

PRO-FORM[®]

SMART STRIDER 535

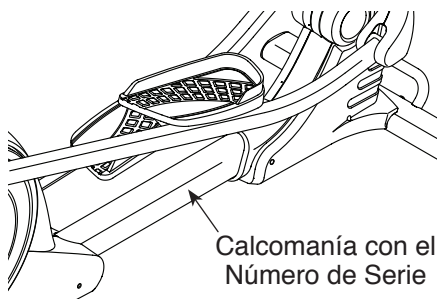
www.proform.com

Nº de Modelo PFEL55913

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



¿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:

Pro Italy Mark S.A. de C.V.

Insurgentes sur No. 552

Col. Roma sur

México D.F. C.P. 06760

RFC: PIM8212089C7

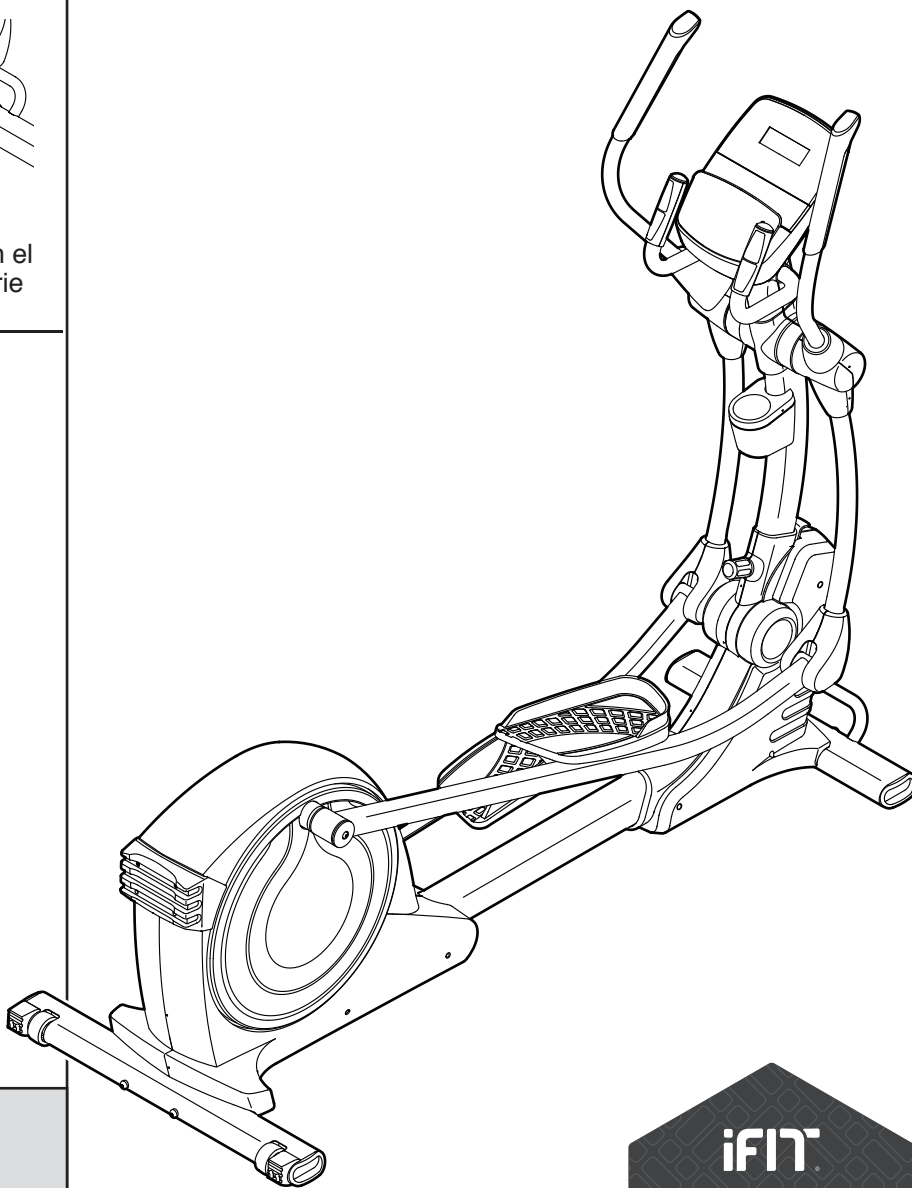
Especificaciones eléctricas

9V ~ 2A

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR5

MONTAJE6

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO9

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS16

GUÍA DE EJERCICIOS18

LISTA DE LAS PIEZAS19

DIBUJO DE LAS PIEZAS21

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 elíptico 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 la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico 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 elíptico solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 3 pies (0,9 m) de espacio libre delante y detrás de éste y 2 pies (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 elíptico.
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 lejos del entrenador elíptico a todo momento.
9. No intente situar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento hasta que esté correctamente ensamblado y el montante vertical esté plegado. Usted debe poder soportar cómodamente 85 lbs (38,5 kg) para situar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento.
10. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 275 lbs (125 kg).
11. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
12. Sostenga las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
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 elíptico 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 recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
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.

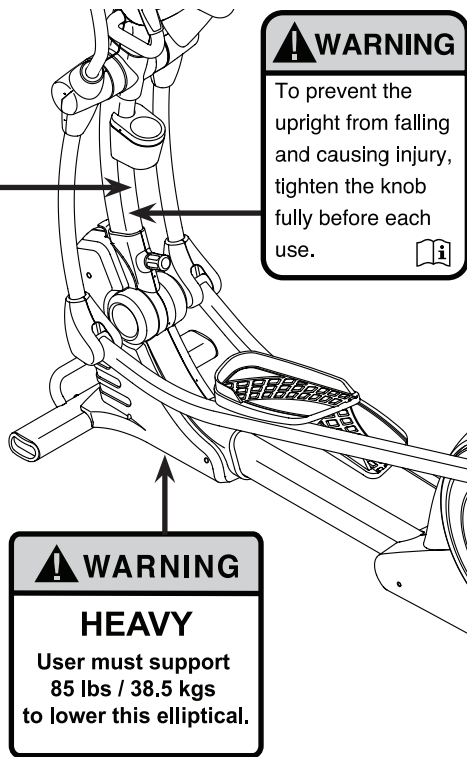
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

! 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 275 pounds.
- 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.





! WARNING

To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.



! WARNING

HEAVY

User must support 85 lbs / 38.5 kgs to lower this elliptical.

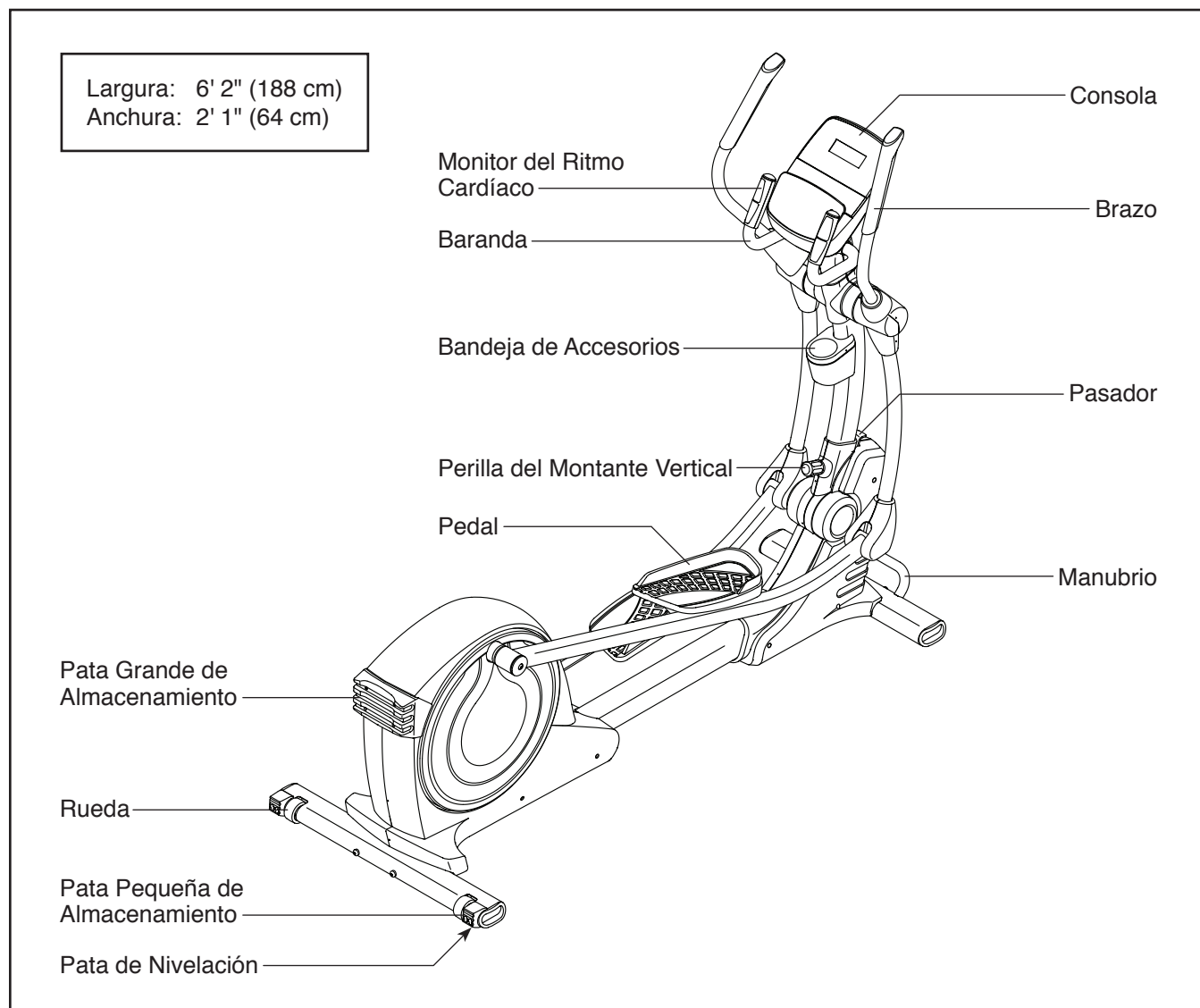
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® SMART STRIDER 535. El entrenador elíptico SMART STRIDER 535 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 elíptico. Si tiene

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

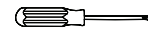
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 01-800-681-9542.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella



un mazo de goma

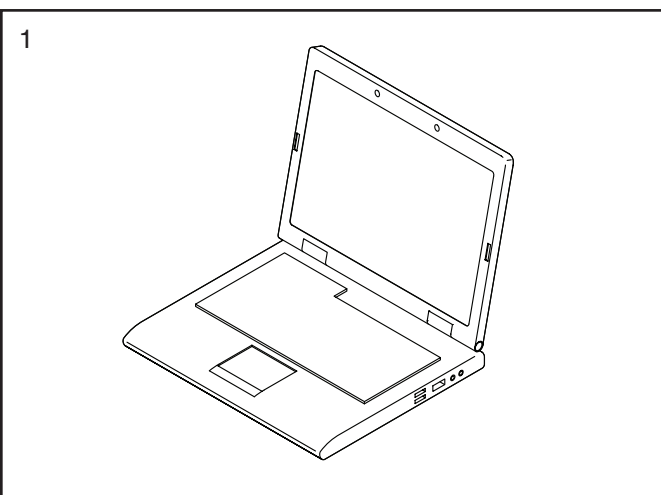


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- 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.

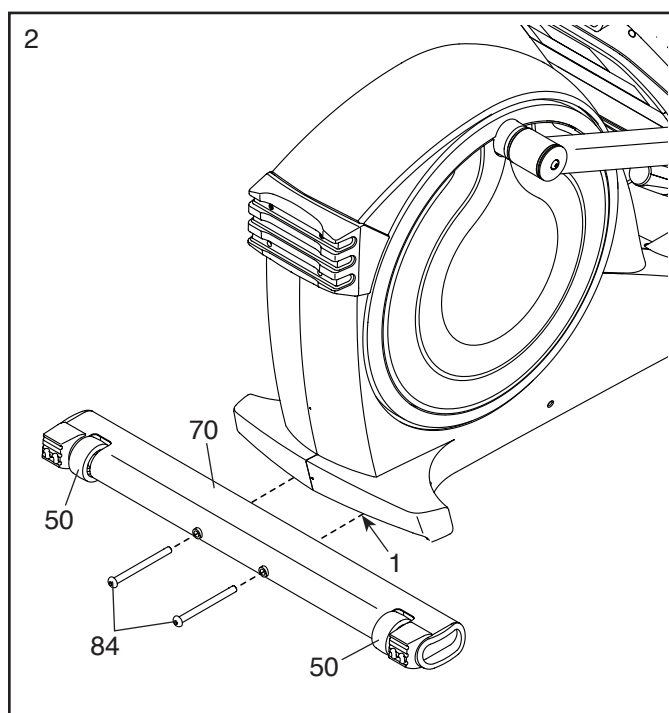


2. Si es necesario, retire y deseche los soportes de transporte y los tornillos de transporte fijados a la parte trasera de la Armadura (1).

Con la ayuda de otra persona, coloque parte de las inserciones de embalaje de los materiales de empaque debajo de la parte trasera de la Armadura (1), de forma que la Armadura quede separada del suelo. **Pídale a otra persona que sostenga el entrenador elíptico para evitar que oscile hasta que termine este paso.**

Identifique el Estabilizador Trasero (70) que tiene Ruedas (50), y oriéntelo tal como se muestra.

Conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84). A continuación, retire las inserciones de embalaje y baje el Estabilizador Trasero.

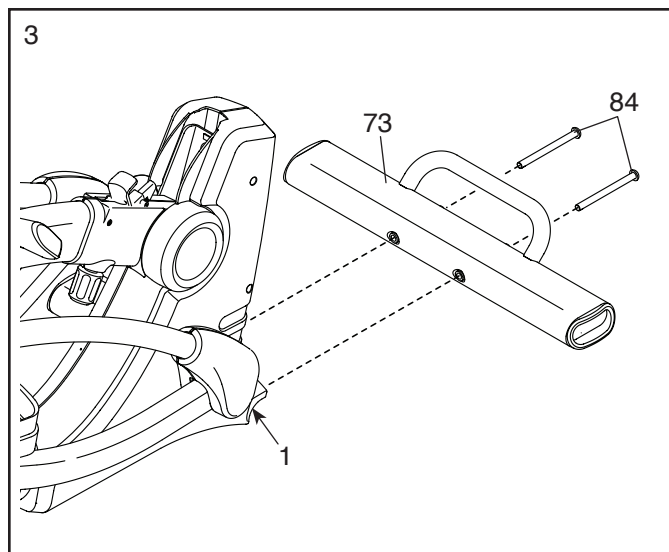


3. Si es necesario, retire y deseche los soportes de transporte y los tornillos de transporte fijados a la parte delantera de la Armadura (1).

Con la ayuda de otra persona, coloque parte de las inserciones de embalaje de los materiales de empaque debajo de la Armadura (1), de forma que la Armadura quede separada del suelo.

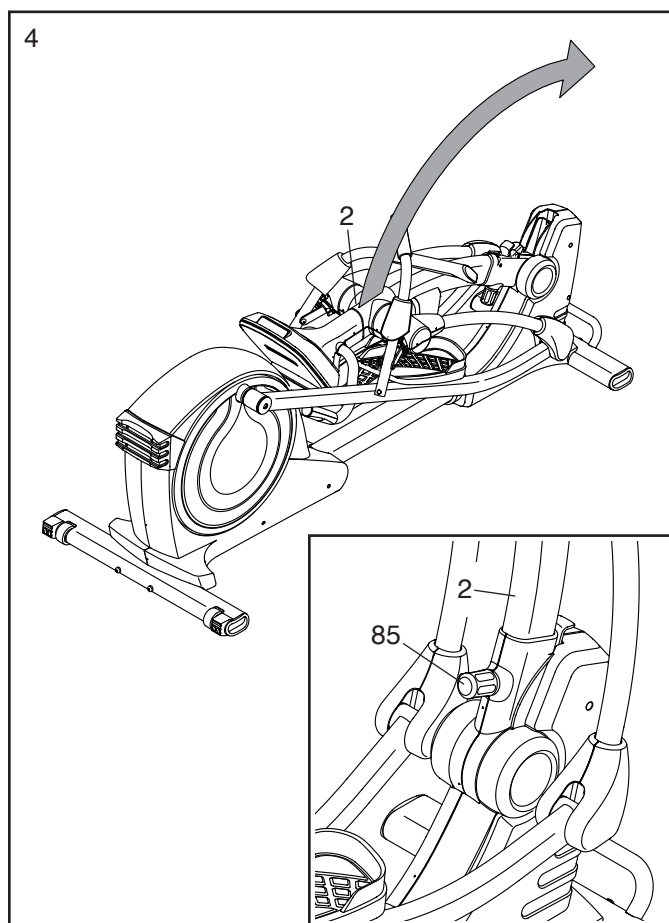
Pídale a otra persona que sostenga el entrenador elíptico para evitar que oscile hasta que termine este paso.

Fije el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84). A continuación, retire las inserciones de embalaje y baje el Estabilizador Delantero.



4. Con la ayuda de otra persona, levante el Montante Vertical (2) hasta situarlo en posición vertical.

Vea el diagrama incluido. Apriete la Perilla del Montante Vertical (85) dentro del Montante Vertical (2).



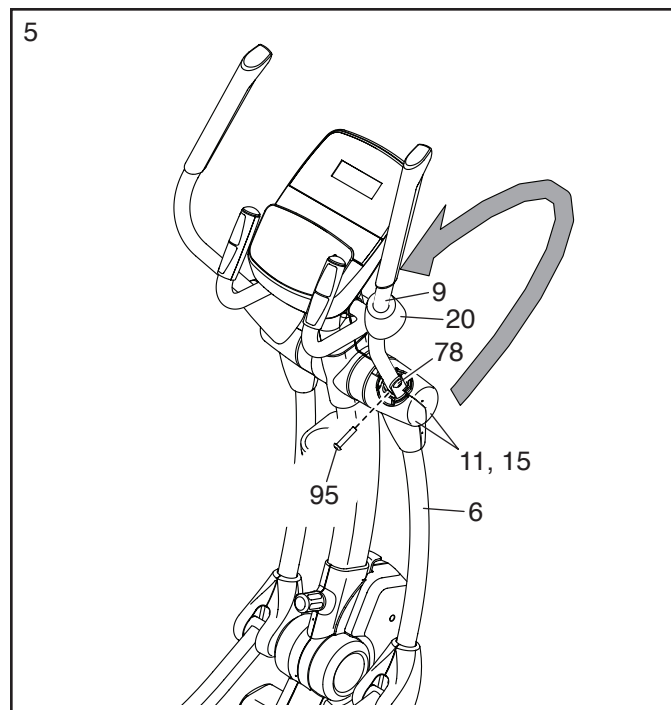
5. Gire el Brazo Derecho (9) hasta situarlo en posición vertical.

Conecte el Brazo Derecho (9) a la Pata Derecha (6) con un Tornillo M10 x 50mm (95).

Luego, apriete el Tornillo M10 x 45mm (78) indicado.

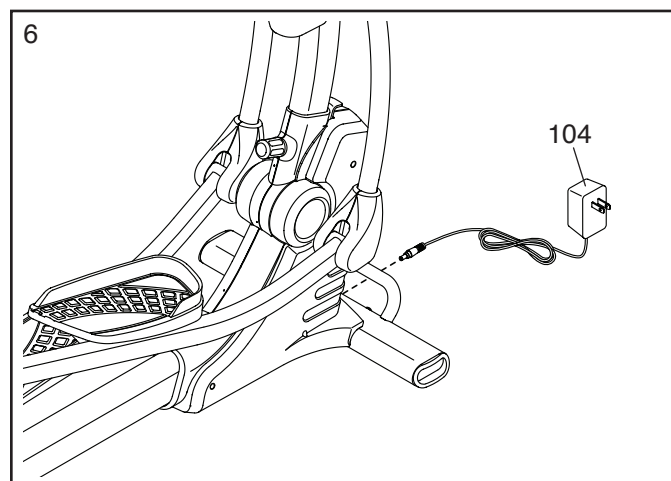
A continuación, presione la Cubierta del Brazo (20) hacia abajo y gírela hasta que quede alineada con las Cubiertas Delantera y Trasera de la Pata Derecha (11 y 15).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



6. Enchufe el Adaptador de Corriente (104) en la toma de la armadura del entrenador elíptico.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (104) a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 9.



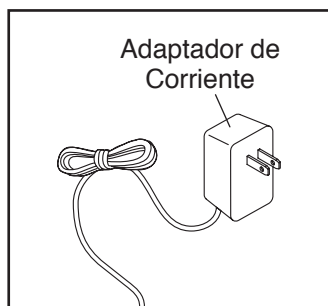
7. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén ajustadas apropiadamente.** Nota: Puede que se incluyan piezas adicionales. Coloque una estera debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

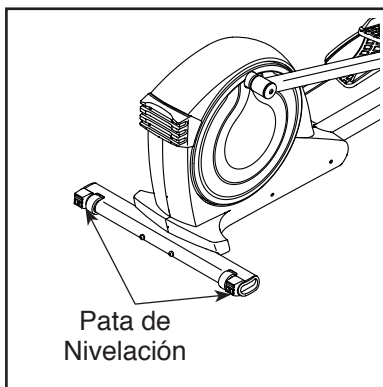
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste se sitúe a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden sufrir daños.

Enchufe el adaptador de corriente en la toma situada en la armadura del entrenador elíptico. A continuación, conecte el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

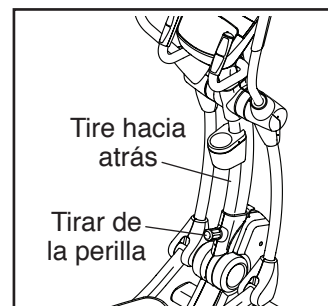
Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.



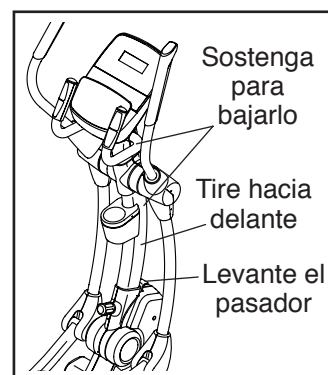
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo.

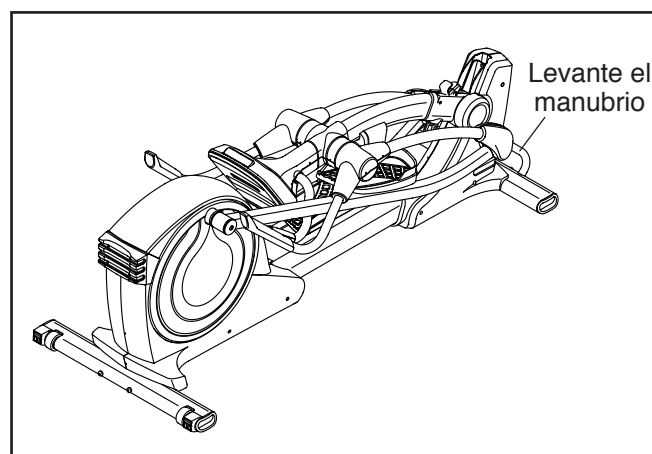
En primer lugar, afloje la perilla del montante vertical y tire de ella; luego, tire hacia atrás del montante vertical hasta que el pasador quede bloqueado en su posición y, a continuación, suelte la perilla del montante vertical.



Seguidamente, tire ligeramente del montante vertical hacia delante, levante el pasador y luego baje el montante vertical hasta su posición plegada. **Sostenga el montante vertical por alguno de los puntos indicados mientras baja el montante vertical; no lo sostenga por los brazos.**



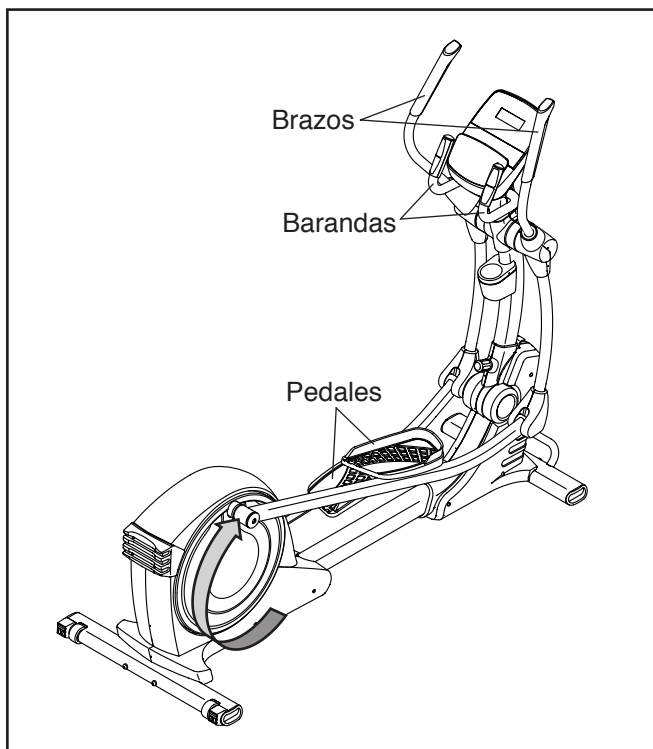
Luego, levante el manubrio del estabilizador delantero hasta que pueda rodar el entrenador elíptico sobre sus ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico hasta la ubicación deseada y luego bájelo hasta el suelo.



Una vez que termine de mover el entrenador elíptico, levante el montante vertical hasta la posición vertical y apriete la perilla del montante vertical.

CÓMO EJERCITARSE EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sosténgase de las barandas o de los brazos y pise el pedal que esté 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 pedales pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire los pedales en la dirección que se muestra con la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en dirección contraria.**



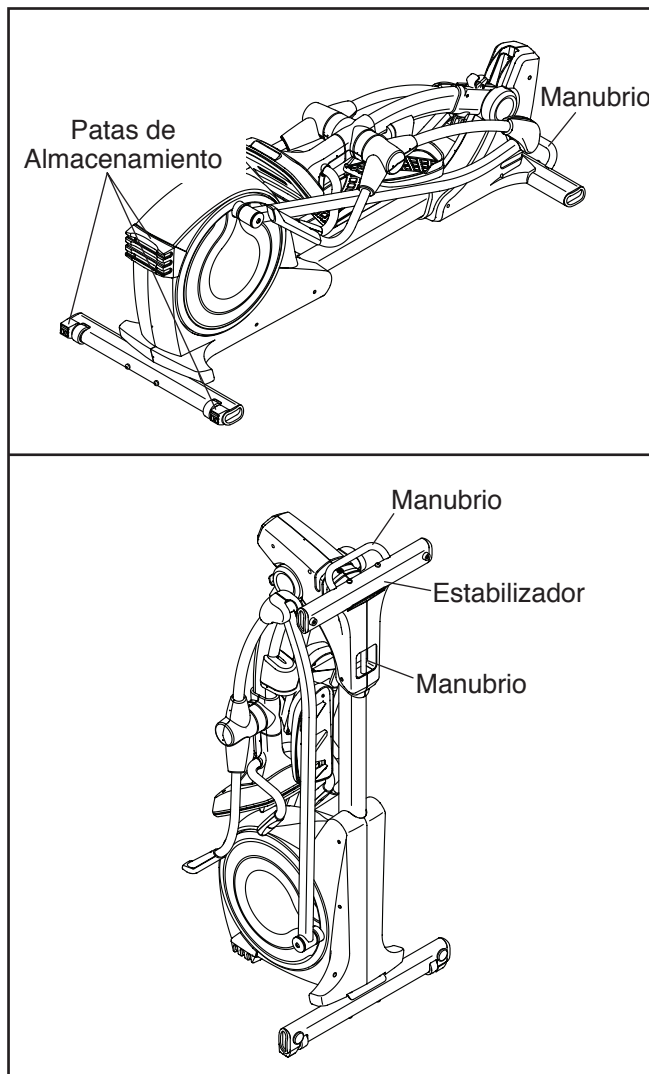
Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, retire primero el pie del pedal que esté más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

CÓMO ALMACENAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para almacenarlo. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 85 lbs (38,5 kg) para levantar, almacenar y bajar el entrenador elíptico.

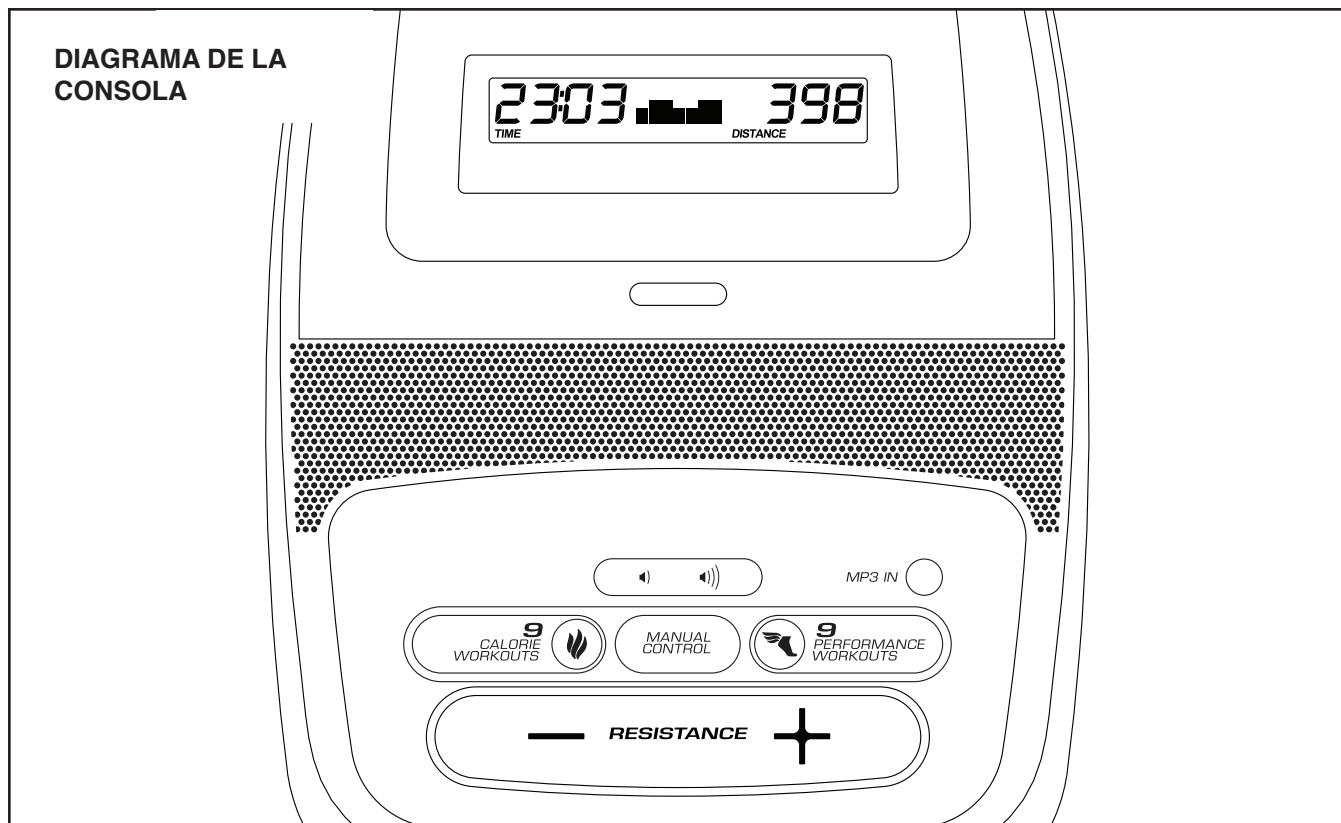
Vea la sección CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 9 y baje el montante vertical hasta la posición plegada.

A continuación, levante el manubrio del estabilizador delantero e incline la armadura hasta situarla en posición vertical, de forma que el entrenador elíptico quede apoyado sobre las patas de almacenamiento grande y pequeñas.



Para bajar el entrenador elíptico para usarlo, primero sostenga el manubrio de la armadura con una mano y el estabilizador delantero con la otra mano. Luego, tire de la armadura hacia usted y baje la armadura hasta que pueda alcanzar el manubrio del estabilizador delantero. A continuación, agarre el manubrio del estabilizador delantero con ambas manos y termine de bajar el entrenador elíptico hasta el suelo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. Mientras se ejercita, la consola le proporcionará información continua del ejercicio. También puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

La consola también ofrece diversos entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento preajustado cambia

automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

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

Para usar la función manual, vea la página 12.

Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 14. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 15. **Para usar la función de ajustes,** vea la página 15.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

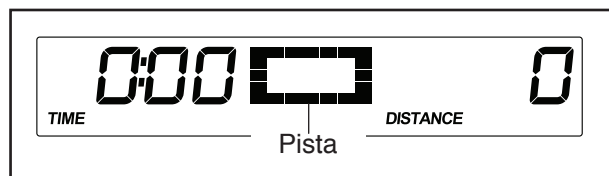
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

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

2. Seleccione la función manual.

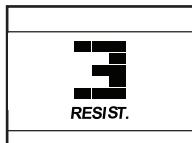
Quando la consola se encienda, la función manual se seleccionará.

Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando el botón Manual Control (control manual).



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

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



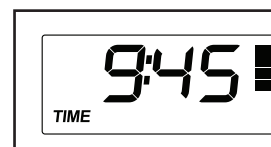
Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Pantalla izquierda:

Esta pantalla puede mostrar el tiempo transcurrido y el número aproximado de calorías que ha quemado.

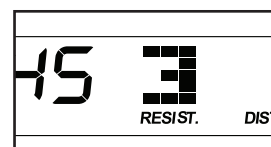
La pantalla alterna las funciones cada pocos segundos.



Nota: Durante un entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante en el entrenamiento.

La pantalla izquierda también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor del ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).

Pantalla central: Esta pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

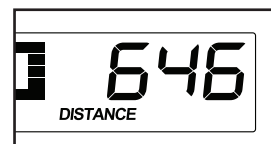


Esta pantalla también mostrará una pista de 1/4 de milla (400 m). A medida que se ejercite, aparecerán sucesivamente indicadores alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán a aparecer sucesivamente de nuevo.



Pantalla derecha:

Esta pantalla puede mostrar la distancia que ha pedaleado (número total de revoluciones) y su ritmo de pedaleo en RPM (revoluciones por minuto). La pantalla alterna las funciones cada pocos segundos.



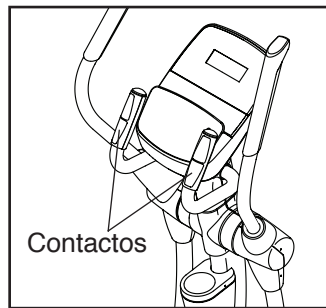
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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

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

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

Si su ritmo cardíaco no se muestra, asegúrese de que sus manos estén en la posición indicada. Tenga cuidado de no mover las manos en exceso



o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para conseguir un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, materiales abrasivos o productos químicos.**

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

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

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

Nota: La consola incluye una función de demostración en pantalla diseñada para utilizarse si el entrenador elíptico se expone en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola mostrará una presentación preajustada. Para desactivar la función de demostración, vea la sección FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 15.

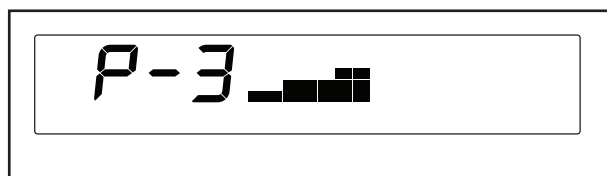
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Encienda la consola.

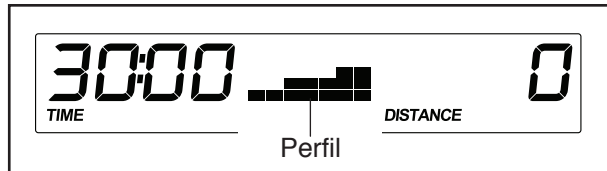
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente el botón Calorie Workouts (entrenamientos de calorías) o Performance Workouts (entrenamientos de desempeño) hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla izquierda.



Cuando seleccione un entrenamiento preajustado, la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla izquierda y aparecerá un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento en la pantalla central.



3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, el perfil del entrenamiento le mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente.

El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla central durante algunos segundos para advertirle. Luego el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

La meta de velocidad del siguiente segmento aparecerá en la pantalla derecha durante algunos segundos para advertirle.

Durante el ejercicio, mantenga la velocidad de su pedaleo cerca de la meta de velocidad del segmento actual. **IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que la velocidad de su pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente el ajuste 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.**

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa.

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

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 12.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 13.

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

Vea el paso 6 en la página 13.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**

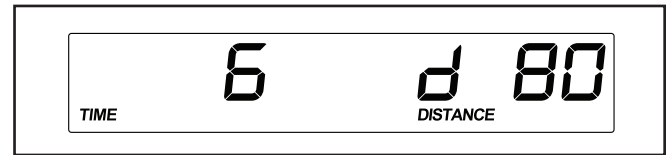
A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control de volumen de su reproductor personal de audio.



FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola incluye una función de ajustes que le permitirá visualizar la información de uso de la consola y activar o desactivar la función de demostración.

Para seleccionar la función de ajustes, mantenga pulsado el botón Performance Workouts (entrenamientos de desempeño) durante algunos segundos hasta que aparezca la información sobre ajustes en la pantalla.



En la pantalla izquierda se mostrará el número total de horas que la consola se ha utilizado desde la compra del entrenador elíptico. La pantalla derecha mostrará la distancia total que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

La consola incluye una función de demostración en pantalla diseñada para usarse si el entrenador elíptico se expone en algún establecimiento comercial. Mientras esté activada la función de demostración, la pantalla mostrará una presentación preajustada mientras no se esté usando. Si la función de demostración está activada, aparecerá una “d” en la pantalla derecha. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón de disminución de volumen.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Performance Workouts.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

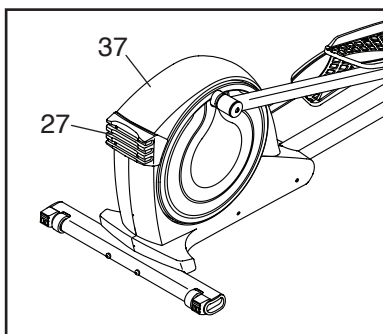
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando agarre el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra en pantalla parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 13.

Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador de corriente regulado y suministrado por el fabricante.

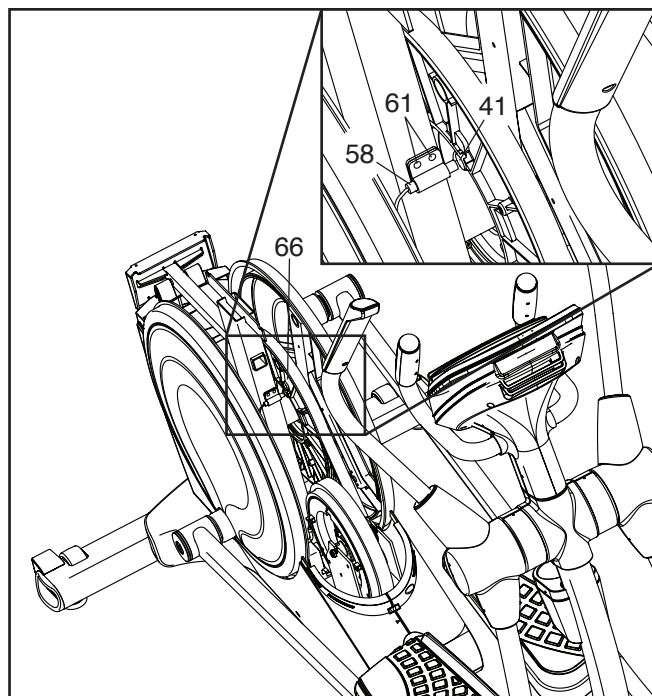
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero **desenchufe el adaptador de corriente**.

A continuación, retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y luego retire la Pata de Almacenamiento Grande. Retire los dos Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) del Protector Superior (37) y, seguidamente, use un destornillador de hoja plana para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico.



A continuación, observe la abertura de acceso y localice el Interruptor de Lengüeta (58). Gire la Polea (66) hasta que un Imán (41) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Nota: Para mayor claridad, en el dibujo inferior se muestra el disco del pedal derecho desmontado.



A continuación afloje, los dos Tornillos M4 x 16mm (61) indicados, sin retirarlos. Deslice el Interruptor de Lengüeta (58) ligeramente hacia el Imán (41) o en dirección opuesta a éste. Seguidamente, vuelva a apretar los Tornillos M4 x 16mm.

Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la polea durante algunos segundos. Repita estos pasos hasta que la consola muestre correctamente la información.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, desenchufe el adaptador de corriente y vuelva a fijar el protector superior y la pata de almacenamiento grande. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

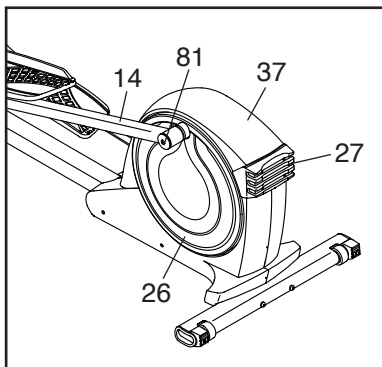
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales se 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, **desenchufe primeramente el adaptador de corriente.**

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 22. En primer lugar, retire el Tornillo M4 x 16mm (61) de la Cubierta Interna de la Pata Izquierda (39). A continuación, retire la Cubierta Interna de la Pata Izquierda y la Cubierta Externa de la Pata Izquierda (92).

Luego, retire los dos Tornillos M8 x 16mm (76) y las dos Arandelas M8 (33) de la Pata Izquierda (101) y el Brazo del Pedal Izquierdo (14).

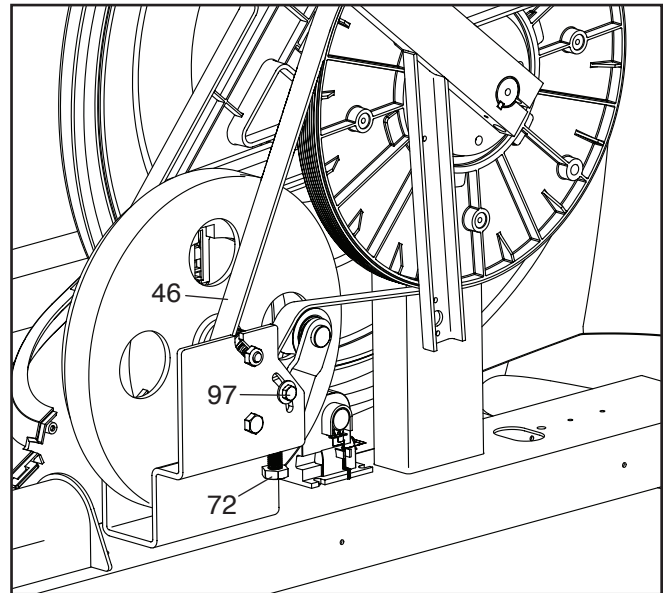
Luego, retire el Tornillo con Collar M8 x 14mm (81) del Brazo del Pedal Izquierdo (14). Retire el Brazo del Pedal Izquierdo del entrenador elíptico.



Retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y luego retire la Pata de Almacenamiento Grande. Retire los dos Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) del Protector Superior (37) y, seguidamente, use un destornillador de hoja plana para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico. Luego, haga palanca para separar el Disco del Pedal (26) izquierdo del entrenador elíptico.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la página 23. Retire los Tornillos M4 x 16mm (61) y los Tornillos M4 x 38mm (64) de los Protectores Izquierdo y Derecho (44 y 45). **Asegúrese de anotar el tamaño del Tornillo que va en cada orificio.** Luego, con cuidado, retire el Protector Izquierdo.

Afloje el Tornillo del Brazo Estable (97). Apriete el Tornillo de Ajuste del Brazo Estable (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tensa. Cuando la Correa de Manejo esté tensa, apriete de nuevo el Tornillo del Brazo Estable.



Tras finalizar, vuelva a fijar el protector izquierdo, el disco del pedal izquierdo, el protector superior, la pata de almacenamiento grande y el brazo del pedal izquierdo. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEL55913.0 R0514A

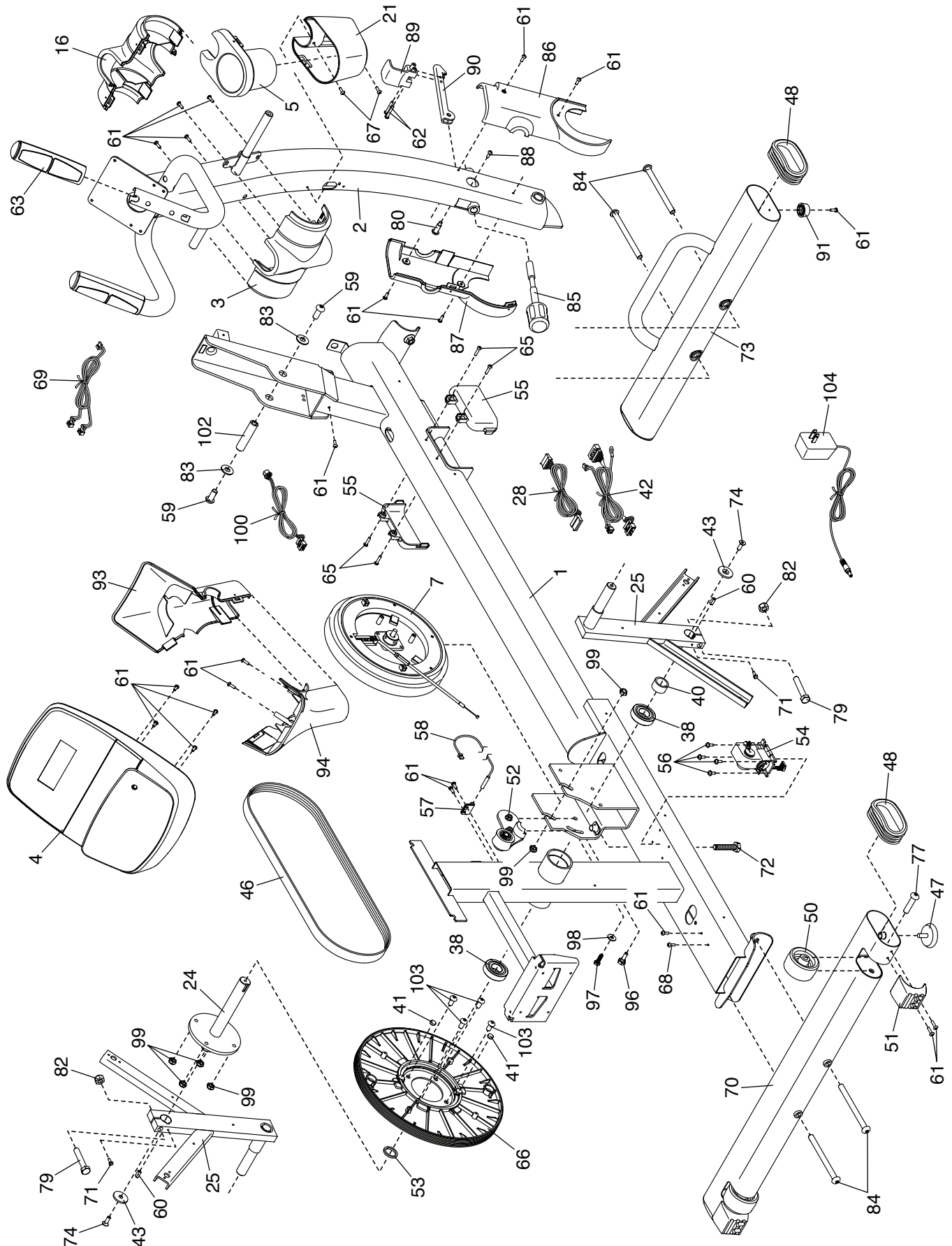
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	44	1	Protector Izquierdo
2	1	Montante Vertical	45	1	Protector Derecho
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical	46	1	Correa de Manejo
4	1	Consola	47	2	Pata de Nivelación
5	1	Bandeja de Accesorios	48	4	Tapa del Estabilizador
6	1	Pata Derecha	49	1	Brazo del Pedal Derecho
7	1	Mecanismo Eddy	50	2	Rueda
8	1	Brazo Izquierdo	51	2	Pata Pequeña de Almacenamiento
9	1	Brazo Derecho	52	1	Brazo Estable
10	2	Mango	53	1	Espaciador Pequeño
11	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha	54	1	Motor de Resistencia
12	1	Pedal Izquierdo	55	2	Cubierta del Manubrio
13	1	Pedal Derecho	56	4	Tornillo de Cabeza con Arandela M4 x 12mm
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo	57	1	Abrazadera
15	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha	58	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical	59	2	Tornillo M10 x 20mm
17	4	Buje de Pivote	60	2	Llave
18	1	Cubierta Delantera de la Pata Izquierda	61	52	Tornillo M4 x 16mm
19	1	Cubierta Trasera de la Pata Izquierda	62	2	Tornillo M4 x 30mm
20	2	Cubierta del Brazo	63	2	Mango de Pulso
21	1	Alojamiento de la Bandeja	64	6	Tornillo M4 x 38mm
22	1	Cubierta Externa de la Pata Derecha	65	11	Tornillo M4 x 19mm
23	4	Buje del Brazo del Pedal	66	1	Polea
24	1	Manivela	67	2	Tornillo M4 x 15mm
25	2	Brazo de la Manivela	68	1	Tornillo de Tierra M4 x 16mm
26	2	Disco del Pedal	69	1	Alambre de Pulso
27	1	Pata de Almacenamiento Grande	70	1	Estabilizador Trasero
28	1	Cable del Montante Vertical	71	2	Tornillo M4 x 12mm
29	4	Cojinete del Brazo del Pedal	72	1	Tornillo de Ajuste del Brazo Estable
30	2	Tapa del Brazo del Pedal	73	1	Estabilizador Delantero
31	2	Eje del Brazo del Pedal	74	2	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 12mm
32	1	Cubierta Interna de la Pata Derecha	75	8	Tornillo M6 x 12mm
33	8	Arandela M8	76	6	Tornillo M8 x 16mm
34	1	Protector Delantero Izquierdo	77	2	Tornillo M10 x 60mm
35	1	Protector Delantero Derecho	78	2	Tornillo M10 x 45mm
36	2	Cubierta del Brazo de la Manivela	79	2	Perno del Brazo de la Manivela
37	1	Protector Superior	80	1	Tornillo con Collar M6 x 25mm
38	2	Cojinete de la Armadura	81	2	Tornillo con Collar M8 x 14mm
39	1	Cubierta Interna de la Pata Izquierda	82	2	Tuerca del Brazo de la Manivela
40	1	Espaciador Grande	83	2	Arandela M10
41	2	Imán	84	4	Tornillo M10 x 120mm
42	1	Cable Principal	85	1	Perilla del Montante Vertical
43	2	Arandela del Brazo de la Manivela	86	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical
			87	1	Cubierta Izquierda del Montante Vertical
			88	1	Tornillo M5 x 5mm
			89	1	Pieza de Desbloqueo del Pasador
			90	1	Pasador

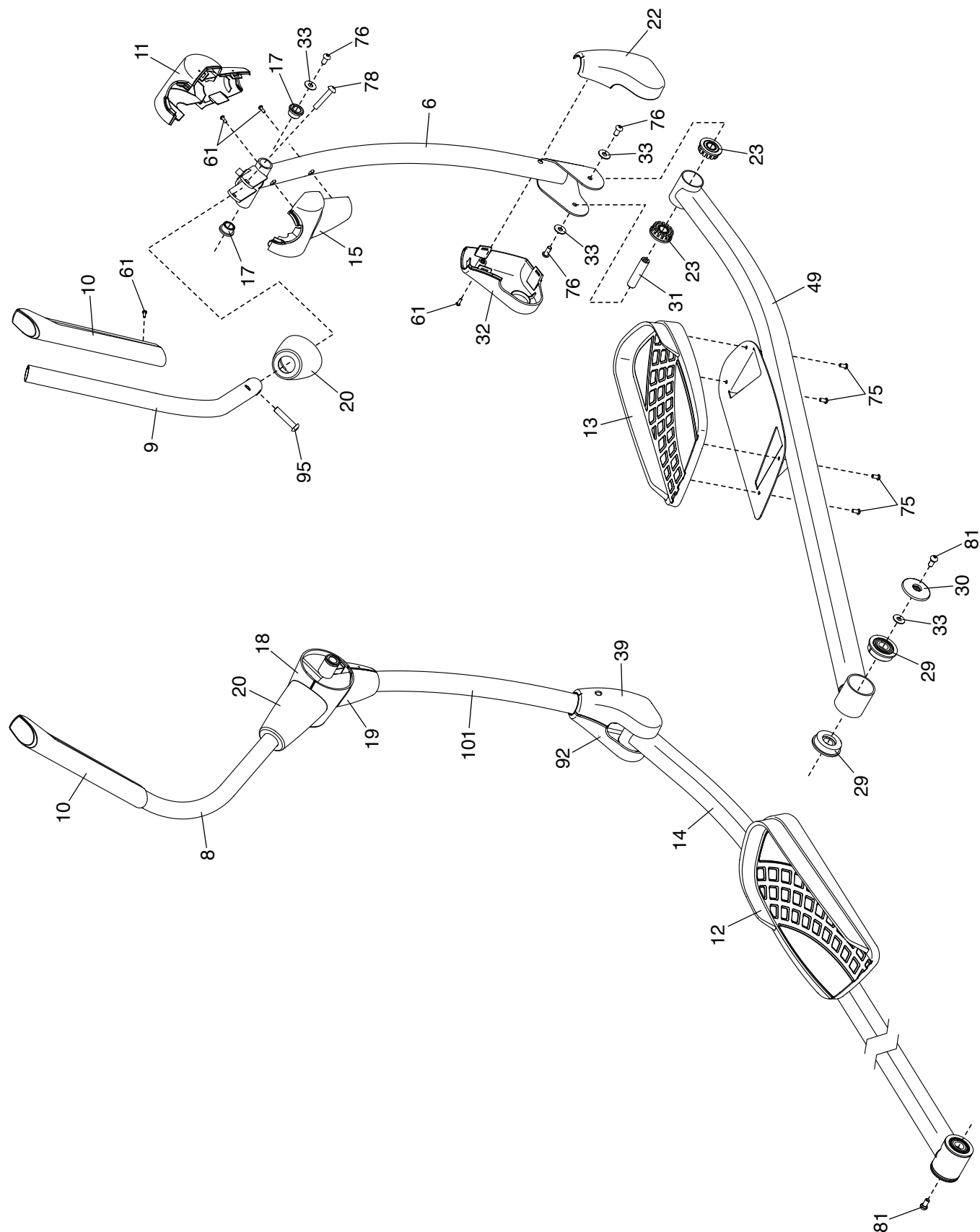
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	2	Tapa del Estabilizador Delantero	99	6	Contratuerca M8
92	1	Cubierta Externa de la Pata Izquierda	100	1	Cable de Corriente
93	1	Cubierta Delantera de la Consola	101	1	Pata Izquierda
94	1	Cubierta Trasera de la Consola	102	1	Eje del Montante Vertical
95	2	Tornillo M10 x 50mm	103	4	Perno M8 x 20mm
96	1	Tornillo de Pivote	104	1	Adaptador de Corriente
97	1	Tornillo del Brazo Estable	*	—	Manual del Usuario
98	1	Arandela M6	*	—	Herramienta de Montaje

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

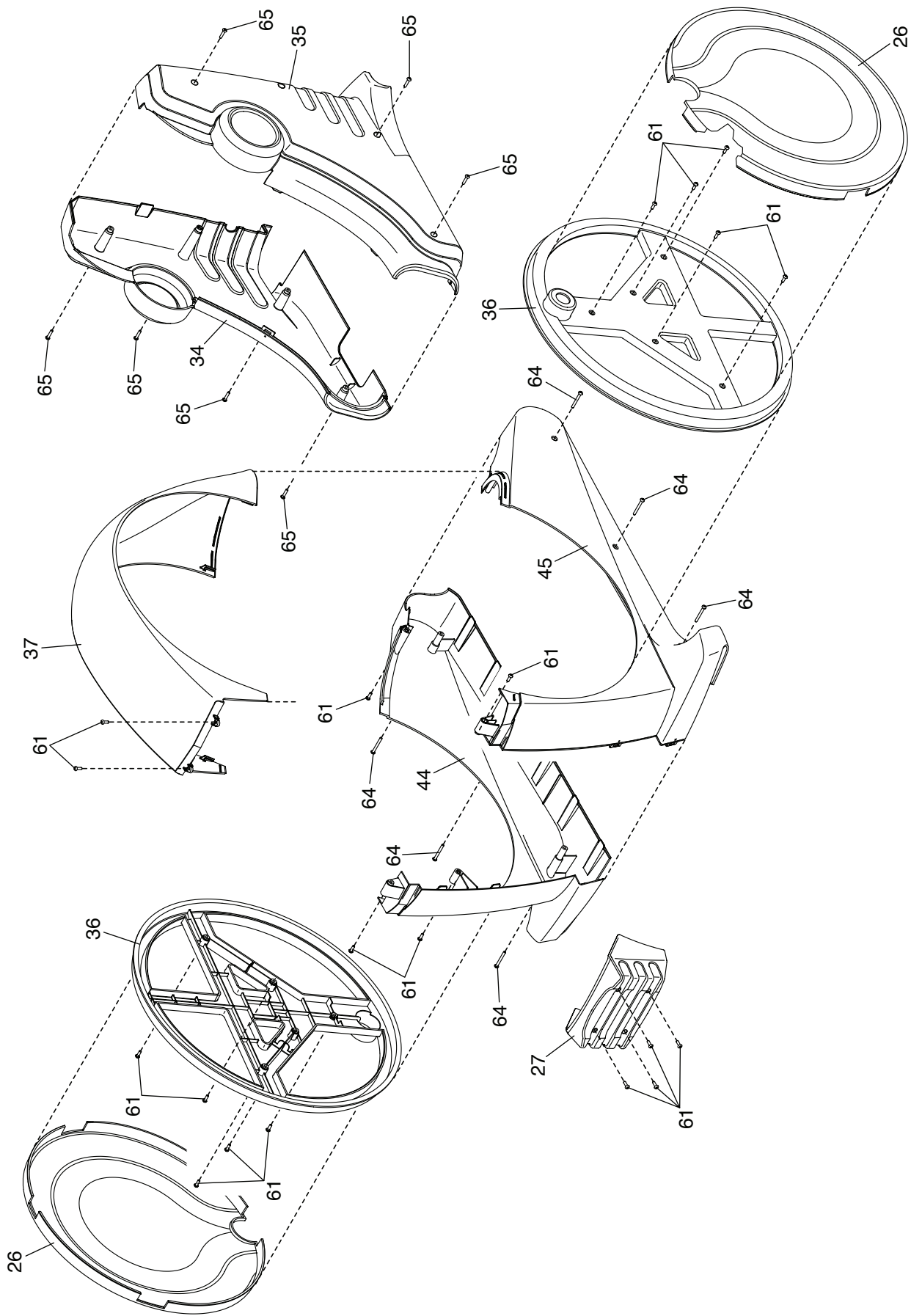
Nº de Modelo PFEL55913.0 R0514A





DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFEL55913.0 R0514A



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: 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, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

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.