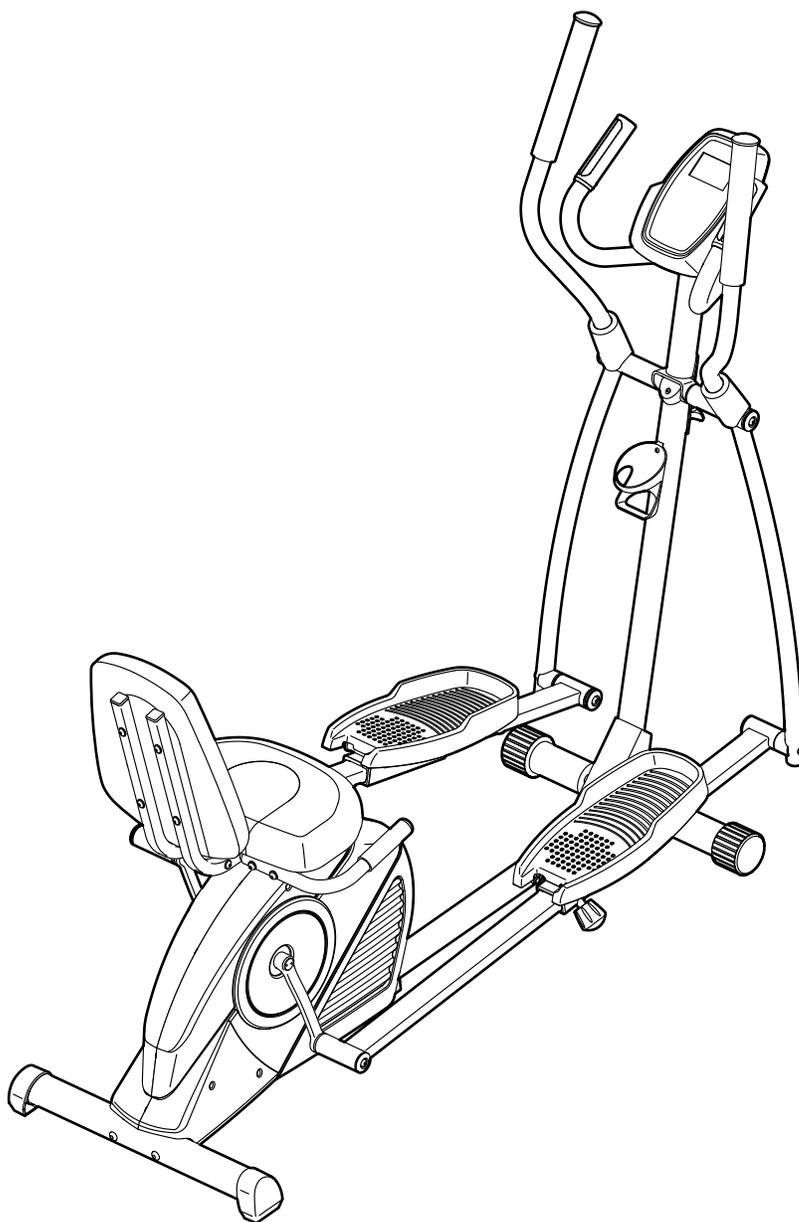
Importador:

Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78, Col. Santa
Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco,
México D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119LO
Tel: 58-99-1200

Especificaciones eléctricas
Utiliza 4 Pilas AA

⚠ PRECAUCIÓN

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO	16
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	21
GUÍA DE EJERCICIOS	23
NOTAS	24
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

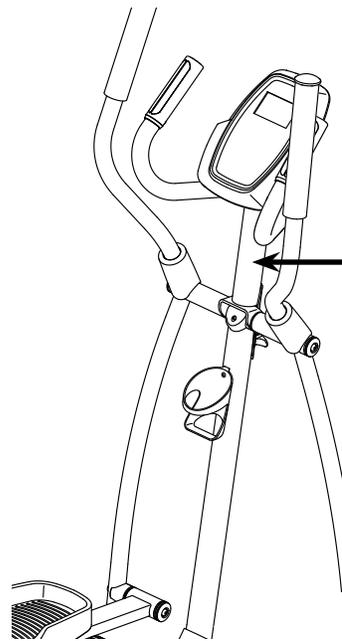
⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador híbrido antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador híbrido estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el entrenador híbrido solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador híbrido está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador híbrido en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el entrenador híbrido bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador híbrido en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador híbrido en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador híbrido.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejadas del entrenador híbrido a todo momento.
9. El entrenador híbrido no debe ser usado por personas que pesen más de 159 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador híbrido. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador híbrido.
12. Asegúrese de que las perillas de los pedales estén totalmente apretados cada vez que use el entrenador híbrido.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
14. El entrenador híbrido no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
15. Mantenga la espalda derecha cuando use el entrenador híbrido; no arquee la espalda.
16. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 350 lbs / 159 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador híbrido PROFORM® HYBRID TRAINER. El entrenador híbrido ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador híbrido. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

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

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

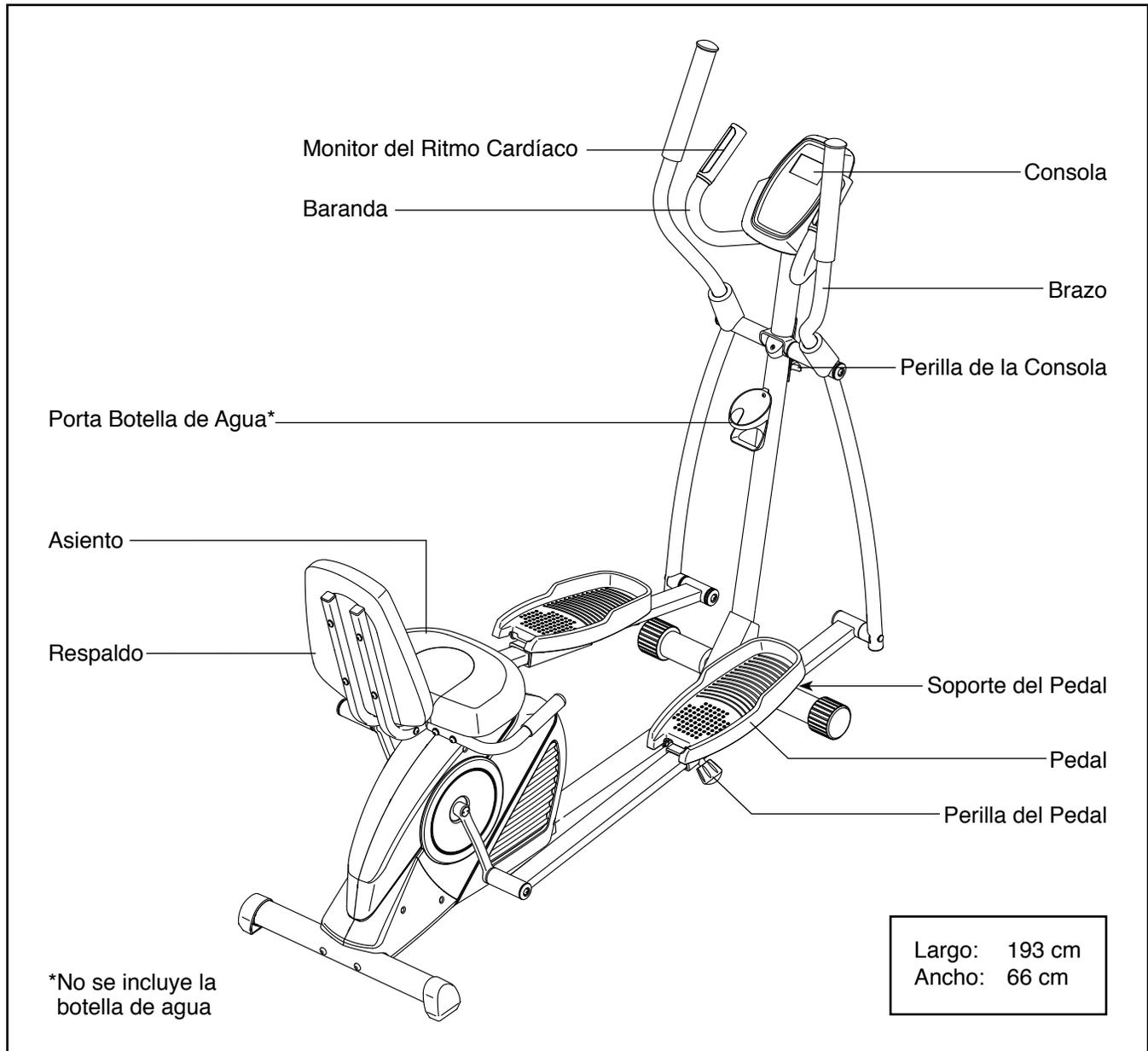
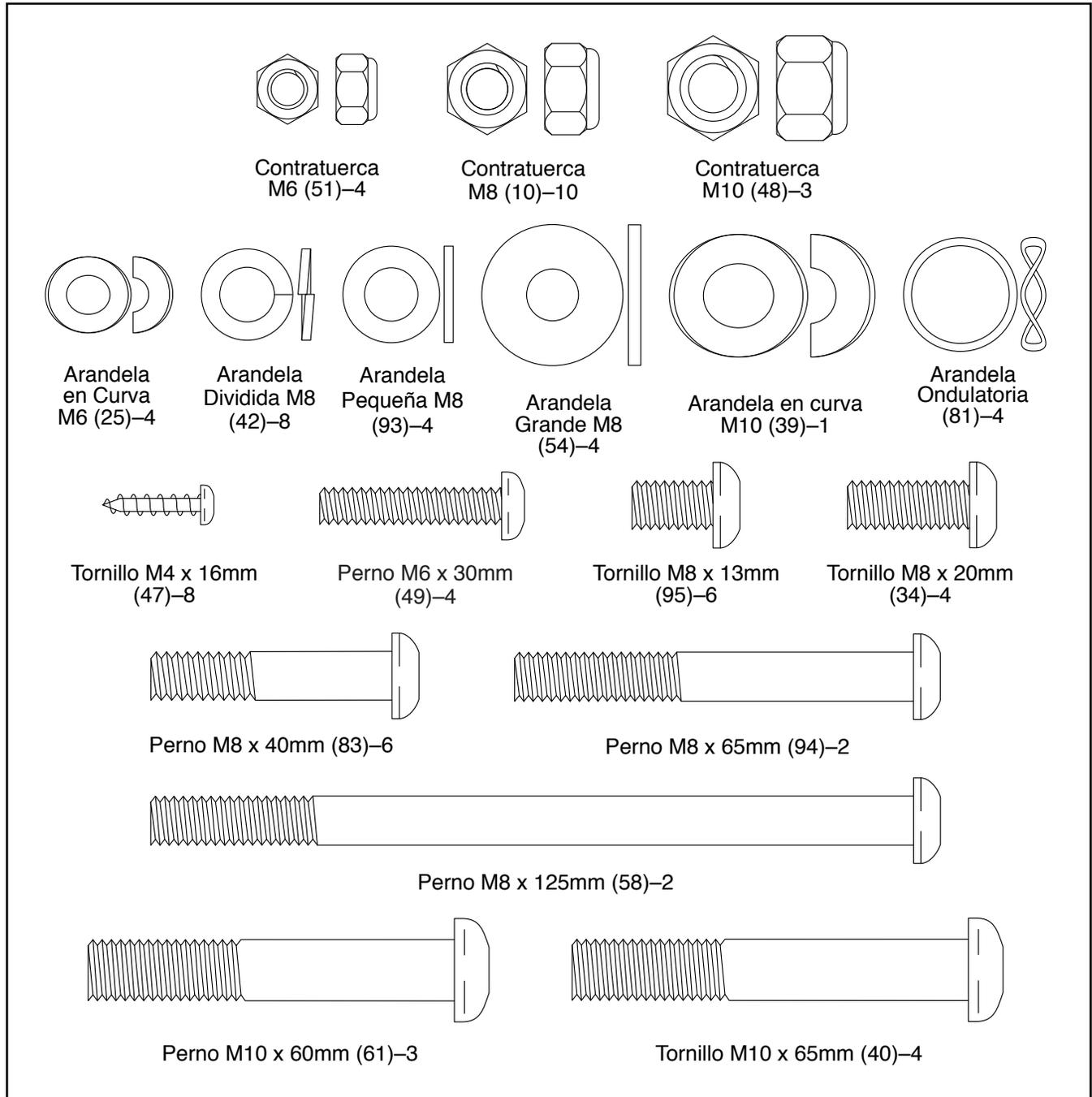


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

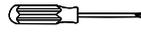
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-500-681-9542.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que termine el montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la page 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella 

un mazo de goma 

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

1. Visite la web www.proformservice.com/registration en su computadora y registre su producto.

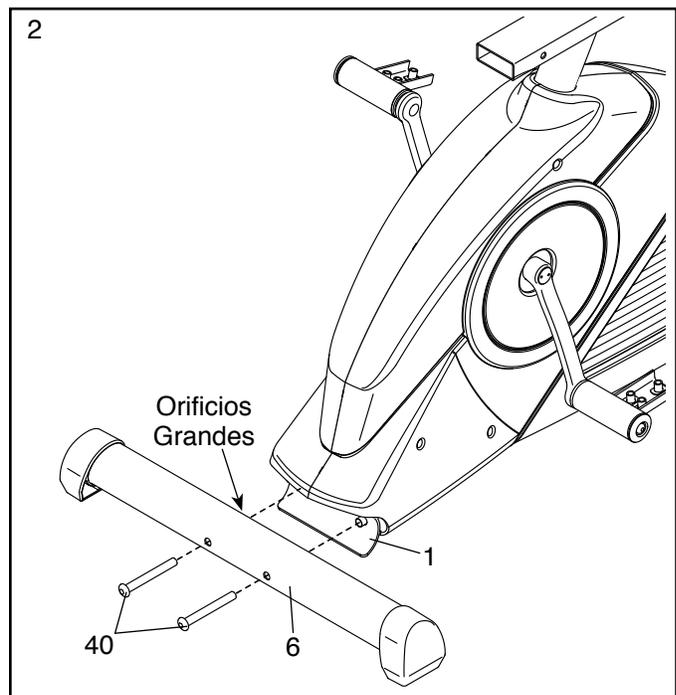
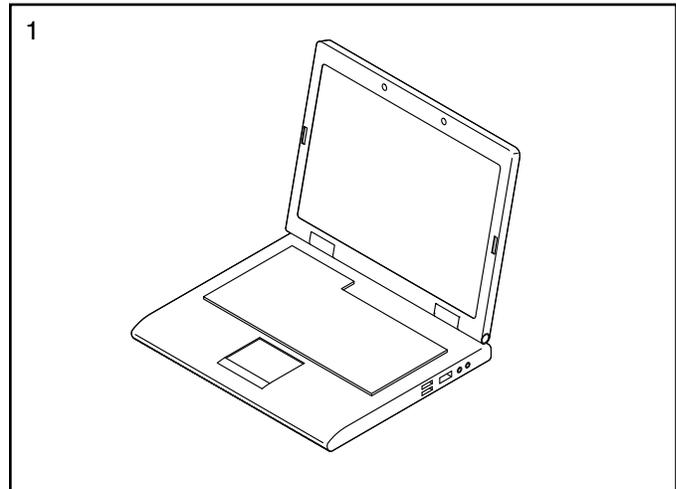
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al servicio de atención al cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

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

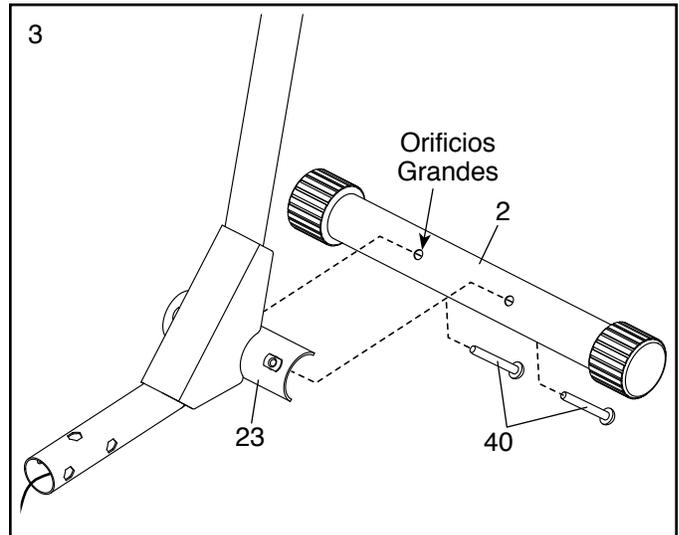
2. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de embalaje (no se muestran) debajo de la Armadura Trasera (1). **Pídale a otra persona que sujete la Armadura Trasera para evitar que esta se incline mientras completa este paso.**

Gire el Estabilizador Trasero (6) de manera que los orificios grandes queden de frente a la Armadura Trasera (1). Conecte el Estabilizador Trasero a la Armadura Trasera (1) con dos Tornillos M10 x 65mm (40).

Luego, retire los materiales de embalaje que están debajo de la Armadura Trasera (1).

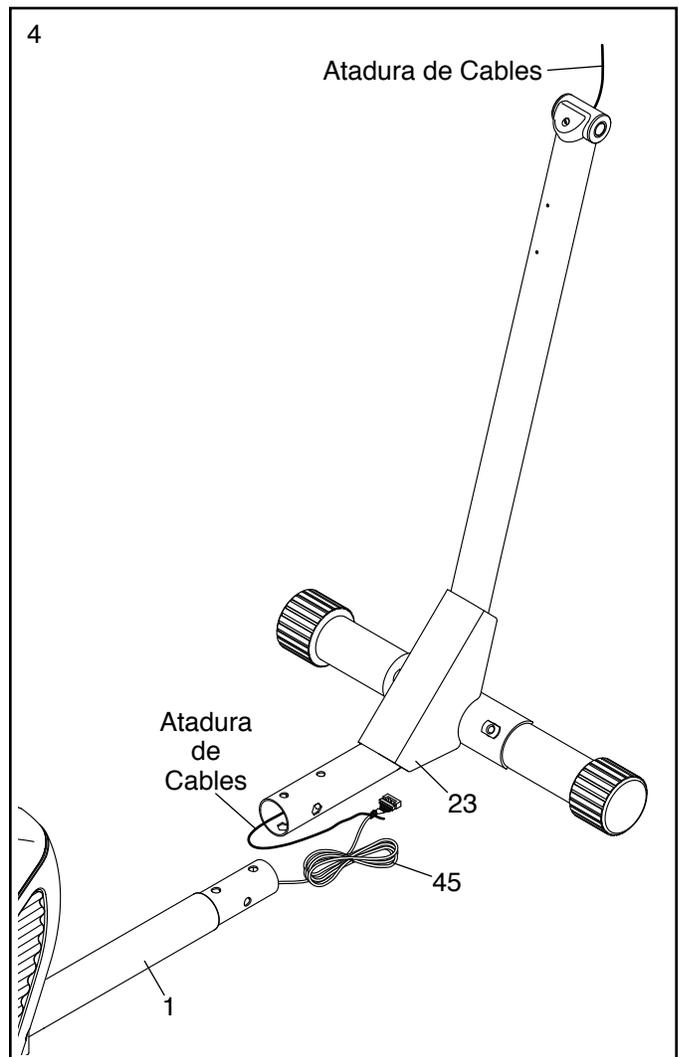


- Orientar el Estabilizador Delantero (2) de manera que los orificios grandes queden de frente a la Armadura Delantera (23). Conectar el Estabilizador Delantero a la Armadura Delantera con dos Tornillos M10 x 65mm (40).



- Colocar el Estabilizador Delantero (23) cerca de la Armadura Trasera (1) como se indica.

Localice la atadura de cables en la Armadura Delantera (23). Ate la atadura de cables al Cableado Principal (45) y a la Armadura Trasera (1). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Principal pase por completo a través de la Armadura Delantera.

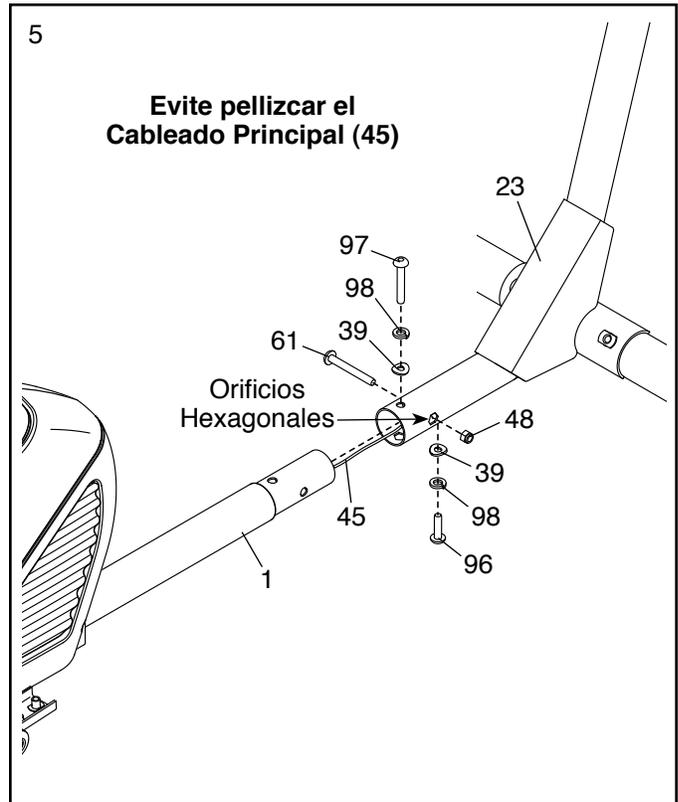


5. **Clave: Evite pellizcar el Cableado Principal (45).** Deslice la Armadura Delantera (23) hacia la Armadura Trasera (1).

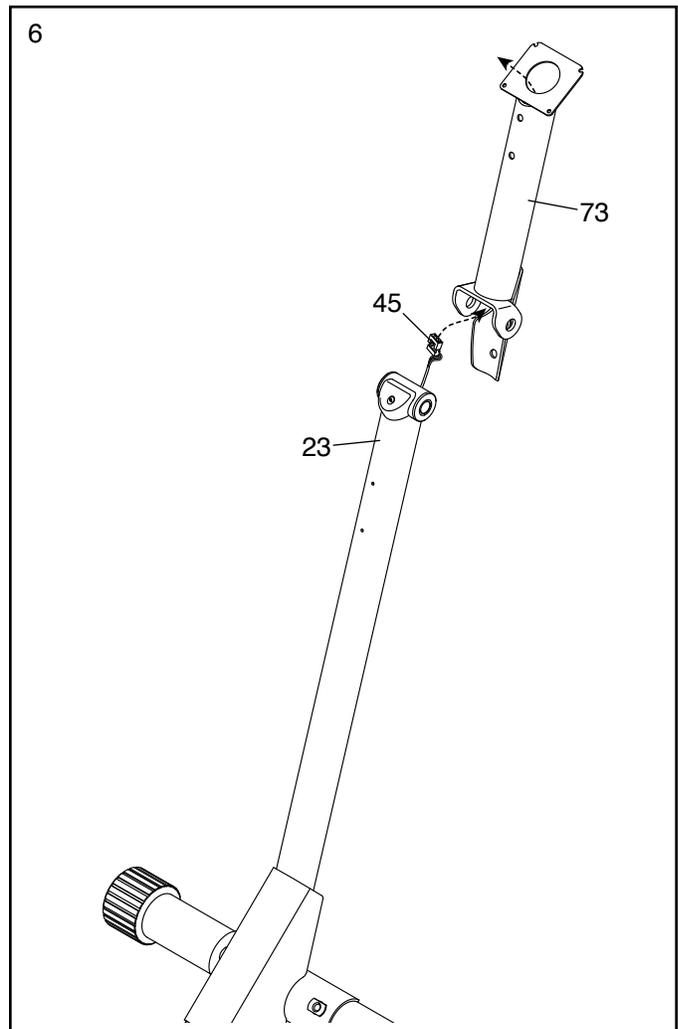
Conecte la Armadura Delantera (23) con tres Tornillos M10 x 60mm (61), y tres Contratuercas M10 (48); asegúrese que las contratuercas estén en los orificios hexagonales. No apriete aún los Pernos.

Vea los pasos 2 y 3. Asegúrese que el Estabilizador Trasero (6) y el Estabilizador Delantero (2) toquen el suelo.

Apriete los tres Pernos (61).



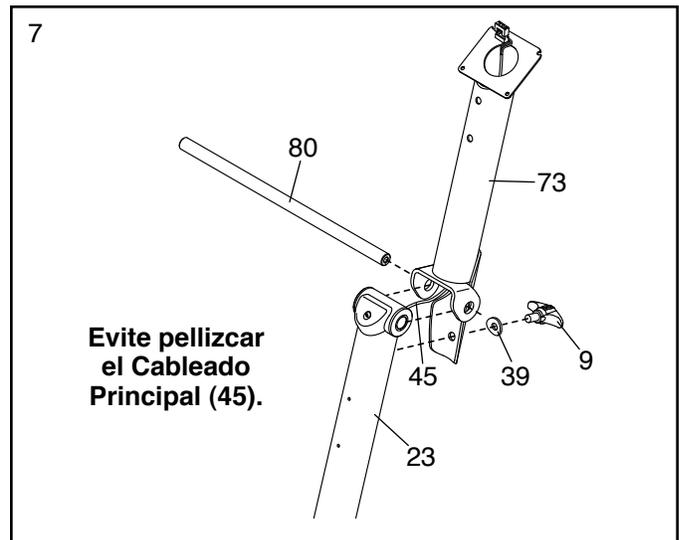
6. Sostenga el Poste de la Consola (73) cerca de la Armadura Delantera (23) como se indica. Inserte el Cableado Principal (45) hacia arriba por el Poste de la Consola.



7. **Clave: Evite pellizcar el Cableado Principal (45).** Deslice el Poste de la Consola (73) sobre la Armadura Delantera (23) y sosténgalo en su lugar.

A continuación, inserte el Eje (80) dentro del Poste de la Consola (73) y en la Armadura Delantera (23). Centre el Eje.

A continuación, apriete la Perilla de la Consola (9) con una Arandela en Curva M10 (39) dentro del Poste de la Consola (73) y de la Armadura Delantera (23).

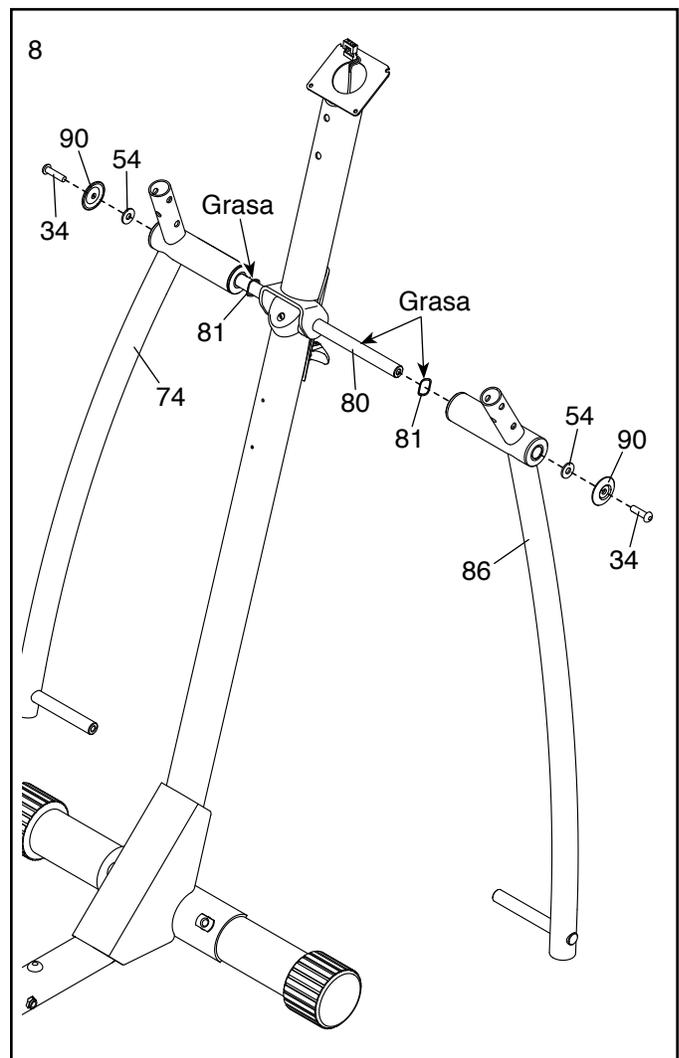


8. Identifique la Pata Izquierda (74) y la Pata Derecha (86).

Utilizando una bolsa de plástico pequeña para mantener sus dedos limpios, aplique una capa de la grasa incluida en el Eje (80) y en dos Arandelas Ondulatorias (81).

A continuación, deslice las dos Arandelas Ondulatorias (81) y las Patas (74, 86) sobre el Eje (80); **asegúrese que las Patas estén en los lados correctos.**

Luego, apriete un Tornillo M8 x 20mm (34), una Cubierta de Pivote (90), y una Arandela Grande M8 (54) en cada extremo del Eje (80) **al mismo tiempo.**

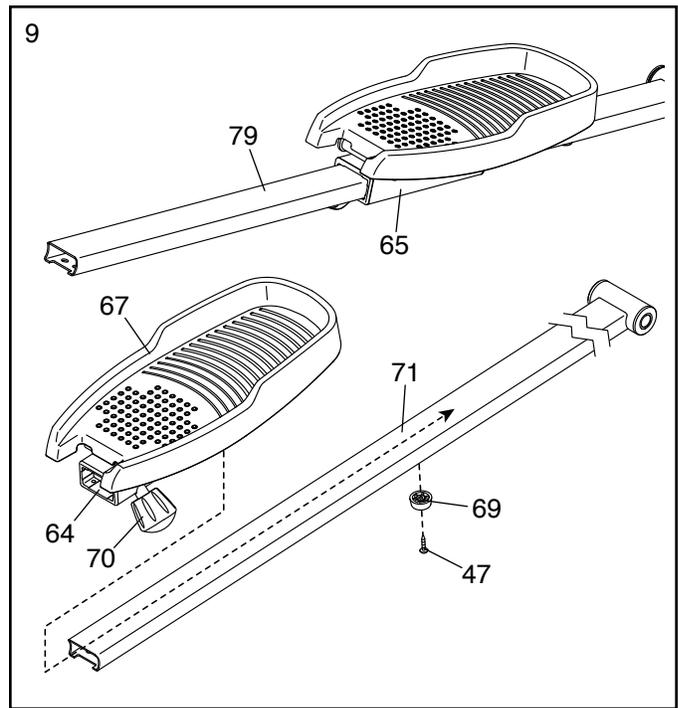


9. Identifique el Carril del Pedal Derecho (64), que está fijado a uno de los pedales (67). Además, identifique la Pata del Pedal Derecho (71).

Afije la Perilla del Pedal (70) en el lado derecho del Carril del Pedal Derecho (64), deslice el Carril del Pedal Derecho **lo más lejos posible** en la Pata del Pedal Derecho (71) y apriete la Perilla del Pedal.

Conecte un Parachoques Pequeño (69) a la parte de debajo de la Pata Delantera (71) con un Tornillo de M4 x 16mm (47).

Repita este paso con el Carril del Pedal Izquierdo (65), la Pata del Pedal Izquierdo (79), y el otro Parachoques Pequeño (que no se muestra).

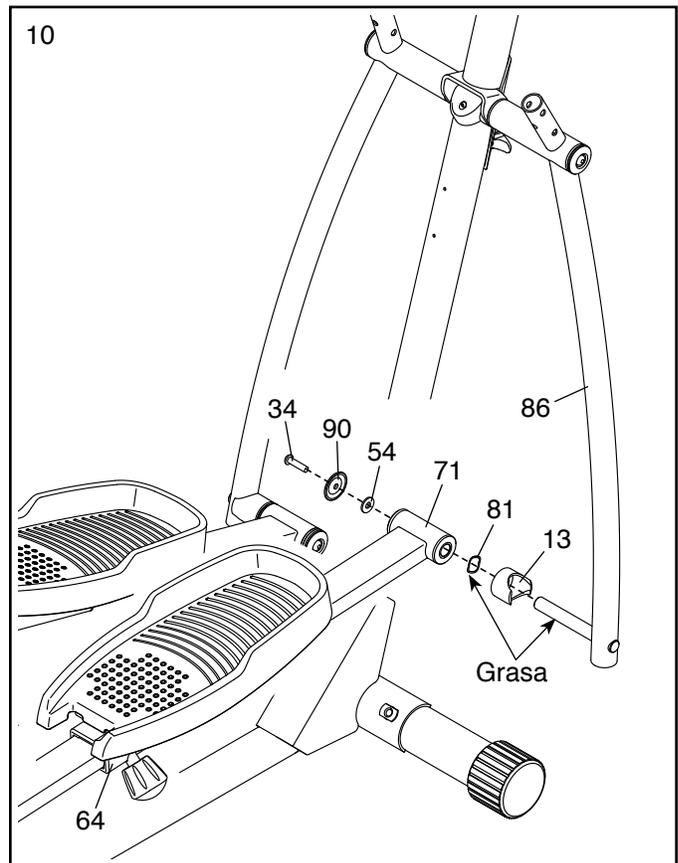


10. Aplique una cantidad generosa de grasa en el eje de la Pata del Brazo Derecho (86) y en dos Arandelas Ondulatorias (81).

A continuación, deslice el Buje de la Pata (13), una Arandela Ondulatoria (81) y la Pata del Pedal Derecho (71) con el Carril del Pedal Derecho (64) sobre el eje.

Luego, apriete un Tornillo M8 x 20mm (34), una Cubierta de Pivote (90), y una Arandela Grande M8 (54) dentro del eje.

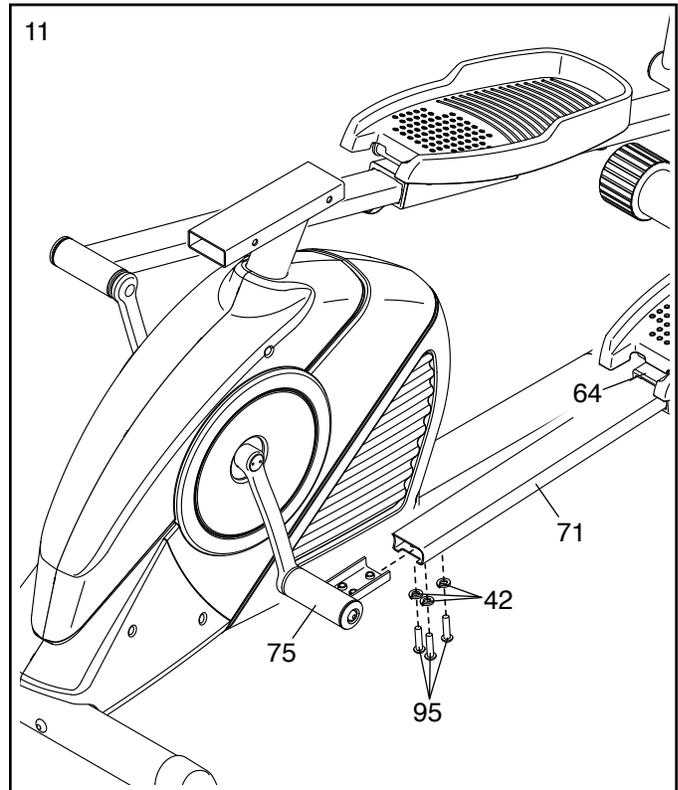
Repita este paso en el otro lado del entrenador híbrido.



11. Deslice la Pata del Pedal Derecho (71) sobre el Soporte de la Pata del Pedal Derecho (75).

Conecte la Pata del Pedal Derecho (71) con tres Tornillos M8 x 13mm (95) y tres Arandelas Divididas M8 (42). **Apriete parcialmente los tres Tornillos y luego apriéte los.**

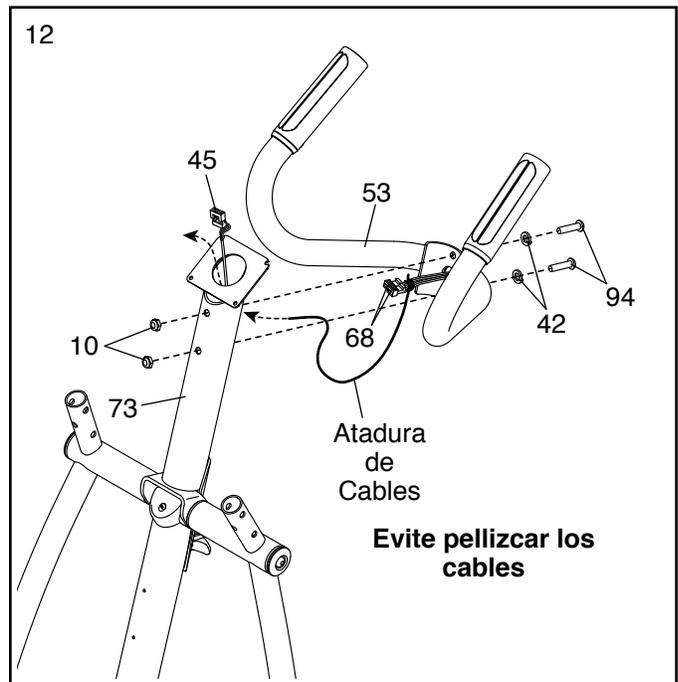
Repita este paso en el otro lado del entrenador híbrido.



12. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Baranda (53) cerca de Poste de la Consola (73).

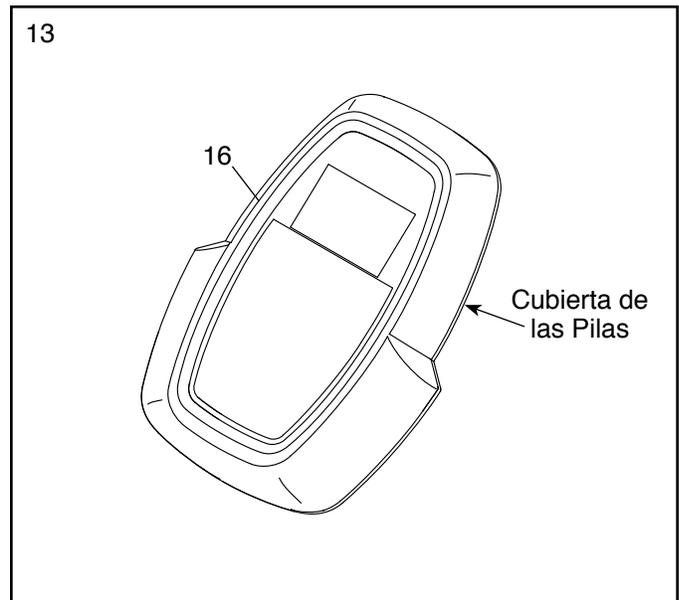
Inserte la atadura de cables indicada en el agujero en el lado del Poste de la Consola (73), y luego tire de la atadura de cables hasta que los Cables de Pulso (68) por el Poste de la Consola.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (53) al Poste de la Consola (73) con dos Pernos M8 x 65mm (94), dos Arandelas Divididas M8 (42) y dos Contratuerzas M8 (10).



13. La Consola (16) requiere cuatro pilas AA (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.**

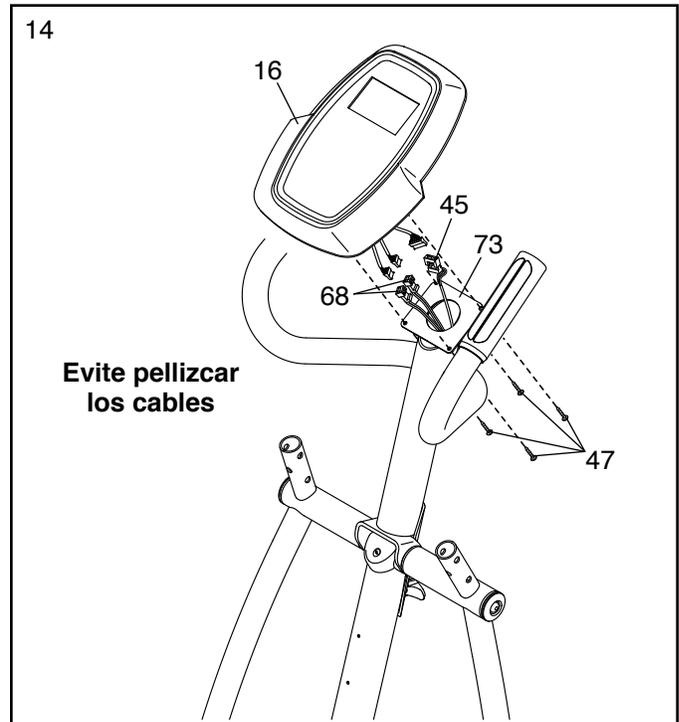
Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola (16) e inserte las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimento de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas.



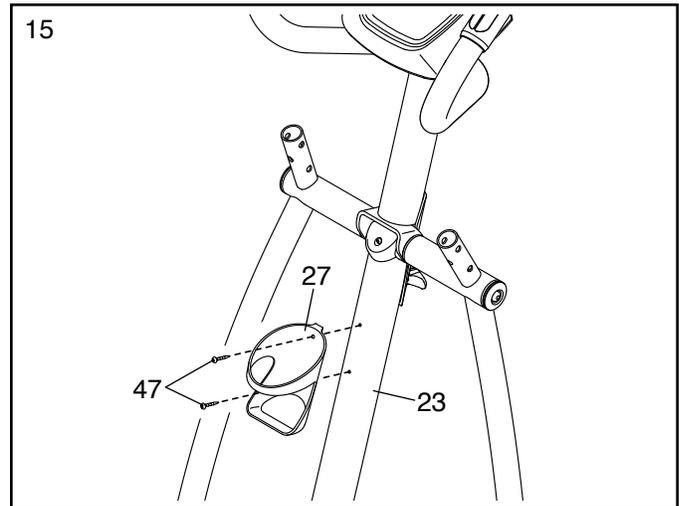
14. Con la ayuda de otra persona, sostenga la Consola (16) cerca del Poste de la Consola (73). Conecte los cables de la Consola al Cableado Principal (45) y a los Cables de Pulso (68).

Inserte el exceso de cables dentro del Poste de la Consola (73) o dentro de la Consola (16).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (16) al Poste de la Consola (73) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (47).



15. Conecte el Porta Botella de Agua (27) a la Armadura Delantera (23) con dos Tornillos M4 x 16mm (47).



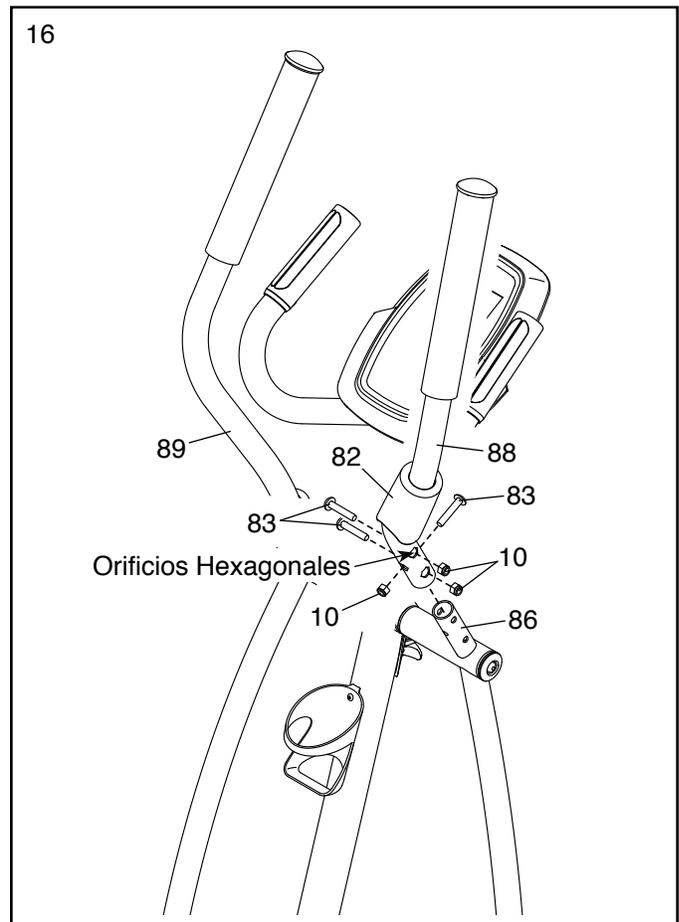
16. Identifique el Brazo Derecho (88).

Oriente una Cubierta del Brazo (82) como se muestra y deslícela hacia arriba por el Brazo Derecho (88).

Conecte el Brazo Derecho (88) a la Pata del Brazo Derecha (86) con tres Pernos M8 x 40mm (83) y tres Contratuercas M8 (10): **asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

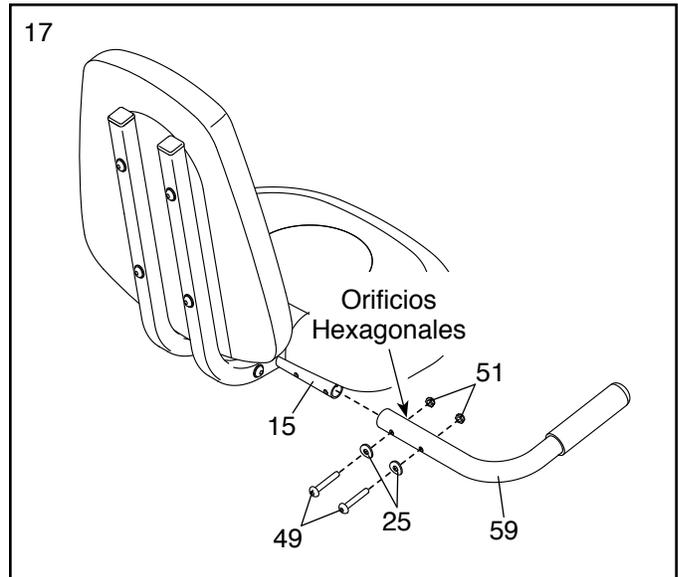
Luego, deslice una Cubierta del Brazo (82) por la Pata Derecha (86).

Ensamble el Brazo Izquierdo (89) de la misma manera.

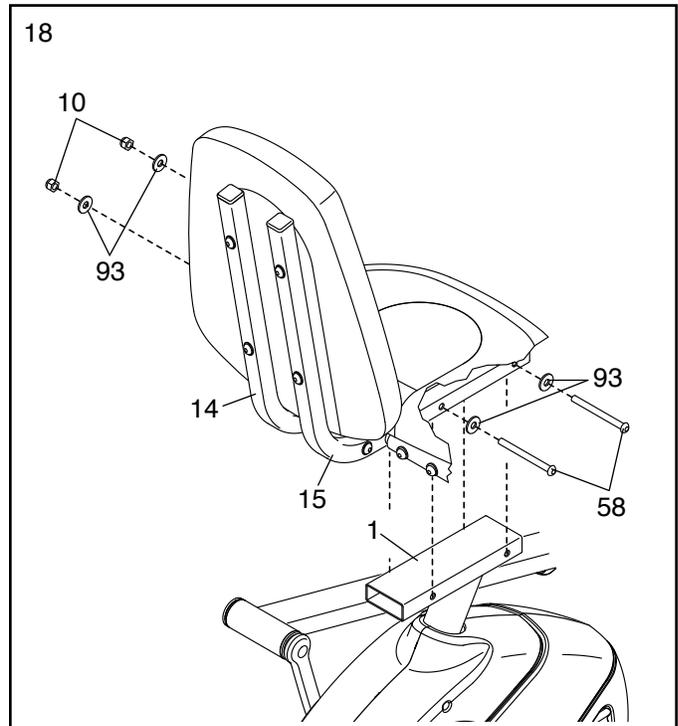


17. Conecte un Manubrio del Asiento (59) al Soporte Derecho del Asiento (15) con dos Pernos M6 x 30mm (49), dos Arandelas en Curva M6 (25), y dos Contratuercas M6 (51), **asegúrese de que las Contratuercas están en los agujeros hexagonales.**

Conecte el otro Manubrio del Asiento (que no se muestra) de la misma manera.



18. Conecte los Soportes Izquierdo y Derecho del Asiento (14, 15) a la Armadura trasera del Asiento (1) con dos Pernos de M8 x 125mm (58), cuatro Arandelas Pequeñas de M8 (93) y dos Contratuercas M8 (10).

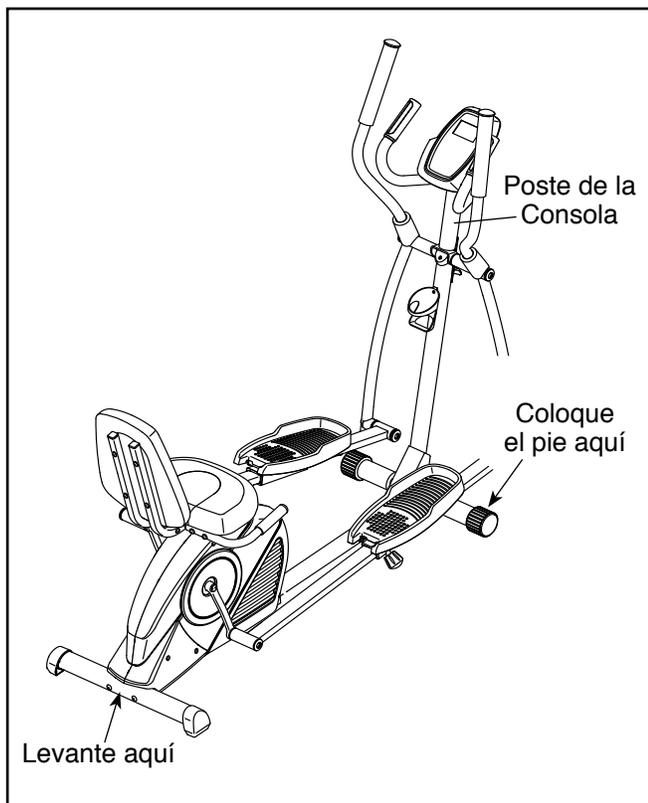


19. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador híbrido estén adecuadamente apretadas.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador híbrido.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

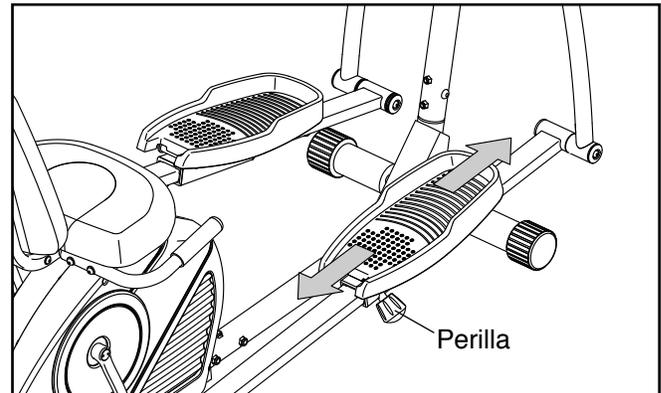
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR HÍBRIDO

Debido al tamaño y peso del entrenador híbrido, se requieren dos personas para moverlo. Permanezca parado frente al entrenador híbrido, sostenga el poste de la consola y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del poste de la consola y pídale a otra persona que levante el estabilizador trasero hasta que el entrenador híbrido ruede sobre las ruedas. Mueva con cuidado el entrenador híbrido al lugar deseado y luego bájelo al suelo.



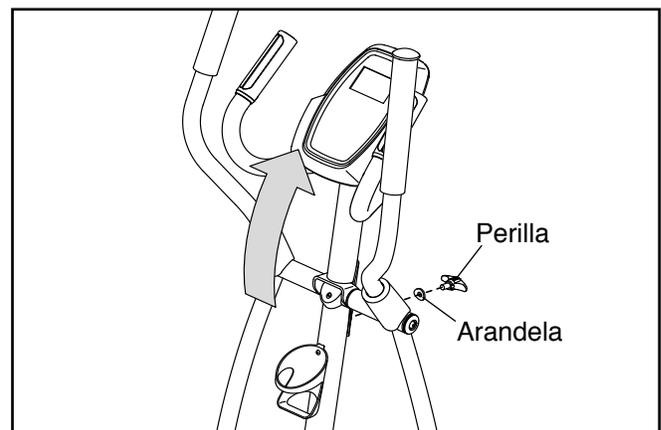
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LOS PEDALES

Cada pedal puede ser ajustado en varias posiciones. Para ajustar la posición de cada pedal, afloje la perilla del pedal, mueva el pedal hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y luego apriete firmemente la perilla del pedal.

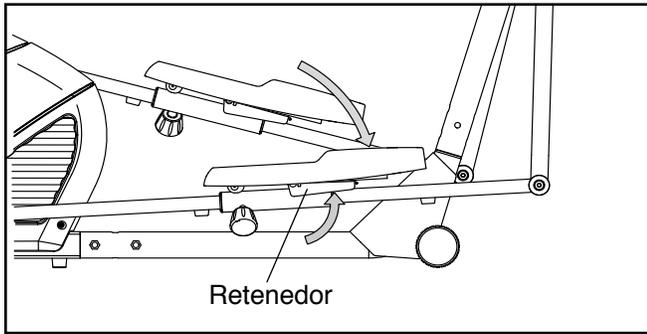


CÓMO USAR LA FUNCIÓN ELÍPTICA

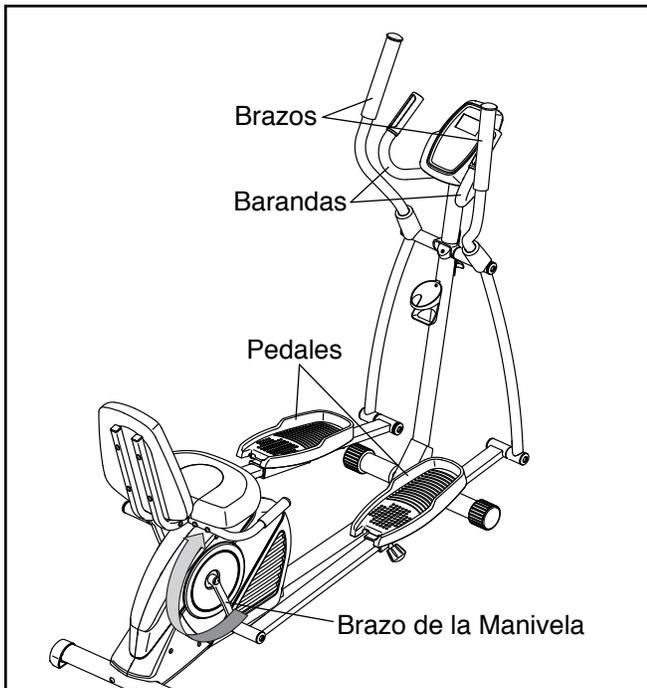
Para utilizar el entrenador híbrido como un elíptico, primero incline el poste de la consola a la posición alta y apriete la perilla de la consola y la arandela en la armadura delantera.



Luego, levante un pedal, pliegue el retenedor hacia arriba, e incline el pedal hacia abajo a la posición baja. **Repita esta acción para el otro pedal.**



Para subir al entrenador híbrido en la función elíptica, sujétese de las barandas o de los brazos y permanezca parado sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal.

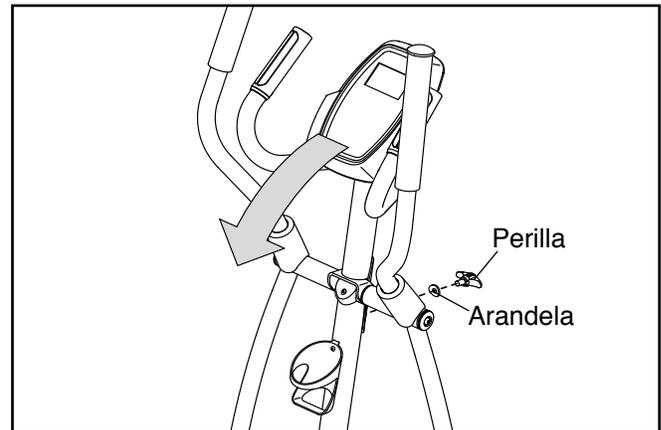


Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los brazos de manivela pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que desplace los brazos de manivela en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede girarlos en la dirección opuesta para tener variedad.**

Para bajarse del entrenador híbrido, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: el entrenador híbrido no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN BICICLETA RECOSTADA

Para utilizar el entrenador híbrido como una bicicleta recostada, quite primero la perilla de la consola y la arandela, y luego gire el poste de la consola a la posición baja.



Luego, levante el pedal, despliegue el retenedor e inserte el extremo de la abrazadera en el carril del pedal. **Asegúrese de que el retenedor esté completamente introducido en el carril del pedal. Repita esta acción para el otro pedal.**

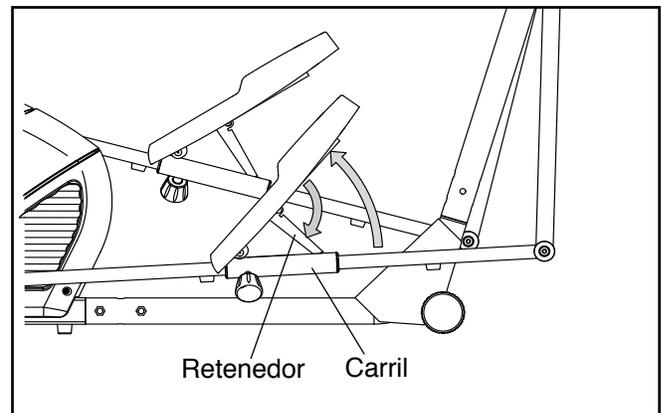
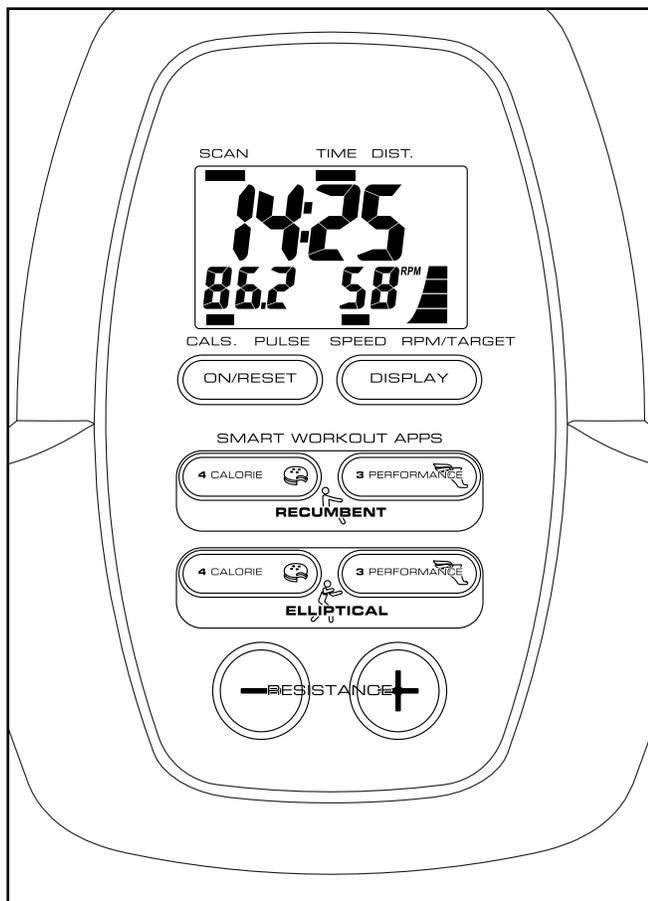


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces.

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

La consola también ofrece catorce entrenamientos inteligentes, siete entrenamientos para la función de bicicleta recostada y siete entrenamientos para la función elíptica. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas instaladas (vea el paso de montaje 13 en la page 13). Si hay una hoja de plástico sobre la pantalla, retire el plástico.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

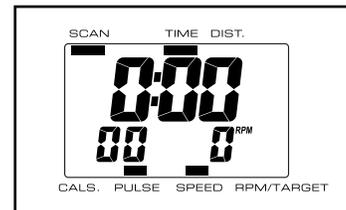
1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (encender/reajustar) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá brevemente; la consola estará lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

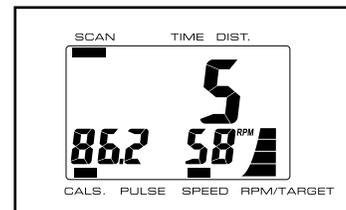
Cuando la consola se encienda, la función manual se seleccionará.

Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Smart Workout Apps (aplicaciones de entrenamientos inteligentes) hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.

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



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

4. Siga su progreso con la pantalla.

La consola tiene varias pantallas que muestran la siguiente información del entrenamiento:

Speed (velocidad): Esta pantalla muestra la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

Time (tiempo): Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando un entrenamiento es seleccionado, la pantalla muestra el tiempo que falta en el entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

Distance (distancia): Esta pantalla muestra la distancia que ha pedaleado, en total de revoluciones.

Calories (calorías): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

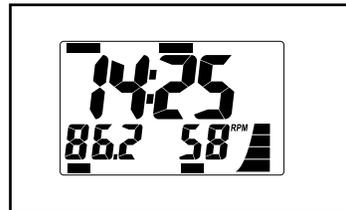
Pulse (pulso): Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco del mango.

Scan (recorrer) : Cuando usted seleccione esta opción de pantalla, la sección superior de la pantalla muestra información de tiempo y distancia, la sección inferior izquierda de la pantalla muestra información de calorías y la sección inferior derecha mostrará la velocidad de su pedaleo.

Cuando active la consola, la pantalla Scan (recorrer) será seleccionada automáticamente. Aparecerá un indicador debajo de la palabra SCAN para mostrar que la pantalla Scan está seleccionada.



A medida que realiza el ejercicio, la sección superior de la pantalla mostrará alternativamente el tiempo transcurrido y la distancia que ha pedaleado; la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará el número de calorías que ha quemado. La sección inferior derecha de la pantalla mostrará la velocidad de su pedaleo.



Además, el contador de RPM del lado derecho de la pantalla mostrará una representación visual de la velocidad su pedaleo.



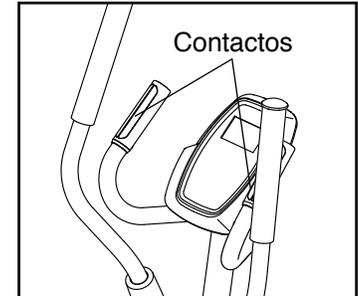
A medida que aumenta o disminuye su velocidad, las barras aparecerán o desaparecerán del contador de RPM.

Para cancelar la función Scan, pulse el botón Display (visualizar). El indicador que se encuentra debajo de la palabra SCAN desaparecerá. La sección superior de la pantalla mostrará entonces solo el tiempo transcurrido. Si vuelve a pulsar el botón Display (visualizar), la sección superior de la pantalla mostrará solo la distancia pedaleada. Para volver a seleccionar la función Scan, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca un indicador debajo de la palabra SCAN.

Para reajustar la pantalla, pulse el botón On/Reset (encendido/reajustar). Para hacer una pausa en el funcionamiento de la consola, deje de pedalear. Cuando la consola está en pausa, el tiempo destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su sesión de ejercicios, simplemente vuelva a pedalear.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retítelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón destellará intermitentemente en la pantalla con cada latido cardíaco y aparecerán dos guiones. Tras unos instantes la pantalla mostrará su ritmo cardíaco.

Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.

Nota: Si continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco durante un máximo de 30 segundos. La pantalla mostrará entonces su ritmo cardíaco junto a otras funciones.

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

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, el tiempo destellará intermitentemente en la pantalla y la consola hará una pausa.

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

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

1. Encienda la consola.

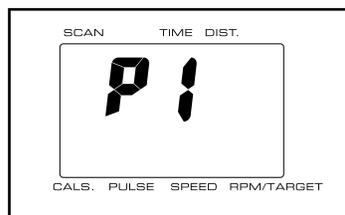
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (encender/reajustar) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá brevemente; luego, la consola estará lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento inteligente.

Cuando se selecciona un entrenamiento inteligente Recostado, debe ajustar el entrenador híbrido al modo bicicleta recostada de la consola para proporcionar información precisa (vea CÓMO USAR LA BICICLETA RECOSTADA en page 17).

Cuando seleccione un entrenamiento inteligente Elíptico, debe ajustar el entrenador híbrido al modo elíptico de la consola para proporcionar información precisa (vea COMO USAR LA FUNCIÓN ELLIPTICAL en la página 16).

Para seleccionar un entrenamiento inteligente, pulse repetidamente el botón Smart Workout Apps (aplicaciones de entrenamientos inteligentes) deseado, de manera repetida. El nombre del entrenamiento se mostrará en la pantalla.



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

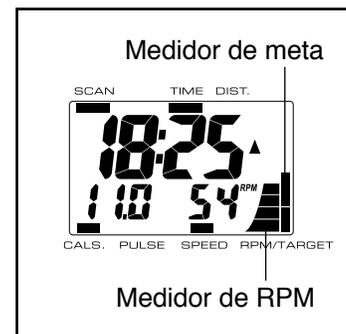
3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Los entrenamientos inteligentes constan de varios segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una meta de velocidad (rpm) objetiva.

Cuando la resistencia está a punto de cambiar, el nivel de resistencia destellará intermitentemente en la pantalla durante unos segundos. La resistencia de los pedales cambiará entonces 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 podrá modificarla manualmente pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

El medidor de meta mostrará en pantalla la meta de velocidad para el entrenamiento. El medidor de RPM mostrará su velocidad de pedaleo real.



A medida que el medidor de meta cambia de altura durante el entrenamiento, ajuste su velocidad de pedaleo de manera que se muestre el mismo número de barras en ambos medidores. Si su velocidad de pedaleo es inferior a la meta de velocidad actual, se mostrará una flecha al lado del medidor de RPM para indicarle que aumente su velocidad; si su velocidad de pedaleo es superior a la meta de velocidad, una flecha le indicará que disminuya su velocidad.

IMPORTANTE: La meta de velocidad para el entrenamiento solo está prevista para proporcionar una meta. Su velocidad de pedaleo real puede ser inferior a la meta de velocidad, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

La pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento. Si deja de pedalear durante unos segundos, el entrenamiento hará una pausa y el tiempo destellará de manera intermitente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en page 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en page 19.

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

Vea el paso 6 en page 19.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador híbrido. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de la consola se producen debido a una baja carga de las pilas. Vea el paso de montaje 13 en la page 13 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la page 19.

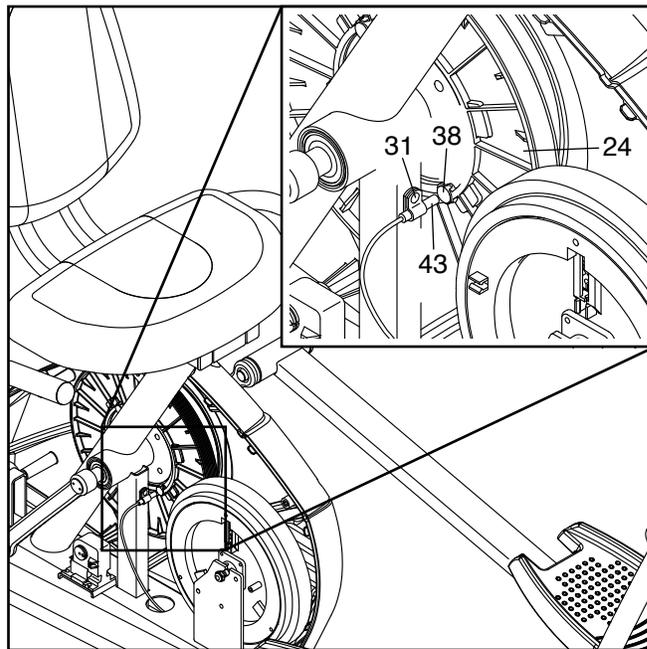
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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

Para ajustar el interruptor de lengüeta, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en page 26. Retire los Tornillos M4 x 16mm (47) y los Tornillos M4 x 25mm (41) de los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18). **Asegúrese de tomar nota de los tamaños de los Tornillos que retiro de cada orificio.** Luego, retire con cuidado el Protector Derecho.

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de abajo se muestra el protector derecho tras haber sido retirado.

A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (43). Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 12mm (31).



Luego gire la Polea (24) hasta que un Imán (38) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta (43). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a apretar el Tornillo M4 x 12mm (31).

Gire la Polea (24) durante unos instantes. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Cuando haya ajustado correctamente el interruptor de lengüeta, vuelva a colocar los protectores.

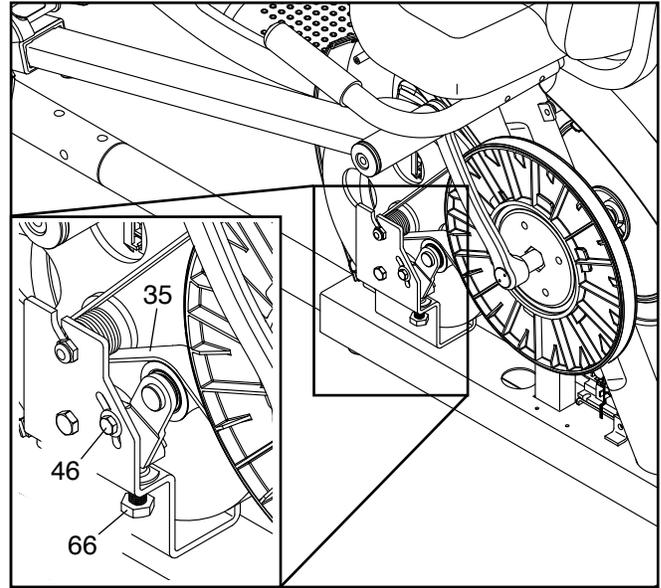
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

Para ajustar la correa de manejo, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la page 26. Retire los Tornillos M4 x 16mm (47) y los Tornillos M4 x 25mm (41) de los Protectores Izquierdo y Derecho (17, 18). **Asegúrese de tomar nota de los tamaños de los Tornillos que retiro de cada orificio.** Luego quite de en medio con cuidado el Protector Izquierdo.

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de la derecha se muestra el protector izquierdo.

Afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (46). A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (66) hasta que la Correa de Manejo (35) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (35) esté tirante, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (46). Luego vuelva a colocar los protectores.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

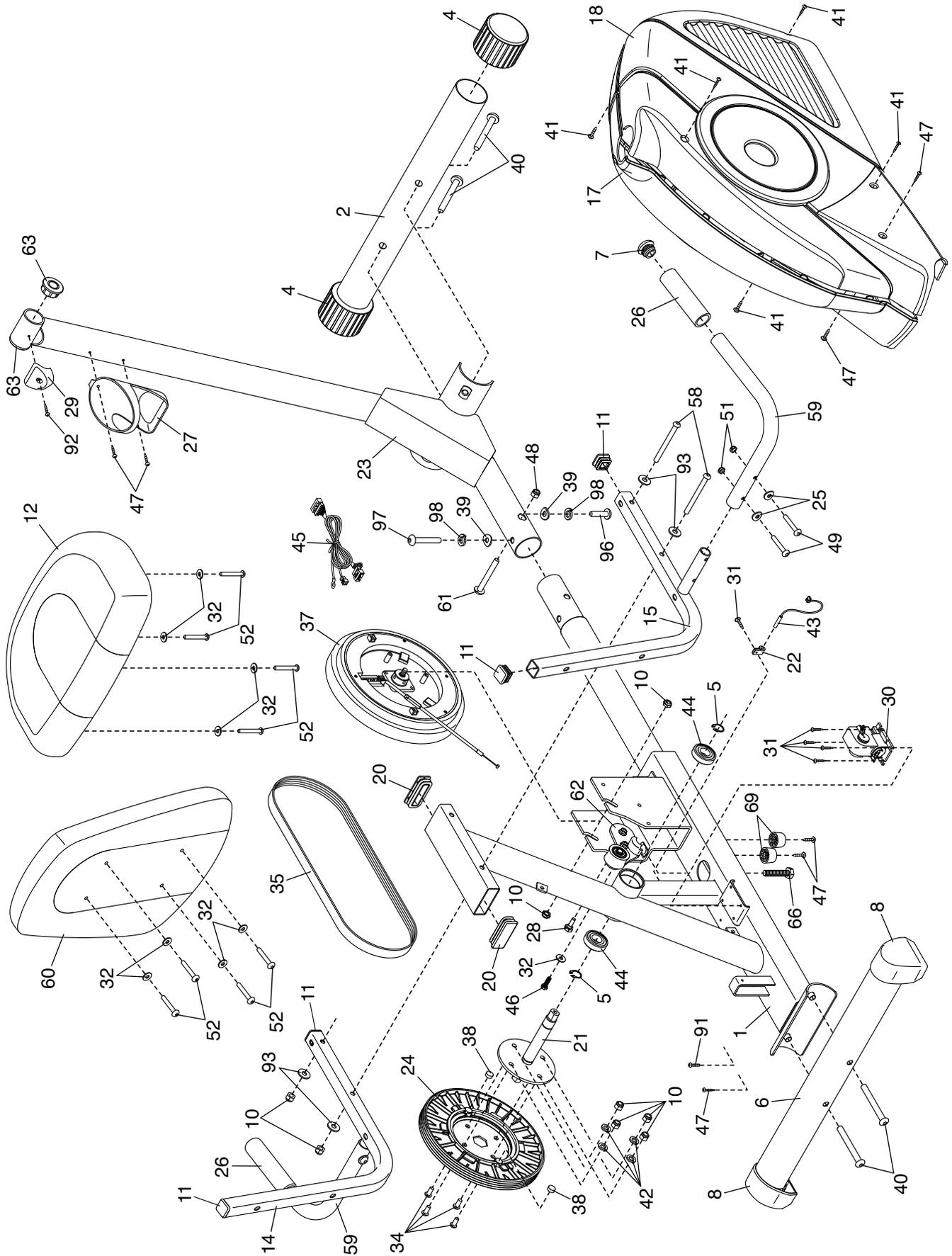
Nº de Modelo. PFEL03812.2 R0813A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Trasera	50	2	Mango del Brazo Derecho
2	1	Estabilizador Delantero	51	4	Contratuercas M6
3	2	Tapa del Brazo	52	8	Perno M6 x 38mm
4	2	Rueda	53	1	Baranda
5	2	Anillo de Retención	54	6	Arandela Grande M8
6	1	Estabilizador Trasero	55	8	Tornillo M4 x 5mm
7	2	Tapa del Manubrio del Asiento	56	4	Buje del Porta Asiento
8	2	Tapa del Estabilizador Trasero	57	2	Parachoques Grande
9	1	Perilla de la Consola	58	2	Perno M8 x 125mm
10	16	Contratuercas M8	59	2	Manubrio del Asiento
11	4	Tapa de la Armadura del Asiento	60	1	Respaldo
12	1	Asiento	61	1	Perno M10 x 60mm
13	2	Buje de la Pata	62	1	Brazo Estable
14	1	Soporte del Asiento Izquierdo	63	14	Buje de Pivote
15	1	Soporte del Asiento Derecho	64	1	Carril del Pedal Derecho
16	1	Consola	65	1	Carril del Pedal Izquierdo
17	1	Protector Izquierdo	66	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm
18	1	Protector Derecho	67	2	Pedal
19	2	Tapa de la Pata	68	2	Mango/Alambre de Pulso
20	2	Tapa de la Armadura del Asiento	69	6	Parachoques Pequeño
21	1	Manivela	70	2	Perilla del Pedal
22	1	Abrazadera	71	1	Pata del Pedal Derecho
23	1	Armadura Delantera	72	2	Brazo de la Manivela
24	1	Polea	73	1	Poste de la Consola
25	4	Arandela en Curva M6	74	1	Pata del Brazo Izquierdo
26	2	Mango del Manubrio del Asiento	75	1	Soporte de Pata del Pedal Derecho
27	1	Porta botella de agua	76	1	Soporte de Pata del Pedal Izquierdo
28	1	Tornillo del Brazo Estable	77	2	Tornillo del Brazo de la Manivela
29	1	Parachoques de la Armadura Delantera	78	2	Tapa del Brazo de la Manivela
30	1	Motor de resistencia	79	1	Pata del Pedal Izquierdo
31	7	Tornillo M4 x 12mm	80	1	Eje
32	9	Arandela M6	81	6	Arandela Ondulatoria
33	2	Perno M10 x 98mm	82	2	Cubierta del Brazo
34	10	Tornillo M8 x 20mm	83	6	Perno M8 x 40mm
35	1	Correa de Manejo	84	2	Placa del Pedal
36	8	Tornillo M8 x 10mm	85	2	Retenedor del Pedal
37	1	Mecanismo Eddy	86	1	Pata del Brazo Derecho
38	2	Imán	87	2	Perno M10 x 102mm
39	3	Arandela en curva M10	88	1	Brazo Derecho
40	4	Tornillo M10 x 65mm	89	1	Brazo Izquierdo
41	5	Tornillo M4 x 25mm	90	6	Cubierta de Pivote
42	12	Arandela Dividida M8	91	1	Tornillo de Tierra
43	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	92	1	Tornillo M4 x 10mm
44	2	Cojinete de la Manivela	93	4	Arandela Pequeña M8
45	1	Cableado Principal	94	2	Perno M8 x 65mm
46	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm	95	6	Tornillo M8 x 13mm
47	17	Tornillo M4 x 16mm	96	1	Tornillo M10 x 25mm
48	5	Contratuercas M10	97	1	Tornillo M10 x 54mm
49	4	Perno M6 x 30mm	98	2	Arandela Dividida M10
			*	-	Manual del Usuario

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

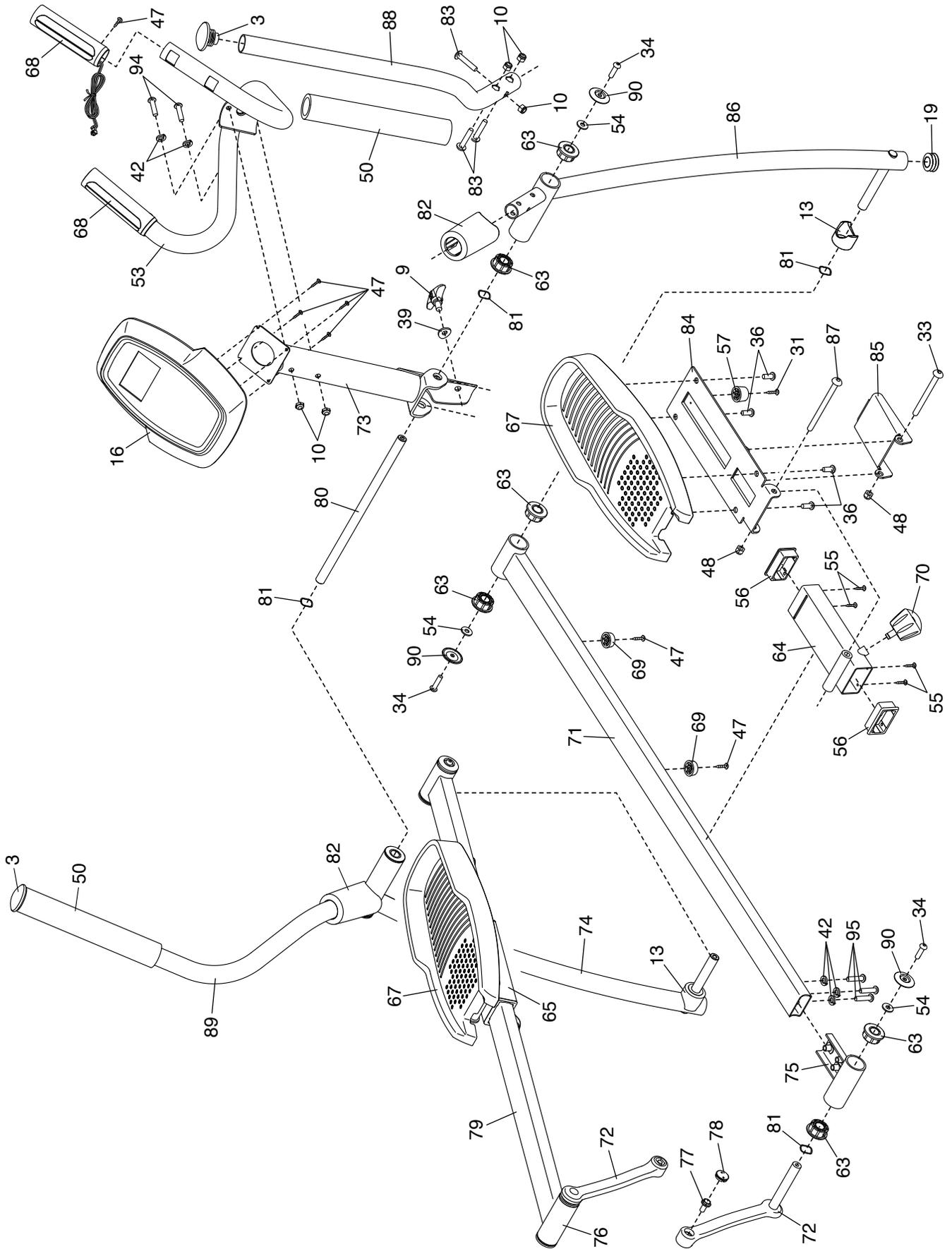
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo. PFEL03812.2 R0813A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo. PFEL03812.2 R0813A



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)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Usted debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.