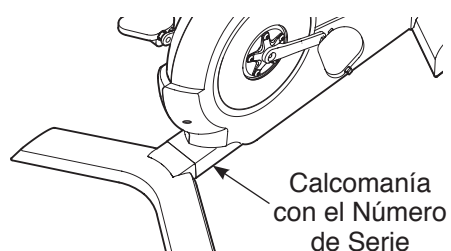


FREEMOTION[®] *upright bike*

Nº de Modelo FMEX3256P-INT.1
Nº de Serie _____

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



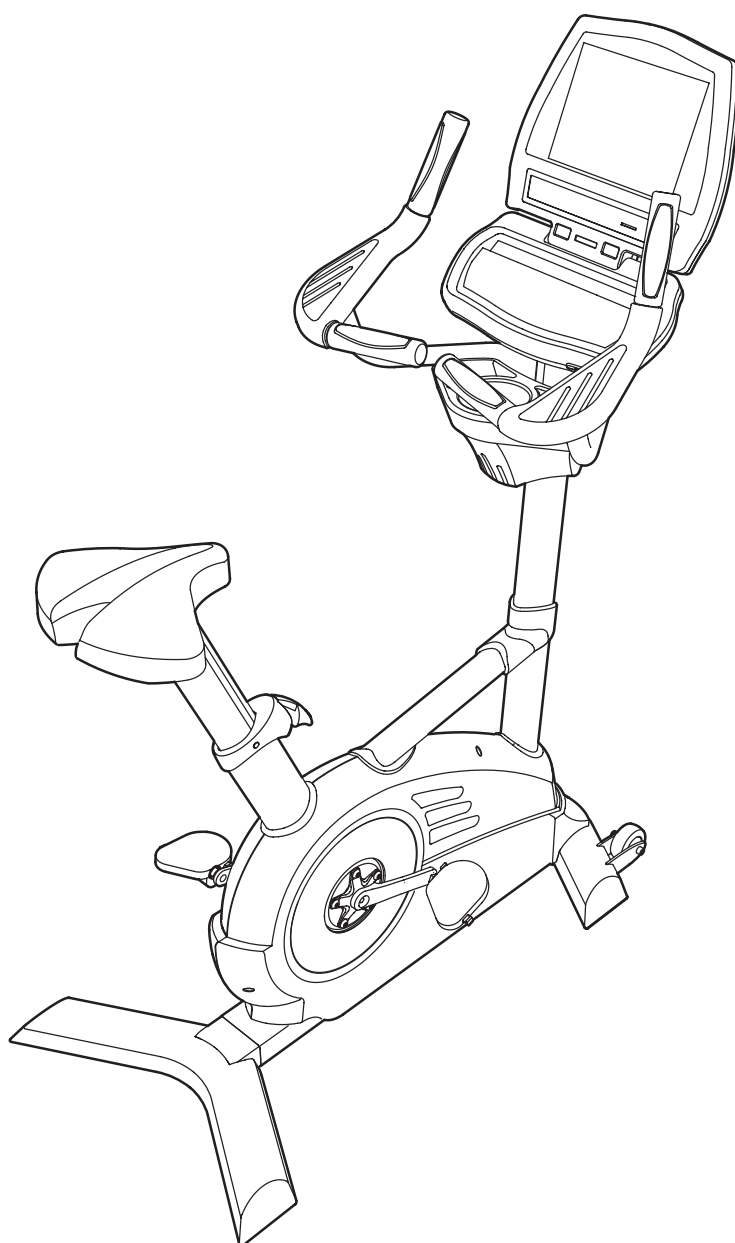
¿PREGUNTAS?

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO INSTALAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	7
CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA	9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	21
GUÍA DE EJERCICIOS	22
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios 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 iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
5. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
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 los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
8. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
9. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 159 kg.
10. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
11. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del 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 ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
13. 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.

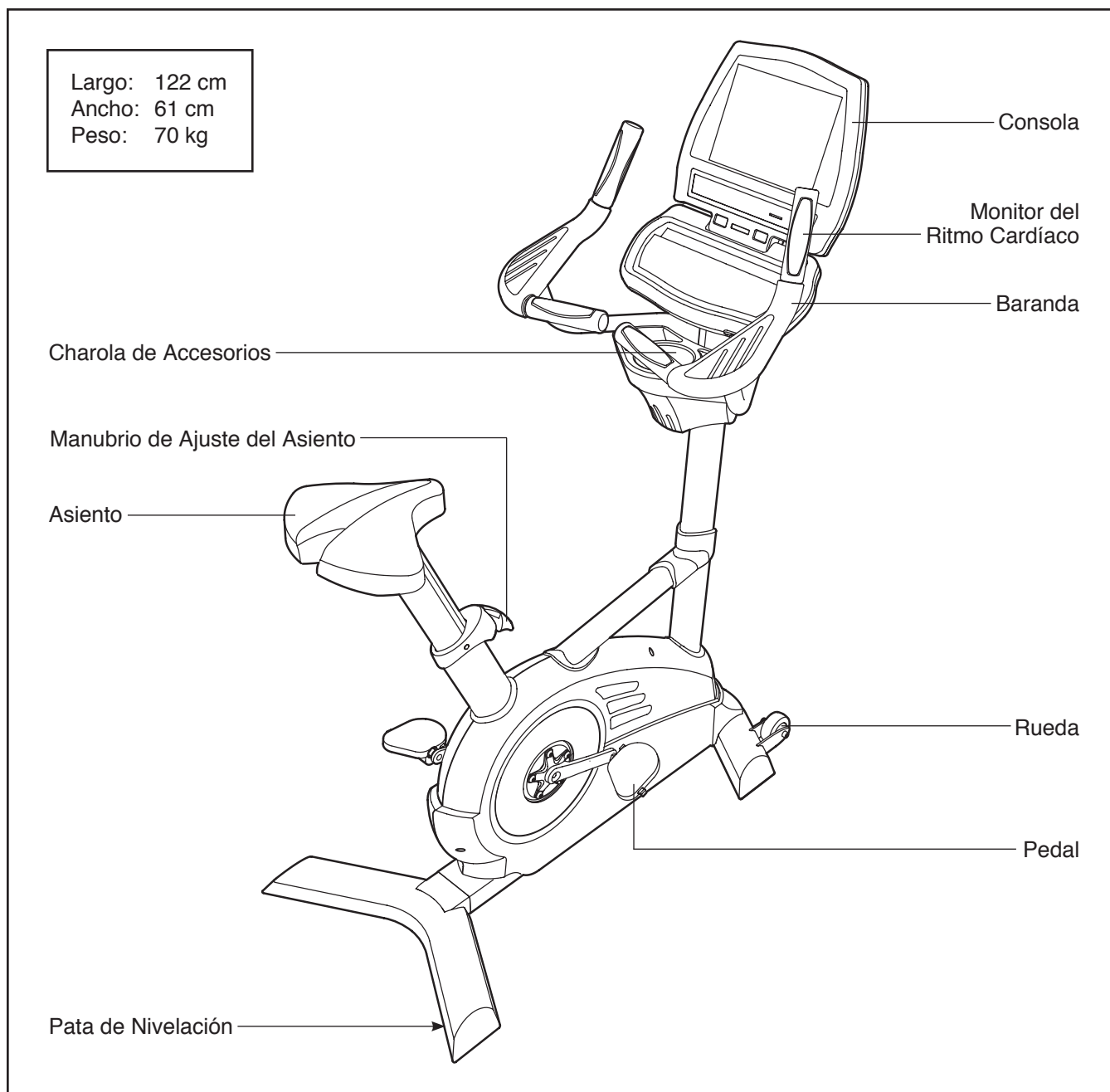
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios FREEMOTION® UPRIGHT BIKE. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios UPRIGHT BIKE proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene pre-

guntas 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.

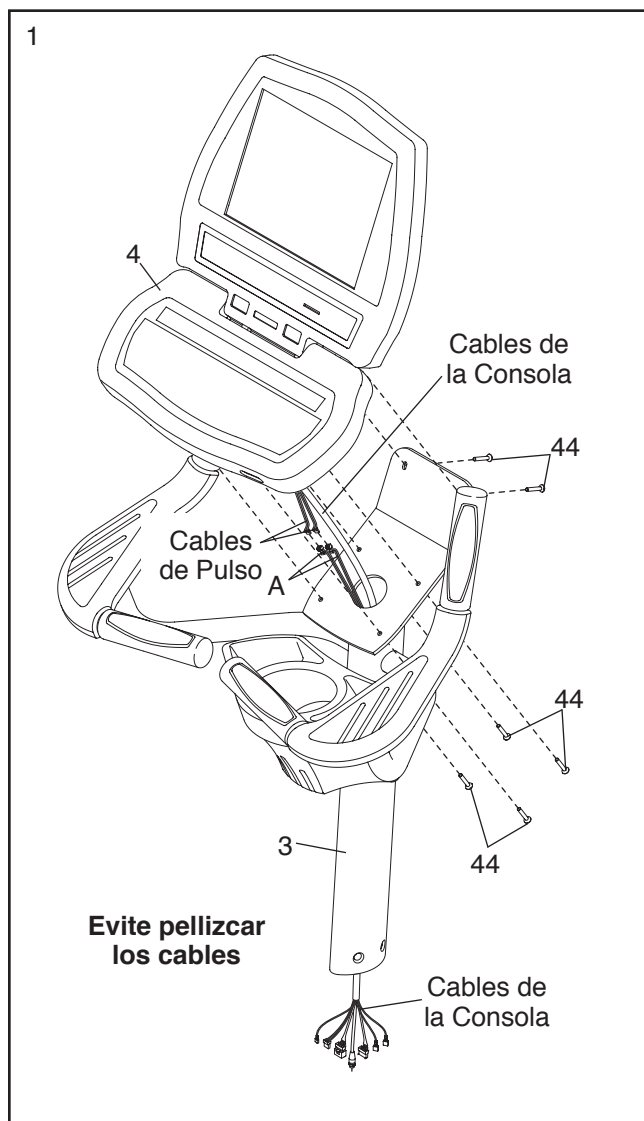


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales 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. Mientras otra persona sujeta la Consola (4) cerca del Montante Vertical (3), como se muestra, introduzca los cables de la consola a través del Montante Vertical, hacia abajo. Luego conecte los cables de pulso de la consola a los conectores del Alambre de Pulso (A).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Fije la Consola (4) al Montante Vertical (3) con seis Tornillos de la Consola (44).

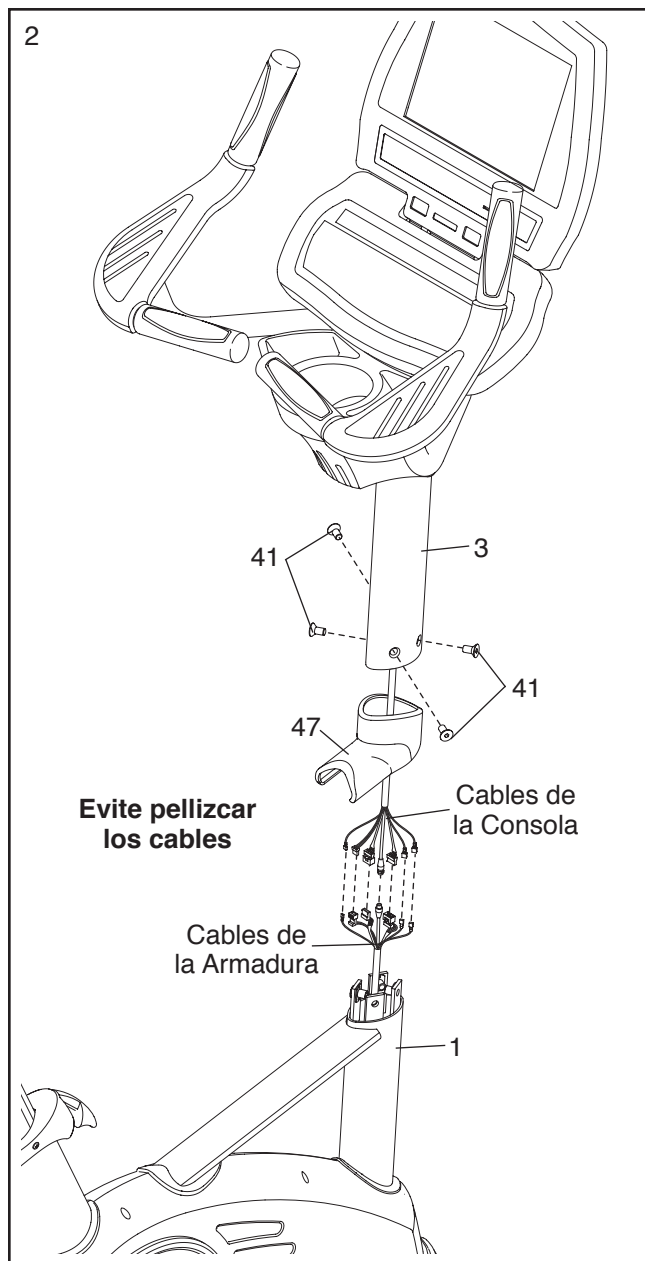


2. Deslice la Cubierta del Tornillo del Montante Vertical (47) por el Montante Vertical (3).
Asegúrese de que la Cubierta del Montante Vertical quede orientada como se indica.
Luego deslice la Cubierta del Montante Vertical hacia arriba, hasta la parte superior del Montante Vertical.

Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (3) cerca de la Armadura (1), conecte los cables de la Consola a los conectores correspondientes de los cables de la consola.

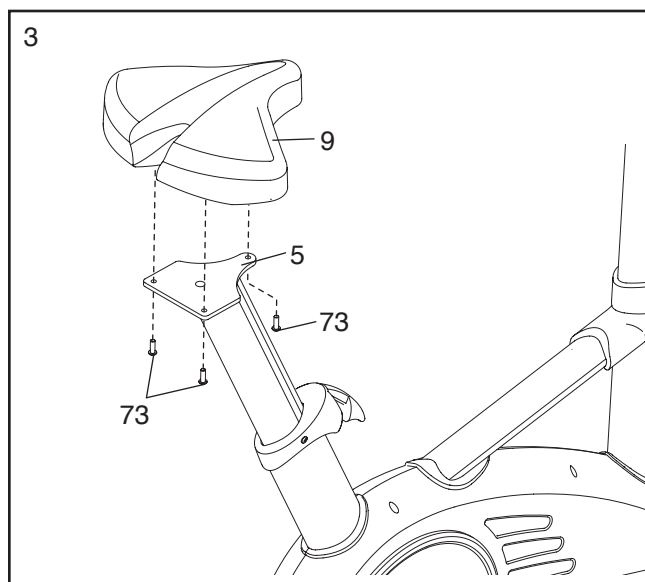
Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Deslice el Montante Vertical (3) por la Armadura (1). Fije el Montante Vertical con cuatro Tornillos del Montante Vertical (41).

Luego deslice la Cubierta del Tornillo del Montante Vertical (47) hacia abajo, hasta la parte inferior del Montante Vertical (3).



3. Fije el Asiento (9) al Poste del Asiento (5) con tres Tornillos del Asiento (73).

4. **Asegúrese de que todas las piezas de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente apretadas.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.



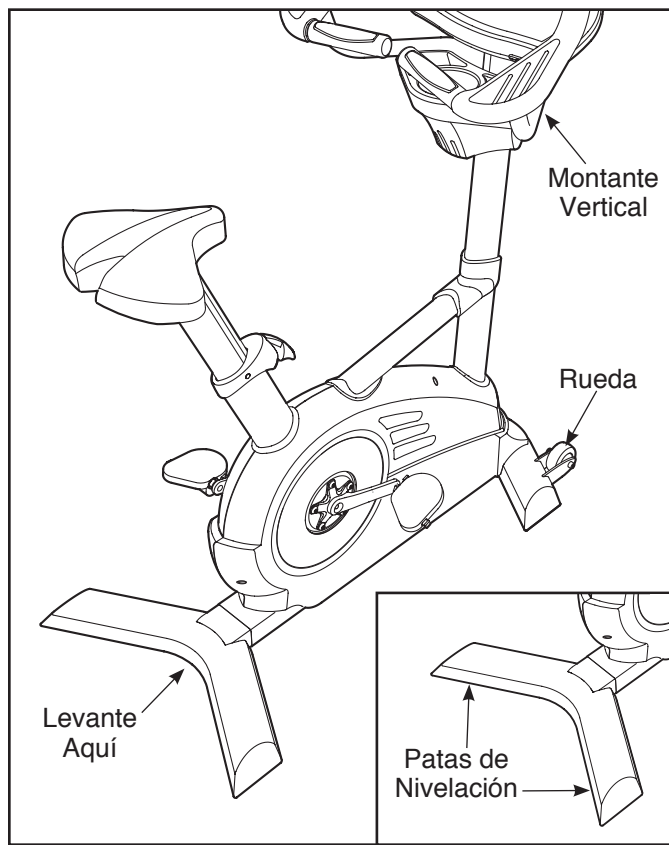
CÓMO INSTALAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

COMO MOVER Y NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Antes de mover la bicicleta de ejercicios, asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

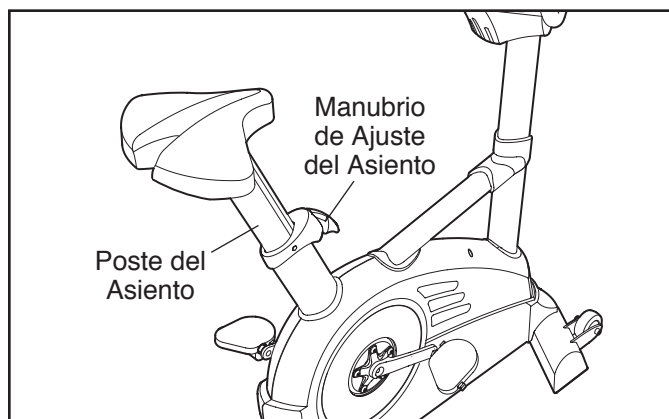
Debido al tamaño y peso de la bicicleta de ejercicios, se requiere dos personas para moverla. Mientras otra persona levanta el extremo indicado, sostenga firmemente el montante vertical e incline la bicicleta de ejercicios hacia delante hasta que ruede sobre sus ruedas delanteras. Mueva con cuidado la bicicleta de ejercicios a la ubicación deseada y luego bájela a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN:** Para evitar el riesgo de lesiones serias, tenga cuidado extremo mientras mueve la bicicleta de ejercicios. No trate de mover la bicicleta de ejercicios sobre superficies irregulares.

Si la bicicleta de ejercicios se inclina durante el uso, gire las patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero o delantero, hasta que se elimine el movimiento de vaivén.



CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

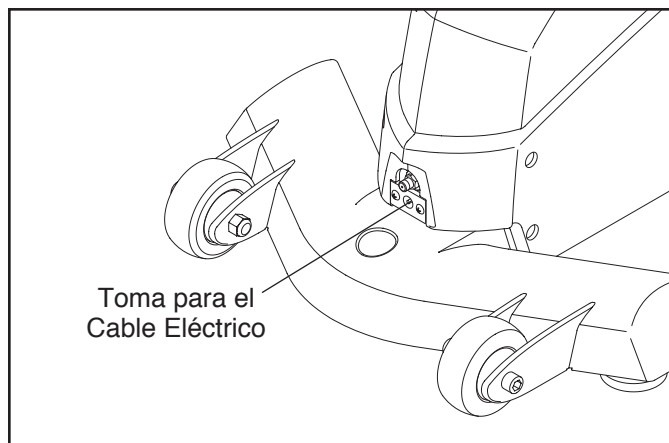
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del asiento, levante el manubrio de ajuste del asiento, deslice el asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y luego libere el manubrio de ajuste.



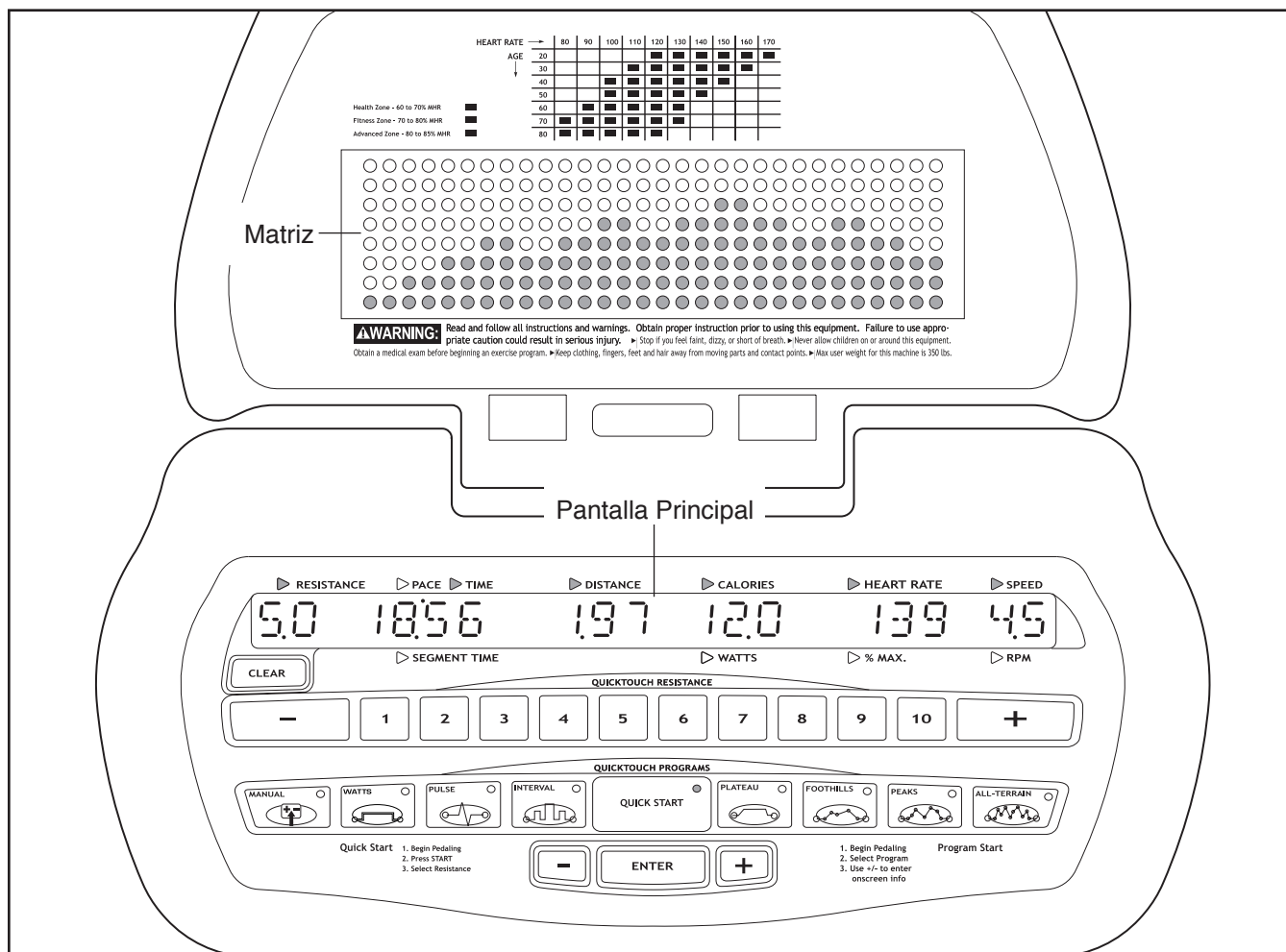
CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

La bicicleta de ejercicios se puede usar con o sin el cable eléctrico incluido. Para usar un cable de corriente, primero conecte un extremo del cable eléctrico en toma situada en la parte frontal de la bicicleta de ejercicios.

Nota: Si hay una cubierta de plástico sobre la toma, retírela. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en un tomacorriente apropiado que esté instalado adecuadamente de acuerdo 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 la bicicleta de ejercicios lea la INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CONSOLA en las páginas 10 a 12. **Para usar la función para comenzar rápido**, vea la página 13. **Para usar el programa manual**, vea la página 13. **Para usar el programa de vatios constantes**, vea la página 15. **Para un programa de pulso**, vea la página 16. **Para usar el programa de intervalo**, vea la página 17. **Para usar el programa de meseta**, vea la página 18. **Para usar el programa para colinas, picos o todo terreno**, vea la página 19. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 20.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CONSOLA

Por favor lea todas las instrucciones de las páginas 10 a 12 antes de usar la bicicleta de ejercicios, éstas contienen información de interés para usted.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

La bicicleta de ejercicios se puede usar con o sin un cable eléctrico. Para usar la bicicleta de ejercicios con un cable eléctrico, vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 8.

Para usar la bicicleta de ejercicios sin el cable eléctrico, comience a pedalear a un ritmo de 25 o más revoluciones por minuto (RPM).

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. A medida que padelea la energía será suministrada por el generador, recuerde mantenerse pedaleando mientras usa la bicicleta de ejercicios.

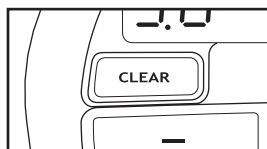
CÓMO APAGAR LA CONSOLA

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 la bicicleta de ejercicios no esté en uso.

BOTONES

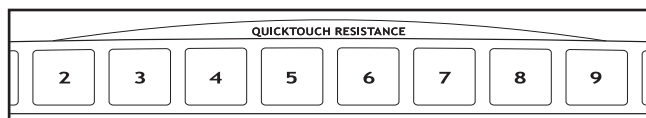
Botón para Aclarar [CLEAR]—permite reiniciar la consola. Cuando este botón es pulsado, la pantalla principal se reiniciará y el texto POR FAVOR SELECCIONE UN PROGRAMA PARA COMENZAR se desplazará por la pantalla principal.



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 para 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.

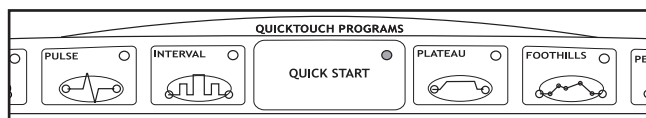


Al pulsar uno de los botones numerados del 1 al 10, se selecciona el ajuste de resistencia correspondiente.

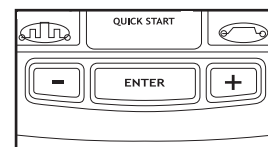
Nota: Los pedales pueden tardar cierto tiempo en alcanzar el ajuste de resistencia seleccionado.

Botones de los Programas de Un Toque

[QUICKTOUCH PROGRAMS]—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

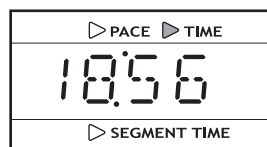
La pantalla principal mostrará diferentes mensajes textuales para guiarle en sus entrenamientos. Además, la pantalla principal mostrará la información siguiente mientras realiza los ejercicios:

Resistencia

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



Paso/Tiempo/Tiempo del Segmento [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—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

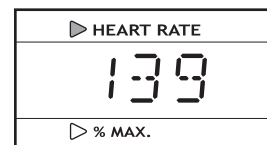
[CALORIES/WATTS]—Esta sección de la pantalla principal mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado y su potencia de salida en vatios. La pantalla cambiará de un número a otro cada cierta cantidad de segundos.



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.



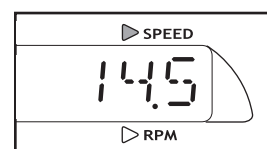
Cuando se ha seleccionado un programa de pulso, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco y el porcentaje correspondiente de su *ritmo cardíaco máximo estimado* (ver una explicación de su ritmo cardíaco máximo estimado en el paso 6 de la página 16).

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.

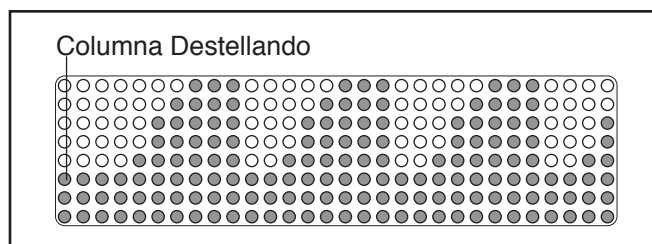


Nota: La pantalla principal puede mostrar mensajes textuales en seis idiomas (ver el paso 6 en la página 20). Además, la pantalla principal puede mostrar los datos usando el sistema inglés o el sistema métrico (ver el paso 7 en la página 20).

LA MATRIZ

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

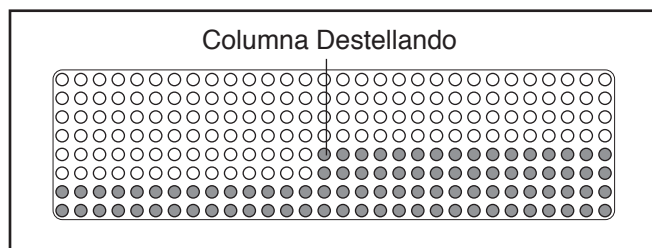
Cada programa se divide en segmentos, y cada columna de la matriz representa un segmento. La columna que está destellando representa el segmento actual. Nota: Si un programa tiene más de 30 segmentos, la matriz mostrará un máximo de 30 segmentos a la vez.



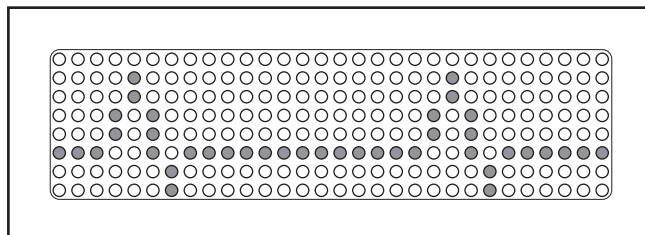
Los indicadores iluminados en cada columna representan el ajuste de resistencia para ese segmento del programa. Un indicador iluminado representa un ajuste de resistencia de 0,5 ó 1, dos indicadores iluminados representan un ajuste de resistencia de 1,5 ó 2, tres indicadores iluminados representan un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

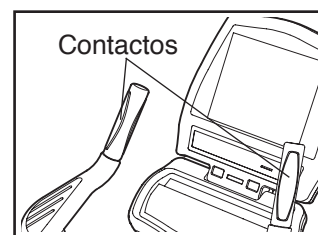


Cuando se ha seleccionado un programa de pulso, la matriz mostrará una gráfica de los latidos del corazón. Cada vez que se detecta un latido cardíaco, la pantalla mostrará un pico adicional.



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 [HEART RATE] 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 10.

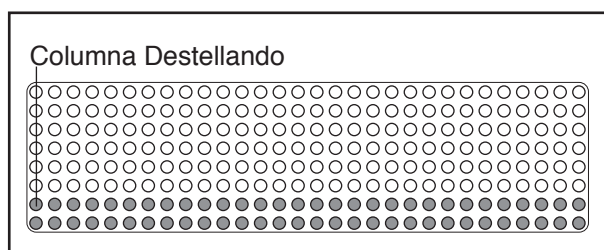
2. Seleccione la función de para comenzar rápido.

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. A continuación 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.

Tras cada segmento 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 tras cada segmento, hasta que haya terminado de realizar los ejercicios.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

6. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

2. Seleccione el programa manual.

Para seleccionar el programa manual, pulse el botón Manual [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 REGISTRE LA 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 REGISTRE EL PESO y un valor de 80 kg (180 libras) 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 2,3 kg (5 libras). Pulse el botón Registrar cuando se muestre su peso.

5. Introduzca un tiempo de programa.

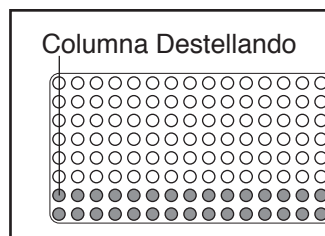
Luego el texto INGRESE TIEMPO se mostrará en la pantalla principal junto a un valor de tiempo de 10 minutos.

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 destallando 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 destallar intermitentemente. 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.*

7. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

8. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

9. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

2. Seleccione el programa de vatios constantes.

Para seleccionar el programa de vatios constantes, pulse el botón Watts [WATTS]. El indicador del botón se iluminará y la palabra VATIOS se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 14.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 14.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 14.

6. Introduzca una meta de ajuste de vatios.

Luego la pantalla principal mostrará el texto REGISTRE LOS 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. 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 [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Sin embargo, cuando termine el segmento actual, la resistencia cambiará automáticamente si es necesario para ayudarlo 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 REGISTRE LOS 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 a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

10. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

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 PULSO se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

Luego la pantalla principal mostrará el texto MODO CONSTANTE. Pulse el botón Registrar 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 Registrar, 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 14.

5. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 14.

6. Ingrese un ritmo cardíaco máximo.

Luego la pantalla principal mostrará el texto PORCENTAJE MAX DE RITMO CARDIACO 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).

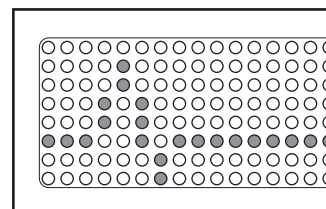
Si desea cambiar el valor del ritmo cardíaco máximo, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar. Cuando se muestre el ritmo cardíaco máximo deseado, pulse el botón Registrar.

7. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 14.

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 acercarse 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 acercarse 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 a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

10. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

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 INTERVALO se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en la página 14.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en la página 14.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en la página 14.

6. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

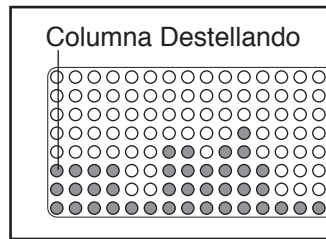
Luego la pantalla principal mostrará el texto RESISTENCIA MAX junto con el ajuste máximo de resistencia del programa. Si desea cambiar el valor del ajuste máximo de resistencia, pulse los botones + y – que están al lado del botón Registrar [ENTER]. (Nota: Si el ajuste máximo de resistencia aumenta, el 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 a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

10. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

11. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

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 MESETA se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 14.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 14.

5. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

Vea el paso 6 en el página 17.

6. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 14.

7. Comience los ejercicios.

Vea el paso 8 en el página 18.

8. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

10. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

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 COLINAS, PICOS o TODO TERRENO se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ingrese su edad.

Vea el paso 3 en el página 14.

4. Registre su peso.

Vea el paso 4 en el página 14.

5. Introduzca un tiempo de programa.

Vea el paso 5 en el página 14.

6. Introduzca un ajuste máximo de resistencia.

Vea el paso 6 en el página 17.

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, oprima el botón Registrar.

8. Comience los ejercicios.

Vea el paso 8 en el página 18.

9. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea PANTALLA PRINCIPAL en la página 11.

10. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

11. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente en la función inactiva o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 10.

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 10.

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 MODO MANTENIMIENTO se mostrará en la pantalla principal durante unos instantes.

3. Ver el número total de horas que la bicicleta de ejercicios ha estado en uso.

Cuando el texto MODO MANTENIMIENTO deje de mostrarse, la pantalla superior mostrará el número total de horas que la bicicleta de ejercicios ha estado en uso.

4. Pulse el botón Registrar y visualice la distancia total pedaleada en la bicicleta de ejercicios.

Tras pulsar el botón, la pantalla principal mostrará la distancia total pedaleada en la bicicleta de ejercicios

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 Registrar 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 Registrar 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 la bicicleta de ejercicios se utiliza con un cable eléctrico y los pedales se mantienen estáticos durante cierto tiempo, la consola se apagará.

Si la bicicleta de ejercicios 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

Si tiene preguntas sobre el mantenimiento o la solución de problemas, lea la contraportada de este manual.

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas externas de la bicicleta de ejercicios. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, aplique una pequeña cantidad de limpiador multipropósito de acción leve a un paño con 100% en contenido de algodón y limpie la consola, las pantallas y las superficies externas. **No rocíe el limpiador directamente en la bicicleta de ejercicios ni use limpiadores a base de amonio o de ácido.**

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea durante el uso, vea CÓMO MOVER Y NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS en la página 7.

AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, vea CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO en la página 7.

SELECCIÓN DEL SISTEMA DE MEDIDAS

La consola puede mostrar los datos usando el sistema estándar (millas y libras) o el sistema métrico (kilómetros y kilogramos). Para cambiar la unidad de medida, vea el paso 7 en la página 20.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el apartado MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 12.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

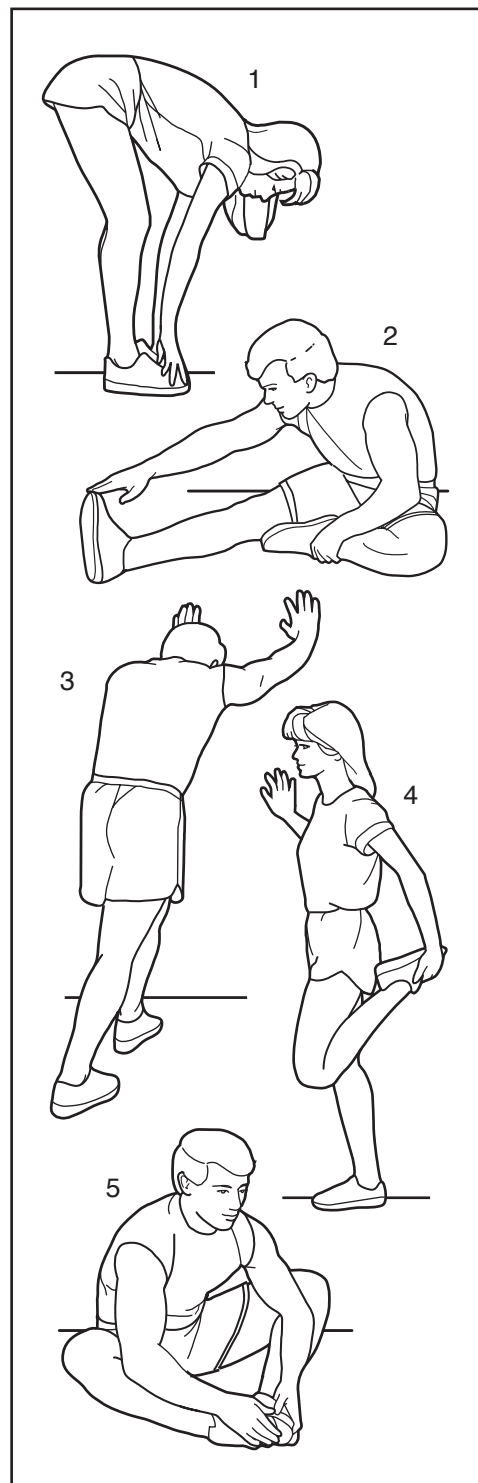
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



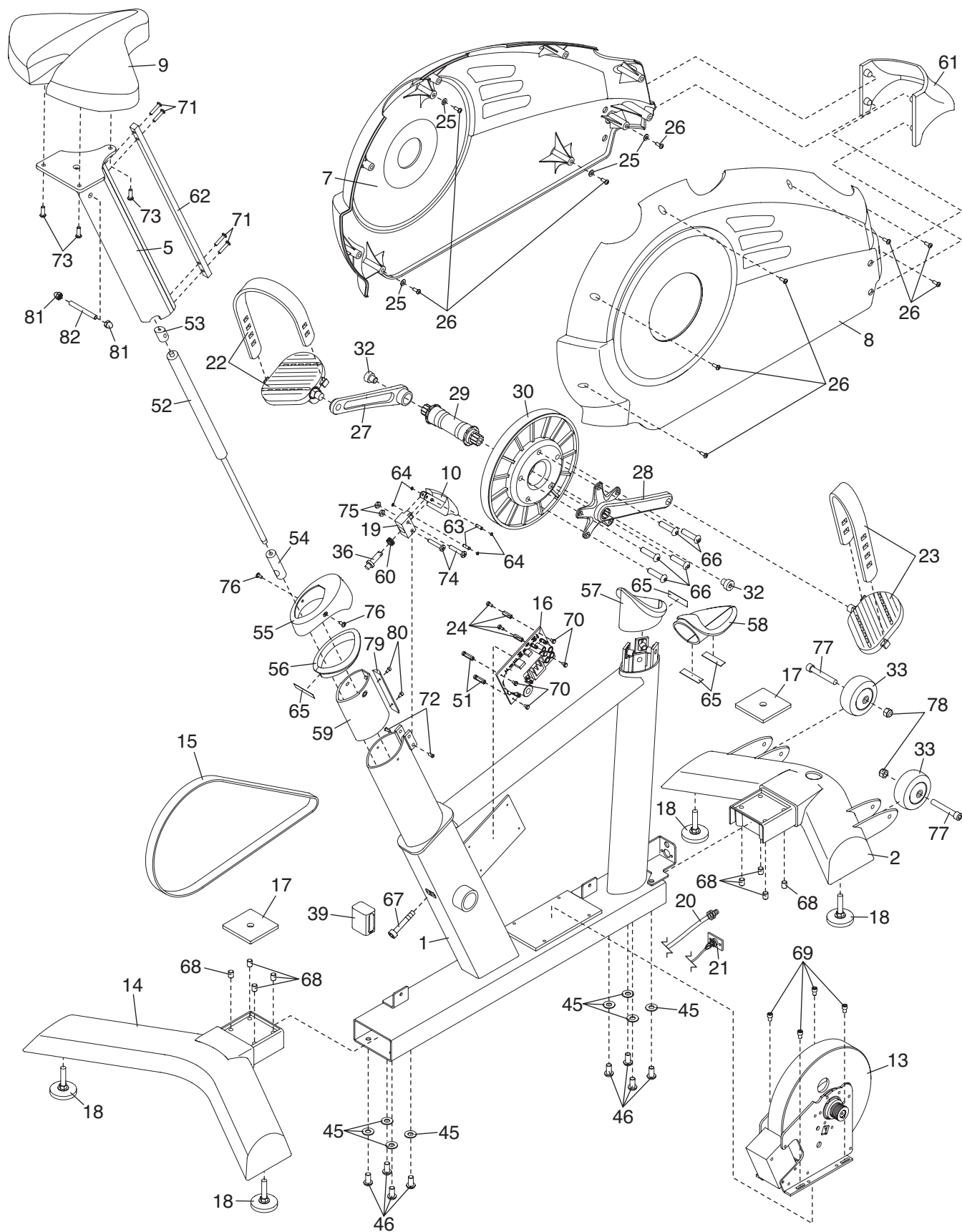
NOTAS

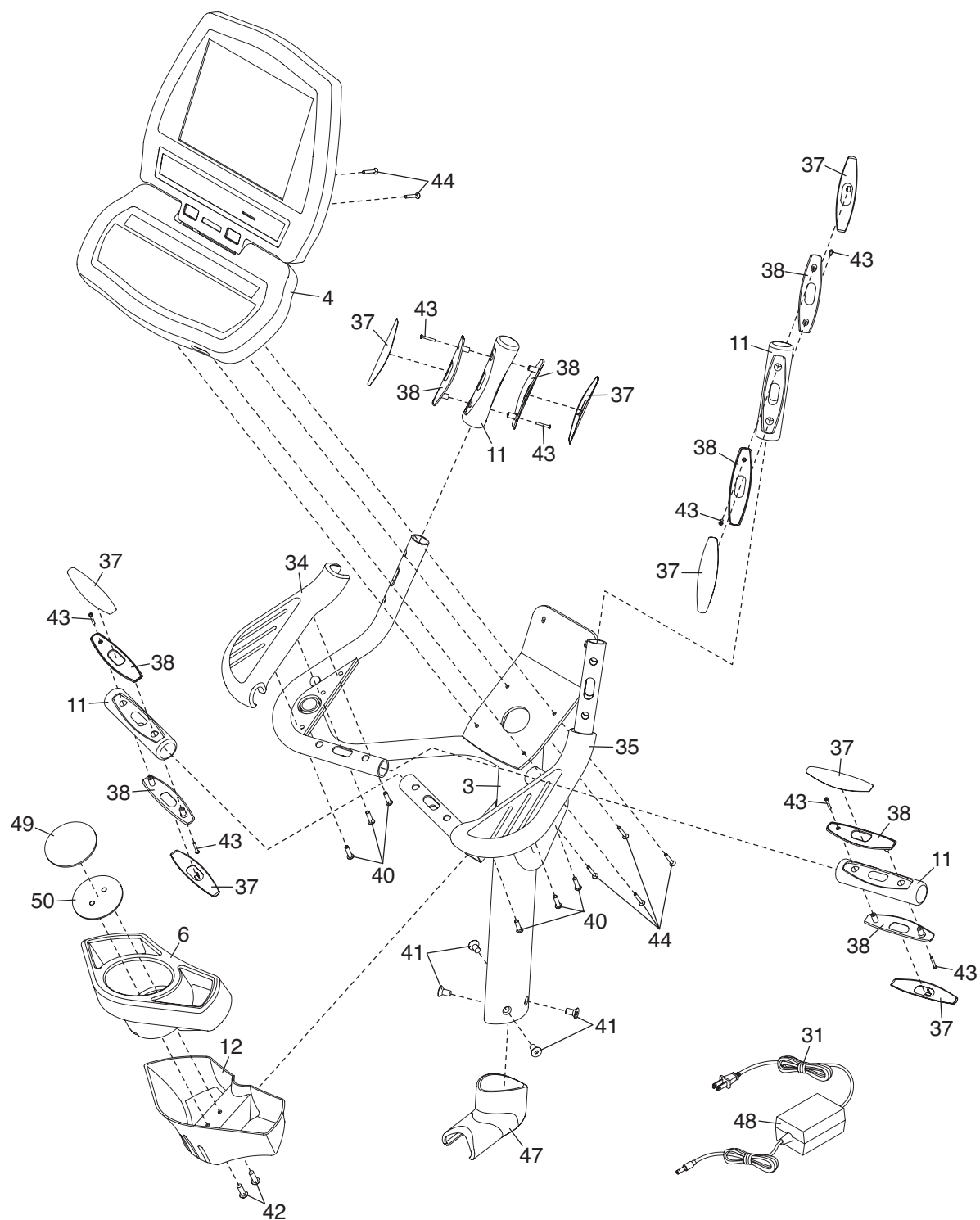
LISTA DE LAS PIEZAS

FMEX3256-INT.1 R1211A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	48	1	Suministro de Corriente
2	1	Estabilizador Delantero	49	1	Inserción de la Bandeja de la
3	1	Montante Vertical			Botella de Agua
4	1	Consola	50	1	Soporte de la Bandeja de la Botella
5	1	Poste del Asiento			de Agua
6	1	Bandeja de la Botella de Agua	51	2	Separador de Ojo de Cerradura
7	1	Cubierta Izquierda	52	1	Cilindro de Resistencia
8	1	Cubierta Derecha	53	1	Tapa del Cilindro
9	1	Asiento	54	1	Soporte del Cilindro
10	1	Mango de Ajuste	55	1	Cubierta de Ajuste
11	4	Mango de Pulso	56	1	Collar del Poste del Asiento
12	1	Cubierta de la Bandeja	57	1	Collar del Montante Vertical
13	1	Montaje del Generador	58	1	Collar de la Barra Cruzada
14	1	Estabilizador Trasero	59	1	Manguito del Poste del Asiento
15	1	Correa de Manejo	60	1	Resorte de Ajuste
16	1	Tablero de Control	61	1	Cubierta del Protector
17	2	Placa del Estabilizador	62	1	Barra de Ajuste
18	4	Pie	63	2	Pasador
19	1	Bloque de Ajuste	64	4	Anillo
20	1	Cable de TV	65	4	Cinta
21	1	Receptáculo de Corriente	66	5	Tornillo de la Polea
22	1	Pedal Izquierdo	67	1	Tornillo del Cilindro
23	1	Pedal Derecho	68	8	Pasador Enroscado
24	2	Separador	69	4	Tornillo del Generador
25	4	Arandela del Protector	70	4	Tornillo del Tablero de Control
26	10	Tornillo del Protector	71	4	Tornillo de la Barra de Ajuste
27	1	Brazo de la Manivela Izquierda	72	2	Pasador Enroscado del Manguito
28	1	Brazo de la Manivela Derecha	73	3	Tornillo del Asiento
29	1	Eje	74	2	Perno del Bloque de Ajuste
30	1	Polea	75	2	Tuerca del Bloque de Ajuste
31	1	Cable Eléctrico	76	2	Tornillo de la Cubierta de Ajuste
32	2	Tornillo de la Manivela	77	2	Perno de la Rueda
33	2	Rueda	78	2	Tuerca de la Rueda
34	1	Cubierta de la Baranda Izquierda	79	1	Placa del Manguito
35	1	Cubierta de la Baranda Derecha	80	2	Pasador Enroscado de la Placa del
36	1	Pasador de Ajuste			Manguito
37	8	Contacto	81	2	Tuerca Cubierta
38	8	Inserto del Mango	82	1	Vara Roscada
39	1	Pila	*	—	Manual del Usuario
40	6	Tornillo de la Cubierta de la	*	—	Cable TV Superior
		Baranda	*	—	Cable Superior de la Pila
41	4	Tornillo del Montante Vertical	*	—	Cable de Pulso
42	2	Tornillo de la Bandeja para Botella	*	—	Cable Electromagnético
		de Agua	*	—	Cable del Monitor del Ritmo
43	8	Tornillo del Mango de Pulso			Cardíaco
44	6	Tornillo de la Consola	*	—	Cable Superior del Controlador
45	8	Arandela del Estabilizador	*	—	Cableado Eléctrico DC Superior
46	8	Tornillo del Estabilizador	*	—	Cable de la Bobina del Generador
47	1	Cubierta del Tornillo del Montante			
		Vertical			

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.





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.

