

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 325 CSE

Nº de Modelo PFEVEL39616.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

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



### SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

**901 900 131**

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

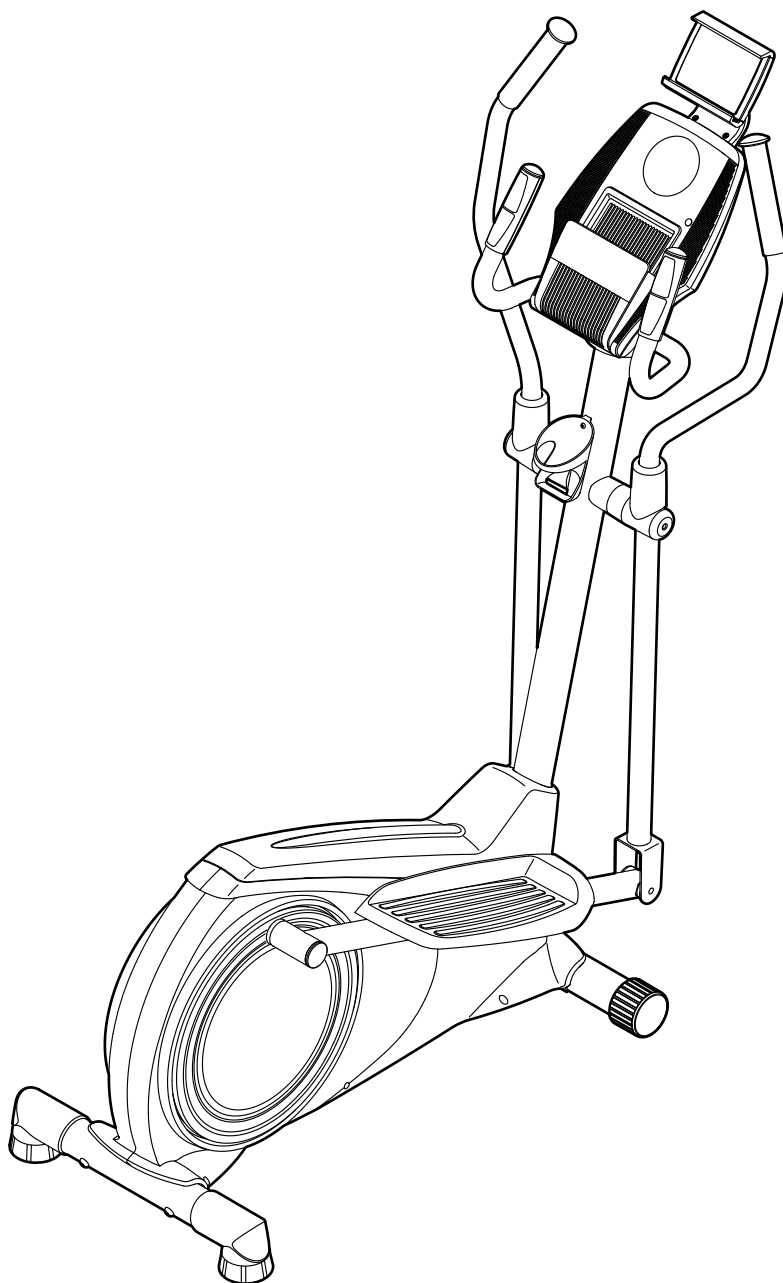
Correo Electrónico:

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)

### PRECAUCIÓN

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

## MANUAL DEL USUARIO



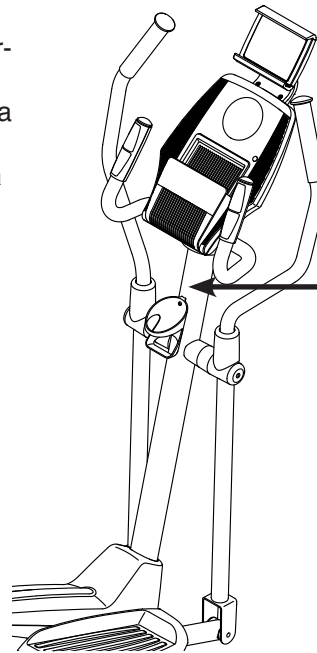
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA . . . . .	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . .	3
ANTES DE COMENZAR . . . . .	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS . . . . .	5
MONTAJE . . . . .	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO . . . . .	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS . . . . .	24
GUÍA DE EJERCICIOS . . . . .	26
LISTA DE LAS PIEZAS . . . . .	29
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . .	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . .	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . .	Contraportada

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. 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: Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



**ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 125 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

IFIT y PROFORM son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a 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 asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
4. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
5. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
10. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 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. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
14. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
15. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
16. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

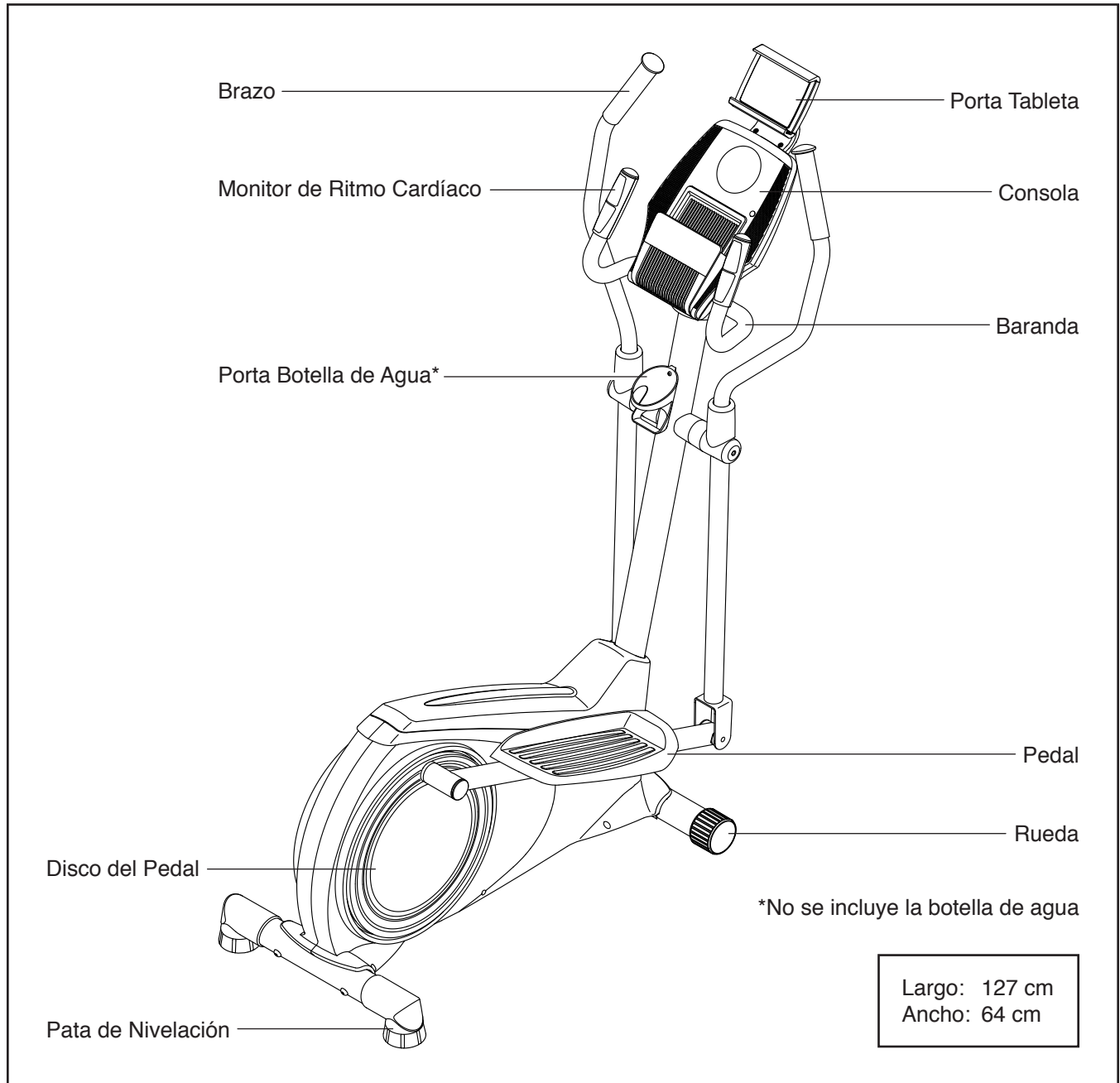
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico PROFORM® 325 CSE. El entrenador elíptico 325 CSE ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de modo

más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

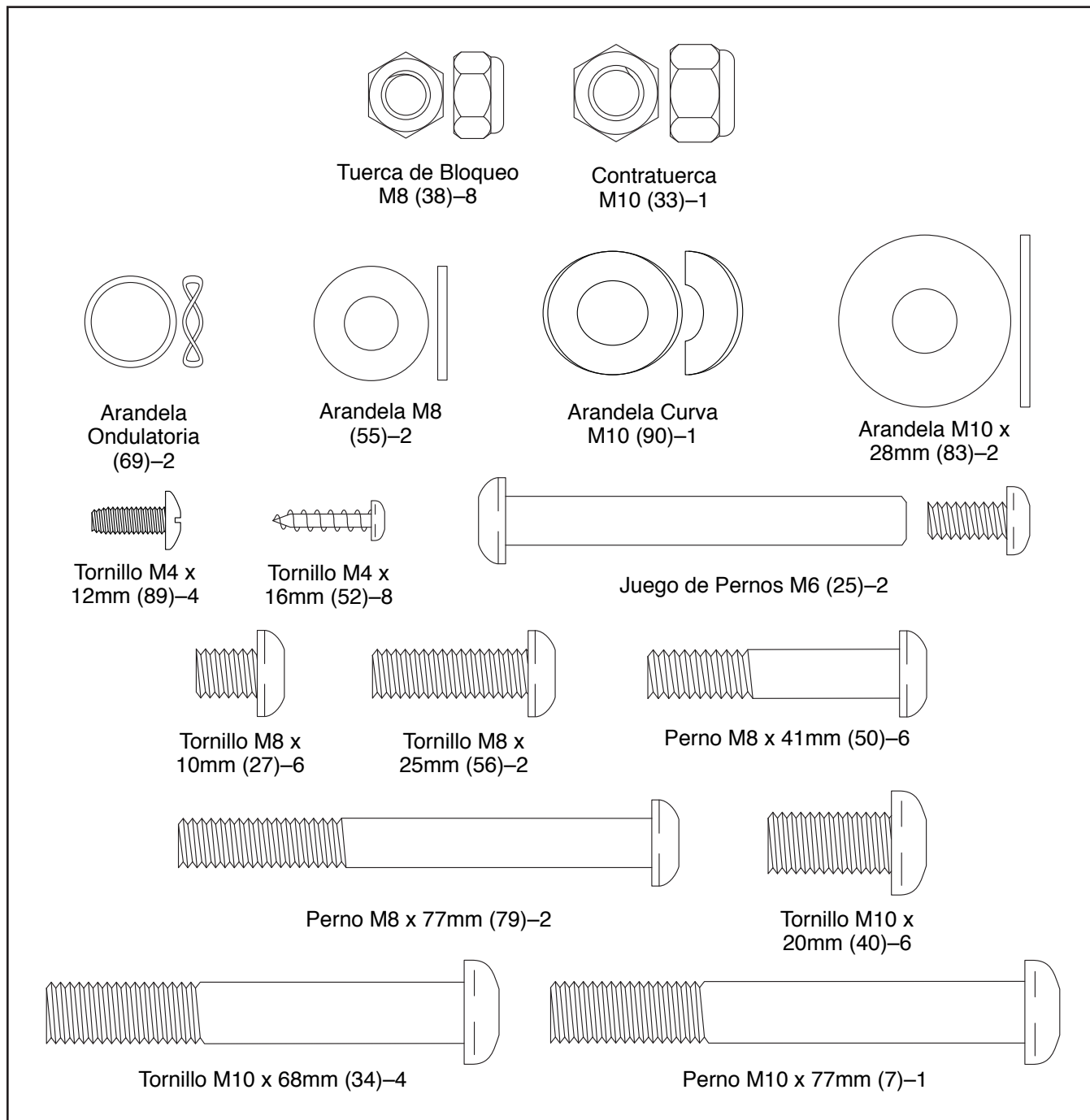
Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.





# DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los diagramas que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada diagrama es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano.**



# MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

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

una llave inglesa



un destornillador estrella



un mazo de goma

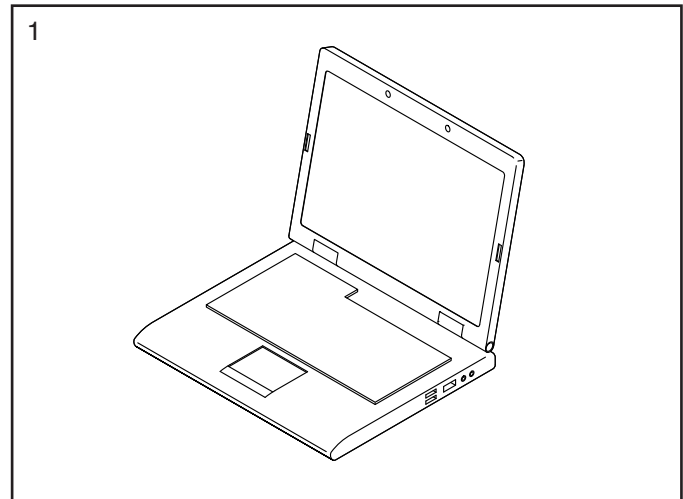


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

## 1. Visite la web [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

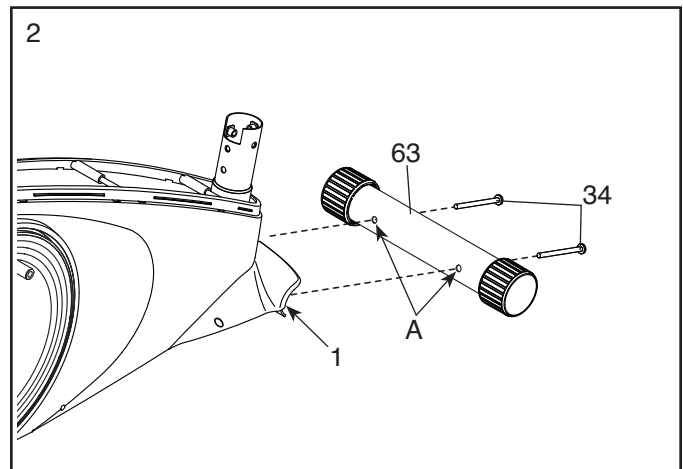
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



## 2. Identifique el Estabilizador Delantero (63).

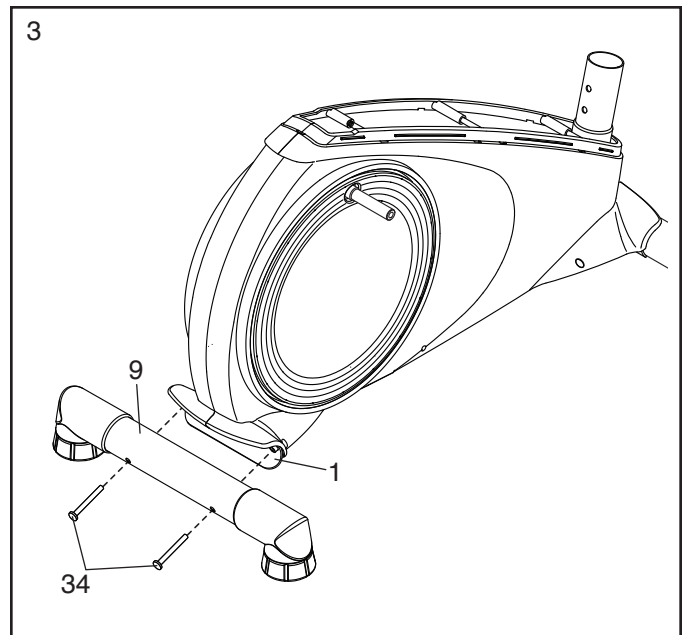
Oriente el Estabilizador Delantero (63) de la manera indicada por el adhesivo. **Asegúrese de que los orificios grandes (A) del Estabilizador Delantero queden orientados hacia la Armadura (1).**

Mientras otra persona eleva la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (63) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 68mm (34).



3. Oriente el Estabilizador Trasero (9) de la manera indicada por el adhesivo.

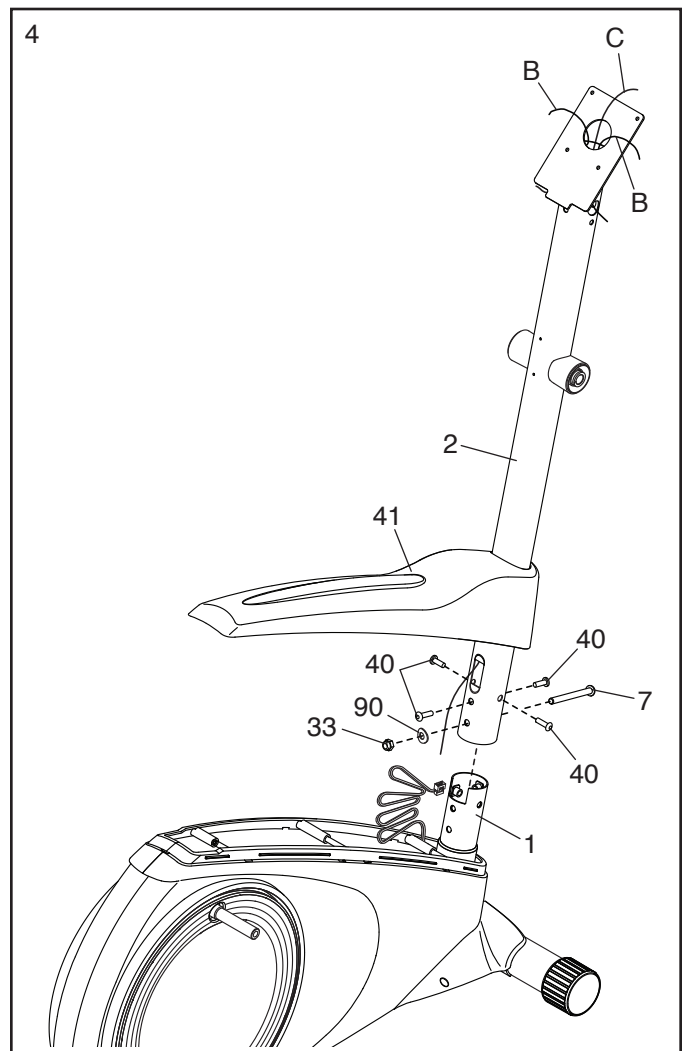
Mientras otra persona eleva la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (9) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 68mm (34).



4. Oriente el Montante Vertical (2) y el Protector Superior (41) como se muestra. Deslice el Protector Superior hacia arriba por el Montante Vertical. **No retire las ataduras de cables (B, C) del Montante Vertical.**

A continuación, deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (40), un Perno M10 x 77mm (7), una Arandela Curva M10 (90) y una Contratuerca M10 (33); **no apriete aún los Tornillos ni el Perno.**

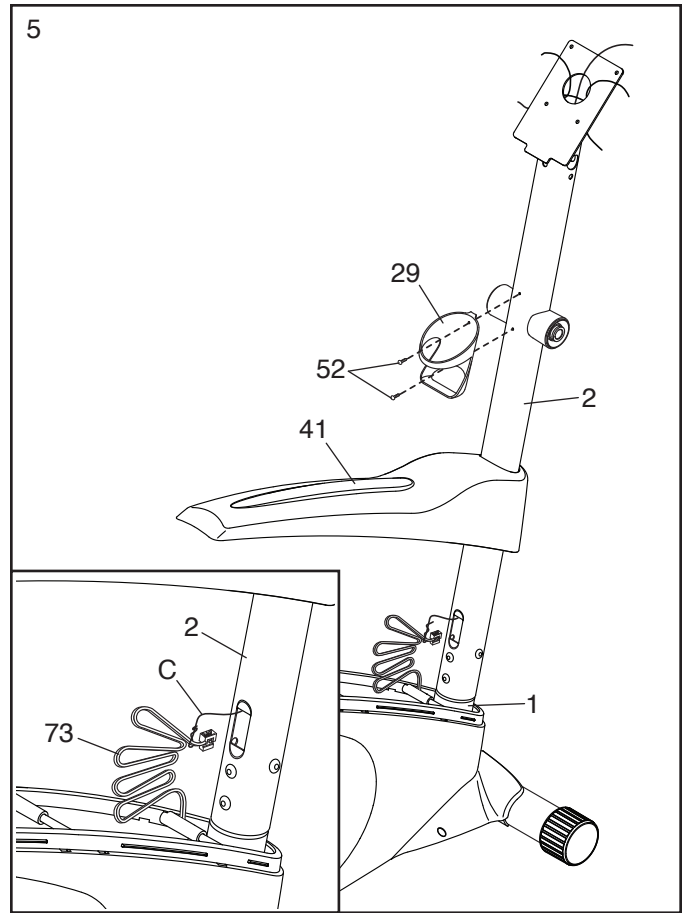


5. **Vea el diagrama incluido.** Localice la atadura de cables (C) del extremo inferior del Montante Vertical (2). Ate la atadura de cables al Cableado Eléctrico (73). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Eléctrico pase a través del Montante Vertical.

**Clave:** Para evitar que el Cableado Eléctrico (73) caiga dentro del Montante Vertical (2), sujete el Cableado Eléctrico con la atadura de cables (C).

A continuación, deslice el Protector Superior (41) hacia abajo por la Armadura (1); **no encaje a presión aún el Protector Superior.**

Luego, conecte el Porta Botella de Agua (29) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M4 x 16mm (52).

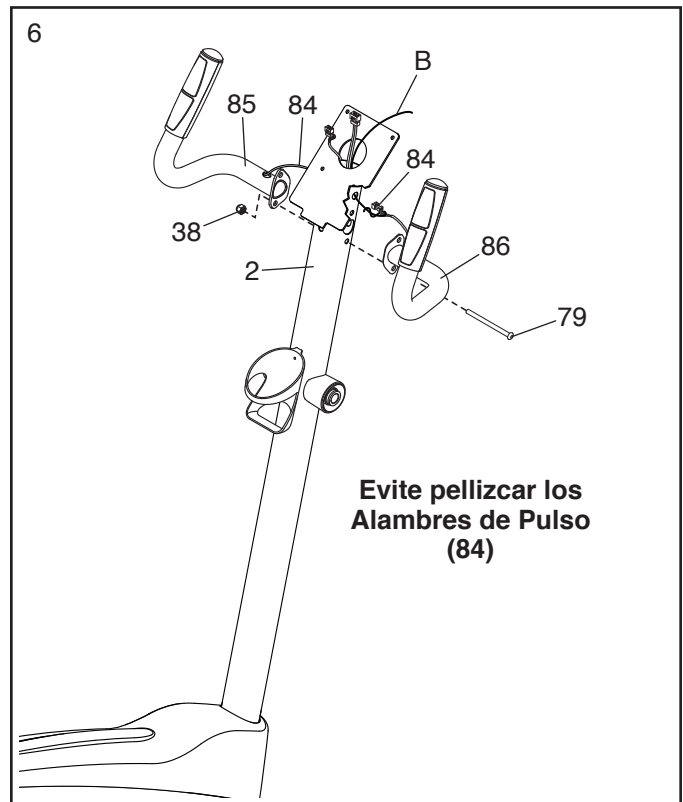


6. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86).

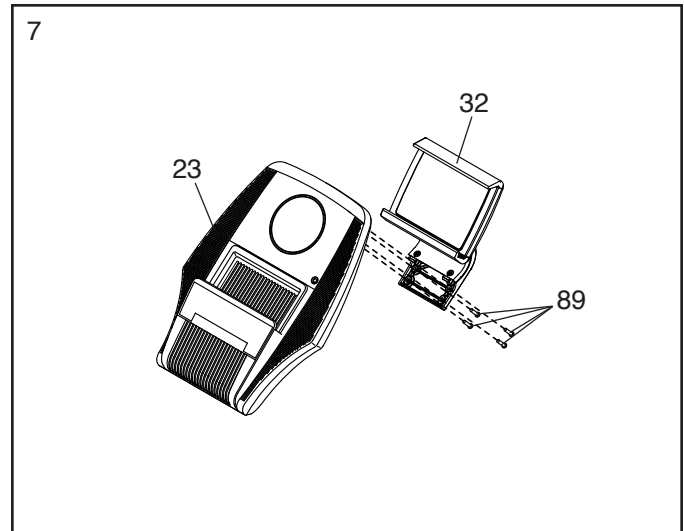
**Clave:** Evite pellizcar los Alambres de Pulso (84). Conecte las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86) al Montante Vertical (2) con un Perno M8 x 77mm (79) y una Tuerca de Bloqueo M8 (38); **no apriete aún el Perno.**

**Asegúrese de que el Perno M8 x 77mm (79) esté insertado a través del orificio inferior en las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86) en el Montante Vertical (2).**

A continuación, localice las ataduras de cables (B) en el interior del Montante Vertical (2). Ate los extremos inferiores de las ataduras de cables a los Alambres de Pulso (84). Luego, tire de los extremos superiores de las ataduras de cables hasta que los Alambres de Pulso pasen a través del Montante Vertical.

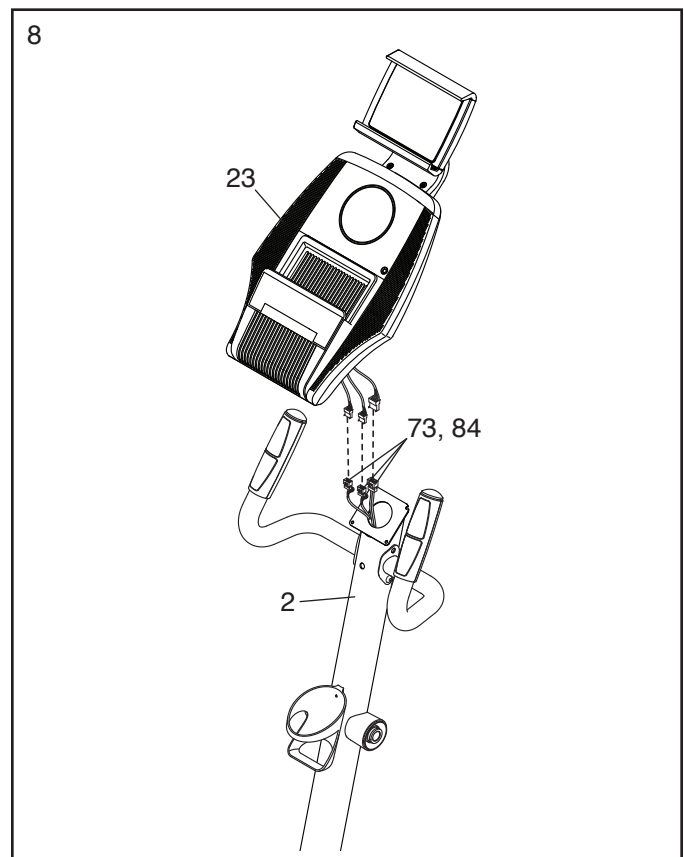


7. Conecte el Porta Tableta (32) a la Consola (23) con cuatro Tornillos M4 x 12mm (89); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



8. Desate y descarte las ataduras de cables del Cableado Eléctrico (73) y de los Alambres de Pulso (84).

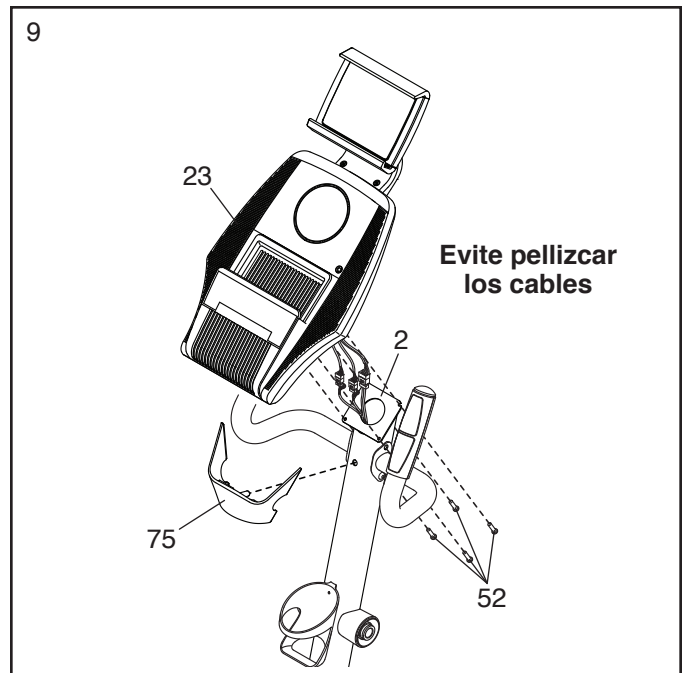
Mientras otra persona sostiene la Consola (23) cerca del Montante Vertical (2), conecte los cables de la Consola al Cableado Eléctrico (73) y a los Alambres de Pulso (84).



9. Inserte el exceso de cable en el Montante Vertical (2) o en la Consola (23).

Presione la Cubierta Trasera del Montante Vertical (75) en el Montante Vertical (2). Pídale a otra persona que sostenga la Cubierta Trasera del Montante Vertical.

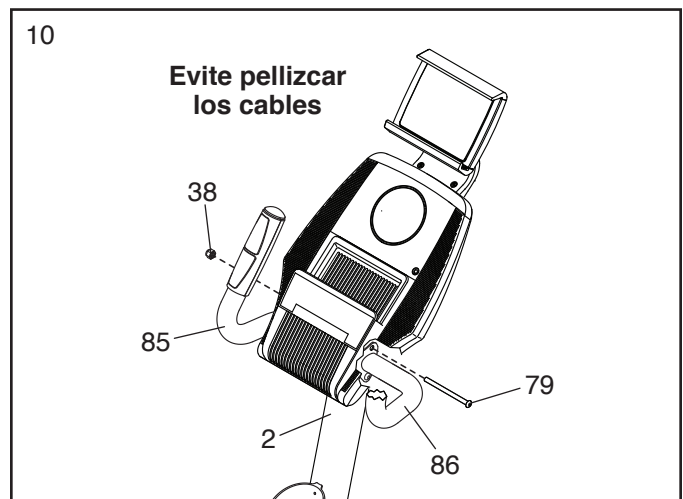
**Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (23) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (52); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



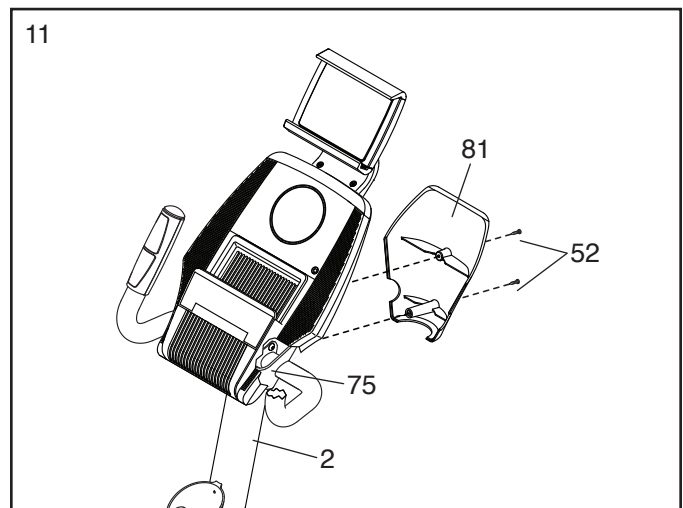
10. Termine de conectar las Barandas Izquierda y Derecha (85, 86) al Montante Vertical (2) con un Perno M8 x 77mm (79) y una Tuerca de Bloqueo M8 (38).

**Clave: Mientras inserta el Perno M8 x 77mm (79), evite pellizcar los cables del interior del Montante Vertical (2).**

**Vea el paso 6.** Apriete el Perno M8 x 77mm (79).



11. Conecte la Cubierta Delantera del Montante Vertical (81) al Montante Vertical (2) y a la Cubierta Trasera del Montante Vertical (75) con dos Tornillos M4 x 16mm (52).



12. Identifique el Brazo Derecho (8).

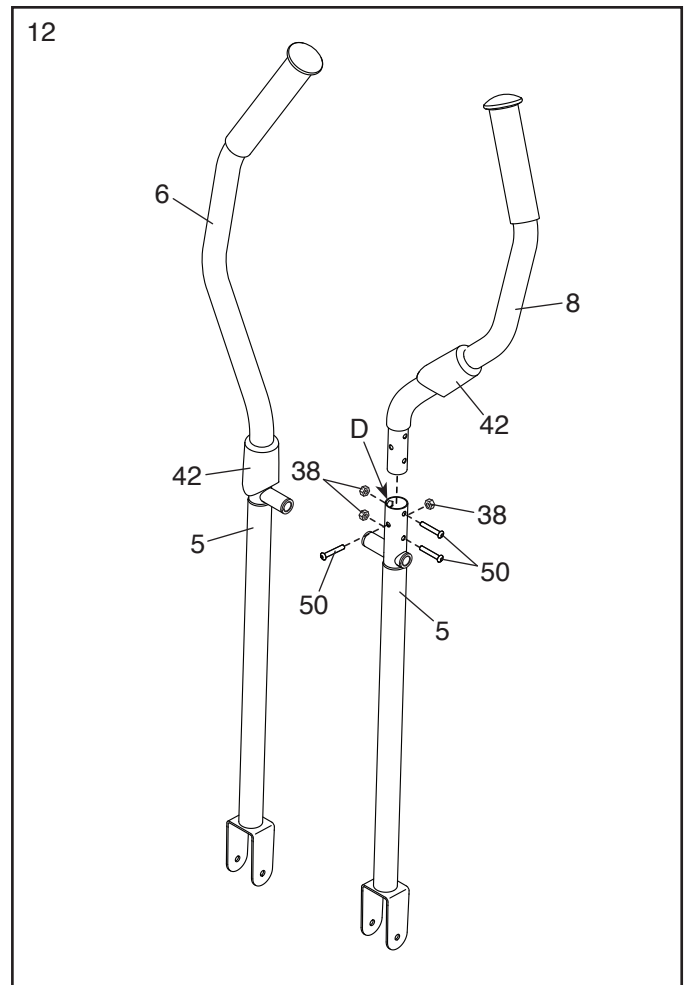
Deslice una Cubierta del Brazo (42) hacia arriba sobre el Brazo Derecho (8).

A continuación, inserte el Brazo Derecho (8) en una Pata (5).

**Clave: Pídale a otra persona que sostenga la Cubierta del Brazo (42) mientras realiza esta acción:**

Conecte el Brazo Derecho (8) a la Pata Derecha (5) con tres Pernos M8 x 41mm (50) y tres Tuercas de Bloqueo M8 (38); **apriete parcialmente todas las Tuercas de Bloqueo y, luego, apriételas completamente. Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales (D).**

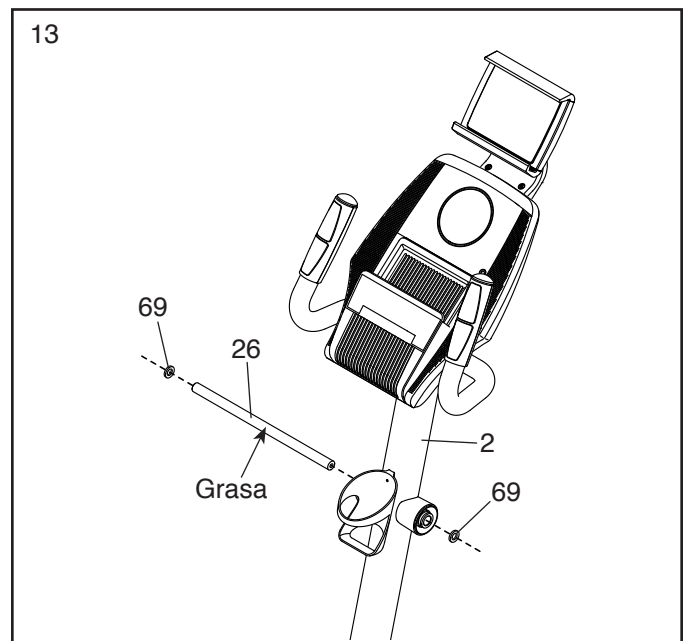
**Ensamble el Brazo Izquierdo (6) y la otra Pata (5) de la misma manera.**



13. Inserte el Eje de Pivote (26) en el Montante Vertical (2) y centre el Eje de Pivote.

Utilizando una pequeña bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique a ambos extremos del Eje de Pivote (26) una cantidad generosa de la grasa incluida.

Luego, deslice una Arandela Ondulatoria (69) a cada lado del Eje de Pivote (26).



14. Oriente un Espaciador del Brazo (47) como se muestra. Deslice el Espaciador del Brazo sobre el lado derecho del Eje de Pivote (26).

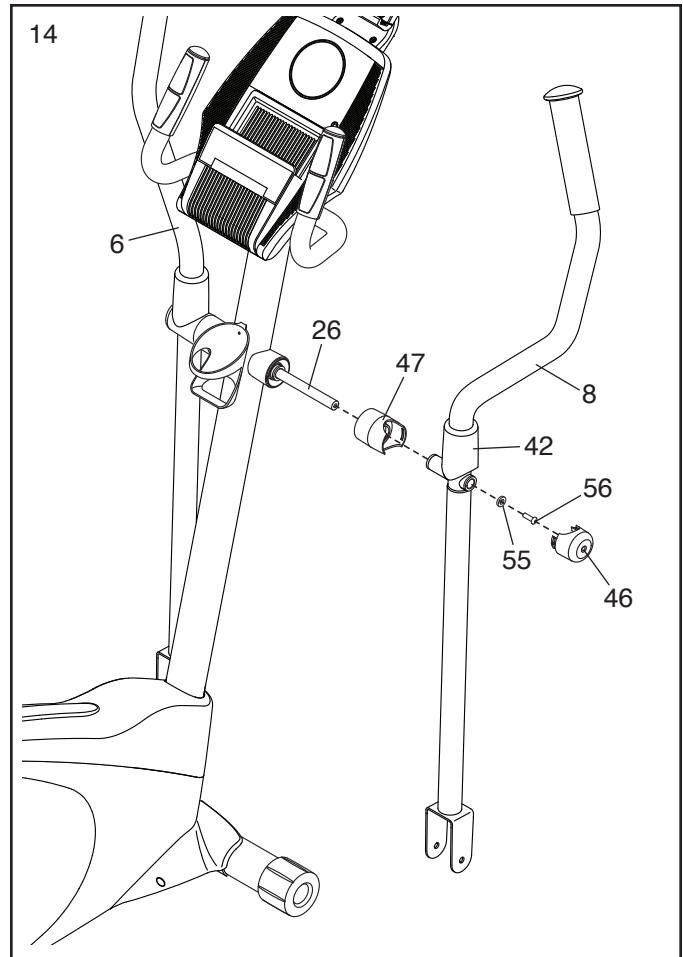
A continuación, deslice el Brazo Derecho (8) sobre el lado derecho del Eje de Pivote (26).

**Repita estas acciones en el lado izquierdo del entrenador elíptico.**

Apriete un Tornillo M8 x 25mm (56) con una Arandela M8 (55) en cada extremo del Eje de Pivote (26) **a la vez**.

A continuación, deslice la Cubierta del Brazo derecha (42) hacia arriba. Luego, presione las lengüetas de una Tapa del Eje (46) en el Espaciador del Brazo (47). **Repita esta acción en el lado izquierdo del entrenador elíptico.**

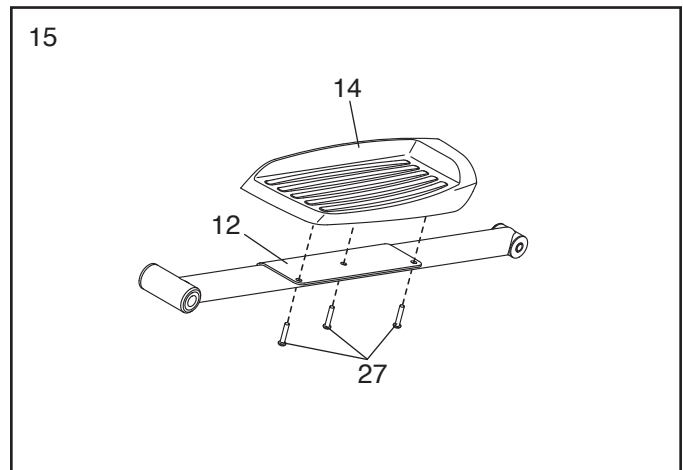
Luego, deslice la Cubierta del Brazo (42) hacia abajo para cubrir los Pernos M8 x 41mm (que no se muestran). **Repita esta acción en el lado izquierdo del entrenador elíptico.**



15. Identifique el Pedal Derecho (14) y el Brazo del Pedal Derecho (12).

Conecte el Pedal Derecho (14) al Brazo del Pedal Derecho (12) con tres Tornillos M8 x 10mm (27); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

**Conecte el Pedal Izquierdo (que no se muestra) al Brazo del Pedal Izquierdo (que no se muestra) de la misma manera.**





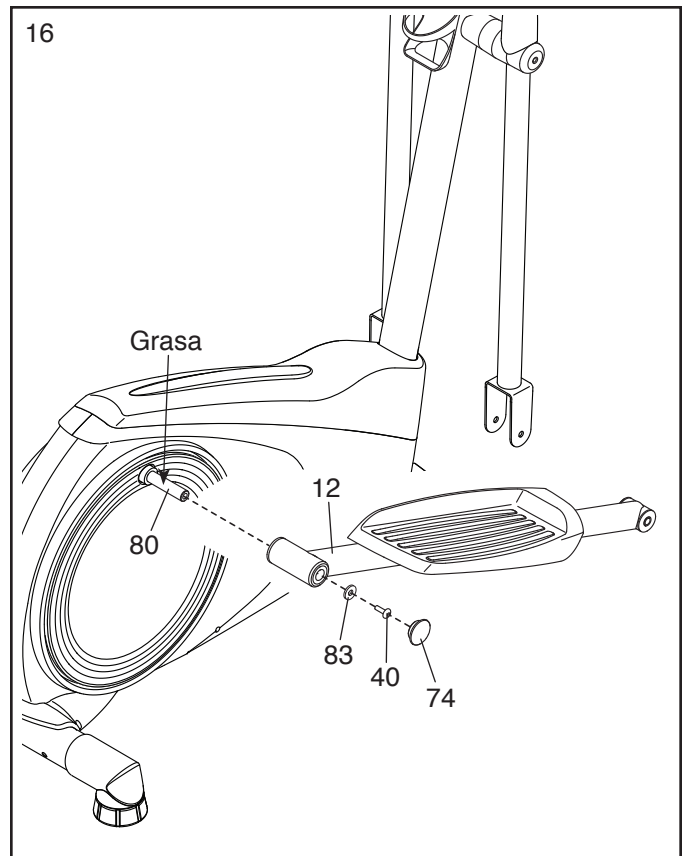
16. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje del Brazo Derecho de la Manivela (80).

Deslice el Brazo del Pedal Derecho (12) por el eje del Brazo Derecho de la Manivela (80).

A continuación, deslice una Arandela M10 x 28mm (83) por un Tornillo M10 x 20mm (40) y apriete el Tornillo al eje.

Luego, presione una Tapa del Brazo del Pedal (74) contra el Brazo del Pedal Derecho (12).

**Repita este paso en el lado izquierdo del entrenador elíptico.**



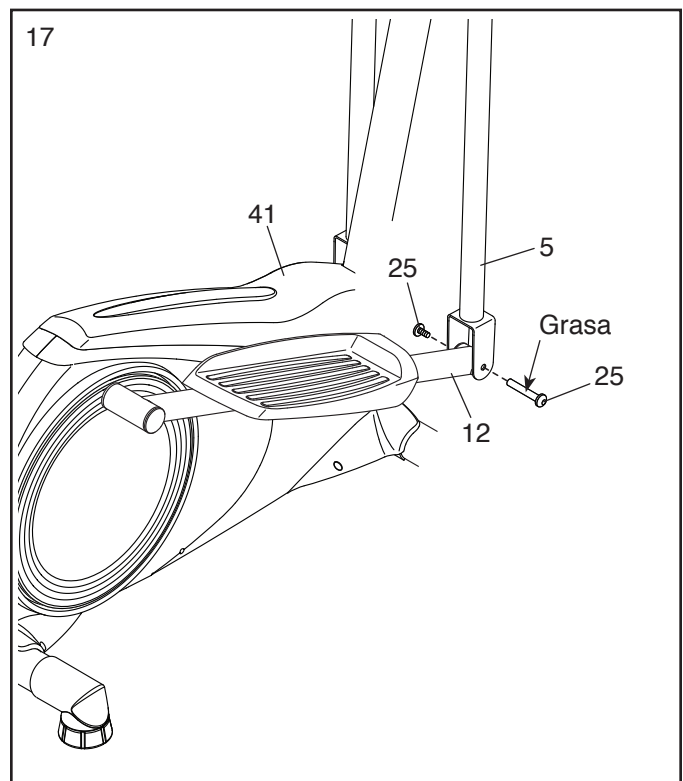
17. **Vea los pasos de montaje 4 y 5.** Apriete los Tornillos M10 x 20mm (40) y el Perno M10 x 77mm (7). Luego, encaje a presión el Protector Superior (41).

A continuación, aplique una pequeña cantidad de grasa a un Juego de Pernos M6 (25).

Sostenga el extremo del Brazo del Pedal Derecho (12) dentro del soporte de la Pata Derecha (5).

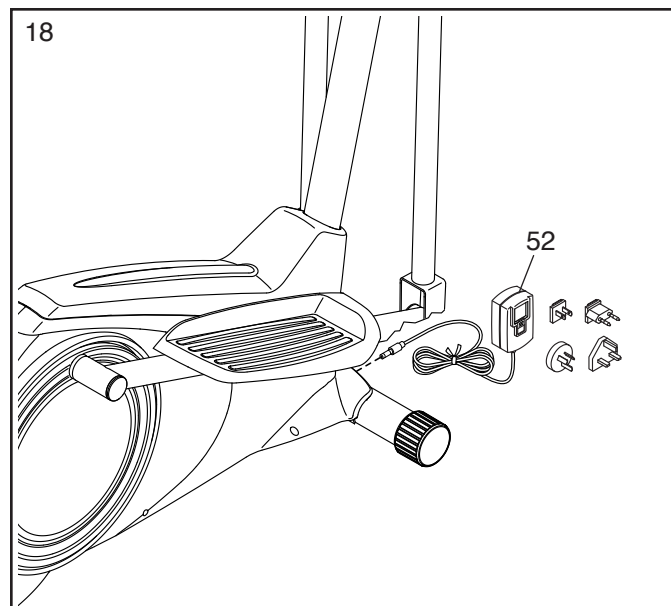
Conecte la Pata Derecha (5) al Brazo del Pedal Derecho (12) con el Juego de Pernos M6 (25).

**Repita este paso en el lado izquierdo del entrenador elíptico.**



18. Enchufe el Adaptador de Corriente (118) en la toma de la armadura del entrenador.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (118) a una toma, vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 15.

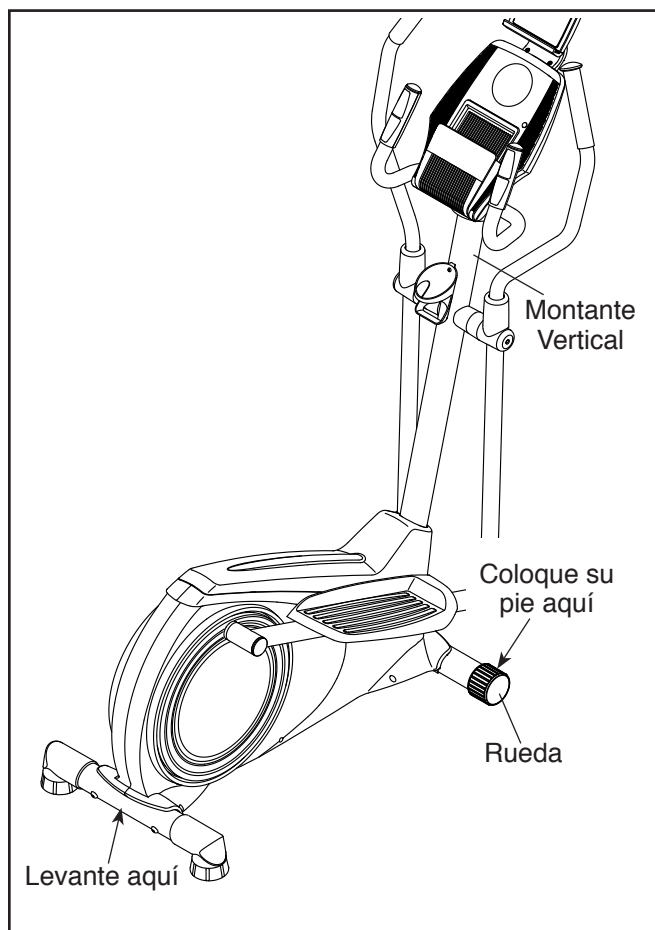


19. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén apretados apropiadamente.** Pueden incluirse piezas adicionales. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

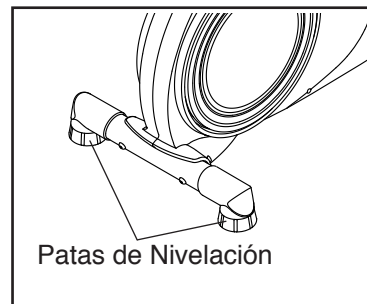
## CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el estabilizador trasero hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



## CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

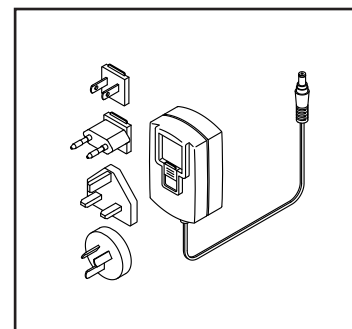
Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.



## CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

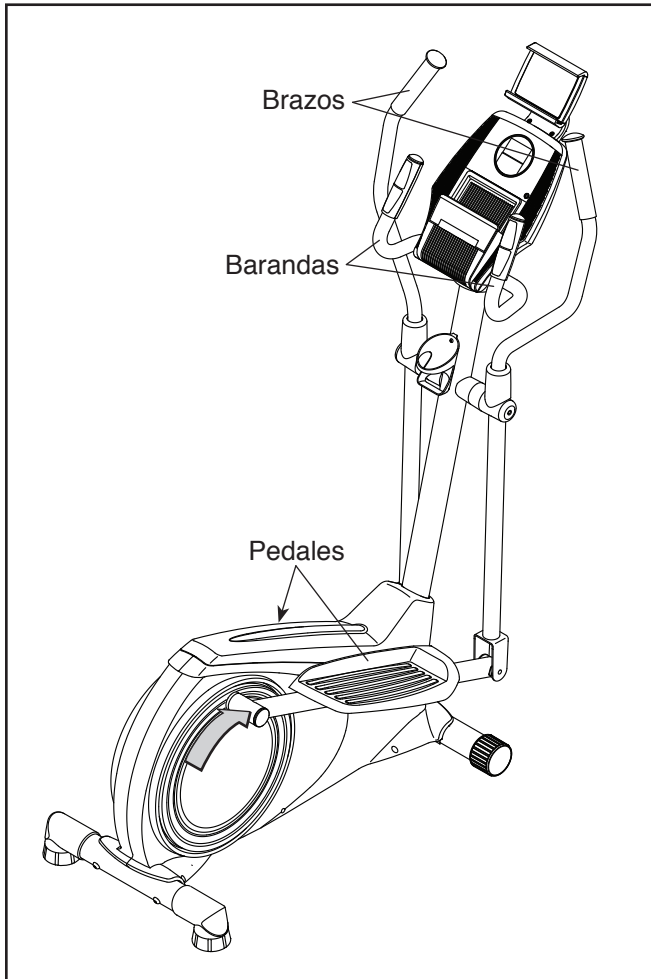
**IMPORTANTE:** Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente en la toma de la armadura del entrenador elíptico. Inserte el adaptador de enchufe adecuado en el adaptador de corriente en caso necesario. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



## CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas o los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal.



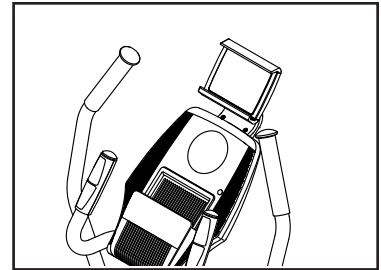
Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que mueva los discos de los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los discos de los pedales en sentido contrario.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. Luego, quite el pie del pedal que esté más bajo.

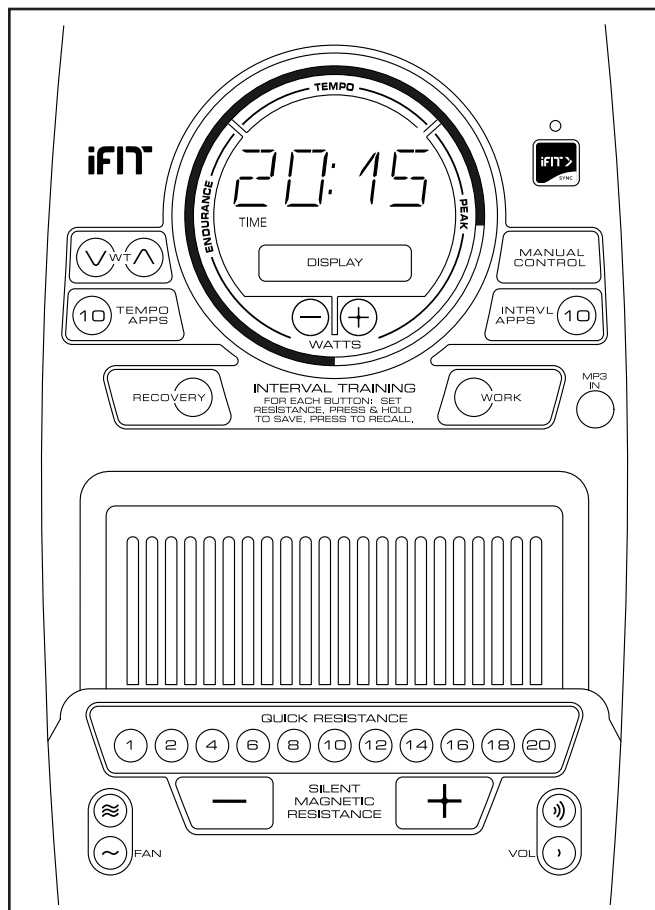
## CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

**IMPORTANTE: El porta tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.**

Para insertar una tableta en el porta tableta, coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. Luego, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta.** Gire el porta tableta hasta el ángulo deseado. Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.



## 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 con solo tocar un botón.

También puede crear manualmente entrenamientos personalizados alternado intervalos de alta y de baja intensidad.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 22 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit® Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento integrado cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le avisa cuando debe mantener una potencia generada objetivo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

**Para utilizar la función manual**, vea la página 18.  
**Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 21.

**Para usar el sistema de sonido**, vea la página 13.  
**Para conectar su tableta a la consola**, vea la página 22.  
**Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 23.  
**Para utilizar la función de ajustes**, vea la página 23.

Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Encienda la consola.

Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá, sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

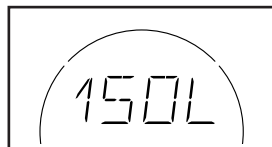
### 2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

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

### 3. Registre su peso.

Pulse los botones de aumento y disminución Wt (peso) para registrar su peso.

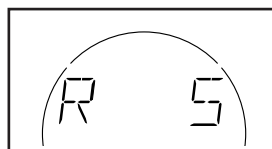


Nota: La consola utilizará su peso para calcular una aproximación de la potencia generada y las calorías quemadas. Si no registra su peso, la consola utilizará un valor predeterminado para calcular la potencia generada y las calorías quemadas.

### 4. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Comience a pedalear para iniciar la función manual.

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse uno de los botones Quick Resistance (resistencia rápida) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Silent Magnetic Resistance (resistencia magnética silenciosa).



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

### 5. Realice entrenamientos por intervalos si lo desea.

Mientras hace ejercicios, puede alternar entre intervalos de ejercicios de baja intensidad (recuperación) e intervalos de ejercicios de alta intensidad (trabajo) si así lo desea.

Para crear un intervalo de recuperación, ajuste primero la resistencia de los pedales al nivel deseado. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón Recovery (recuperación) hasta que suenen dos tonos, para guardar el ajuste de intervalo.

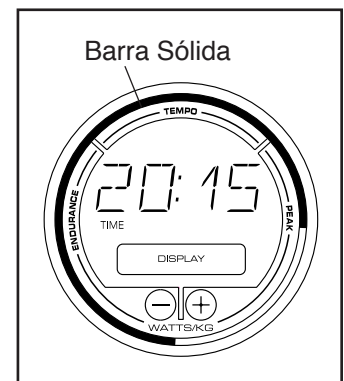
Para crear un intervalo de trabajo, ajuste primero la resistencia de los pedales al nivel deseado. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón Work (trabajo) hasta que suenen dos tonos, para guardar el ajuste de intervalo.

Mientras hace ejercicios, pulse los botones Recovery y Work en función de sus deseos para alternar entre los ajustes de intervalo guardados. Después de pulsar un botón, la resistencia de los pedales se ajusta automáticamente al nivel guardado.

Para cambiar los ajustes de intervalo en cualquier momento durante el entrenamiento, simplemente repita este paso.

### 6. Siga su progreso con el anillo de potencia y ajuste un objetivo de potencia generada, si lo desea.

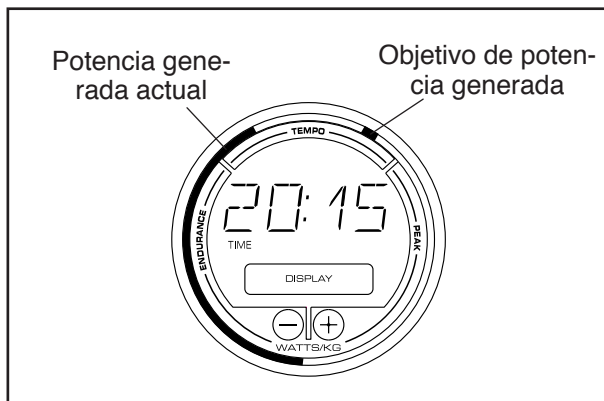
El anillo de potencia ofrecerá una representación visual de su potencia generada, en vatios por kilogramo de peso corporal. Al incrementar o reducir su potencia generada, el anillo de potencia presentará una barra sólida o no.



**Para ajustar un objetivo de potencia generada,** pulse los botones de aumento y disminución Watts (vatios) hasta que la pantalla muestre el objetivo de potencia generada deseado.

Nota: Después de definir un objetivo de potencia generada, el nivel de resistencia se ajustará automáticamente a un nivel predefinido. Puede modificar manualmente en cualquier momento el nivel predefinido.

**Si establece un objetivo de potencia generada durante la función manual,** el anillo de potencia mostrará un indicador para indicar su objetivo de potencia generada. Mientras hace ejercicios, ajuste su velocidad de pedaleo o la resistencia de los pedales para mantener su potencia generada cerca de su objetivo de potencia generada.



Para cambiar el objetivo de potencia generada en cualquier momento durante el entrenamiento, simplemente repita las acciones anteriores.

**IMPORTANTE: El objetivo de potencia generada solo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de pedalear a una velocidad y un nivel de resistencia que le resulten cómodos a usted.**

**Durante un entrenamiento integrado,** el anillo de potencia mostrará el objetivo de potencia generada preestablecido para cada segmento del entrenamiento (vea el paso 4 en la página 21).

## 7. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

**Calorías (CAL):** el número aproximado de calorías quemadas.

**Distance (MI o KI):** la distancia pedaleada, en millas o kilómetros.

**Pace (ritmo):** su velocidad de pedaleo en minutos por milla o minutos por kilómetro.

**Pulse (símbolo de corazón):** su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 8).

**Resistance (resistencia):** el nivel de resistencia de los pedales. Nota: Esta información de entrenamiento aparecerá durante varios segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

**RPM:** su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM).

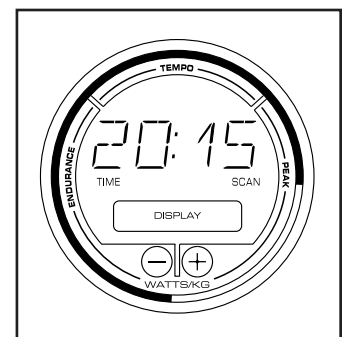
**Speed (velocidad):** su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora.

**Time (tiempo):** al seleccionar la función manual, el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento integrado, el tiempo restante del entrenamiento.

**Watts (vatios):** su potencia generada, en vatios.

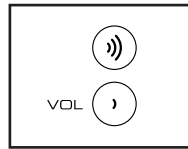
Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.

**Scan mode (función de secuencia):** la consola también presenta una función de secuencia que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. Para seleccionar la función de secuencia, pulse repetidamente el botón Display (pantalla) hasta que aparezca la palabra SCAN (secuencia) en la pantalla.





Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución Vol (volumen).



Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

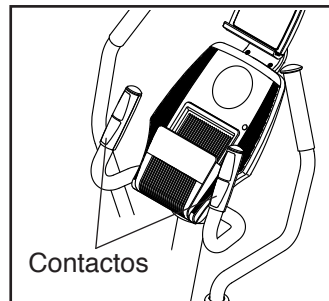
Nota: La consola puede mostrar el peso, la velocidad de pedaleo y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 23.

### 8. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho (vea la página 22 para obtener información acerca del monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho). Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart.

**Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tendrá prioridad.**

**Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos.** Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.



Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

### 9. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador cuenta con varios ajustes de velocidad. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución Fan (ventilador) para seleccionar una velocidad de ventilador o para apagar el ventilador.



Nota: Si los pedales no se mueven durante unos treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se emitirá una serie de tonos y la consola se pondrá en pausa, al igual que la pantalla.

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



## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

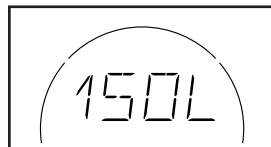
### 1. Encienda la consola.

Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se encenderá, sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

### 2. Registre su peso.

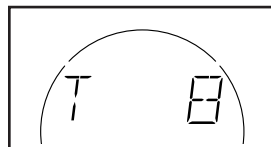
Pulse los botones de aumento y disminución Wt (peso) para registrar su peso.



Nota: La consola utilizará su peso para calcular una aproximación de la potencia generada y las calorías quemadas. Si no registra su peso, la consola utilizará un valor predeterminado para calcular la potencia generada y las calorías quemadas.

### 3. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Tempo Apps (aplicaciones de velocidad) o el botón Intrvl Apps (aplicaciones de intervalos) hasta que se muestre en la pantalla el nombre del entrenamiento deseado. Unos segundos después de pulsar un botón, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento.



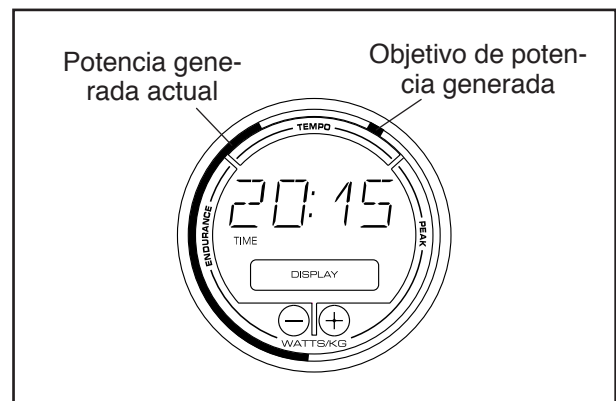
### 4. Comience el entrenamiento.

Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Se programa un nivel de resistencia y un objetivo de potencia generada para cada segmento. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programado el mismo nivel de resistencia u objetivo de potencia generada.

Al final de cada segmento del entrenamiento, se emitirá una serie de tonos. El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para advertirle. Luego, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

El anillo de potencia mostrará un indicador parpadeante que representa el objetivo de potencia generada del segmento. La barra sólida representa su potencia generada actual. Nota: En el anillo de potencia, la potencia generada se muestra en vatios por kilogramo de peso corporal.



Mientras hace ejercicios, mantenga su potencia generada cerca de su objetivo de potencia generada, aumentando o reduciendo para ello su velocidad de pedaleo.

**IMPORTANTE: El objetivo de potencia generada solo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de pedalear a una velocidad y un nivel de resistencia que le resulten cómodos a usted.**

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

Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

**5. Siga su progreso en la pantalla.**

Vea el paso 7 en la página 19.

**6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 8 en la página 20.

**7. Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 9 en la página 20.

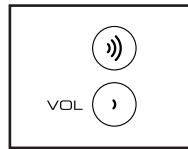
**8. Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 10 en la página 20.

**CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO**

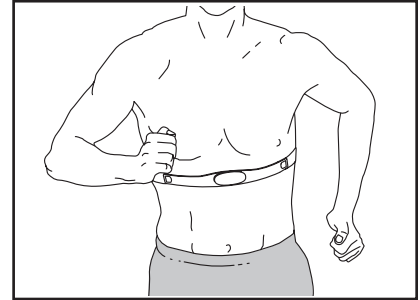
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución Vol (volumen) de la consola o el control de volumen de su reproductor personal de audio.



**MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO**

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

**CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA**

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a tabletas a través de la app iFit Bluetooth Tablet, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

**1. Descargue e instale la app iFit Bluetooth Tablet en su tableta.**

En su tableta iOS® o Android™, abra la App Store<sup>SM</sup> o la tienda Google Play™, busque la app iFit Bluetooth Tablet y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción BLUETOOTH esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit Bluetooth Tablet y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

## 2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea más abajo CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA.

## 3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

## 4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

## 5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit Bluetooth Tablet. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde fijo.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

## CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al

monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde fijo.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

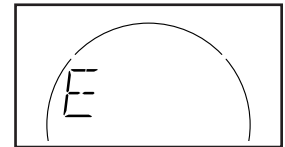
## LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y ver información de uso de la consola.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón Manual Control (control manual) hasta que la información de la función de ajustes aparezca en la pantalla.

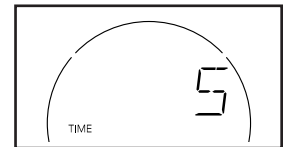
La pantalla alternará entre mostrar el número de versión de la consola y la unidad de medida.

La consola puede mostrar el peso, la velocidad de pedaleo y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Se mostrará la letra “E” para indicar que se seleccionaron las millas inglesas como unidad o una “M” para los kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Intrvl Apps (aplicaciones de intervalos).



Pulse repetidamente el botón Tempo Apps (aplicaciones de velocidad) hasta que se muestre en la pantalla la información de uso de la consola.

La pantalla alternará entre mostrar el tiempo total (en horas) que se usó la consola desde la compra del entrenador elíptico y la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con el entrenador elíptico.



Para salir de la función de ajustes, pulse de nuevo el botón Tempo Apps (aplicaciones de velocidad).

# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente lavaplatos suave. **IMPORTANTE: Proteja la consola de los líquidos y evite que permanezca bajo la luz solar directa. Antes de almacenarla, retire las pilas de la consola.**

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

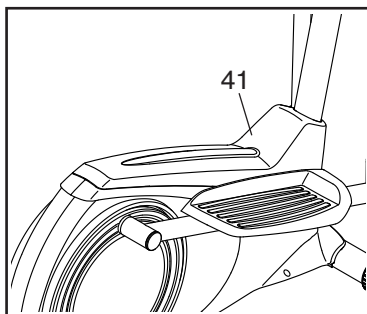
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 8 en la página 20.

**Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.**

## CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

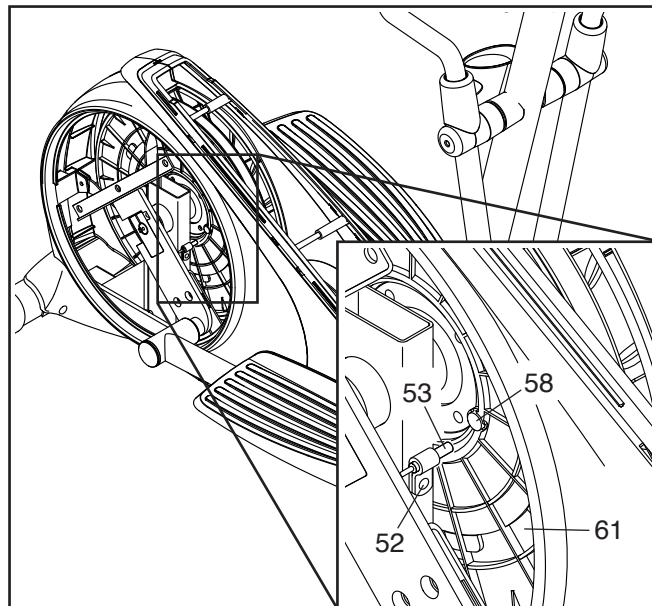
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

Con ayuda de un destornillador estándar, retire el Protector Superior (41).



Nota: Para una mayor claridad, el disco del pedal derecho no se muestra en el dibujo que aparece a continuación.

Busque el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje levemente el Tornillo M4 x 16mm (52) indicado.



A continuación, gire la Polea (61) hasta que un Imán (58) se alinee con el Interruptor de Lengüeta (53). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán o en dirección opuesta a este. Luego, reapriete el Tornillo M4 x 16mm (52). Haga girar la Polea durante algunos segundos.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el protector superior.

## CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si nota que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

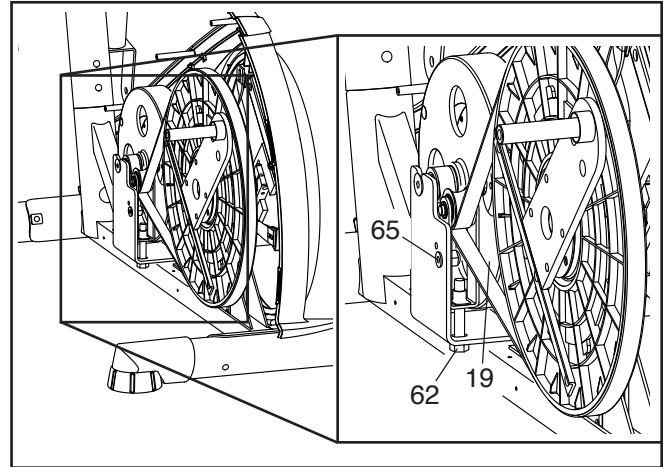
**Vea el paso de montaje 17 en la página 13 y el paso de montaje 16 en la página 13.** Retire los Brazos de los Pedales Izquierdo y Derecho (11, 12).

**Vea el DIBUJO DE PIEZAS A en la página 30.** Con ayuda de un destornillador estándar, retire los Discos de los Pedales (15) izquierdo y derecho.

A continuación, identifique los Protectores Izquierdo y Derecho (3, 4). Retire todos los Tornillos M4 x 16mm (52) de los Protectores Izquierdo y Derecho.

Luego, retire los dos Tornillos M6 x 18mm (43). Luego, retire el Protector Izquierdo (3).

Afloje el Tornillo M8 x 22mm (65) y gire el Perno M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté tensa.



Cuando la Correa de Manejo (19) esté tensa, apriete el Tornillo M8 x 22mm (65). Luego, reconecte las piezas que retiró anteriormente.

# 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.



## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

### 1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

### 2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

### 3. Estiramiento de las Pantorrillas/Tendón de Aquiles

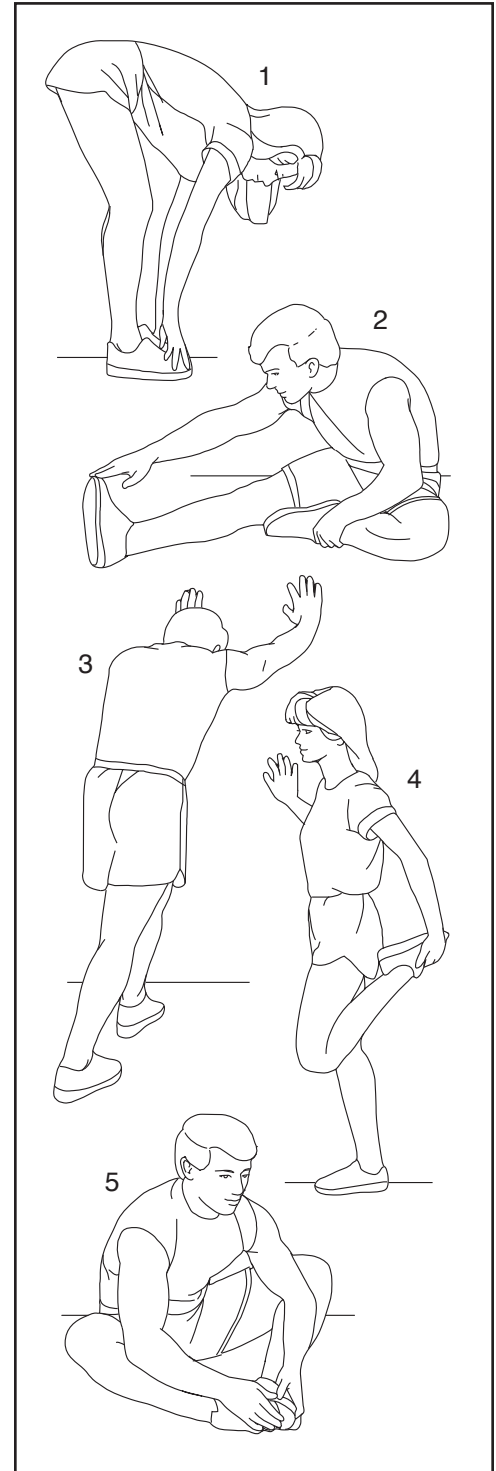
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

### 4. Estiramiento de los Cuádriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

### 5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.



---

# NOTAS



# LISTA DE LAS PIEZAS

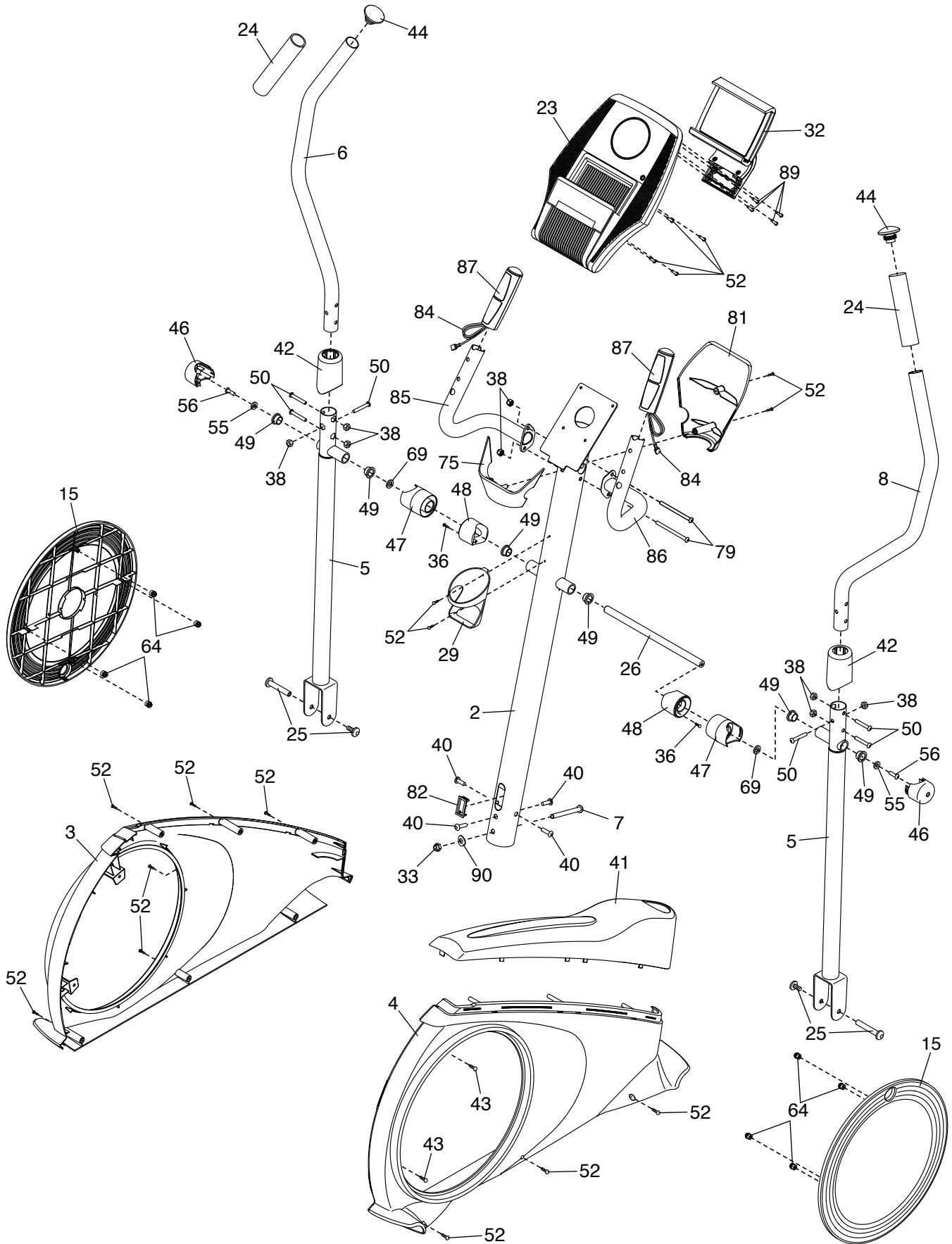
Nº de Modelo PFEVEL39616.0 R1116A

Nº.	Ctd.	Descripción	Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	49	6	Buje de Brazo
2	1	Montante Vertical	50	6	Perno M8 x 41mm
3	1	Protector Izquierdo	51	4	Arandela M10 x 22mm
4	1	Protector Derecho	52	28	Tornillo M4 x 16mm
5	2	Pata	53	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
6	1	Brazo Izquierdo	54	1	Abrazadera
7	1	Perno M10 x 77mm	55	3	Arandela M8
8	1	Brazo Derecho	56	2	Tornillo M8 x 25mm
9	1	Estabilizador Trasero	57	1	Eje del Mecanismo
10	1	Chaveta	58	2	Imán
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	59	2	Abrazadera del Cableado
12	1	Brazo del Pedal Derecho	60	4	Buje Delantero del Brazo del Pedal
13	1	Pedal Izquierdo	61	1	Polea
14	1	Pedal Derecho	62	1	Perno M10 x 60mm
15	2	Disco del Pedal	63	1	Estabilizador Delantero
16	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	64	8	Ajustador de Seta
17	1	Mecanismo Eddy	65	1	Tornillo M8 x 22mm
18	1	Soporte del Protector	66	2	Contratuerca M6
19	1	Correa de Manejo	67	2	Contratuerca Delgada M10
20	2	Tapa del Estabilizador Trasero	68	1	Espaciador de la Manivela Derecha
21	2	Rueda	69	2	Arandela Ondulatoria
22	1	Brazo Estable de la Banda	70	2	Pata de Nivelación
23	1	Consola	71	1	Contratuerca M8
24	2	Mango de Espuma	72	1	Motor de Resistencia
25	2	Juego de Pernos M6	73	1	Cableado Eléctrico
26	1	Eje de Pivote	74	2	Tapa del Brazo del Pedal
27	6	Tornillo M8 x 10mm	75	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
28	1	Arandela M6			
29	1	Porta Botella de Agua	76	4	Tornillo Hexagonal M8 x 10mm
30	1	Espaciador de la Manivela Izquierda	77	1	Cable de Resistencia
31	2	Cojinete	78	1	Tornillo Brillante M4 x 16mm
32	1	Porta Tableta	79	2	Perno M8 x 77mm
33	1	Contratuerca M10	80	1	Brazo Derecho de la Manivela
34	4	Tornillo M10 x 68mm	81	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
35	1	Tornillo M10 x 25mm			
36	2	Tornillo M3 x 16mm	82	1	Buje de Cable
37	2	Buje Exterior del Brazo del Pedal	83	2	Arandela M10 x 28mm
38	8	Tuerca de Bloqueo M8	84	2	Alambre de Pulso
39	2	Buje Interior del Brazo del Pedal	85	1	Baranda Izquierda
40	6	Tornillo M10 x 20mm	86	1	Baranda Derecha
41	1	Protector Superior	87	2	Mango de Pulso
42	2	Cubierta del Brazo	88	1	Adaptador de Corriente
43	2	Tornillo M6 x 18mm	89	4	Tornillo M4 x 12mm
44	2	Tapa Pequeña del Brazo	90	1	Arandela Curva M10
45	1	Tornillo M6 x 14mm	*	–	Herramienta de Montaje
46	2	Tapa del Eje	*	–	Paquete de Grasa
47	2	Espaciador del Brazo	*	–	Manual del Usuario
48	2	Espaciador de la Armadura			

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

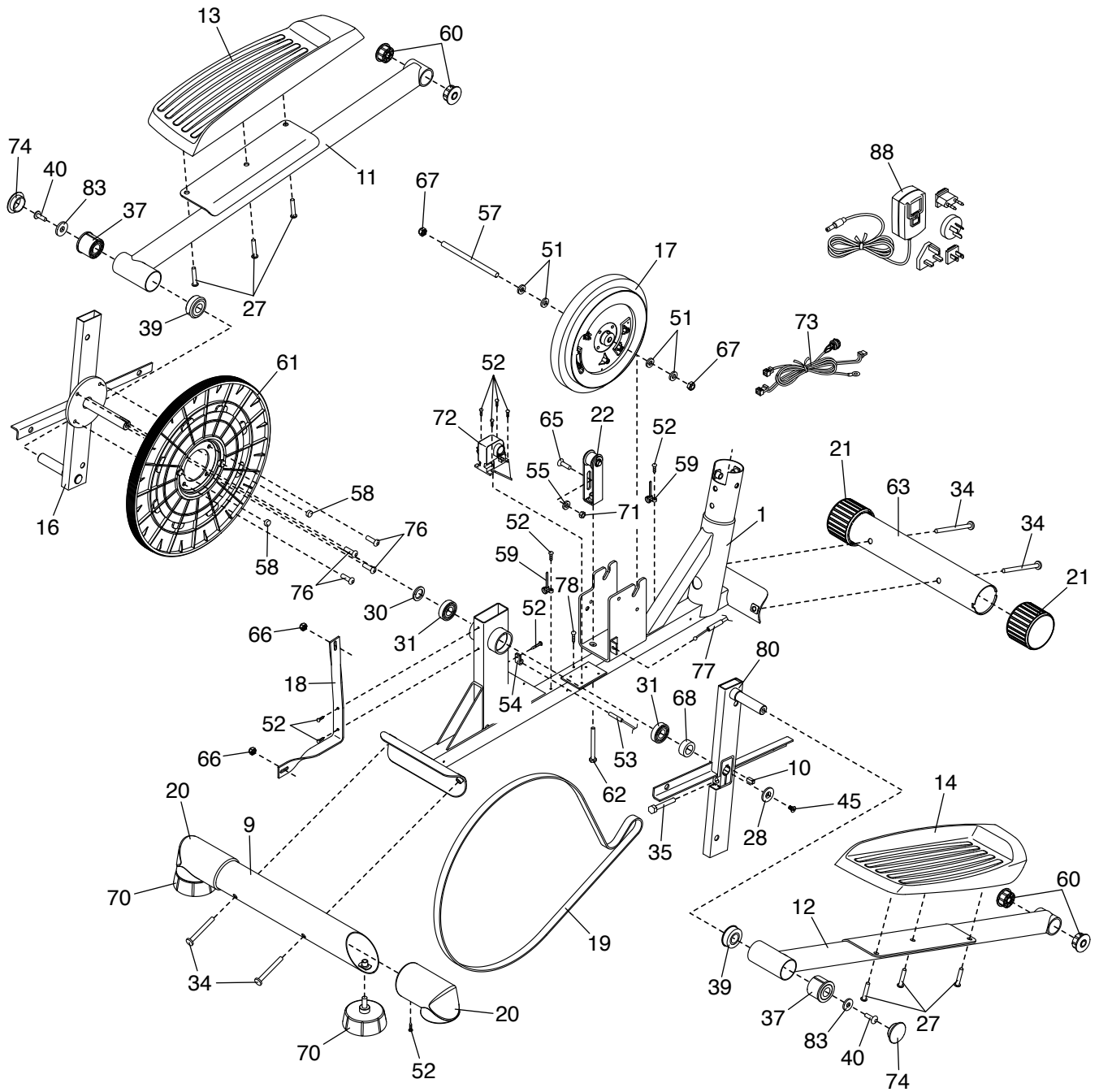
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFEVEL39616.0 R1116A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFEVEL39616.0 R1116A



---

# 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)

---

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

**Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.**

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

