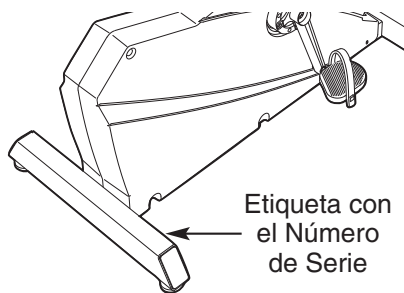


NordicTrack *9600 Upright Bike*

Nº de Modelo _____

Nº de Serie _____

El número de modelo y el número de serie se encuentran en el lugar que se muestra abajo. Escriba el número de modelo y el número de serie en el espacio de abajo.

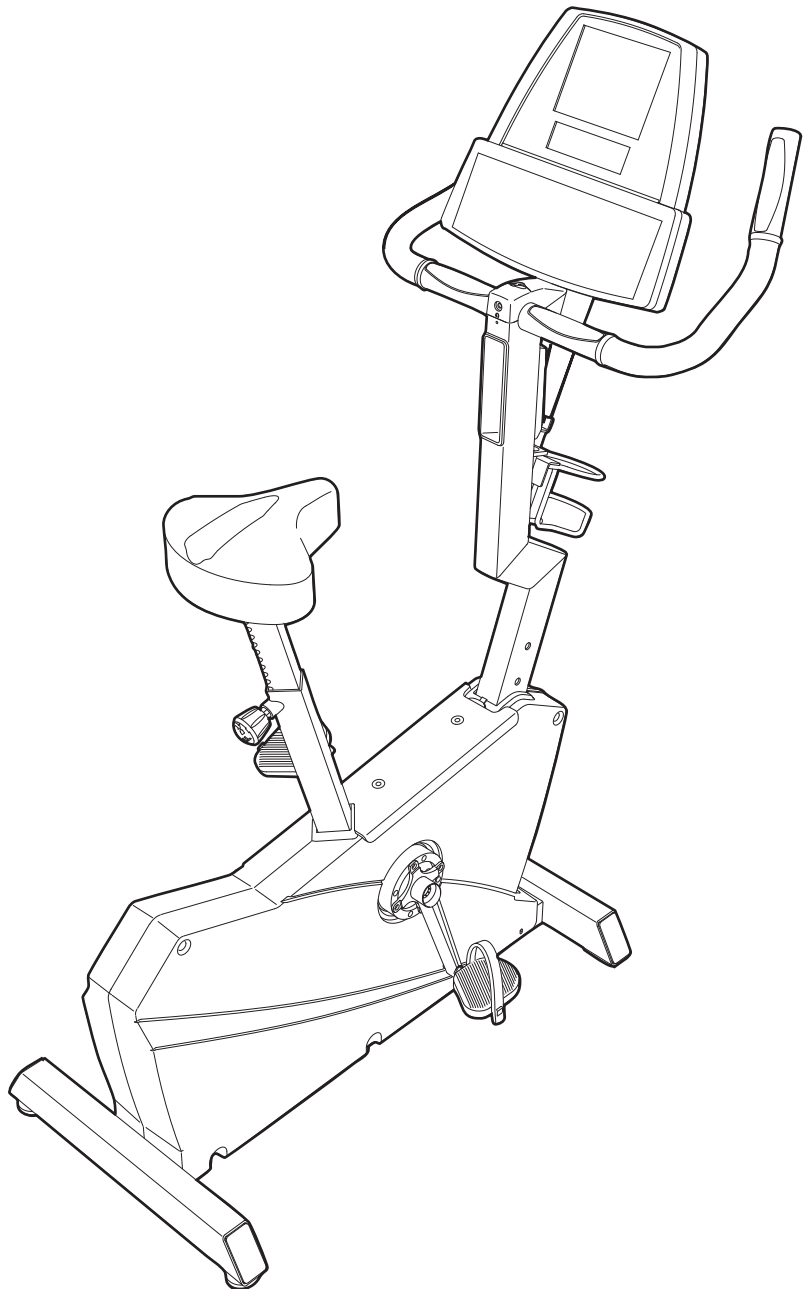


¿PREGUNTAS?

En FreeMotion Fitness, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, vea **COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE** en la página 2 de este manual.

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



NordicTrack

9600 Upright Bike

CONTENIDO

Como Contactar al Servicio Cliente	2
--	---

SECCION 1

Precauciones Importantes	3
Antes de Comenzar	4
Como Ensamblar la Bicicleta de Ejercicios	5
Como Instalar la Bicicleta de Ejercicios	6
Cómo Poner al Día la Consola	8

SECCION 2

Como Usar la Consola Básica	9
Como Usar la Consola Televisión para Entrenamientos	23

SECCION 3

Mantenamiento y Problemas	25
---------------------------------	----

SECCION 4

Guías de Ejercicio Físico	27
---------------------------------	----

SECCION 5

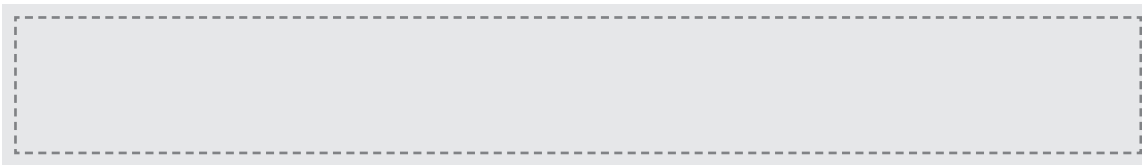
Lista de las Piezas	31
Dibujo de las Piezas	32

COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE

Si tiene más preguntas después de leer este manual, o si requiere ayuda, por favor póngase en contacto con el servicio cliente con la dirección y número de teléfono que aparece abajo. Por favor, tenga presente la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MAQUINA (ver la portada de este manual)
- el NOMBRE DE LA MAQUINA (la bicicleta de ejercicios NordicTrack® 9600)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (ver la portada de este manual)

Al solicitar piezas de repuesto, también necesita el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en las páginas 31 á 33.)



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicios lea las siguientes precauciones importantes.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.
2. Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.
3. No opere la bicicleta de ejercicios hasta que esté correctamente armado (Vea COMO ENSAMBLAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS en la página 5).
4. Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. No guarde la bicicleta de ejercicios en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.
6. Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicios a todo momento.
8. La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 160 kgs o menos.
9. Siempre use ropa apropiada para ejercicios y zapatos atléticos cuando opere la bicicleta de ejercicios. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la bicicleta de ejercicios.
10. No modifique el cable eléctrico o use un adaptador para conectar el cable eléctrico a un receptáculo incorrecto. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No use cables de extensión.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no se debe colocar la espalda en posición de arco.
12. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
13. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.

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

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

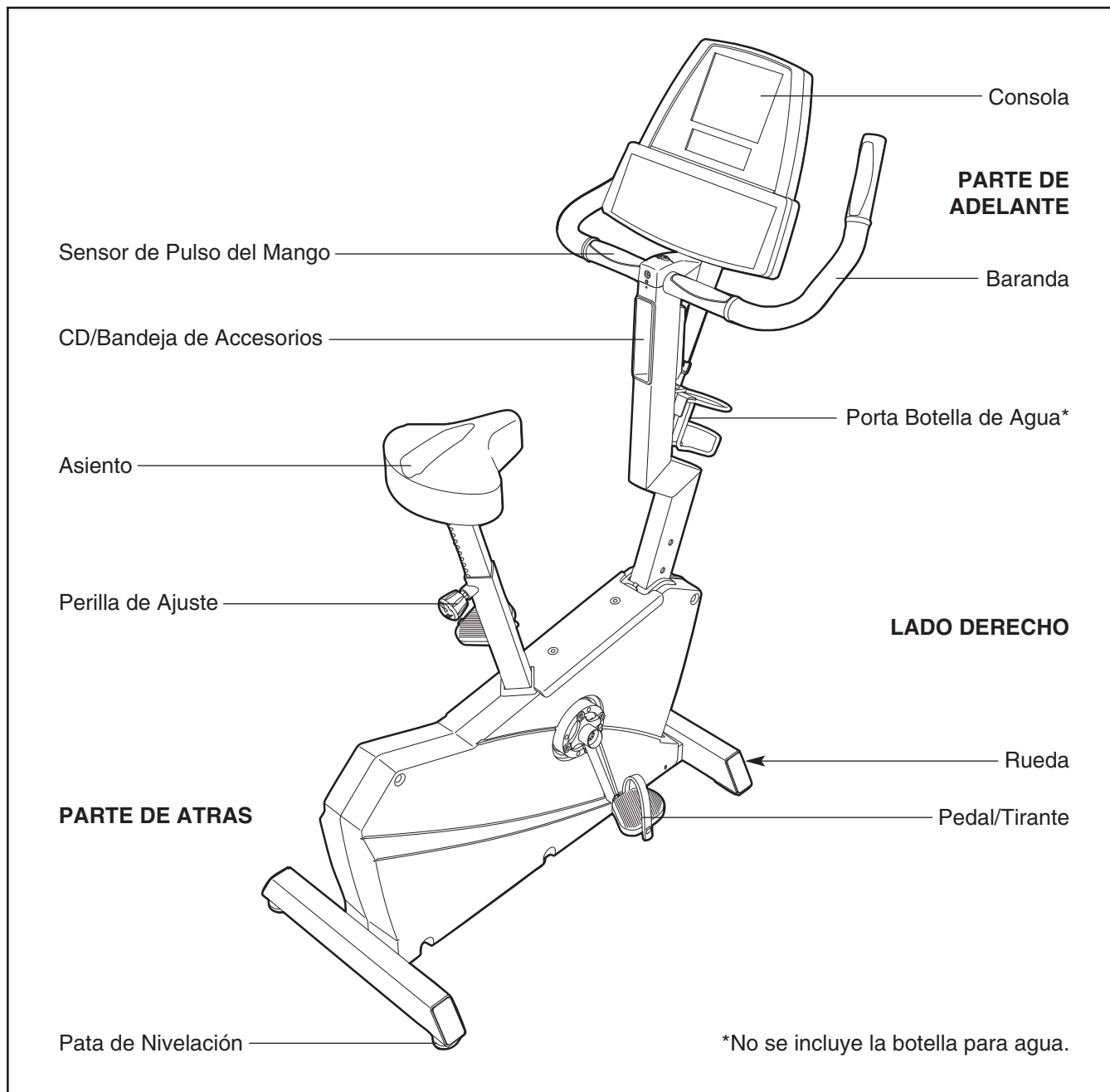
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la bicicleta de ejercicios NordicTrack® 9600 revolucionaria. La bicicleta de ejercicios NordicTrack 9600 ofrece una variedad de características impresionantes para hacer sus sesiones de ejercicios más efectivas y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios NordicTrack 9600. Si tiene más preguntas después de leer este manual, vea **COMO CONTACTAR AL SERVICIO**

CLIENTE en la página 2. Para ayudarnos a asistirle, por favor anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de llamar. El número de modelo y el número de serie se pueden encontrar en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicios (vea la portada de este manual para el localizar la calcomanía).

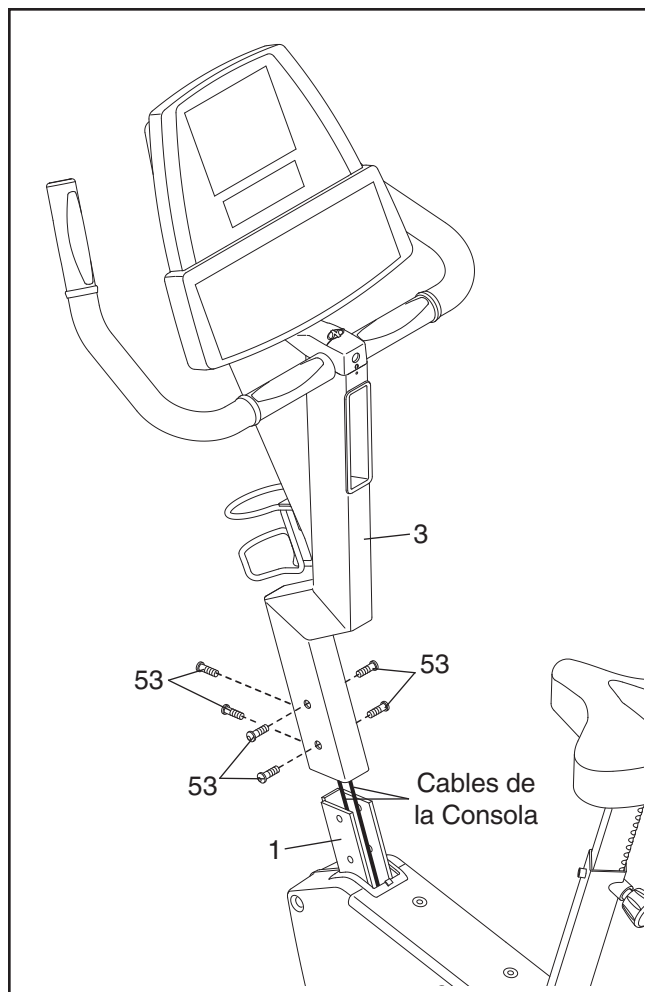
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



COMO ENSAMBLAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicio en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje se puede completar usando la llave hexagonal (llave "L").**

Inserte los cables de la consola abajo dentro de la Armadura (1) y arriba dentro del Montante Vertical (3). Conecte el Montante Vertical a la Armadura con seis Tornillos Botón de 3/8" x 1 1/4" (53). **Asegúrese que los cables no se pellizquen entre el Montante Vertical y la Armadura.**



COMO INSTALAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO MOVER Y NIVELAR LA BICICLETA RECLINADA

Antes de mover la bicicleta de ejercicios, asegúrese que el cable de corriente esté desconectado.

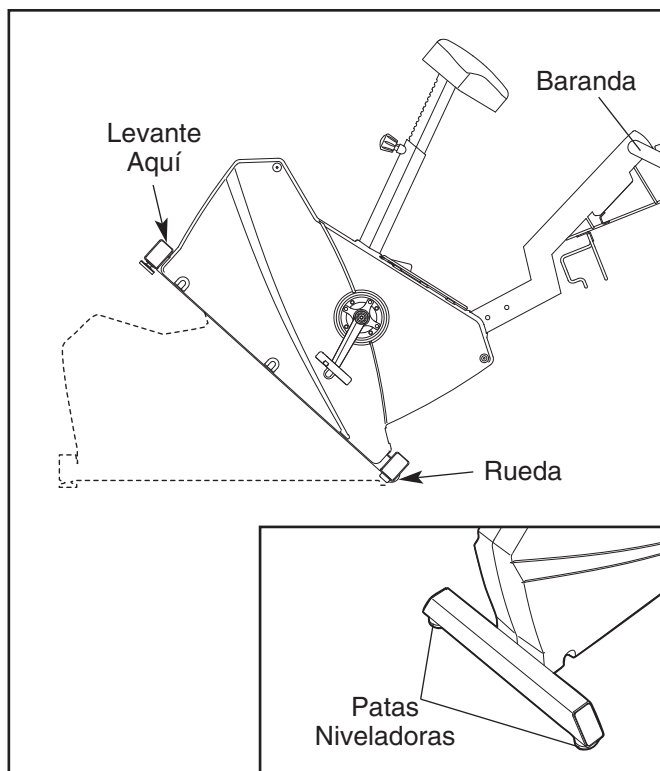
Nota: Si un cable de CATV se conecta a la bicicleta de ejercicios, podrá ser necesario desconectar el cable si la bicicleta de ejercicios se moverá lejos.

Debido al tamaño y peso de la bicicleta de ejercicios, se requiere de dos personas para moverlo.

Mientras que otra persona levanta el extremo indicado, firmemente sostenga la baranda y ladee la bicicleta de ejercicios hacia delante hasta que rueda en sus ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva a la bicicleta de ejercicios a la localización deseada y luego bájelo de regreso a la posición nivelada.

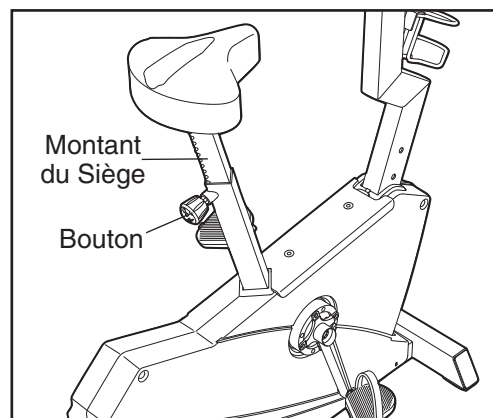
PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones, use extrema precaución mientras que mueva la bicicleta de ejercicios. No intente mover la bicicleta de ejercicios sobre superficies desiguales.

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente durante el uso, gire las patas niveladoras bajo el frente del marco hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



COMO AJUSTAR EL ASIENTO

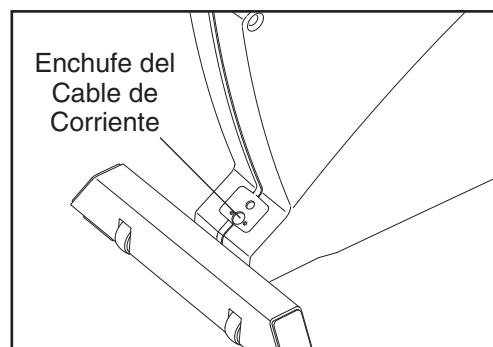
Para un ejercicio eficaz, el asiento se debe colocar a la altura apropiada. Mientras que usted pedalea, debe haber un doblez pequeño en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del asiento, primero dele vuelta a la perilla indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj aproximadamente una vuelta para aflojarla (si la perilla no está suficientemente floja, puede rayar el poste del asiento). A continuación, jale la perilla, deslice el poste del asiento a la altura deseada, y entonces suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento arriba y abajo un poco hasta que el pasador en la perilla suene dentro de uno de los orificios en el poste del asiento.** Entonces, dele vuelta a la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.



CÓMO CONECTAR EL CABLE DE CORRIENTE

Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola Básica, podrá usarse con o sin un cable de corriente. Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola de Televisión para Entrenamiento, deberá usarse un cable de corriente para que la televisión pueda operarse.

Para usar un cable de corriente, primero conecte un extremo del cable en el enchufe enfrente de la bicicleta de ejercicios. Conecte el otro extremo del cable de corriente en un tomacorriente apropiado que esté instalado adecuadamente de acuerdo a todos los códigos y decretos locales.



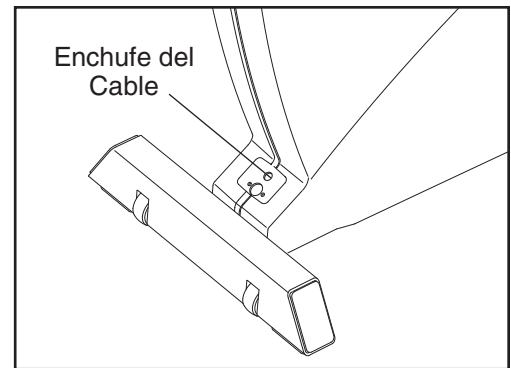
CÓMO CONECTAR UN CABLE DE CATV

Si su bicicleta de ejercicios tiene una consola de Televisión para Entrenamiento, se debe conectar un cable CATV a la bicicleta de ejercicios para poder ver estaciones de televisión por cable.

Localice el enchufe del cable enfrente de la bicicleta de ejercicios. Conecte el cable de CATV al enchufe del cable.

También podrán conectarse un receptor de satélite, un aparato de video, o un reproductor de DVD a la bicicleta de ejercicios. Conecte un cable de CATV de la salida coaxial en su equipo (normalmente con la etiqueta TV OUT o RF OUT) al enchufe del cable.

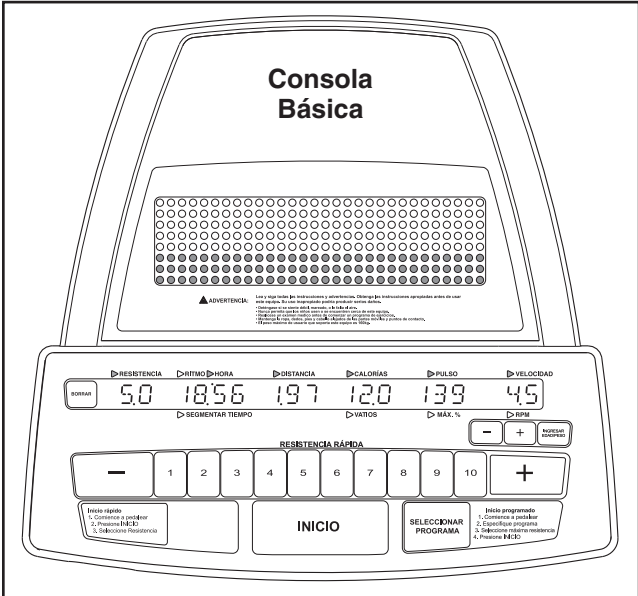
Nota: El equipo de Audio/Video sin las salidas coaxiales (algunos receptores de satélite y reproductores de DVD) requerirán de un modulador de Radio Frecuencia para operar con la bicicleta de ejercicios. Los moduladores de Radio Frecuencia y los cables de CATV externos no están disponibles en FreeMotion Fitness, pero están disponibles en las tiendas de electrónica. Vea el manual del dueño incluido con el equipo que desee conectar para ver si se necesita un modulador de Radio Frecuencia.



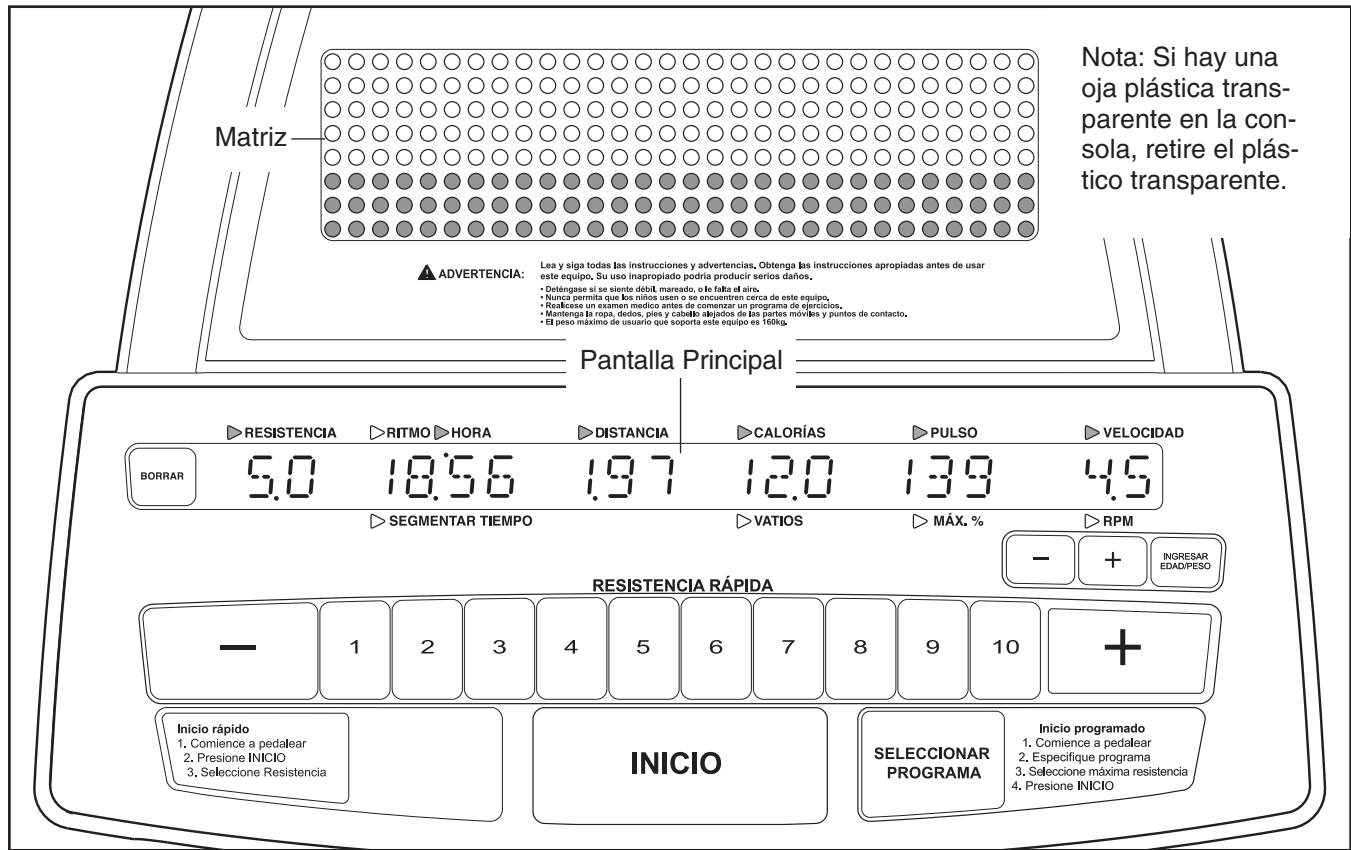
CÓMO PONER AL DÍA LA CONSOLA

Su bicicleta de ejercicios ha sido pre-configurado para operar con una consola Básica y una consola de Televisión para Entrenamiento (vea los dibujos debajo). Para aprender sobre las características de la consola Básica, vea la página 9. Para información acerca de la consola de Televisión para Entrenamiento, vea la página 23.

Para actualizar su consola y expandir las capacidades de su bicicleta de ejercicios siempre que usted lo escoja, vea **COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE** en la página 2.



COMO USAR LA CONSOLA BÁSICA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola Básica ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de sus ejercicios.

Cuando el modo manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede cambiar al simplemente tocar un botón. Mientras que usted hace ejercicios, la consola provee información continua del ejercicio. Usted hasta puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso incorporado.

También se ofrecen una variedad de programas de entrenamiento preajustados. Cada programa automáticamente controla la resistencia de los pedales mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Además, la consola ofrece tres programas de pulso que ajustan la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca de los niveles como meta durante sus entrenamientos, y un programa único con prueba de estado físico que mide su nivel máximo de VO₂. Nota: Los programas de pulso y el programa de prueba de estado físico requieren el uso de un sensor de pulso compatible con el Polar® (no incluido).

Para usar el modo de INICIO RÁPIDO de la consola, siga los pasos comenzando en la página 10. **Para usar un programa preajustado,** vea las páginas 12 a 16. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 17. **Para usar un programa de prueba de estado físico,** vea la página 19. **Para usar el modo mantenimiento,** vea la página 20.

CÓMO USAR EL MODO DE INICIO RÁPIDO

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola Básica, se puede usar con o sin el cable eléctrico incluido. **Para comprar y usar un cable de corriente**, vea CÓMO CONECTAR EL CABLE DE CORRIENTE en la página 6. **Para usar a la bicicleta de ejercicios sin un cable de corriente**, simplemente comience a pedalear a una cadencia de aproximadamente 20 revoluciones por minuto [RPM] o más rápidamente. Después de un momento, las pantallas de la consola se alumbrarán y una serie de tonos sonarán. Mientras usted padelea, la energía será proporcionada por un generador; recuerde continuar pedaleando mientras use la bicicleta de ejercicios.

Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola televisión para entrenar, el cable eléctrico se tiene que usar para que se pueda operar la televisión.

2 Seleccione el modo INICIO RÁPIDO.

Cuando la corriente se encienda, el modo INICIO RÁPIDO se seleccionará. Si usted ya ha seleccionado un programa, seleccione el modo INICIO RÁPIDO otra vez repetidamente presionando el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *INICIO RAPIDO* aparezcan en la pantalla principal.

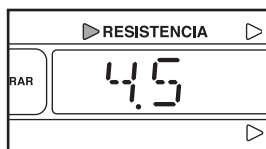
Algunos segundos después que se seleccione el modo, las palabras *INICIO RAPIDO* comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal.

3 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

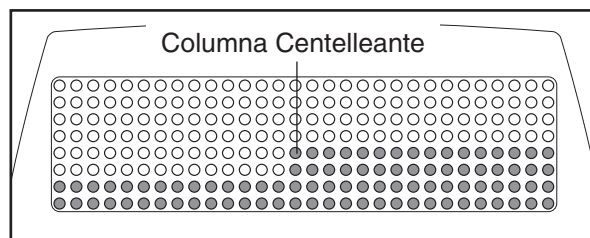
4 Cambie la resistencia de los pedales como se desee.

A medida que usted padelee, cambie la resistencia de los pedales al presionar los botones RESISTENCIA + y -. Para cambiar la resistencia rápido, presione los botones de RESISTENCIA RÁPIDA. Hay veinte niveles de resistencia, del nivel 0,5 al nivel 10.



5 Siga su progreso con la matriz y la pantalla principal.

La matriz—Cuando el modo de INICIO RÁPIDO se seleccione, la matriz mostrará una gráfica de los niveles de resistencia que usted ha seleccionado. La columna destellando muestra el nivel de resistencia actual. Cada treinta segundos, todas las columnas se moverán una posición a la izquierda. A medida que usted aumenta o disminuye la resistencia, indicadores adicionales se encenderán o se oscurecerán en la columna que está destellando. (y en todas las columnas a la derecha).



Nota: La matriz muestra los niveles de resistencia *relativos*. A medida que usted aumenta o disminuye la resistencia, los indicadores encendidos en todas las columnas pueden desplazarse hacia arriba o hacia abajo de tal manera que los indicadores más altos siempre se muestran en la matriz.

La pantalla principal—La pantalla principal mostrará la siguiente información:

Resistencia—El extremo izquierdo de la pantalla principal muestra el nivel de resistencia de los pedales.

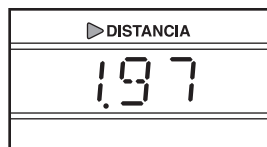


Ritmo/Tiempo—Cuando el modo de INICIO RÁPIDO se seleccione, esta sección de la pantalla principal mostrará su ritmo de pedaleo (en *minutos por milla*) y el tiempo transcurrido. La pantalla cambiará de un número a otro cada pocos segundos. **Nota:** Cualquier momento que el nivel de resistencia cambie, la pantalla mostrará el paso de su pedaleo.



Nota: Cuando un programa preajustado o un programa de pulso se seleccione, la pantalla mostrará el paso de su pedaleo, el tiempo restante en el programa, y el tiempo restante en el segmento actual del programa. Durante el programa de prueba de estado físico, la pantalla mostrará el tiempo transcurrido.

Distancia—Esta sección de la pantalla principal mostrará la distancia que usted ha pedaleado, en millas o kilómetros.



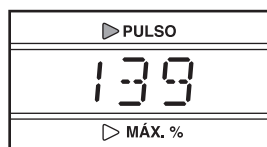
Calorías/Vatios—Esta sección de la pantalla principal mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su salida de energía en vatios. La pantalla cambiará de un número a otro cada pocos segundos.



Nota: Si usted ingresa su peso en la consola, la consola medirá cuantas Calorías quema con más precisión. Para ingresar su peso, presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO. Las palabras *INGRESE PESO* y el ajuste de peso actual se desplazarán a través de la pantalla principal. Para entrar su peso, presione los botones de + y – al lado del botón de INGRESAR EDAD/PESO. Cuando se muestre su peso, presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez.

Ritmo Cardíaco/

Max. %—Cuando usted use un sensor de pulsos con mango o un sensor de pulsos para el pecho compatible con Polar® (no incluido), esta sección de la pantalla principal mostrará su ritmo cardíaco (vea página 6). Cuando se seleccione un programa de pulsos, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco y el *porcentaje* correspondiente de su *máximo ritmo cardíaco estimado* (vea el paso 5 en la página 17 para ver una explicación del máximo ritmo cardíaco estimado). La pantalla cambiará de un número a otro cada pocos segundos.



Velocidad/RPM—El extremo derecho de la pantalla principal mostrará su velocidad de pedaleo, en millas por hora o kilómetros por hora, y su cadencia de pedaleo, en revoluciones por minuto [RPM]. La pantalla cambiará de un número a otro cada pocos segundos.

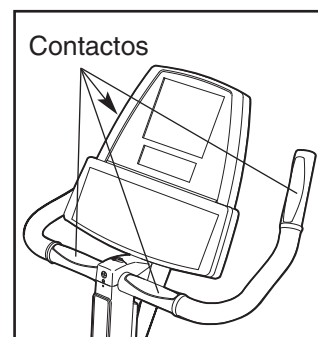


Para reajustar la pantalla principal en cualquier momento, presione el botón de BORRAR.

6 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

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

Para medir su pulso, sostenga los contactos abajo de la consola o los contactos cerca de los extremos de las barandas. **Evite mover sus manos.**



Cuando se detecte su pulso, el indicador de PULSO arriba de la pantalla principal se encenderá, y entonces su ritmo cardíaco se mostrará. **Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos por lo menos 15 segundos sin mover sus manos.**

Si su ritmo cardíaco no se muestra, asegúrese de que sus manos se coloquen como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos muy ajustadamente. Para obtener un desempeño óptimo, limpie los contactos usando una tela suave; nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

Nota: Mantenga todos los teléfonos celulares y teléfonos sin cordón alejados de la consola cuando esté en uso; estos tipos de teléfonos pueden afectar las lecturas del pulso.

7 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Si se está usando un cable eléctrico, las palabras *PRESIONE CUALQUIER BOTON PARACOMENZAR UNA NUEVA SESION* comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal si no se mueven los pedales por algunos minutos. Desenchufe el cable eléctrico cuando la bicicleta de ejercicios no se está usando.

Si no se está usando el cable eléctrico, la consola se apagará automáticamente si no se mueven los pedales por varios segundos.

COMO USAR EL PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO

El programa de ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO hará la cuenta atrás del tiempo restante en su entrenamiento mientras que usted controla la resistencia de los pedales.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione el programa de ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO.

Para seleccionar el programa de ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO, repetidamente presione el botón de Seleccionar Programa hasta que las palabras *ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO* aparezcan en la pantalla.

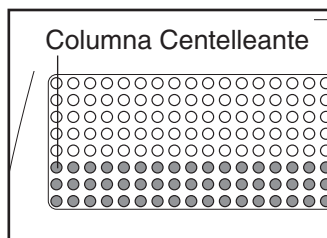
Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal. Nota: El programa se puede ajustar para durar 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Vea el paso 8 en la página 20.

3 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El ENTRENAMIENTO CRONOMETRADO se divide en segmentos de 30 segundos. Durante el programa, la matriz muestra su

progreso y los niveles de resistencia que usted selecciona. La columna destellando representa el segmento actual del programa. El número de indi-



cadores encendidos en la columna destellando muestra el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, el tiempo destellará en la columna principal, y la columna destellando de la matriz se moverá una posición a la derecha.

Durante el programa, cambie la resistencia de los pedales como lo desea presionando los botones de RESISTENCIA + o - o RESISTENCIA RÁPIDA. Mientras que usted aumente o disminuye la resistencia, indicadores adicionales se encenderán o oscurecerán en la columna destellando (y todas las columnas a la derecha). Nota: la matriz muestra niveles de resistencia *relativos*. A medida que usted aumenta o disminuye la resistencia, los indicadores encendidos en las columnas pueden desplazarse hacia arriba o hacia abajo de tal manera que los indicadores más altos siempre se muestren en la matriz.

Después que usted ha completado los primeros tres minutos del programa, la columna destellando ya no se desplazará a la derecha al final de cada segmento. En vez, todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición a la izquierda al final de cada segmento.

Cuando solo 12 minutos quedan en el programa, la columna destellando se desplazará otra vez una posición a la derecha al final de cada segmento, hasta que se complete el programa.

4 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO USAR EL PROGRAMA DE COLINAS ALEATORIAS

El programa COLINAS ALEATORIAS cambiará automáticamente la resistencia de los pedales durante su entrenamiento. Cada vez que el programa se seleccione, las configuraciones de resistencia del programa serán diferentes.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione el programa de COLINAS ALEATORIAS.

Para seleccionar el programa de COLINAS ALEATORIAS, repetidamente presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *COLINAS ALEATORIAS* aparezca en la pantalla principal.

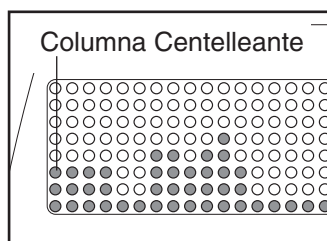
Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal. Para seleccionar un programa diferente de COLINAS ALEATORIAS, simplemente presione el botón de BORRAR. Nota: El programa se puede ajustar para durar 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Vea el paso 8 en la página 20.

3 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa está dividido en segmentos de 30 segundos. Una configuración de resistencia se programa para cada segmento. (Las mismas configuraciones de resistencia podrán programarse para dos o más segmentos consecutivos.)

Durante el programa, la matriz muestra su progreso y los niveles de resistencia que usted selecciona. La columna destellando representa



el segmento actual del programa. El número de indicadores encendidos en la columna destellando muestra el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, el tiempo destellará en la columna principal, y la columna destellando de la matriz se moverá una posición a la derecha. La resistencia de los pedales entonces cambiará automáticamente si un nivel de resistencia diferente se programa para el siguiente segmento. Nota: La matriz muestra niveles de resistencia *relativos*. Los indicadores encendidos en las columnas pueden desplazarse hacia arriba o hacia abajo para que los indicadores más altos siempre se muestren en la matriz.

Durante el programa, usted podrá cambiar la resistencia de los pedales, si lo desea, al presionar los botones RESISTENCIA, + y -, o los botones de RESISTENCIA RÁPIDO. Sin embargo, cuando el segmento actual termine, la resistencia cambiará automáticamente si una configuración de resistencia diferente se programa para el próximo segmento. Nota: El programa comienza con un periodo de calentamiento de dos minutos y termina con un periodo de enfriamiento de dos minutos. Durante estos periodos, el nivel de resistencia no se puede cambiar.

Después que usted ha completado los primeros tres minutos del programa, la columna destellando ya no se desplazará a la derecha al final de cada segmento. En vez, todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición a la izquierda al final de cada segmento.

Cuando solo 12 minutos quedan en el programa, la columna destellando se desplazará otra vez una posición a la derecha al final de cada segmento, hasta que se complete el programa.

4 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO USAR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN VATIOS

El programa de ENTRENAMIENTO EN VATIOS cambiará la resistencia de los pedales automáticamente para mantener su rendimiento de corriente cerca de un nivel como meta durante su entrenamiento.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione el programa de ENTRENAMIENTO EN VATIOS.

Para seleccionar el programa de ENTRENAMIENTO EN VATIOS, repetidamente presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *ENTRENAMIENTO EN VATIOS* aparezcan en la pantalla principal.

Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal. Nota: El programa se puede ajustar para durar 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Vea el paso 8 en la página 20.

3 Presione el botón INICIO e ingrese un ajuste de vatios como meta para el programa.

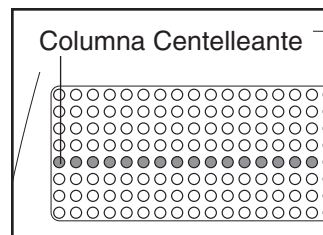
Cuando se presione el botón, las palabras *INGRESE VATIOS COMO META* y el ajuste actual de vatios como meta se desplazarán a través de la pantalla principal. Si usted desea cambiar el ajuste de vatios como meta para el programa presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO. El ajuste de vatios como meta se pueden cambiar en incrementos de 10 vatios.

4 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa está dividido en segmentos de 30 segundos. El mismo nivel de vatios como meta se programa para todos los segmentos. Durante el

programa, la matriz mostrará su progreso. La columna destellando representa el segmento actual del programa. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, el tiempo destellará en la columna principal, y la columna destellando de la matriz se moverá una posición a la derecha.



Durante el programa, la consola comparará su rendimiento de corriente al ajuste de vatios como meta. Si su rendimiento está muy arriba o abajo del ajuste de vatios como meta, la resistencia de los pedales cambiará automáticamente para acercar su rendimiento de corriente más al ajuste de vatios como meta. Nota: El presionar los botones de RESISTENCIA + y – durante el programa cambiará el ajuste de vatios como meta para el programa (vea el paso 3).

Después que usted ha completado los primeros tres minutos del programa, la columna destellando ya no se desplazará a la derecha al final de cada segmento. En vez, todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición a la izquierda al final de cada segmento.

Cuando solo 12 minutos quedan en el programa, la columna destellando se desplazará otra vez una posición a la derecha al final de cada segmento, hasta que se complete el programa.

5 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

7 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO USAR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CARDIO

El programa de ENTRENAMIENTO CARDIO automáticamente cambiará la resistencia de los pedales a medida que lo guía por un entrenamiento cardiovascular eficaz.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione el programa ENTRENAMIENTO CARDIO.

Para seleccionar el programa ENTRENAMIENTO CARDIO, repetidamente presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *ENTRENAMIENTO CARDIO* aparezcan en la pantalla principal.

Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal. Nota: El programa se puede ajustar para durar 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Vea el paso 8 en la página 20.

3 Presione el botón de INICIO y ingrese un ajuste de resistencia máxima para el programa.

Cuando se presione el botón, las palabras *INGRESE NIVEL DE ENTRENAMIENTO* y el ajuste de resistencia máximo para el programa se desplazarán a través de la pantalla principal. Si usted desea cambiar el ajuste de resistencia máximo, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO. El ajuste máximo de resistencia puede ser del nivel 2 al nivel 10. Nota: El aumentar o disminuir la resistencia máxima aumentará o disminuirá la intensidad del programa.

4 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

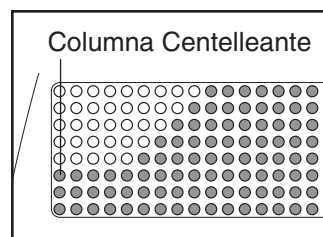
Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa está dividido en segmentos de 30 segundos. Una configuración de resistencia se programa para cada segmento.

Durante el programa, la matriz muestra su progreso y los niveles de resistencia que usted se-

lecciona. La columna destellando representa el segmento actual del programa. El número de indicadores encendidos en la columna destellando muestra el

nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, el tiempo destellará en la columna principal, y la columna destellando de la matriz se moverá una posición a la derecha. La resistencia de los pedales entonces cambiará automáticamente si un nivel de resistencia diferente se programa para el siguiente segmento. Nota: La matriz muestra niveles de resistencia *relativos*. A medida que usted aumenta o disminuye la resistencia, los indicadores encendidos en las columnas pueden desplazarse hacia arriba o hacia debajo de tal manera que los indicadores más altos siempre se muestren en la matriz.



Después que usted ha completado los primeros tres minutos del programa, la columna destellando ya no se desplazará a la derecha al final de cada segmento. En vez, todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición a la izquierda al final de cada segmento.

Cuando solo 12 minutos quedan en el programa, la columna destellando se desplazará otra vez una posición a la derecha al final de cada segmento, hasta que se complete el programa.

Nota: El presionar los botones de RESISTENCIA + y – o los botones de RESISTENCIA RÁPIDA durante el programa cambiará el ajuste de resistencia máxima para el programa (vea el paso 3).

5 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

7 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO USAR EL PROGRAMA DE INTERVALOS COLINAS

El programa de INTERVALOS COLINAS cambiará la resistencia de los pedales automáticamente para estimular una serie de colinas mientras lo guía por un entrenamiento a intervalos eficaz.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione el programa de INTERVALOS COLINAS.

Para seleccionar el programa de INTERVALOS COLINAS, repetidamente presie el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *INTERVALOS COLINAS* aparezcan en la pantalla principal.

Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal. Nota: El programa se puede ajustar para durar 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Vea el paso 8 en la página 20.

3 Presione el botón INICIO e ingrese un ajuste de vatios como meta para el programa.

Vea el paso 3 en la página 15.

4 Presione el botón de INICIO e ingrese el número de colinas deseadas para el programa.

Cuando se presione el botón, las palabras *NÚMERO DE COLINAS* y el número de colinas que el programa simulará, se desplazará a través de la pantalla principal. Si usted desea cambiar el número de colinas, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO. El programa puede simular de 2 a 10 colinas.

5 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa está dividido en segmentos de 30 segundos. Una configuración de resistencia se programa para cada segmento.

Durante el programa, la matriz muestra su progreso y los niveles de resistencia que usted selecciona.

La columna destellando representa el segmento actual

del programa. El número de indicadores encendidos en la columna destellando muestra el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, el tiempo destellará en la columna principal, y la columna destellando de la matriz se moverá una posición a la derecha. La resistencia de los pedales entonces cambiará automáticamente si un nivel de resistencia diferente se programa para el siguiente segmento. Nota: La matriz muestra niveles de resistencia *relativos*. A medida que usted aumenta o disminuye la resistencia, los indicadores encendidos en las columnas pueden desplazarse hacia arriba o hacia debajo de tal manera que los indicadores más altos siempre se muestren en la matriz.

Después que usted ha completado los primeros tres minutos del programa, la columna destellando ya no se desplazará a la derecha al final de cada segmento. En vez, todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición a la izquierda al final de cada segmento.

Cuando solo 12 minutos quedan en el programa, la columna destellando se desplazará otra vez una posición a la derecha al final de cada segmento, hasta que se complete el programa.

Nota: El presionar los botones de RESISTENCIA + o – o los botones de RESISTENCIA RÁPIDA durante el programa cambiará el ajuste de resistencia máxima para el programa (vea el paso 3).

6 Siga su progreso con la pantalla principal.

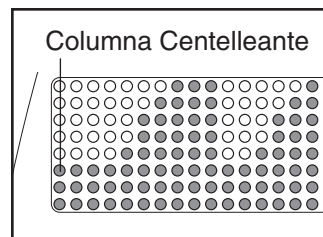
Vea el paso 5 en la página 10.

7 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

8 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE PULSOS

Los tres programas de pulso automáticamente controlan la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca de un como meta mientras que usted hace ejercicios.

1 Póngase un sensor de pulsos para el pecho compatible con Polar® (no incluido).

Usted deberá usar un sensor de pulsos para el pecho para usar un programa de PULSOS. Vea las instrucciones incluidas con el sensor de pulsos para el pecho.

2 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

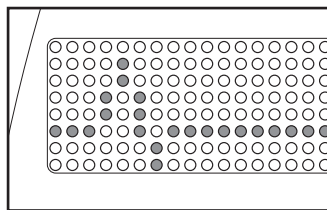
Vea el paso 1 en la página 10.

3 Seleccione uno de los tres programas de pulso.

Para seleccionar un programa de pulso, repetidamente presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA hasta que las palabras *PULSO CARDIO*, *PULSO RESISTENCIA*, o *PULSO MANUAL* aparezcan en la pantalla principal. Nota: El programa de PULSO CARDIO mantendrá su ritmo cardíaco cerca de 65% de su ritmo cardíaco máximo estimado (vea el paso 5 a la derecha para una explicación de su ritmo cardíaco máximo estimado). El programa de PULSO RESISTENCIA mantendrá su ritmo cardíaco cerca de 80% de su ritmo cardíaco máximo estimado. El programa de PULSO MANUAL mantendrá su ritmo cardíaco cerca de un porcentaje que usted escoja.

Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal.

Nota: Durante los programas de pulso, la matriz mostrará una gráfica que representa su ritmo cardíaco. Cada vez que un ritmo cardíaco se detecta, un pico adicional aparecerá en la gráfica.



4 Presione el botón de INICIO e ingrese su edad.

Cuando se presione el botón, las palabras *INGRESE EDAD* y el ajuste de edad actual apare-

cerán en la pantalla principal. Para entrar su edad, presione los botones + y - al lado del botón ENTRE EDAD/PESO.

Si usted ha seleccionado el programa de PULSO CARDIO o el programa de PULSO RESISTENCIA, siga al paso 6. Si usted ha seleccionado el programa de PULSO MANUAL, siga al paso 5.

5 Presione el botón de INICIO y entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Cuando el botón se presione, las palabras *INGRESE PORCENTAJE* y el ajuste de ritmo cardíaco como meta para el programa aparecerán en la pantalla principal. El ajuste de ritmo cardíaco como meta representa un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo estimado. Nota: Su ritmo cardíaco máximo estimado se determina restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo estimado es 190 latidos por minuto ($220 - 30 = 190$). Sin embargo, si usted tiene 30 años. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta de 65% es igual a 123 latidos por minuto (65% de 190 es 123).

Si se desea, usted puede cambiar el ajuste de ritmo cardíaco como meta presionando los botones + y - al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO. El ajuste de ritmo cardíaco como meta puede ser de 50% a 85% de su ritmo cardíaco máximo estimado.

6 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa está dividido en segmentos de 30 segundos. Una configuración de resistencia se programa para cada segmento. (Si el programa de PULSO MANUAL se selecciona, el mismo ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para todos los segmentos.)

Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán, y entonces la resistencia de los pedales aumentarán o disminuirán automáticamente, si es necesario, para traer su ritmo cardíaco más cerca al ritmo cardíaco como meta para el siguiente segmento. El programa continuará de esta manera hasta que la pantalla principal muestre que no queda tiempo en el programa.

Durante el programa, usted podrá cambiar la resistencia de los pedales, si lo desea, al presionar los botones RESISTENCIA, + y –, o los botones de RESISTENCIA RÁPIDO. Sin embargo, cuando el segmento actual termine, la resistencia aumentará o disminuirá, si es necesario, para acercarse a su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta para el siguiente segmento. Nota: Cada programa de pulso comienza con un periodo de dos minutos de calentamiento y termina con un periodo de dos minutos de enfriamiento. Durante estos periodos, el nivel de resistencia no se puede cambiar.

Si su pulso no se detecta durante el programa, las letras *PLS* destellarán en la pantalla principal, y

puede ser que la resistencia de los pedales disminuya automáticamente. Si esto pasa, vea las instrucciones incluidas con su sensor de pulso para el pecho.

7 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

8 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO USAR EL PROGRAMA DE PRUEBA DE ESTADO FÍSICO

El programa de PRUEBA DE ESTADO FÍSICO mide su nivel máximo de VO₂. Para mejores resultados, el programa se debe usar en un momento cuando su nivel de energía es alto; el programa no se debe usar si usted ya ha hecho ejercicios durante el día. Siga los pasos abajo para usar el programa.

1 Póngase un sensor de pulsos para el pecho compatible con Polar® (no incluido).

Usted debe portar el sensor de pulso para el pecho para usar el programa de PRUEBA DE ESTADO FÍSICO. Vea las instrucciones incluidas con su sensor de pulso para el pecho.

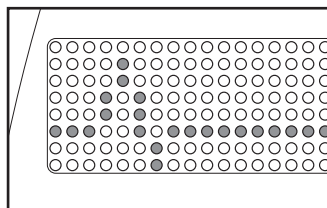
2 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

3 Seleccione el programa PRUEBA DE ESTADO FÍSICO.

Vea el programa de PRUEBA DE ESTADO FÍSICO, presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA repetidamente hasta que las palabras *PRUEBA DE ESTADO FÍSICO* aparezca en la pantalla principal.

Algunos segundos después que se seleccione el programa, el nombre del programa y el tiempo total del programa comenzarán a desplazarse a través de la pantalla principal.



Nota: Durante los programas PRUEBA DE ESTADO FÍSICO, la matriz mostrará una gráfica que representa su ritmo cardíaco. Cada vez que un ritmo cardíaco se detecta, un pico adicional aparecerá en la gráfica.

4 Presione el botón de INICIO e ingrese su edad.

Cuando se presione el botón, las palabras *//GRESE EDAD* y el ajuste de edad actual aparecerán en la pantalla principal. Para entrar su edad, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO.

5 Presione el botón de INICIO e ingrese su peso.

Cuando se presione el botón, las palabras *//GRESE EDAD* y el ajuste de peso actual se desplazarán a través de la pantalla principal. Para entrar su peso, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO.

6 Presione el botón de INICIO y comience a pedalear para comenzar el programa.

Cuando el botón se presione, la consola comenzará a mostrar data del ejercicio.

El programa de PRUEBA DE ESTADO FÍSICO está dividido en segmentos de tres minutos. Durante el programa, la consola automáticamente contralará la resistencia de los pedales y alertará a pedalear a un paso de 50 revoluciones por minuto (RPM). Si usted pedalea a más de 5 RPM o más lento que 50 RPM, un tono sonará y las palabras, *POR FAVOR PEDALEE A 50 RPM* se desplazará a través de la pantalla principal.

Cuando el primer segmento de tres minutos del programa se complete, un tono sonará y el segundo segmento comenzará. El programa continuará hasta que la consola ha medido su nivel máximo de VO₂. Su nivel máximo de VO₂ entonces comenzará a desplazarse a través de la pantalla principal.

Nota: Los botones de RESISTENCIA + y – y los botones de RESISTENCIA RÁPIDA no funcionarán mientras que el programa de prueba de estado físico esté seleccionado. Si su pulso no se detecta durante el programa, las letras *PLS* destellarán a través de la pantalla principal. Si su pulso no se detecta al final de cualquier segmento, el programa terminará y las palabras *VO2 NO SE ENCUENTRA* se desplazará a través de la pantalla principal.

7 Siga su progreso con la pantalla principal.

Vea el paso 5 en la página 10.

8 Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola automáticamente entrará a una función inactiva o se apagará.

Vea el paso 7 en la página 11.

CÓMO USAR EL MODO MANTENIMIENTO

La consola ofrece un modo de mantenimiento que le permite acceder información, ver y cambiar las configuraciones predefinidas. Siga los pasos debajo para usar el modo de mantenimiento.

1 Enchufe el cable de corriente o comience a pedalear para activar la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Mantenga presionados los botones BORRAR e INGRESAR EDAD/PESO simultáneamente durante unos segundos para seleccionar el modo de mantenimiento.

Cuando el modo de mantenimiento se seleccione, las palabras *MODO MANTENIMIENTO* aparecerán en la pantalla principal por un momento.

3 Presione el botón INGRESAR EDAD/PESO de nuevo y seleccione un idioma para la pantalla principal.

La pantalla principal podrá desplegar los mensajes de texto en inglés, inglés internacional, alemán, español, italiano, o francés. Para cambiar el idioma [LANGUAGE], presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO.

4 Presione el botón INGRESAR EDAD/PESO de nuevo y seleccione el sistema deseado de medida.

La consola puede desplegar datos al usar el sistema inglés (millas y libras) o el sistema métrico (kilómetros y kilogramos). Para cambiar el sistema de medida, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO.

5 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez y vea el tiempo de servicio.

La consola mostrará el número total de horas que la bicicleta de ejercicios se ha usado desde la última vez que la hora de servicio se volvió a reajustar. Para reajustar la hora de servicio, presione el botón BORRAR.

6 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez para ver la distancia de servicio.

La consola mostrará la distancia total pedaleada en la bicicleta de ejercicios desde que la distancia de servicio se reajustó. Para reajustar la distancia de servicio, presione el botón BORRAR.

7 Presione el botón de servicio INGRESAR EDAD/PESO otra vez y ajuste la duración de la bicicleta en su función inactiva.

Si el cable eléctrico se usa con la bicicleta de ejercicios, y si los pedales están estacionarios por varios minutos, la consola entrará a una función inactiva y las palabras *PRESIONE CUALQUIER BOTON PARA COMENZAR UNA NUEVA SESSION* comenzará a desplazarse a través de la pantalla principal. Para ajustar el número de minutos antes que la consola entre a el modo inactiva, presione los botones de + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO. La duración puede ser de 1 a 15 minutos.

8 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez y ajuste el tiempo del programa para los programas.

Los programas (menos el programa de PRUEBA DE ESTADO FÍSICO) pueden ser ajustados por 20, 30, 40, 50, o 60 minutos. Para cambiar la duración, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO.

Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola básica, siga al paso 12. Si la bicicleta de ejercicios tiene una consola televisión para entrenar, siga al paso 9.

9 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez y escoja una ajuste de conexión para la televisión.

Para prevenir que se use la television, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO hasta que las palabras *TV DESHABILITADA* aparezcan en la pantalla principal.

Para hacer la televisión disponible, presione los botones + y – al lado del botón INGRESAR EDAD/PESO para seleccionar uno de los siguientes ajustes de conexión: TV NTSC AIR, TV NTSC CABLE, TV NTSC HRC CABLE, TV NTSC IRC CABLE, TV PAL I AIR, TV PAL I CABLE, TV PAL B/G AIR, TV PAL B/G CABLE, TV NTSC J AIR, TV NTSC J CABLE, TV PAL D/K AIR, or TV PAL D/K CABLE. **Nota: Para ayuda seleccionando el ajuste correcto, vea la página 22.**

Si usted ha deshabilitado la televisión, siga al paso 12. Si usted ha habilitado la televisión siga al paso 10.

10 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez y programe los canales de televisión.

La consola tiene la capacidad de encontrar y guardar en su memoria todos los canales válidos en su área. Mientras que las palabras *PRE-SIONE CANAL ARRIBA PARA ESCANEAR* aparezcan en la pantalla principal, presione el botón CANAL + para comenzar el proceso de recorrer los canales.

La consola comenzará a recorrer todos los canales de televisión. Si no se detecta una señal de emisión, el canal se saltará. Si se detecta una señal, un tono sonará y el canal se guardará en la memoria. Este proceso continuará hasta que el canal más alto se alcance. El canal más bajo guardado en la memoria entonces reaparecerá en la pantalla principal.

11 Presione el botón de INGRESAR EDAD/PESO otra vez y borre o añada canales de televisión.

Después que todos los canales válidos se han guardado en la memoria de la consola, usted puede eliminar canales que no quiera o agregar

canales. Para eliminar o agregar canales, primero presione los botones de CANAL + y – hasta que el canal aparezca en la pantalla principal.

Para eliminar un canal, presione el botón + y – al lado del botón de INGRESAR EDAD/PESO de tal manera que las palabras *CANAL GUARDADO* no aparezcan al lado del canal. Para agregar un canal, presione el botón + y – de tal manera que las palabras *CANAL GUARDADO* aparezcan al lado del canal. Entonces, seleccione el próximo canal que usted quiere eliminar o agregar. Repita este proceso hasta que usted ha eliminado todos los canales que no desea y agregado todos los canales que desea.

12 Sostenga el botón de INGRESAR EDAD/PESO y el botón de BORRAR simultáneamente por algunos segundos para salir del modo mantenimiento.

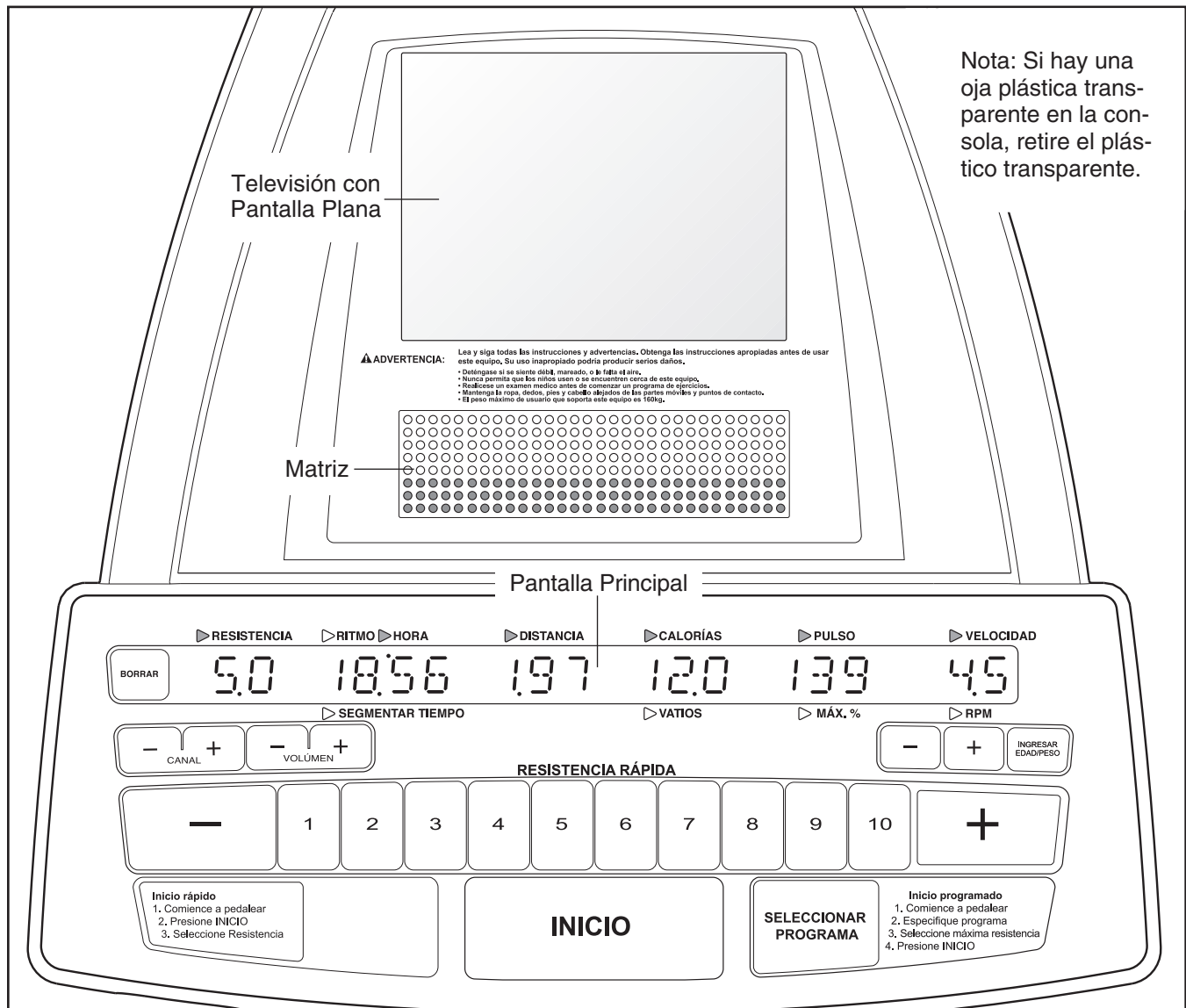
Para salir del modo mantenimiento en cualquier momento, mantenga presionado el botón de INGRESAR EDAD/PESO y el botón de BORRAR simultáneamente por algunos segundos.

AJUSTES DE CONEXIÓN DE TELEVISIÓN

Refiérase la tabla de abajo para encontrar el ajuste de conexión de televisión correcto para su país. Vea el paso 9 en la página 20 para seleccionar el ajuste. Nota: Su bicicleta de ejercicios se ha preconfigurado para ser compatible con la señal de televisión NTSC o PAL.

	SYSTEMA					
	NTSC	NTSC	NTSC J	PAL B/G	PAL B/G	PAL I
PAÍS	Bahamas	Samoa	Japón	Afganistán	Madeira	Angola
	Barbados	Suriname		Albania	Majorca	Botswana
	Bermudas	Taiwán		Alemania	Malasia	Hong-Kong
	Camboya	Trinidad		Argelia	Malawii	Reino Unido
	Canadá	Tobago		Australia	Mozambique	S. África
	Chile	Venezuela		Austria	Netherlands	Zanzibar
	Colombia	Vietnam		Azores	N. Guinea	
	Corea S.			Bahrein	N. Zealand	PAL D/K
	Costa Rica			Bangladesh	Nigeria	China
	Cuba			Brunei	Noruega	Corea N.
	Dominicano			Canary Is.	Omán	
	Ecuador			Cape Verde	Paquistán	
	E.E.U.U.			Chipre	Palestina	
	El Salvador			Dinamarca	Portugal	
	Groenlandia			España	Qatar	
	Guam			Fiji	Sierra Leone	
	Guatamala			Finlandia	Singapur	
	Haiti			Ghana	Sri Lanka	
	Honduras			Indonesia	Sudán	
	Jamaica			Isla de	Swazilandia	
	Las Islas			Camerún	Suecia	
	Virgenes			Islandia	Suiza	
	México			Israel	Tailandia	
	Micronesia			Italia	Turquía	
	Myanmar			Jordania	Uganda	
	Nicaragua			Kenya	Yemen	
	Panamá			Kuwait	U.A.E	
	Perú			La India	Zambia	
	Phillipines			Laos	Zimbabwe	
	Puerto Rico			Leichtenstein		

COMO USAR LA CONSOLA TELEVISIÓN PARA ENTRENAMIENTOS



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola televisión para entrenar con la última tecnología ofrece una variedad impresionante de características para hacer sus entrenamientos más eficaces y los disfrute más.

Cuando el modo manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede cambiar al simplemente tocar un botón. Mientras que usted hace ejercicios, la consola provee información continua del ejercicio. Usted hasta puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso incorporado.

También se ofrecen una variedad de programas de entrenamiento preajustados. Cada programa automáticamente controla la resistencia de los pedales mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Además, la consola ofrece tres programas de pulso que ajustan la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca de los niveles como meta durante sus entrenamientos, y un programa único con prueba de estado físico que mide su nivel máximo de VO₂. Nota: Los programas de pulso y el programa de prueba de estado físico requieren el uso de un sensor de pulso compatible con el Polar® (no incluido).

No importa cual función del programa usted seleccione, la televisión personal le permitirá disfrutar el programa de televisión de su elección mientras que usted hace ejercicios.

Para aumentar la capacidad de su bicicleta de ejercicios con una consola televisión para entrenar, vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO AL CLIENTE en la página 2.

COMO USAR LA CONSOLA TELEVISIÓN PARA ENTRENAR

La consola televisión para entrenar ofrece exactamente las mismas características que la consola Básica, pero adicionalmente incorpora una televisión personal. Nota: La consola tiene la capacidad de encontrar y guardar en su memoria todos los canales válidos en su área. Usted hasta puede eliminar canales que no quiera. Refiérase a las páginas 20 y 21 para las instrucciones.

Un cable CATV se debe conectar a su bicicleta de ejercicios para poder ver estaciones de cable televisión. Refiérase a COMO CONECTAR UN CABLE CATV en la página 7 para instrucciones.

Para usar una consola televisión para entrenar, siga las instrucciones de la página 9 a 19 de este manual. Para usar una televisión personal, siga las instrucciones de abajo.

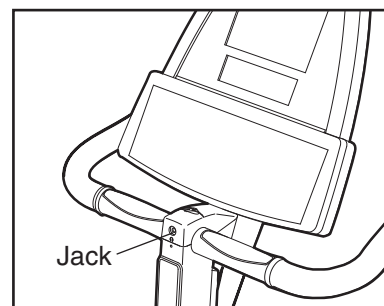
1 Seleccione el canal deseado.

Presione los botones CANAL + y – para seleccionar un canal. El canal seleccionado aparecerá en la pantalla principal.

Nota: Si un receptor de satélite, video grabadora, o tocador de disco video está conectado, el canal se tiene que cambiar en el receptor de satélite, video grabadora, o tocador de disco video.

2 Póngase audífonos (no incluidos) si lo desea.

Para escuchar los programas de televisión usando audífonos, enchufe sus audífonos en el toma corriente indicado en el lado izquierdo de la consola.



3 Ajuste el volumen.

Presione los botones de VOLUMEN + y – para seleccionar el volumen deseado. El ajuste de volumen seleccionado aparecerá en la pantalla principal.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Si usted tiene preguntas acerca del mantenimiento o problemas, vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO AL CLIENTE en la página 2.

Regularmente inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas externas de la bicicleta reclinada. Para limpiar la bicicleta reclinada, aplique una cantidad pequeña de limpiador de multi-propósito a una tela de 100% algodón y limpie la consola, las pantallas, y las superficies externas. **No heche limpiador directamente sobre la bicicleta reclinada y no use limpiadores con amonía o basados en ácidos.**

NIVELANDO LA BICICLETA RECLINADA

Si la bicicleta reclinada se mece un poco durante el uso, vea COMO MOVER Y NIVELAR LA BICICLETA RECLINADA en la página 6.

AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar la posición de la bicicleta de ejercicio, vea COMO AJUSTAR EL ASIENTO en la página 6.

SELECCIONANDO UN SISTEMA DE MEDIDAS

La consola puede mostrar data usando el sistema estandarte (millas y libras) o el sistema métrico (kilometros y kilogramos). Para cambiar el sistema de medidas, vea el paso 4 en la página 20.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO

Si el sensor de pulso del mango no funciona apropiadamente, vea el paso 6 en la página 11.

PROBLEMAS CON LA TELEVISIÓN

Si la televisión en la consola televisión para entrenar no funciona apropiadamente, asegúrese que el cable eléctrico incluido esté completamente insertado (vea CÓMO CONECTAR EL CABLE DE CORRIENTE en la página 6). El cable eléctrico se debe usar para que la se pueda operar la televisión.

Si la imagen se ve borrosa, asegúrese que el ajuste de conexión correcto se ha seleccionado (vea el paso 9 en la página 20). Además, asegúrese que el cable CATV esté apropiadamente conectado (vea CÓMO CONECTAR EL CABLE CATV en la página 7).

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

FACTORES EN UNA DIETA SENSATA

- Escoja alimentos altos en fibra, bajos en grasa, y bajos en azúcar: frutas, verduras, y granos.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente.
- Reduzca el consumo de carnes rojas; coma carnes magras, carne blanca, y pescado.
- Escoja refrigerios saludables; lleve alimentos saludables al trabajo o en el automóvil.
- Coma algo en forma regular o tenga mini-comidas. Controle el tamaño de las porciones—no tenga atracones o coma demasiado. Coma lentamente.
- Reduzca la cantidad de comida rápida o comidas preempacadas.
- Ponga atención al contenido de grasa y calorías.
- Limite las bebidas alcohólicas y cafeína.
- Beba por lo menos ocho a diez vasos de agua cada día.

PASOS PARA EJERCITAR

Los siguientes nueve pasos para diseñar su programa de ejercicios fueron desarrollados por los fisiólogos de NordicTrack. Los ejercicios que usted realmente haga son sólo una parte de un programa de entrenamiento seguro y eficiente. Existen muchos otros aspectos que van en el desarrollar un compromiso de por vida al bienestar físico.

1 Consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Es de mucha importancia el tener un examen médico o consulta con su doctor.

2 Establezca metas personales para lograr buen estado físico.

Póngase objetivos que no sean tan difíciles de lograr, metas realistas. Recompénsese cuando alcance sus metas. Recuerde, sus metas deben actuar como una guía para su programa de ejercicios.

3 Determine su ritmo cardiaco objetivo.

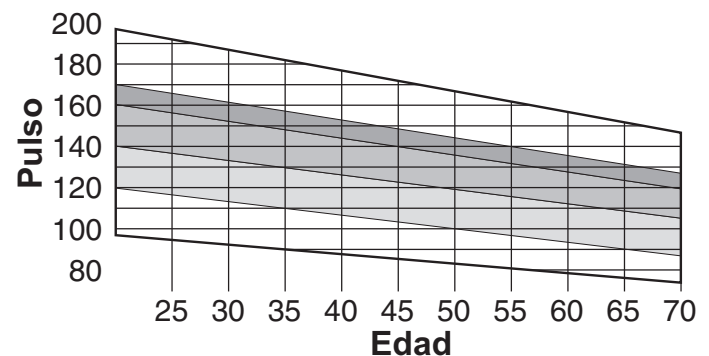
Su *ritmo cardiaco objetivo* (RCO), es el ritmo en el cual debería ejercitar durante su ejercicio aeró-

bico. Este se expresa como un porcentaje de su *ritmo cardiaco máximo* (RCM). El RCM es el número máximo de veces que su corazón puede palpar en un minuto. Para determinar su RCM aproximado, reste su edad (en años) de 220. Este es sólo un cálculo de su RCM—sólo un estudio clínico de estrés puede entregar una lectura real del RCM.

Una vez que ya ha determinado su RCM, usted puede establecer su zona de ritmo cardiaco objetivo. Para las personas que recién comienzan a participar en un programa de ejercicios, se recomienda que empiecen en porcentajes del 60 al 70 por ciento de sus RCM. Este nivel se llama el nivel de *Salud*. Ejercite al 70 a 85 por ciento de su RCM para un nivel óptimo de entrenamiento, aeróbico, o cardiovascular—el nivel de *Buen Estado Físico*. Para las personas que pueden hacer niveles Avanzados, o los que quieren hacer deportes, preparación atlética, o sesiones de ejercicios en intervalo deberían ejercitar en el 80 al 85 por ciento de su RCM por periodos cortos de tiempo. El gráfico abajo muestra la Zonas de Ritmo Cardiaco Objetivos para los niveles de entrenamiento de Salud, Buen Estado Físico y Avanzado.

Asegúrese de monitorear su ritmo cardiaco por lo menos dos veces durante una sesión de preparación aeróbica. Primero, controle su ritmo cardiaco cuando lleve cinco minutos en su sesión de ejercicios para asegurarse que esta en el nivel de intensidad apropiada. Luego, contrólole nuevamente cerca del final de su sesión de ejercicios para verificar que sí ha mantenido su ritmo cardiaco objetivo por el periodo de tiempo recomendada.

ZONAS DE RITMO CARDIACO OBJETIVO



Salud	Buen Estado Físico	Avanzado
Principiante, Baja intensidad + larga duración = consumo de grasa	Entrenamiento óptimo, aeróbico o cardiovascular	Deportes, preparación atlética, entrenamiento de intervalo

CONSEJOS PARA PÉRDIDA DE PESO

Por lo menos cuatro, sesiones de 30 minutos por semanas, junto con una dieta de calorías reducidas, se recomiendan si es que está tratando de perder peso. Sin embargo, debe asegurarse de permanecer dentro de su zona de ritmo cardíaco objetivo y ejercitar un máximo de 5 días por semana por 60 minutos cada sesión de ejercicios.

Una buena postura es la clave para lograr sesiones de ejercicios seguras y cómodas. Mantenga la barbilla en alto y su cara hacia el frente. Ponga en línea la cabeza y los hombros con las caderas. Evite inclinarse hacia el frente. Mantenga la espalda recta.

4 Haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar.

Una rutina de calentamiento prepara el cuerpo y mente para una sesión de ejercicios enérgica. También ayuda a entregar seguro en contra de lesiones y dolor. El calentamiento con dos o cinco minutos de ejercicios lento, con intensidad mínima.

5 Estírese después de su sesión de calentamiento.

Los músculos que han sido estirados y están flexibles son menos susceptibles a tener lesiones. Haga el estiramiento que se recomienda en una superficie lisa, y plana.

La forma correcta por varios estiramientos se describe abajo (vea los dibujos a la derecha). Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

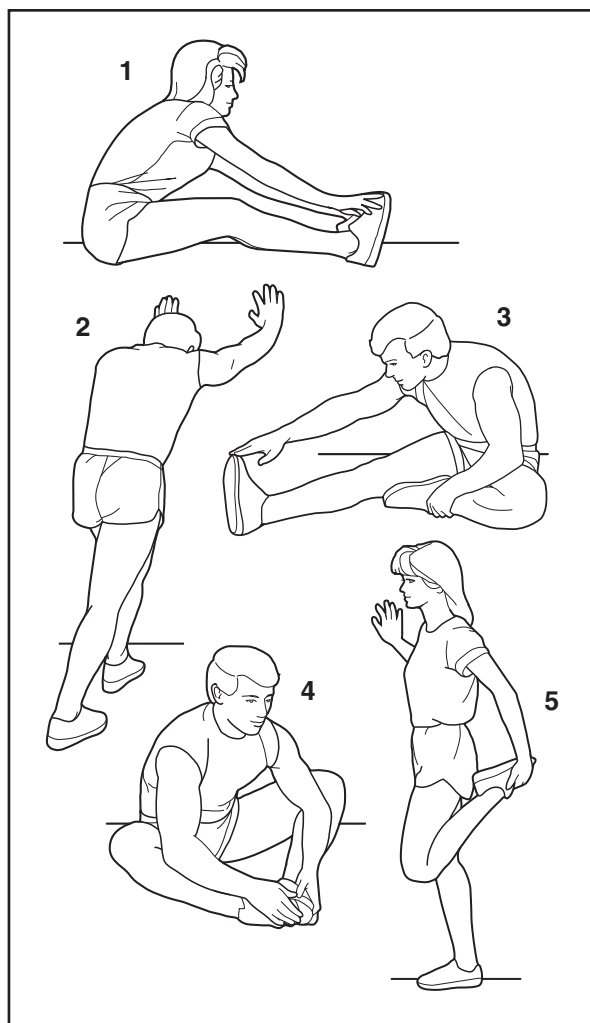
1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies—Siéntese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15 a 30, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas—Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15 a 30, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

3. Extension de Tendón de las Corvas—Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15 a 30, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

4. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera—Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Jale de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15 a 30, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.

5. Extensiones de los Cuadríceps—Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15 a 30, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.



LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO AEROBICO

- Pérdida y control de peso efectiva
- Protección adicional de enfermedades al corazón
- Aumento en fuerza y salud en los huesos
- Niveles más altos de energía para lograr más productividad durante el día
- Reducción saludable del estrés de un día lleno de presiones
- Una capacidad intelectual y productividad mayor

6 Logre Buen Estado Físico con NordicTrack

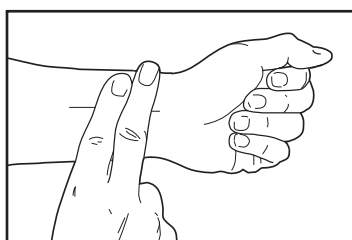
Un ejercicio aeróbico efectivo tiene tres partes mayores: *frecuencia*, *intensidad*, y *tiempo*. La sigla FIT podrá ayudarle a recordar estas tres partes:

F La “F” representa la frecuencia de sus sesiones de ejercicios. De tres a cinco sesiones de ejercicios por semana es lo que se recomienda. Haga ejercicios por lo menos cuatro veces a la semana para perder peso.

I La “I” se refiere a la intensidad de su sesión de ejercicios. Controle el ritmo cardiaco por lo menos dos veces durante la sesión de ejercicios aeróbicos: una vez durante la sesión y una vez más al final. Mantenga un nivel de intensidad de ejercicios dentro de su Zona de Ritmo Cardiaco Objetivo. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso en la baranda o el método que se describe abajo:

1. Baje la muñeca por debajo del nivel de su corazón. Esto hace el ritmo cardiaco más fuerte y más fácil de detectar.

2. Usando las yemas del dedo índice y mediano de su mano derecha, toque su muñeca izquierda, a un cuarto de pulgada de la articulación de la muñeca en la base del dedo pulgar.



3. Aplique presión mínima con ambos dedos—deje que el latido llegue a sus dedos. Si es que no puede encontrar su pulso, use la muñeca y mano opuestas.

T La “T” representa el tiempo o duración de su sesión de ejercicios. Los principiantes deben empezar con actividad aeróbica de 5 a 10 minutos. Aquellos en condición física mediana deberían ejercitar entre 20 y 30 minutos. Las personas en excelente condición física, aquellos que deseen perder peso deberían ejercitar entre 30 y 60 minutos. La clave es mantener su ritmo cardiaco objetivo por la duración de su sesión de ejercicios.

Recuerde de tomarse las cosas con calma. El estar en buen estado físico es un compromiso de por vida. Si es que no puede completar los 20 minutos para comenzar, lo cual es común, trate de ejercitar por cinco minutos a la vez, un par de veces al día. Alguna investigación reciente indica que varias sesiones cortas de ejercicios en un día pueden también entregar beneficios al estado físico. Gradualmente, su resistencia aumentará y encontrará que le será más fácil de ejercitar por periodos más largos de tiempo.

7 Haga enfriamiento después del ejercicio aeróbico.

¡Manténgase en movimiento! Es muy importante que haga enfriamiento adecuado para permitir que su ritmo cardiaco disminuya lentamente después de haber sido elevado. Esto ayuda a que el flujo sanguíneo vuelva de sus extremidades al corazón. Mantenga las piernas en movimiento en la bicicleta reclinada a un paso más lento por lo menos por cinco minutos después de la fase aeróbica.

8 Estírese nuevamente después de la sesión de ejercicios.

El estirarse después de los ejercicios reduce el dolor muscular. Vea el paso 5 en la página 28.

9 Participe en entrenamiento de resistencia.

“Buen estado físico balanceado con ambos el entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos, pueden hacer más para proveer una vida feliz que casi cualquier otra cosa que sea conocida por la ciencia médica hoy en día.”

—Kenneth Cooper, M.D., M.P.H., fundador del Instituto Cooper para la Investigación Aeróbica, Dallas, Texas.

Un programa de entrenamiento de resistencia aumenta la masa de músculo magro. La masa de músculo sólido ayuda en consumir grasa corporal. Con masa muscular y resistencia adicional, Usted puede recibir los beneficios completos de un programa de ejercicios. También será menos propenso a lesionarse durante la fase aeróbica de su sesión de ejercicios.

CONSEJOS PARA SUS SESIONES DE EJERCICIOS.

La preparación física del cuerpo completo ayuda a solucionar muchas de las molestias y dolores de la vida. Sin embargo, el cuerpo toma su tiempo para adaptarse a una rutina nueva. Abajo encontrará algunos consejos que le ayudarán a hacer una transición agradable a su rutina de NordicTrack.

- Comience y termine sus ejercicios con estiramientos que se muestran en la página 24. Estírese en una manera suave y controlada. Sostenga cada estiramiento entre 15 y 30 segundos. Es posible que tenga músculos doloridos para comenzar como resultado de ejercitar músculos inactivos o por no estirarse adecuadamente. Para lograr los beneficios máximos, debe establecer una rutina de estiramiento diario.
- Este siempre alerta a las señales de su cuerpo para reaccionar adecuadamente. En su intensidad de ejercicios correcta, debería poder silbar o mantener una conversación normal. Si es que durante sus ejercicios siente cansancio, mareos, o con náuseas, pare de ejercitar inmediatamente y consulte con su doctor. También es posible que su ritmo cardíaco sea afectado por estrés, cafeína, nicotina, o recetas médicas.

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

El nivel de *Salud* típicamente dura de cuatro a seis semanas. En este nivel la principal preocupación debería ser el mejorar su estado físico y resistencia lentamente.

Tómelo con calma. Haga mini metas para si mismo. Tal vez desee comenzar su rutina de ejercicios con

tres a cuatro sesiones cortas, de 5 a 10 minutos al día. Avance al Nivel de Buen Estado Físico solo cuando se sienta preparado y su ritmo cardíaco se haya movido a la parte inferior de su zona de ritmo cardíaco objetivo.

El nivel de *Buen Estado Físico* generalmente dura entre 12 y 20 semanas. (Puede ser que dure más, dependiendo de sus metas de estado físico.) En este nivel debería tratar de lograr sus metas de condición física.

Fíjese metas realistas para el corto y largo plazo. Frecuentemente re-evalúe sus metas y recompénsese por los éxitos que logre.

Continúe al Nivel Avanzado cuando haya alcanzado sus metas de estado físico y su ritmo cardíaco se haya movido a la parte inferior de su zona de ritmo cardíaco objetivo.

Ejercite en el nivel *Avanzado* una vez que haya alcanzado sus metas de buen estado físico. Este tiene el propósito de ser un programa para mantener su estado físico y debería continuar en forma regular y a largo plazo.

Tal vez desee agregar el *Entrenamiento de Intervalo* a su programa de mantenimiento también, el entrenamiento de Intervalo agrega variedad a su rutina de ejercicios y prepara aún más su sistema cardiovascular. El sistema de entrenamiento de Intervalo ha mostrado niveles más altos de preparación aeróbica. Consiste en segmentos de actividad de alta intensidad seguidos por periodos de descanso de ejercicios de baja intensidad. Por ejemplo, un segmento de un minuto en alta resistencia, ejercicios rápidos se siguen con periodos de dos a tres minutos de descanso con actividad de baja resistencia y ejercicios lentos. La duración de estos periodos debe basarse más en cómo se siente que en cuanto tiempo ha transcurrido. Las secuencias de este tipo deberían repetirse de 5 a 20 minutos durante su sesión de ejercicios.

Intensidad de Ritmo Cardíaco

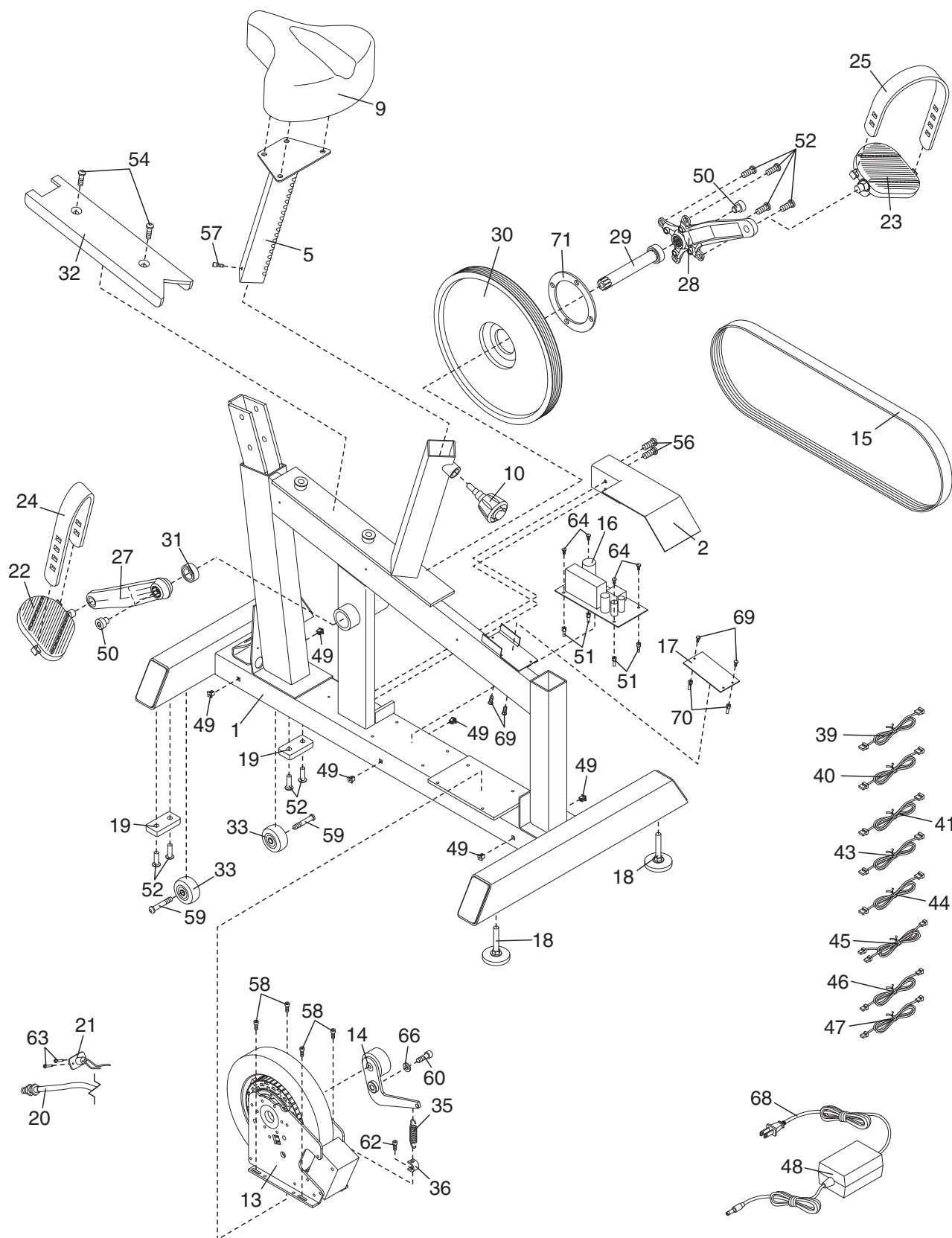
	Edad	20	30	40	50	60	70	80
60% - 70% SALUD	b.p.m.	120-140	114-133	108-126	102-119	96-112	90-105	84-98
70% - 85% BUEN ESTADO FÍSICO	b.p.m.	140-170	133-162	126-153	119-145	112-136	105-128	98-119
80% - 85% AVANZADO	b.p.m.	160-170	152-162	144-153	136-145	128-136	120-128	112-119

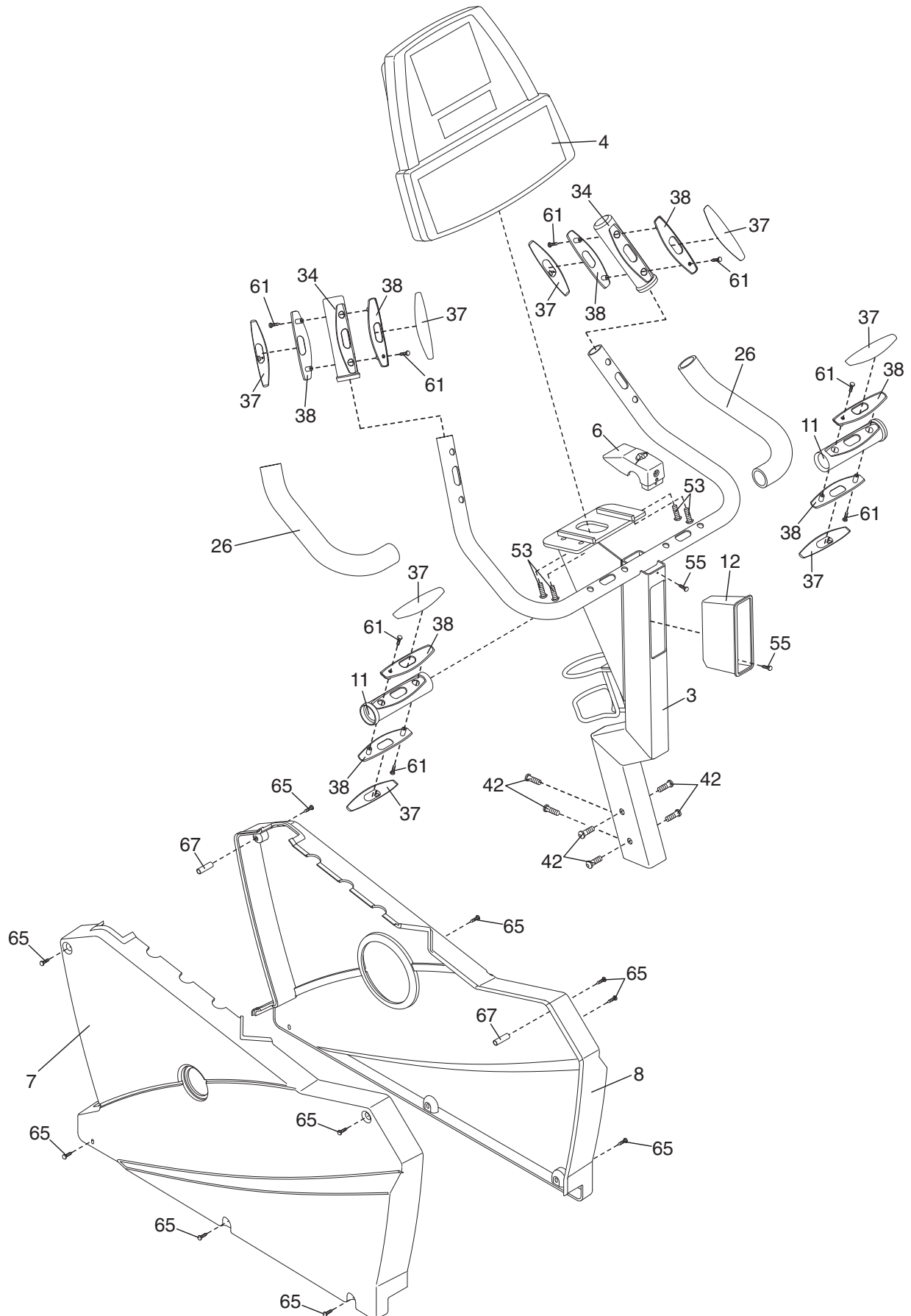
Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 32 y 33.

Clave			Clave		
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	38	8	Inserción del Mango
2	1	Cubierta de la Tabla de Controles	39	1	Cable de Empalme de Pulso
3	1	Montante Vertical	40	1	Cable de Regreso de la Table de Pulso
4	1	Consola	41	1	Cable del Sensor de Pulso para el Mano
5	1	Poste del Asiento	42	6	Tornillo de 3/8" x 3/4"
6	1	Tapa del Toma Audio	43	1	Cable del Sensor de Pulso para el Pecho
7	1	Protector del Lado Izquierdo	44	1	Cable del Controlador
8	1	Protector del Lado Derecho	45	1	Cable de Corriente
9	1	Montaje del Asiento	46	1	Cable de la Bobina Generadora
10	1	Perilla del Asiento	47	1	Cable Electromagnético
11	2	Mango de Pulso Inferior	48	1	Suministro de Corriente
12	1	Bandeja de Accesorios	49	6	Inserción del Ancla de #8
13	1	Montaje del Generador	50	2	Perno de Soporte Inferior
14	1	Montaje del Brazo Estable	51	4	Protector Plástico de #8
15	1	Correa de Manejo	52	8	Tornillo Botón de 3/8" x 3/4"
16	1	Tabla de Control	53	4	Tornillo Botón de 3/8" x 1 1/4"
17	1	Sensor de Pulso para el Pecho	54	2	Tornillo Botón de 5/16" x 1/2"
18	2	Pata de Nivelación	55	2	Tornillo de #8 x 3/4"
19	2	Almohadilla de Armadura	56	2	Tornillo Estrella de la Charola de #8 x 3/4"
20	1	Cable de la Televisión	57	1	Tornillo de Casquillo de #8 x 1/4"
21	1	Receptáculo de Corriente	58	4	Tornillo de Casquillo de 1/4" x 3/8
22	1	Pedal Izquierdo	59	2	Tornillo Botón de 5/16" x 2"
23	1	Pedal Derecho	60	1	Tornillo de Casquillo de 3/8" x 3/4"
24	1	Correa del Pedal Izquierdo	61	8	Tornillo de #6 x 1"
25	1	Correa del Pedal Derecho	62	1	Tornillo Botón de 1/4" x 3/8"
26	2	Mango	63	2	Tornillo para Máquina de #4 x 1"
27	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	64	4	Tornillo Nylon de #8 x 1/4" Nylon Screw
28	1	Brazo Derecho de la Manivela	65	10	Tornillo para Máquina de #10 x 1/2"
29	1	Soporte Inferior	66	1	Arandela de 3/8"
30	1	Polea	67	2	Buje de Nylon
31	1	Adaptador de Soporte Inferior	68	1	Cable Eléctrico
32	1	Placa para los Pararse	69	4	Tornillo de #4 x 1/4"
33	2	Rueda	70	2	Protector Plástico de #8
34	2	Mango de Pulso Superior	71	1	Epaciador del Brazo Derecho de la Biela
35	1	Resorte del Brazo Estable	#	1	Manual del Usuario
36	1	Soporte del Resorte	#	1	Llave "L"
37	8	Contacto			

Nota: # Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

Si es que se necesitan piezas de repuesto, o si es que faltan piezas o existen piezas dañadas, vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE en la página 2.







FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907