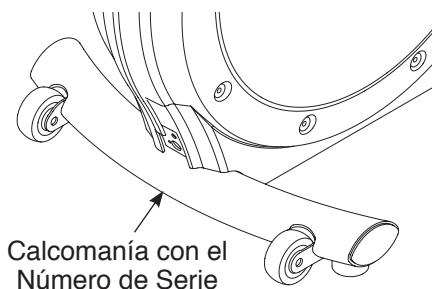


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

Nº de Modelo FMEL4255P-INT.0
Nº de Serie _____

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



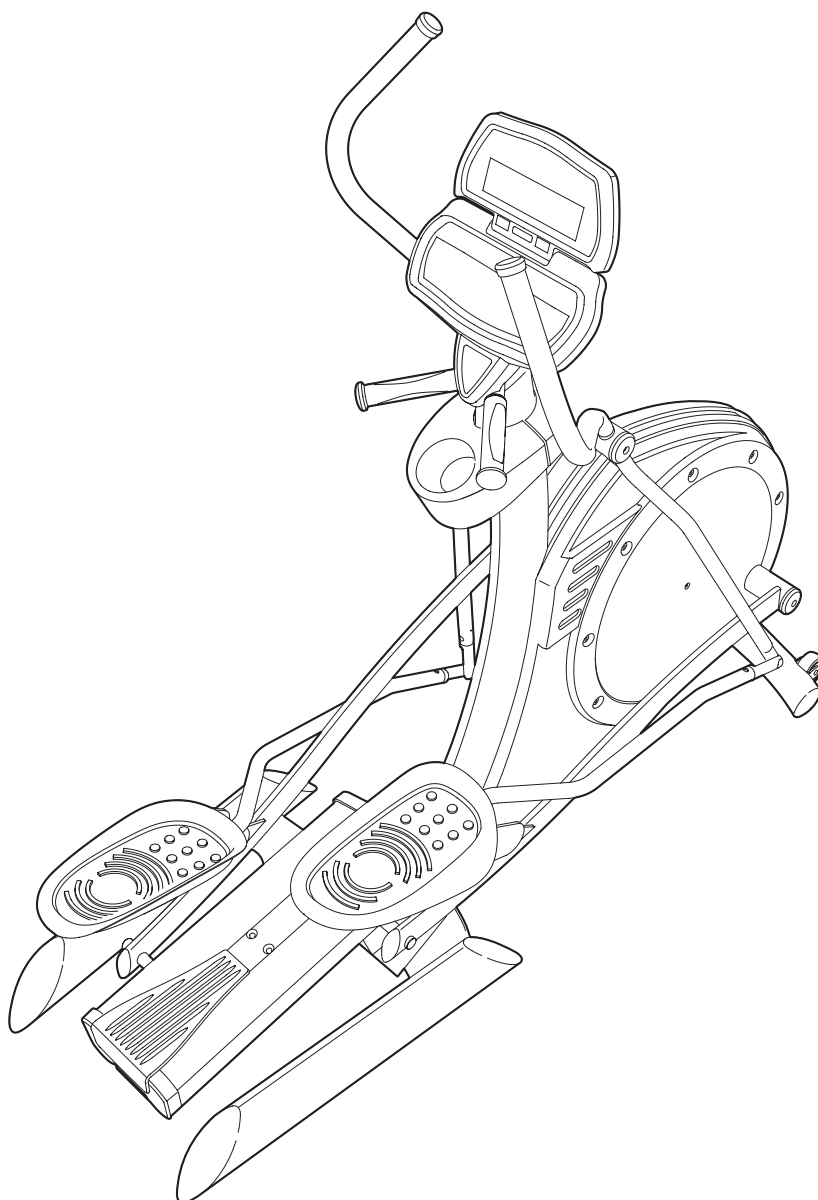
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada 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



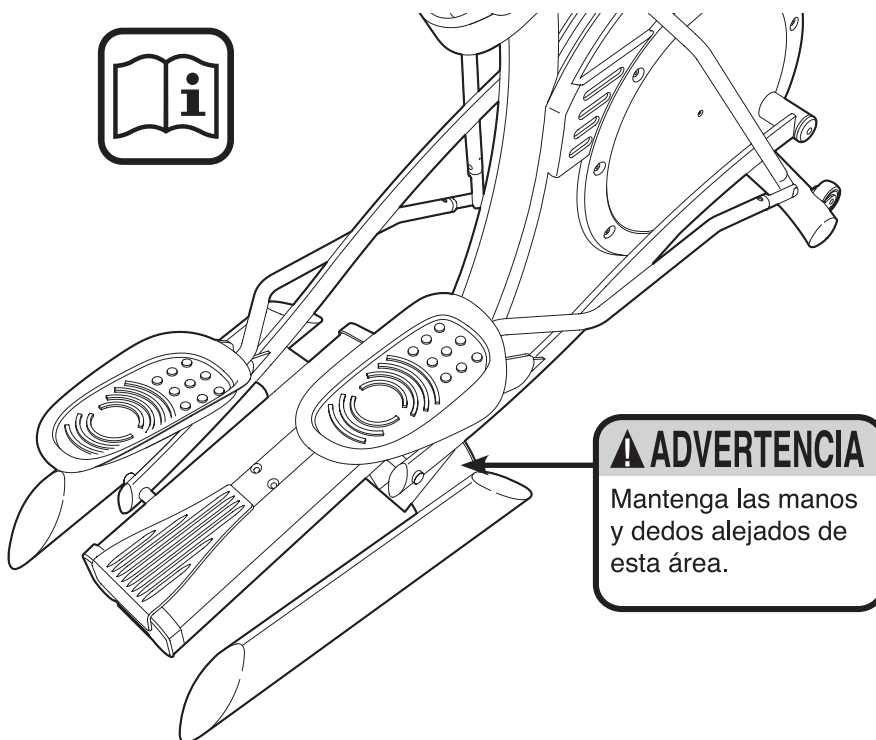
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO INSTALAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	7
CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA	8
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	20
GUÍA DE EJERCICIOS	22
LISTA DE LAS PIEZAS	23
DIBUJO DE LAS PIEZAS	25
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. FreeMotion Fitness 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. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
5. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
8. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 159 kg.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
10. Sujete las barandas al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
11. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
14. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
15. 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.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico FREEMOTION® ELLIPTICAL TRAINER. El ENTRENADOR ELÍPTICO ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos 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, por favor vea la

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

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

Largo:	198 cm
Ancho:	74 cm
Peso:	172 kg

Estante para Libros

Monitor del Ritmo Cardíaco

Charola de Accesorios

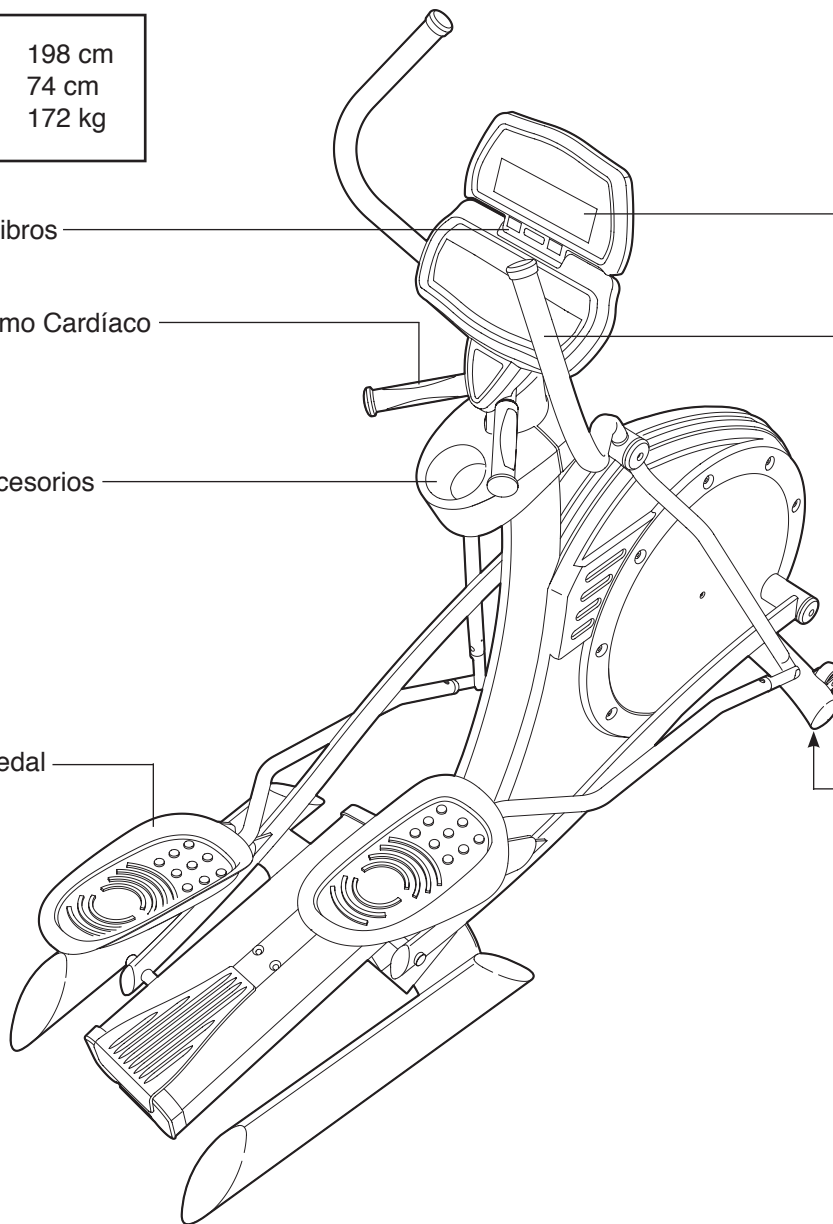
Cubierta del Pedal

Consola

Baranda

Rueda

Pata de Nivelación

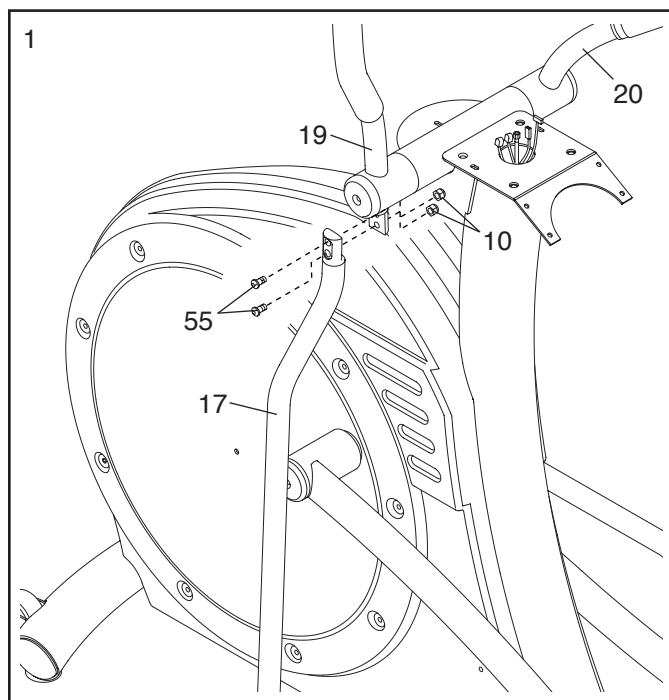


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado. **El montaje requiere solamente la(s) herramienta(s) incluida(s).**

1. Levante el Brazo de la Baranda (17) izquierdo a la posición mostrada. Conecte el Brazo de la Baranda a la Baranda Izquierda (19) con dos Tornillos con Collar 3/8" x 5/8" (55) y dos Tuercas de Bloqueo de Nylon 3/8" (10).

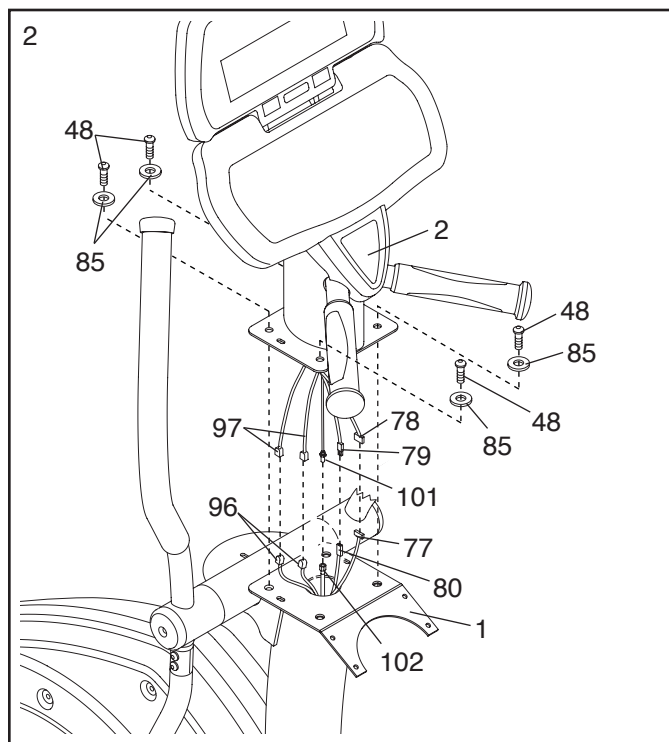
Fije el Brazo de la Baranda derecha (no se muestra) a la Baranda Derecha (20) de la misma manera.



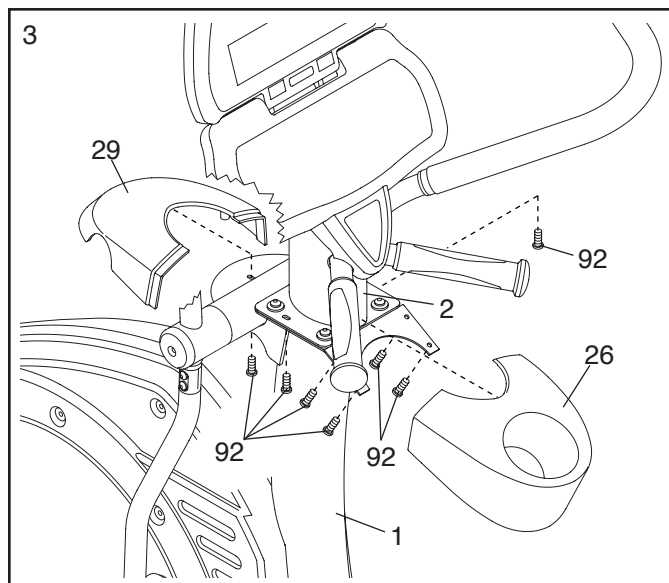
2. Con la ayuda de otra persona sostenga el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra. Conecte el Cable de Corriente Inferior (96) al Cable de Corriente Superior (97). Conecte el Cable CATV Inferior (102) al Cable CATV Superior (101). Conecte el Cable Inferior de Pilas (77) al Cable Superior de la Pila (78). Conecte el Cable Inferior del Controlador (80) al Cable Superior del Controlador (79).

Conecte el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos de Botón 3/8" x 1 1/4" (48) y cuatro Arandelas Estrella 3/8" (85).

Asegúrese de que no haya ningún cable pellizcado entre el Montante Vertical y la Armadura.



3. Conecte la Cubierta del Montante Vertical (29) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos Botón #8 x 1/2" (92). Conecte la Charola de Accesorios (26) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos Botón #8 x 1/2" (92).



4. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.**
Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

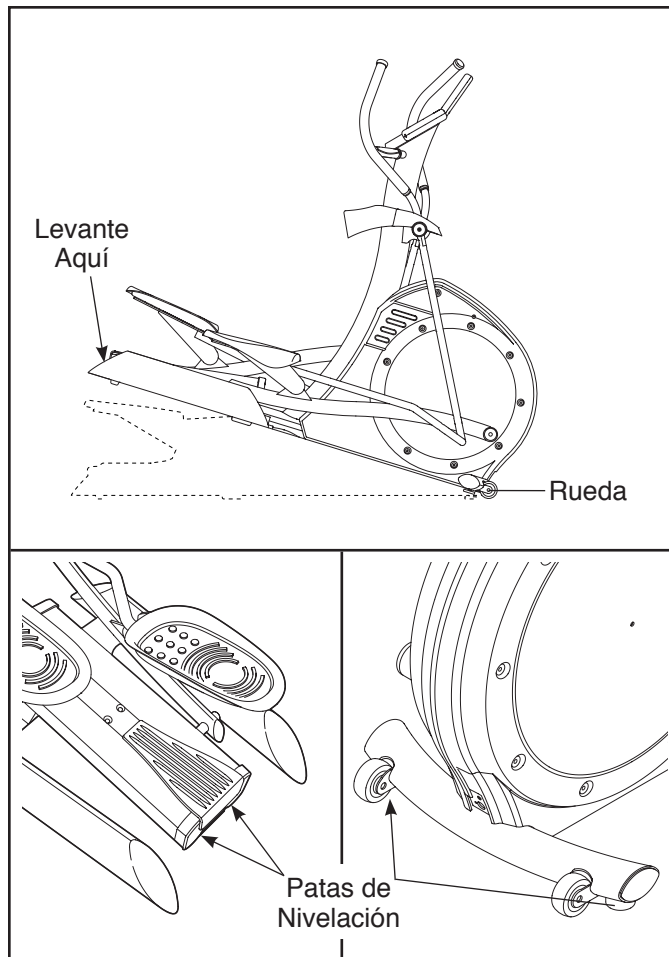
CÓMO INSTALAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO MOVER Y NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Asegúrese de que el adaptador eléctrico esté desenchufado. Vea el diagrama adicional y localice las dos patas de nivelación situadas debajo de la parte trasera de la armadura. Gire las patas de nivelación de manera que éstas no toquen el suelo.

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere dos personas para moverlo. Con la ayuda de dos personas levante el extremo indicado del entrenador elíptico hasta que éste se deslice sobre las ruedas delanteras. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo a una posición nivelada. **PRECAUCIÓN: Para disminuir el riesgo de lesiones, flexione las piernas y mantenga la espalda derecha. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda derecha al levantar el entrenador elíptico. No trate de mover el entrenador elíptico sobre una superficie irregular.**

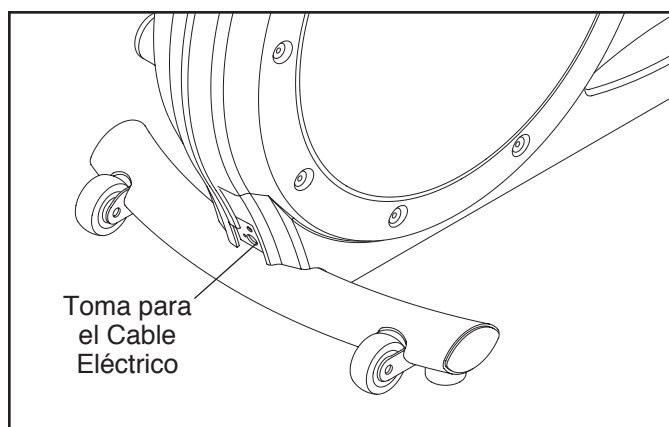
Seguidamente, gire las dos patas de nivelación, situadas debajo de la parte trasera de la armadura hasta que entren en contacto con el suelo. Si el entrenador elíptico se inclina durante el uso, gire las patas de nivelación situadas debajo de la armadura (vea el diagrama adicional a la derecha) hasta que se elimine el movimiento de vaivén.



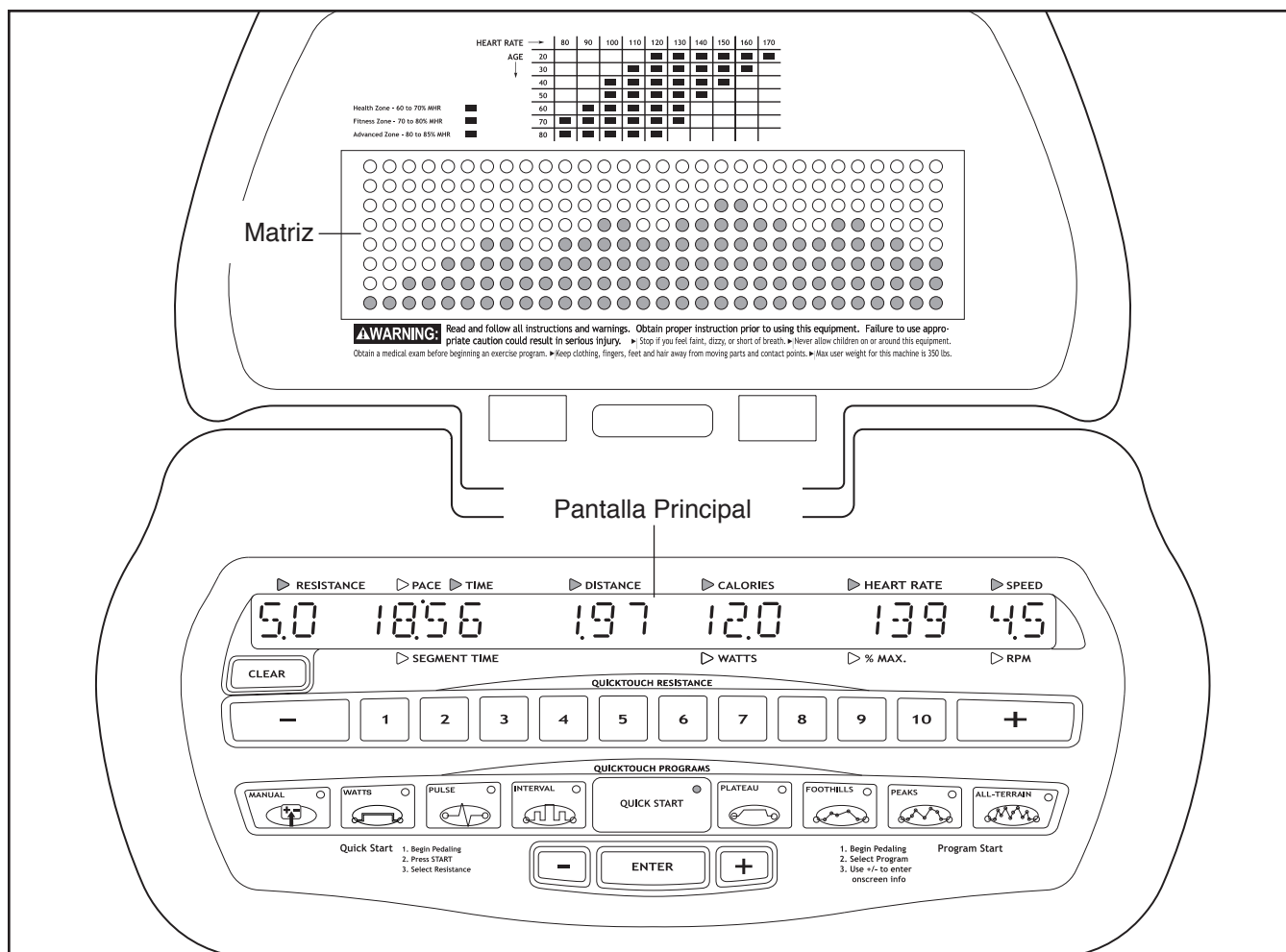
CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

El entrenador elíptico se puede usar con o sin un cable eléctrico. **Para comprar un cable eléctrico, vea la contraportada de este manual.**

Para usar un cable eléctrico, primero enchufe un extremo del cable eléctrico en la toma situada en la parte frontal del entrenador elíptico. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en un tomacorriente apropiado que esté instalado adecuadamente conforme a todos los códigos y decretos locales.



CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola le ofrece una gran variedad de funciones diseñadas para hacer que su entrenamiento sea más efectivo y agradable.

Cuando seleccione la función para comenzar rápido, podrá cambiar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proporcionará información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del monitor de ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola ofrece una amplia selección de programas de entrenamiento. Cada programa controla automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. La consola ofrece también dos programas de pulso

que ajustan automáticamente la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca de un nivel de meta durante sus entrenamientos. Nota: Los programas de pulso requieren el uso de un monitor del ritmo cardíaco compatible con Polar® (no se incluye).

Antes de usar el entrenador elíptico lea la INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CONSOLA en las páginas 9 a 11. Para usar la función para comenzar rápido, vea la página 12. Para usar el programa manual, vea la página 12. Para usar el programa de vatios constantes, vea la página 14. Para usar los programas de pulso, vea la página 15. Para usar el programa de intervalo, vea la página 16. Para usar el programa de meseta, vea la página 17. Para usar el programa para colinas, picos o todo terreno, vea la página 18. Para usar la función de mantenimiento, vea la página 19.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CONSOLA

Por favor lea todas las instrucciones de las páginas 9 a 11 antes de usar el entrenador elíptico, éstas contienen información de interés para usted.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

El entrenador elíptico se puede usar con o sin un cable eléctrico. Para usar el entrenador elíptico con un cable eléctrico, vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 7.

Para usar el entrenador elíptico sin un cable eléctrico, solo comience a pedalear a una cadencia de aproximadamente 25 revoluciones por minuto (RPM) o más.

La pantalla principal se iluminará, los indicadores de los botones de los Programas de un Toque [QUICKTOUCH PROGRAMS] comenzarán a destellar, se escuchará un tono y el texto POR FAVOR SELECCIONE UN PROGRAMA PARA COMENZAR se desplazará a lo largo de la pantalla principal. Mientras pedalea, un generador suministrará la corriente necesaria; recuerde continuar pedaleando mientras utiliza el entrenador elíptico.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si el cable eléctrico no se está usando, y si los pedales no se mueven durante un corto período de tiempo, la consola se apagará automáticamente.

Si está utilizando el cable el eléctrico, y los pedales no se mueven durante un corto periodo de tiempo, el texto POR FAVOR SELECCIONE UN PROGRAMA PARA COMENZAR se desplazará por la pantalla principal. Desenchufe el cable eléctrico cuando el entrenador elíptico no esté en uso.

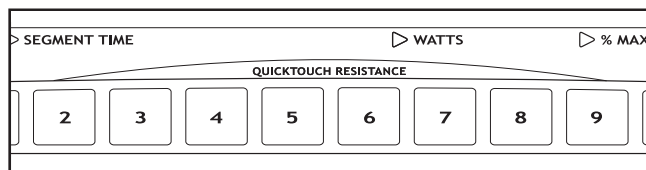
BOTONES

Botón Aclarar [CLEAR]— Permite reiniciar la consola. Cuando este botón es pulsado, la pantalla principal se reiniciará y el texto POR FAVOR SELECCIONE UN PROGRAMA PARA COMENZAR se desplazará por la pantalla principal.



Nota: Si un programa es iniciado y luego se selecciona un programa diferente, la pantalla principal no se reiniciará a menos que se pulse el botón Aclarar antes de seleccionar el segundo programa.

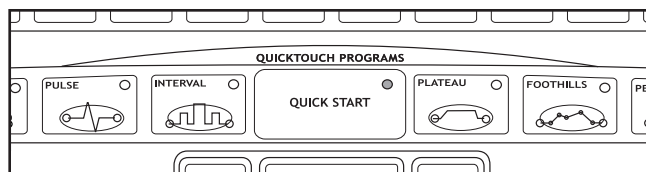
Botones de Resistencia de un Toque [QUICKTOUCH RESISTANCE]—Controlan la resistencia de los pedales. Existen veinte ajustes de resistencia, desde 0,5 hasta 10. Cada vez que se pulsa el botón + o –, el ajuste de resistencia cambia en 0,5.



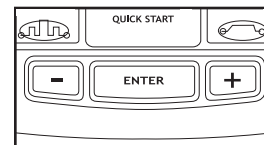
Al pulsar uno de los botones numerados del 1 al 10, se selecciona el ajuste de resistencia correspondiente.

Nota: Los pedales pueden tardar cierto tiempo en alcanzar el ajuste de resistencia seleccionado.

Botones de los Programas de un Toque—Se utilizan para seleccionar la función para comenzar rápido y los programas.



Botón Registrar [Enter] y botones + y –—Se utilizan para introducir información en la consola.



PANTALLA PRINCIPAL

La pantalla principal mostrará diferentes mensajes textuales para guiarle en sus entrenamientos. Además, la pantalla principal mostrará la información siguiente mientras realiza los ejercicios:

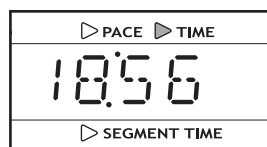
Resistencia

[Resistance]—el extremo izquierdo de la pantalla principal mostrará el ajuste de resistencia de los pedales.



Paso/tiempo/tiempo del segmento

—cuando está seleccionada la función para comenzar rápido, esta sección de la pantalla principal mostrará su paso del pedaleo, en minutos por milla o minutos por kilómetros, así como el tiempo transcurrido. La pantalla cambiará de un número a otro cada cierta cantidad de segundos.



Cuando seleccione un programa, la pantalla principal mostrará su paso del pedaleo, el tiempo restante del programa y el tiempo restante del segmento actual del programa.

Distancia [Distance]—esta sección de la pantalla principal le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.



Calorías/Vatios [Calories/Watts]

—esta sección de la pantalla principal mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado y su potencia de salida en vatios. La pantalla cambiará de un número a otro cada cierta cantidad de segundos.



Ritmo cardíaco/% máx.

[Heart Rate/% Max]

—cuando utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible con Polar® (no se incluye), esta sección de la pantalla principal mostrará su ritmo cardíaco.

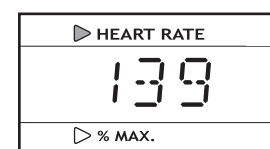


Cuando se ha seleccionado un programa de pulso, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco y el porcentaje correspondiente de su ritmo cardíaco máximo estimado (ver una explicación de su ritmo cardíaco máximo estimado en el paso 6 de la página 15).

La pantalla cambiará de un número a otro cada cierta cantidad de segundos.

Velocidad/RPM [Speed/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 cierta cantidad de segundos.

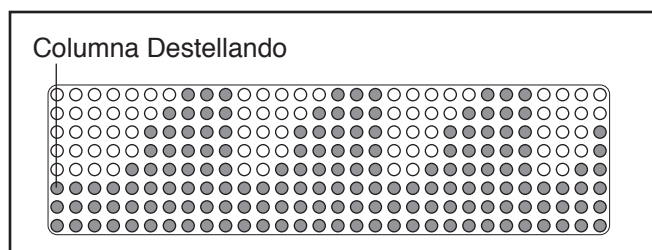


Nota: La pantalla principal puede mostrar mensajes textuales en seis idiomas (ver el paso 6 en la página 19). Además, la pantalla principal puede mostrar los datos usando el sistema inglés o el sistema métrico (ver el paso 7 en la página 19).

LA MATRIZ

Cuando se seleccionan los programas intervalo, meseta, colinas, picos o todo terreno, la matriz muestra un perfil de los ajustes de resistencia.

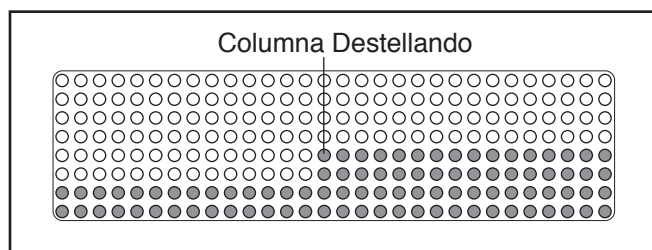
Cada programa se divide en segmentos, y cada columna de la matriz representa un segmento. La columna que está destellando representa el segmento actual. Nota: Si un programa tiene más de 30 segmentos, la matriz mostrará un máximo de 30 segmentos a la vez.



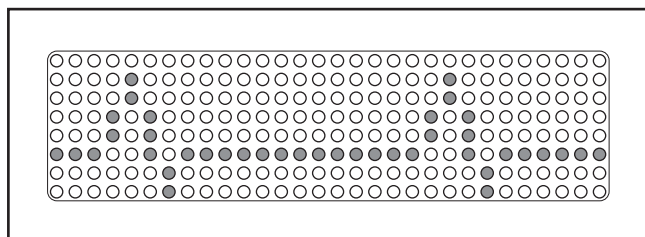
Los indicadores iluminados en cada columna representan el ajuste de resistencia para ese segmento del programa. Un indicador iluminado representa un ajuste de resistencia de 0,5 ó 1, dos indicadores iluminados representan un ajuste de resistencia de 1,5 ó 2, tres indicadores iluminados representan un ajuste de resistencia de 2,5 ó 3 y así sucesivamente.

Nota: Debido a que hay ocho indicadores en cada columna, la matriz normalmente muestra un máximo de 8 ajustes de resistencia. Si hay ajustes de resistencia de 8,5, 9, 9,5 ó 10 programados para uno o más segmentos, los indicadores iluminados en todas las columnas se desplazarán en ocasiones hacia abajo de manera que en la matriz se muestren los ajustes más altos.

Cuando está seleccionada la función para comenzar rápido o el programa manual, la matriz mostrará los ajustes de resistencia que seleccione.

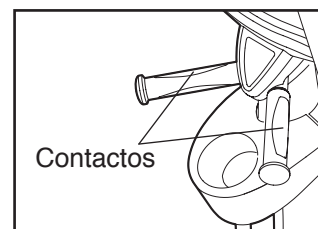


Cuando se ha seleccionado un programa de pulso, la matriz mostrará una gráfica de los latidos del corazón. Cada vez que se detecta un latido cardíaco, la pantalla mostrará un pico adicional.



MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, quítelas. Para medir su ritmo cardíaco sujete los contactos; las palmas de sus manos deben estar apoyadas en los contactos superiores, y sus dedos deben tocar los contactos inferiores. **Evite mover las manos.**



Cuando se detecta su pulso, el indicador de Ritmo Cardíaco encima de la pantalla principal comenzará a destellar intermitentemente y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos sin mover sus manos.**

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN PARA COMENZAR RÁPIDO

Si no piensa utilizar un programa, el función para comenzar rápido le permitirá iniciar el ejercicio y ajustar la resistencia de los pedales manualmente.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

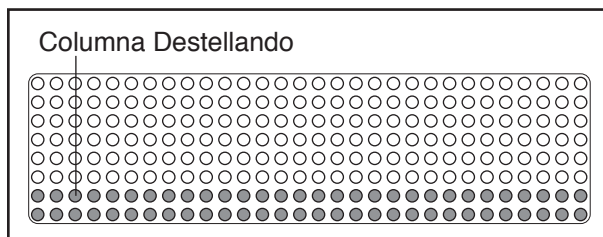
2. Seleccione la función de para comenzar rápido.

Para seleccionar la función para comenzar rápido, pulse el botón para Comenzar Rápido [QUICK START]. El indicador del botón se iluminará

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

A medida que padelea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones + y – de la Resistencia [RESISTANCE] o los botones de Resistencia de un Toque [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Cuando se selecciona la función para comenzar rápido, la matriz mostrará su progreso y la configuración de resistencia que ha seleccionado. Cuando empiece a realizar los ejercicios, la columna de la matriz comenzará a destellar intermitentemente. Tras 30 segundos se escuchará un tono y la columna de la derecha comenzará a destellar intermitentemente.



Cada vez que cambie la resistencia de los pedales, otros indicadores se iluminarán o se oscurecerán en la columna que está destellando, así como en todas las columnas a la derecha de ésta.

Nota: Si selecciona un ajuste de resistencia mayor que 8, los indicadores de todas la columnas se desplazarán hacia abajo hasta que seleccione un ajuste de resistencia menor.

Cada vez que transcurran 30 segundos de su ejercicio, se escuchará un tono y la columna de la derecha comenzará a destellar intermitentemente. Cuando haya realizado 8 minutos de ejercicios, la misma columna continuará destellando y todos los indicadores se desplazarán una posición hacia la izquierda. Las columnas de indicadores continuarán desplazándose hacia la izquierda cada 30 segundos, hasta que haya terminado de realizar los ejercicios.

4. Siga su progreso en la pantalla principal

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

6. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

CÓMO USAR EL PROGRAMA MANUAL

El programa manual contará hacia atrás el tiempo restante de su entrenamiento a medida que controla la resistencia de los pedales.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Seleccione el programa manual.

Para seleccionar el programa manual, pulse el botón Manual. El indicador del botón se iluminará y la palabra MANUAL se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Unos instantes tras seleccionar el programa, el texto INTRODUCIR EDAD se mostrará en la pantalla principal junto a un valor de 35.

Para introducir su edad, pulse los botones + y – que se encuentran al lado del botón Registrar [ENTER]; mantenga pulsados los botones para introducir su edad en incrementos de 5 años. Pulse el botón Registrar cuando se muestre su edad.

4. Registre su peso.

Seguidamente, el texto INTRODUCIR EL PESO y un valor de 180 libras (81,6 kg) se mostrarán en la pantalla principal.

Para introducir su peso, pulse los botones + y – que se encuentran al lado del botón Registrar; mantenga pulsados los botones para introducir su peso en incrementos de 5 libras (2,3 kg). Pulse el botón Registrar cuando se muestre su peso.

5. Introduzca un tiempo de programa.

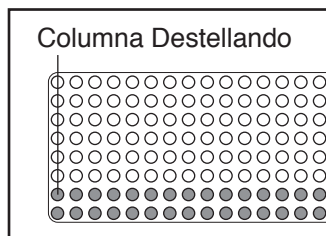
Luego el texto INTRODUCIR TIEMPO se mostrará en la pantalla principal junto a un valor de tiempo de 10 minutos.

Para cambiar el tiempo de duración del programa, pulse los botones + y – situados al lado del botón Registrar. A continuación, oprima el botón Registrar.

6. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

A medida que padeale, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones + y – de la Resistencia [RESISTANCE] o los botones de Resistencia de un Toque [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Durante el programa manual, la matriz mostrará su progreso y la configuración de resistencia que ha seleccionado.



Durante el primer segmento del programa, la columna izquierda de la matriz destallará intermitentemente. Durante los últimos cuatro segundos del primer segmento, la columna de la derecha también destallará. Cuando termine el primer segmento se escuchará un tono y la columna de la derecha continuará destellando intermitentemente.

Cada vez que cambie la resistencia de los pedales, otros indicadores se iluminarán o se oscurecerán en la columna que está destallando, así como en todas las columnas a la derecha de ésta.

Nota: Si selecciona un ajuste de resistencia mayor que 8, *los indicadores de todas la columnas se desplazarán hacia abajo* hasta que seleccione un ajuste de resistencia menor.

Al final de cada segmento se escuchará un tono y la siguiente columna de la derecha comenzará a destellar intermitentemente. Cuando haya terminado los primeros 8 minutos del programa, la misma columna continuará destellando y *todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición hacia la izquierda*. Las columnas de indicadores continuarán desplazándose hacia la izquierda al final de cada segmento, hasta que el último segmento del programa se muestre en la columna de la extrema derecha de la matriz. *La columna siguiente a la derecha comenzará entonces a destellar al final de cada segmento*, hasta que el programa termine.

7. Siga su progreso en la pantalla principal

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

8. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

9. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

COMO USAR EL PROGRAMA DE VATIOS CONSTANTES

El programa de vatios constantes cambia la resistencia de los pedales para mantener su potencia de salida cerca de un nivel de meta durante su entrenamiento.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Seleccione el programa de vatios constantes.

Para seleccionar el programa aleatorio, pulse el botón Watts. El indicador del botón se iluminará y la palabra WATTS se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 13.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 13.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 13.

6. Introduzca una meta de ajuste de vatios.

Luego la pantalla principal mostrará el texto INTRODUCIR META DE VATIOS y un valor de meta de vatios.

Si desea cambiar la meta de ajuste de vatios, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar [ENTER]. Cuando se muestre la meta de ajuste de vatios deseada, pulse el botón Registrar.

7. Comience los ejercicios.

Cada programa está dividido en segmentos. La consola comparará regularmente su potencia de salida con la meta de ajuste de vatios.

Si su potencia de salida está muy abajo o arriba de la meta de ajuste de vatios, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su potencia de salida a dicha meta.

Durante el programa, la matriz mostrará una línea que representa la potencia de salida actual en vatios.

Durante el programa, si lo desea, puede cambiar el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones + y – de la Resistencia [RESISTANCE] o los botones de resistencia de un toque. Sin embargo, cuando termine el segmento actual, la resistencia cambiará automáticamente si es necesario para ayudarle a acercar su potencia de salida a la meta de ajuste de vatios.

Durante el programa, puede cambiar también la meta de ajuste de vatios. Pulse el botón Registrar de manera repetida hasta que el texto INTRODUCIR META DE VATIOS se muestre en la pantalla principal. Vea el paso 6 y cambie la meta de ajuste de vatios si lo desea. Luego reanude el ejercicio.

8. Siga su progreso en la pantalla principal

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

10. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE PULSO

El programa de pulso constante controlará la resistencia de los pedales automáticamente para mantener su ritmo cardíaco cerca de un nivel de meta durante su entrenamiento.

El programa de pulso variable controlará automáticamente la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco dentro de un rango de meta durante su entrenamiento.

1. Use un monitor del ritmo cardíaco compatible con Polar® (no se incluye).

Para utilizar un programa de pulso debe usar un monitor del ritmo cardíaco. Vea las instrucciones que se incluyen con el monitor del ritmo cardíaco.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

3. Seleccione uno de los programas de pulso.

Para seleccionar un programa de pulso, primeramente oprima el botón Pulso [PULSE]. El indicador del botón se iluminará y la palabra PULSE se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

Luego la pantalla principal mostrará el texto MODO CONSTANTE. Pulse el botón Registrar [ENTER] si tiene pensado usar el programa de pulso constante.

Si tiene pensado usar el programa de pulso variable, pulse el botón + o -, situados al lado del botón Enter, para que aparezca el texto MODO VARIABLE en la pantalla principal, y pulse el botón Registrar.

4. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 13.

5. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 13.

6. Ingrese un ritmo cardíaco máximo.

Luego la pantalla principal mostrará el texto PCT MAX RATE junto con el valor del ritmo cardíaco máximo del programa.

La configuración del máximo ritmo cardíaco representa *un porcentaje del máximo ritmo cardíaco estimado*.

Nota: Su ritmo cardíaco máximo se estima restando su edad al número 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo estimado es 190 latidos por minuto ($220 - 30 = 190$). Por consiguiente, si usted tiene 30 años, una configuración de meta de ritmo cardíaco de 50% es igual a 95 latidos por minuto (el 50% de 190 es 95).

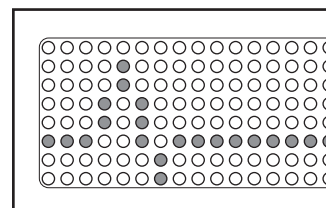
Si desea cambiar el valor del ritmo cardíaco máximo, pulse los botones + y - que están al lado del botón Registrar. Cuando se muestre el ritmo cardíaco máximo deseado, pulse el botón Registrar.

7. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 13.

8. Comience los ejercicios.

Durante los programas de pulso, la matriz mostrará una gráfica de los latidos del corazón. Cada vez que se detecta un latido cardíaco, la pantalla mostrará un pico adicional.



Cada programa está dividido en segmentos. Cada segmento tiene programado un ajuste de meta del ritmo cardíaco.

Nota: Si se selecciona el programa de pulso constante, se programa el mismo valor de meta de ritmo cardíaco para todos los segmentos.

Al final de cada segmento se escuchará un tono y la resistencia de los pedales cambiará automáticamente, si es necesario, para acercar su ritmo cardíaco a la meta de ritmo cardíaco para el siguiente segmento. El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

Durante el programa, si lo desea, puede cambiar el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones + y – de la Resistencia [RESISTANCE] o los botones de Resistencia de un Toque [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Sin embargo, cuando termine el segmento actual, la resistencia cambiará automáticamente, si es necesario, para acercar su ritmo cardíaco a la meta de ritmo cardíaco para el siguiente segmento.

Nota: Cada programa de pulso termina con un periodo de relajación de dos minutos. Durante este periodo, el nivel de resistencia no puede ser cambiado.

Si su pulso no se detecta durante el programa, las letras PLS destellarán en la pantalla principal y la resistencia de los pedales puede disminuir automáticamente. Si esto ocurre, vea las instrucciones que se incluyen con el monitor del ritmo cardíaco.

9. Siga su progreso en la pantalla principal.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

10. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE INTERVALO

El programa de intervalo cambiará automáticamente la resistencia de los pedales para simular una serie de colinas a medida que le guía a través de un entrenamiento de intervalo efectivo.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Seleccione el programa de intervalo.

Para seleccionar el programa de intervalo, pulse el botón Intervalo [INTERVAL]. El indicador del botón se iluminará y la palabra INTERVAL se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 13.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 13.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 13.

6. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

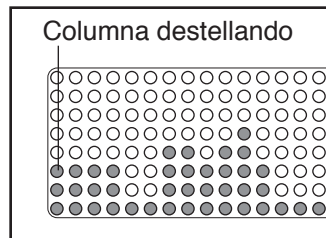
Luego la pantalla principal mostrará el texto MAX RESIST junto con el ajuste máximo de resistencia del programa. Si desea cambiar el valor del ajuste máximo de resistencia, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar [ENTER]. (Nota: Si el ajuste máximo de resistencia aumenta, el nivel de intensidad del programa aumentará. Cuando se muestre el ajuste máximo de resistencia deseado, pulse el botón Registrar.

7. Introduzca el número deseado de colinas para el programa.

Luego la pantalla principal mostrará el texto NÚMERO DE COLINAS junto con el número de colinas que el programa simulará. Si desea cambiar el número de colinas, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar. Cuando se muestre el número de colinas deseado, pulse el botón Registrar.

8. Comience los ejercicios.

Cada programa está dividido en segmentos. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.



Durante el programa, la matriz mostrará su progreso y la configuración de resistencia del programa. Durante el primer segmento del programa, la columna izquierda de la matriz destallará intermitentemente. Durante los últimos cuatro segundos del primer segmento, la columna de la derecha también destallará. Cuando la resistencia de los pedales está próxima a cambiar, se escuchará una serie de tonos y la configuración de resistencia destallará intermitentemente en la pantalla principal. Cuando termine el primer segmento, la columna de la derecha continuará destallando y la resistencia de los pedales cambiará automáticamente si se ha programado una configuración de resistencia diferente para el siguiente segmento. Nota: Si todos los indicadores de la columna que está destallando están iluminados, *los indicadores de todas las columnas pueden desplazarse hacia abajo temporalmente.*

Al final de cada segmento, se escuchará un tono, la siguiente columna de la derecha comenzará a destallar y la resistencia de los pedales cambiará automáticamente si se ha programado una configuración de resistencia diferente para el siguiente segmento. Cuando haya terminado los primeros 8 minutos del programa, la misma columna continuará destallando *y todas las columnas de indicadores se desplazarán una posición hacia la izquierda.* Las columnas de indicadores continuarán desplazándose hacia la izquierda al final de cada segmento, hasta que el último segmento del programa se muestre en la columna de la extrema derecha de la matriz. *La columna siguiente a la derecha comenzará entonces a destallar al final de cada segmento,* hasta que el programa termine.

Durante el programa, si lo desea, puede cambiar el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones + y – de la Resistencia [RESISTANCE] o los botones de Resistencia de un Toque [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Sin embargo, al

finalizar el segmento actual, la resistencia cambiará automáticamente si se ha programado una configuración de resistencia diferente para el segmento siguiente. Nota: El programa termina con un periodo de relajación de dos minutos. Durante este periodo, el nivel de resistencia no puede ser cambiado.

9. Siga su progreso en la pantalla principal.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

10. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

11. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE MESETA

Durante el programa de meseta, la resistencia de los pedales aumentará gradualmente, se mantendrá constante durante varios segmentos y luego disminuirá gradualmente.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Seleccione el programa de meseta.

Para seleccionar el programa de meseta, pulse el botón Meseta [PLATEAU]. El indicador del botón se iluminará y la palabra PLATEAU se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 13.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 13.

5. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

Vea el paso 6 en el página 16.

6. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 13.

7. Comience los ejercicios.

Vea el paso 8 en el página 17.

8. Siga su progreso en la pantalla principal.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

10. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

CÓMO USAR EL PROGRAMA PARA COLINAS, PICOS O TODO TERRENO

Durante el programa para colinas, la resistencia de los pedales aumentará gradualmente y luego disminuirá gradualmente. El número de veces que la resistencia aumenta y disminuye dependerá del ajuste máximo de resistencia y del nivel de intensidad que ha seleccionado.

Durante el programa para picos, la resistencia de los pedales aumentará y luego disminuirá. El número de veces que la resistencia aumenta y disminuye dependerá del ajuste máximo de resistencia y del nivel de intensidad que ha seleccionado.

Durante el programa para todo terreno, la resistencia de los pedales aumentará bruscamente y luego disminuirá bruscamente de manera repetida. El número de veces que la resistencia aumenta y disminuye dependerá del ajuste máximo de resistencia y del nivel de intensidad que ha seleccionado.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Seleccione el programa deseado.

Pulse el botón Colinas [FOOTHILLS], Picos [PEAKS] o Todo Terreno [ALL-TERRAIN]. El indicador del botón se iluminará y la palabra FOOTHILLS, PEAKS o ALL-TERRAIN se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 13.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 13.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 13.

6. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

Vea el paso 6 en el página 16.

7. Introduzca un nivel de intensidad.

Luego la pantalla principal mostrará la palabra INTENSIDAD junto con el nivel de intensidad del programa. Pulse los botones + y - que se encuentran al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar el nivel 1 (para un entrenamiento de baja intensidad), el nivel 2 (para un entrenamiento de intensidad moderada), o el nivel 3 (para un entrenamiento de alta intensidad). A continuación, pulse el botón Registrar.

8. Comience los ejercicios.

Vea el paso 8 en el página 17.

9. Siga su progreso en la pantalla principal.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 10.

10. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

11. Cuando haya terminado de usar el entrenador elíptico, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 9.

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola ofrece una función de mantenimiento que le permite acceder a información, así como ver y cambiar las configuraciones predefinidas. Siga los pasos que se indican a continuación para utilizar la función de mantenimiento.

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

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 9.

2. Mantenga pulsado el botón Aclarar [CLEAR] y el botón Registrar [ENTER] simultáneamente durante unos segundos para seleccionar la función de mantenimiento.

Al seleccionar la función de mantenimiento, el texto FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ver el número total de horas que el entrenador elíptico ha estado en uso.

Cuando el texto MAINTENANCE MODE deje de mostrarse, la pantalla superior mostrará el número total de horas que el entrenador elíptico ha estado en uso.

4. Pulse el botón Registrar y visualice la distancia total pedaleada en el entrenador elíptico.

Tras pulsar el botón, la pantalla principal mostrará la distancia total pedaleada en el entrenador elíptico.

5. Vuelva a pulsar el botón Registrar y fije un tiempo máximo para los programas.

El tiempo máximo para los programas podrá ser de 10 minutos a 90 minutos. Para cambiar el tiempo máximo del programa, pulse los botones + y – situados al lado del botón Registrar.

6. Pulse nuevamente el botón Enter y seleccione un idioma para la pantalla principal.

La pantalla principal puede mostrar mensajes de texto en inglés, inglés internacional, alemán,

español, italiano o francés. Para cambiar el idioma, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar.

7. Vuelva a pulsar el botón Enter para seleccionar el sistema de medidas deseado.

La consola puede mostrar los datos usando el sistema inglés (millas y libras) o el sistema métrico (kilómetros y kilogramos). Para cambiar el sistema de medidas, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar.

8. Vuelva a pulsar el botón Registrar y defina el periodo de tiempo que transcurrirá antes de que la consola se apague o entre en la función inactiva.

Si el entrenador elíptico se utiliza con un cable eléctrico y los pedales se mantienen estáticos durante cierto tiempo, la consola se apagará.

Si el entrenador elíptico se utiliza con un cable eléctrico, y si los pedales se mantienen estáticos durante cierto tiempo, la consola pasará a la función inactiva y el texto POR FAVOR SELECCIONE UN PROGRAMA PARA COMENZAR se desplazará por la pantalla principal.

Para definir el periodo de tiempo que transcurrirá antes de que la consola se apague o entre en la función inactiva, pulse los botones + o – que están al lado del botón Registrar. El tiempo puede variar entre 15 segundos y 2 minutos.

9. Mantenga pulsados simultáneamente el botón Registrar y el botón Aclarar durante unos segundos para salir de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento en cualquier momento, mantenga pulsados simultáneamente los botones Registrar y Aclarar durante unos segundos.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

La mayoría de los problemas se pueden solucionar siguiendo los pasos siguientes. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita asistencia adicional, vea la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas externas del entrenador elíptico. Limpie el entrenador elíptico con una pequeña cantidad de limpiador multipropósito de acción leve, aplicándolo con un paño de un 100% en contenido de algodón. Cuando limpie el entrenador elíptico, preste atención especial al riel y las ruedas. Retire todas las partículas de desecho del riel. Limpie las cubiertas del pedal con un cepillo de nailon suave. **No use limpiadores ácidos. Si lo hace invalidará su garantía. Nunca rocíe un limpiador directamente sobre el entrenador elíptico.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. SÍNTOMA: EL ENTRENADOR ELÍPTICO NO ESTÁ NIVELADO

Si el entrenador elíptico se balancea durante el uso, vea CÓMO MOVER Y NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 7.

2. SÍNTOMA: LA CONSOLA NO MUESTRA EL SISTEMA DE MEDIDAS DESEADO

La consola puede mostrar los datos usando el sistema inglés (millas y libras) o el sistema métrico (kilómetros y kilogramos). Para cambiar la unidad de medida, vea el paso 7 en la página 19.

3. SÍNTOMA: EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE

Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el apartado MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 11.

4. SÍNTOMA: LOS DISCOS DEL PEDAL HACEN FRICCIÓN CONTRA LOS PROTECTORES

Si un disco del pedal hace fricción contra un protector, afloje los tornillos que fijan el protector y mueva ligeramente el protector hasta que el disco del pedal deje de hacer fricción. Vuelva a apretar los tornillos que fijan el protector.

5. SÍNTOMA: LAS RUEDAS DEL PEDAL CHIRRIÁN

Si las ruedas del pedal chirrían, use un paño de un 100% en contenido de algodón para eliminar las partículas de desecho del riel y de las ruedas. Si las ruedas del pedal continúan chirriando, aplique una ligera capa de lubricante a base de silicona al riel.

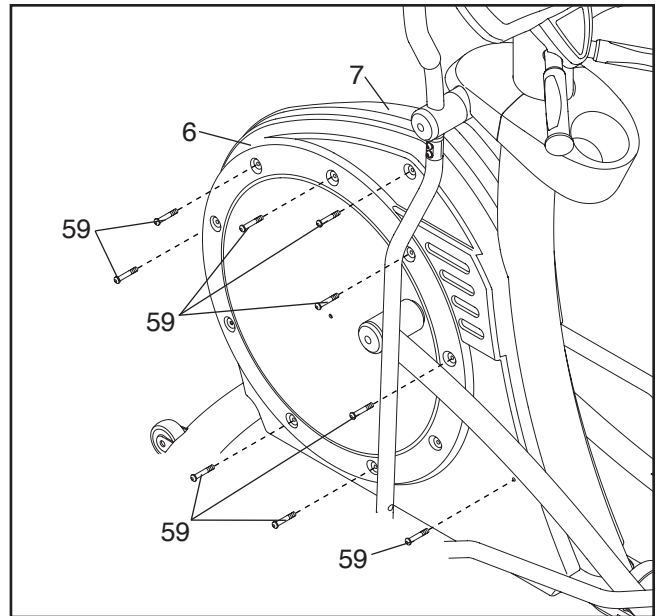
6. SÍNTOMA: LA CONSOLA SE APAGA EN CUANTO EL USUARIO DEJA DE PEDALEAR

Si la consola se apaga en cuanto el usuario deja de pedalear, el paquete de pilas puede no estar completamente cargado. Cuanto más se utilice el entrenador elíptico, el paquete de pilas mantendrá la carga durante más tiempo. Si el síntoma continúa, póngase en contacto inmediatamente con el servicio de atención al cliente (vea la contraportada de este manual).

7. SÍNTOMA: LOS PEDALES RESBALAN O CEDEN EN LA CARRERA DE EXPANSIÓN DE CADA REVOLUCIÓN

Si los pedales resbalan o ceden en la carrera de expansión, la correa de manejo está resbalando. Deberá ajustar la tensión de la correa de manejo. Retire los nueve Tornillos Botón 1/4" x 3/4" (59) del Protector Izquierdo (6) y pivote el Protector Izquierdo hacia un lado.

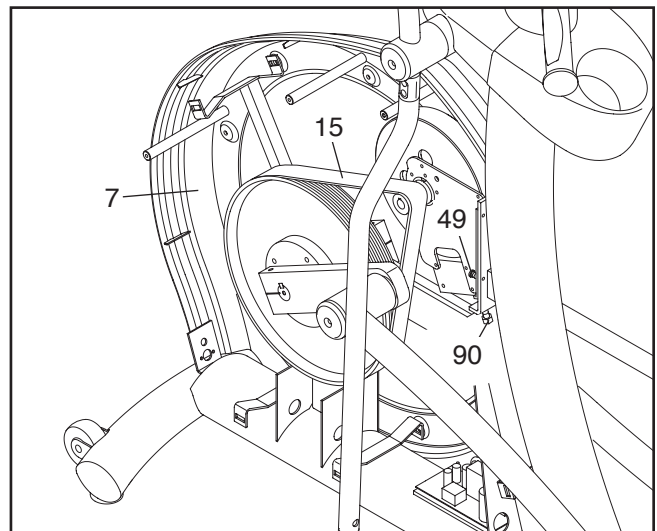
Retire el Protector Derecho (7) de la misma manera.



Nota: Para mayor claridad, no se muestra el disco del pedal izquierdo. Gire el disco del pedal hasta que pueda acceder a la Correa de Manejo (15).

Afloje los cuatro Tornillos de la Tapa 1/4"x 3/8" (49) (solo se muestra uno). Apriete el Perno de Tensión (90) dándole 1/4 de vuelta hasta que la Correa de Manejo (15) deje de resbalar. Vuelva a apretar los cuatro Tornillos de la Tapa 1/4" x 3/8" y fije el Protector Izquierdo con nueve Tornillos Botón 1/4" x 3/4" (59).

Fije el Protector Derecho (7) de la misma manera.



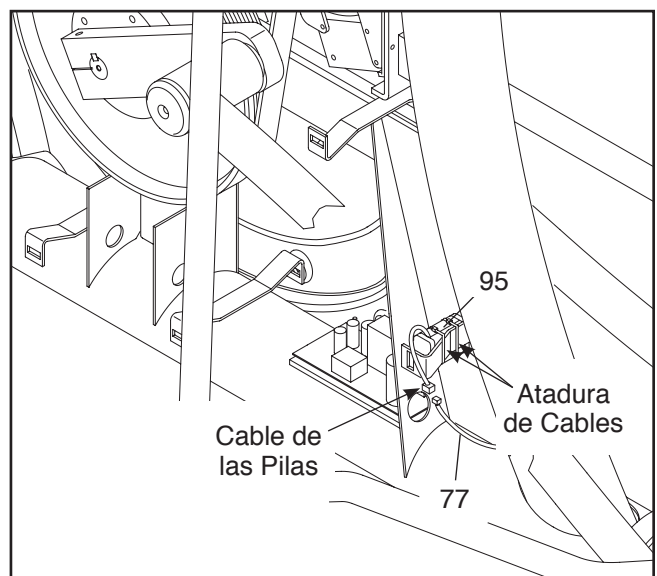
CÓMO CAMBIAR EL PAQUETE DE PILAS

Si está cambiando el Paquete de Pilas (95), vea el párrafo de la parte superior de esta página y pivote el protector izquierdo hacia un lado.

A continuación, localice el Paquete de Pilas (95). Desconecte el cable de las pilas del Cable Inferior de Pilas (77). Corte las ataduras de cables y elimine el Paquete de Pilas según las leyes federales.

Realice este paso en orden contrario para fijar el nuevo Paquete de Pilas (95).

Consulte el párrafo de la parte superior de esta página y vuelva a fijar el protector izquierdo.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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 queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

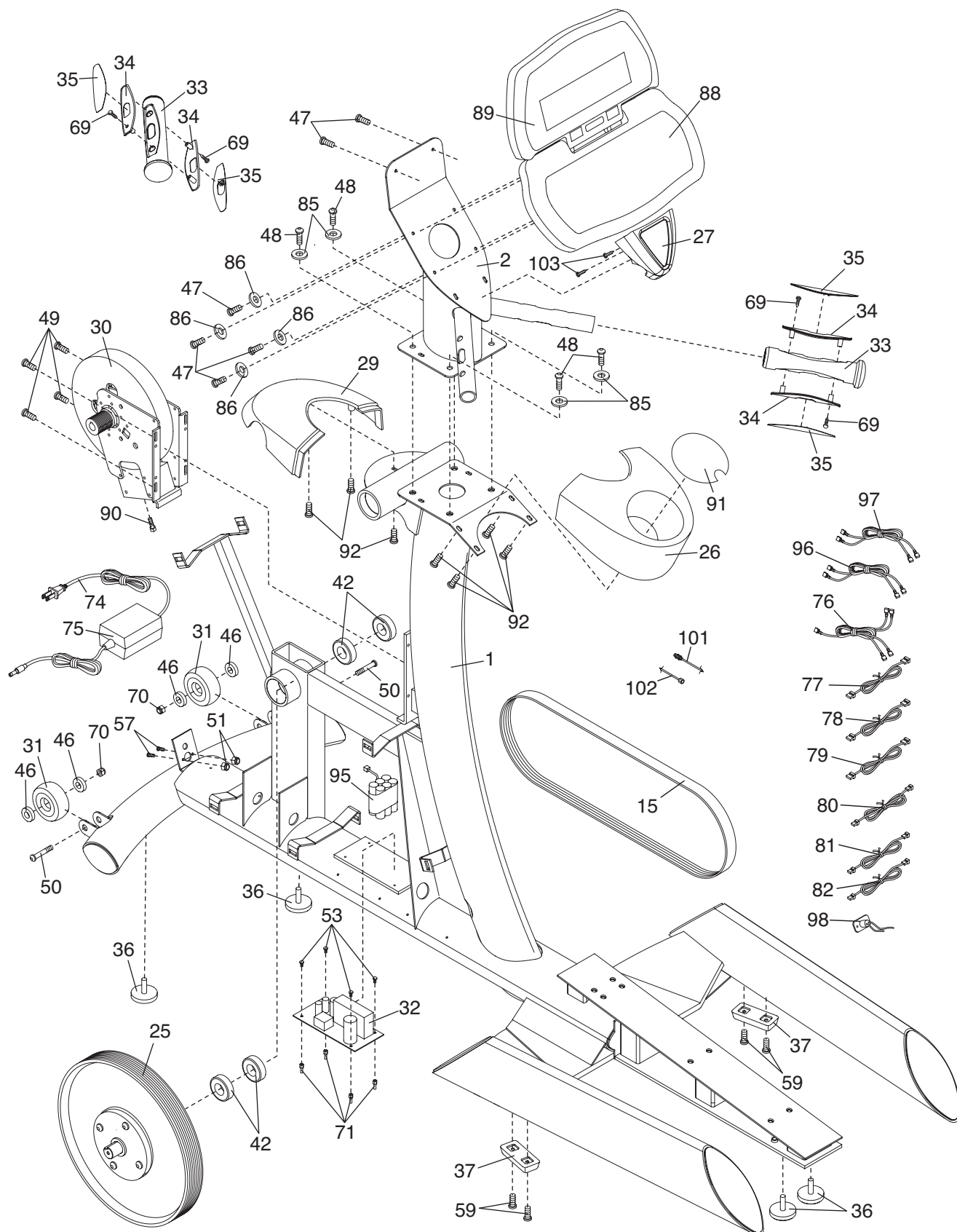
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEL4255P-INT.0 R1111A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	2	Contratuera #4
2	1	Montante Vertical	52	4	Tornillo #8 x 3/4"
3	1	Cubierta de la Pista	53	4	Tornillo de Nylon #8 x 1/4"
4	1	Pista	54	14	Tornillo del Pedal #10 x 3/8"
5	2	Disco del Pedal	55	6	Tornillo con Collar 3/8" x 5/8"
6	1	Protector Izquierdo	56	4	Tornillo del Eje 1/4" x 3/4"
7	1	Protector Derecho	57	2	Tornillo #4 x 1/2"
8	1	Escalón	58	4	Tornillo #10 x 3/4"
9	2	Tapa del Riel	59	32	Tornillo Botón 1/4" x 3/4"
10	4	Tuerca de Bloqueo de Nylon 3/8"	60	2	Contratuera 5/16"
11	1	Brazo del Pedal Derecho	61	2	Tornillo de la Tapa 5/16" x 3 1/2"
12	1	Brazo del Pedal Izquierdo	62	4	Tornillo Botón 3/8" x 3/4"
13	1	Pedal Derecho	63	4	Tornillo 3/8" x 3"
14	1	Pedal Izquierdo	64	2	Espaciador del Protector Largo
15	1	Correa de Manejo	65	2	Llave
16	1	Eje de la Baranda	66	4	Arandela del Eje
17	2	Brazo de la Baranda	67	14	Arandela #10
18	2	Tuerca Hexagonal 3/8"	68	2	Arandela del Pedal 1/4"
19	1	Baranda Izquierda	69	4	Tornillo #6 x 1"
20	1	Baranda Derecha	70	2	Contratuera 1/2"
21	1	Cubierta del Pedal Derecho	71	4	Separador
22	1	Cubierta del Pedal Izquierdo	72	2	Contratuera 3/8"
23	2	Baranda de Espuma	73	1	Espaciador del Protector Corto
24	2	Espaciador de la Baranda	74	1	Cable Eléctrico (solo Consola de TV)
25	1	Polea	75	1	Suministro de Corriente (solo Consola de TV)
26	1	Charola de Accesorios	76	1	Cable de Empalme de Pulso
27	1	Tapa del Montante Vertical	77	1	Cable Inferior de Pilas
28	2	Pasador Enroscado	78	1	Cable Superior de Pilas
29	1	Cubierta del Montante Vertical	79	1	Cable Superior del Controlador
30	1	Generador	80	1	Cable Inferior del Controlador
31	2	Rueda	81	1	Cable de la Bobina Generadora
32	1	Tablero de Control	82	1	Cable Electromagnético
33	2	Mango de Pulso	83	2	Manivela
34	4	Inserto del Mango	84	4	Arandela Plana 1/4"
35	4	Contacto	85	4	Arandela Estrella 3/8"
36	4	Pata de Nivelación	86	4	Arandela Estrella #10
37	2	Pie	87	2	Perno con Collar 3/8" x 2 3/4"
38	2	Rueda del Pedal	88	1	Consola de Control
39	2	Tapa de la Baranda	89	1	Pantalla de la Consola
40	2	Anillo de la Baranda	90	1	Perno de Tensión
41	4	Tapa del Eje	91	1	Espuma de la Charola de Accesorios
42	14	Cojinete	92	7	Tornillo Botón #8 x 1/2"
43	4	Buje de la Baranda	93	4	Espaciador de la Rueda
44	2	Espaciador	94	4	Arandela Ondulatoria
45	4	Anillo	95	1	Paquete de Pilas
46	4	Cojinete de la Rueda	96	1	Cable de Corriente Inferior
47	6	Tornillo de la Consola #10 x 1"	97	1	Cable de Corriente Superior
48	4	Tornillo Botón 3/8" x 1 1/4"			
49	4	Tornillo de la Tapa 1/4" x 3/8"			
50	2	Tornillo Botón 1/2" x 2"			

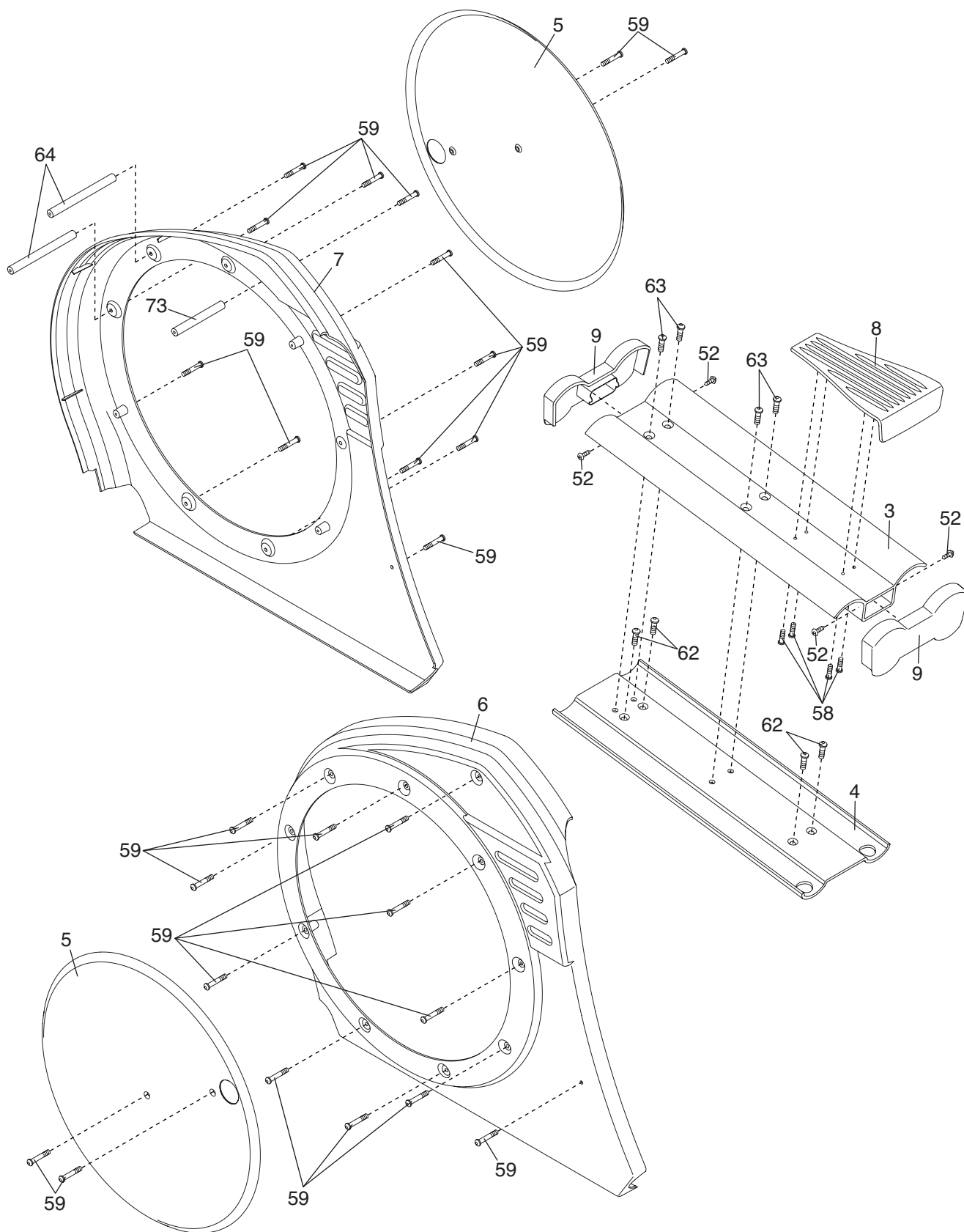
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
98	1	Cable de Entrada de Corriente	*	—	Tornillo de la Parte de Atrás de la
99	4	Buje del Pedal			Consola #10 x 1/2"
100	2	Arandela de Nylon	*	—	Estante para Libros
101	1	Cable CATV Superior	*	—	Cubierta Decorativa del Protector
102	1	Cable CATV Inferior	*	—	Manual del Usuario
103	2	Tornillo #8 x 3/8"	*	—	Herramienta de Montaje

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



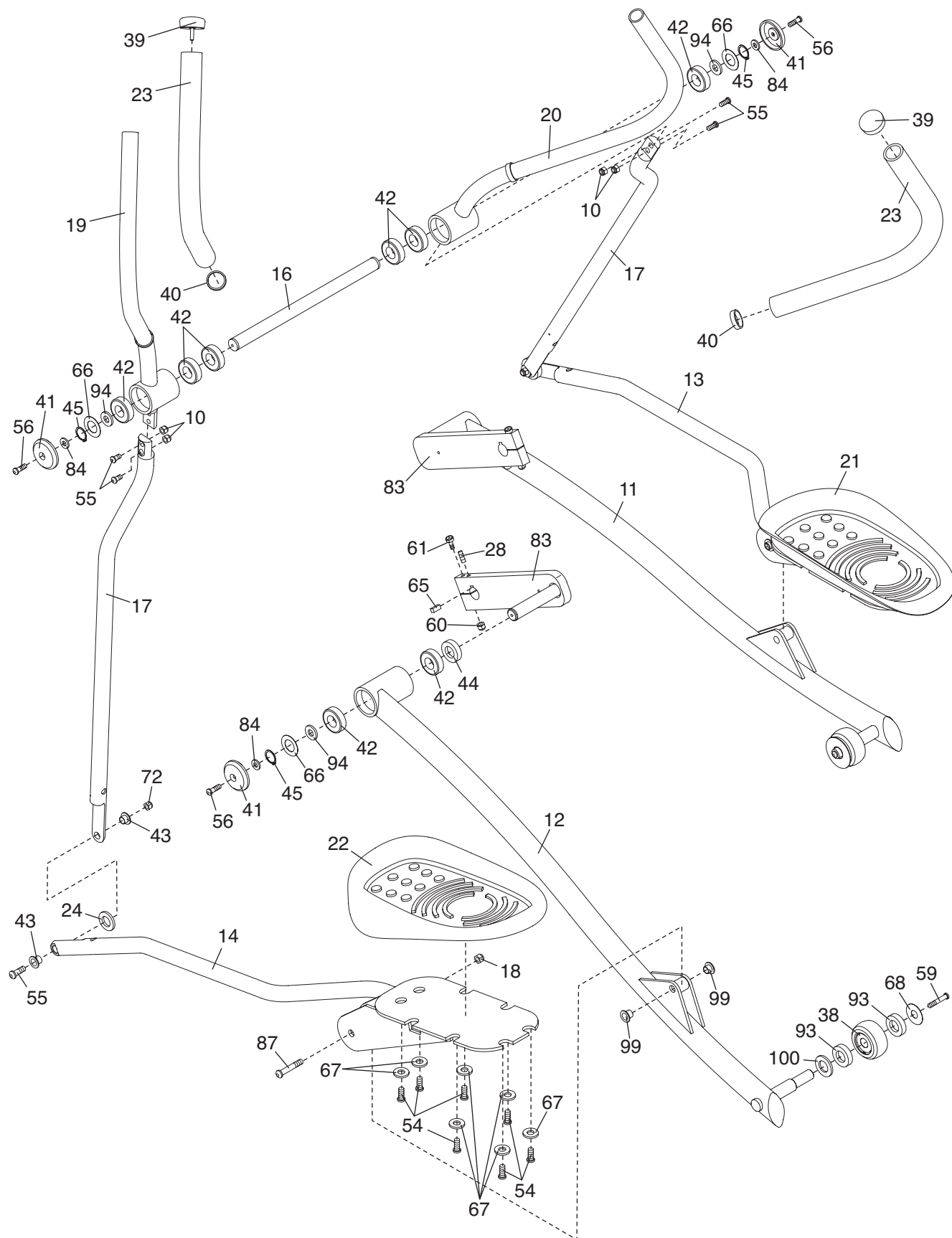
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo FMEL4255P-INT.0 R1111A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo FMEL4255P-INT.0 R1111A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

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.

