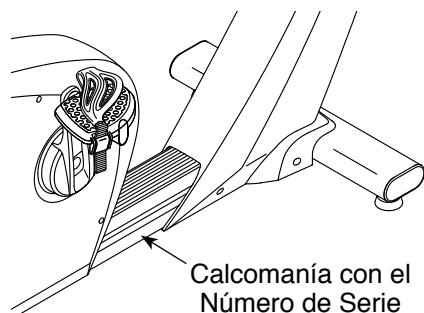


FREEMOTION® **U 10.2**

Nº de Modelo FMEX82414.0

Nº de Serie _____

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



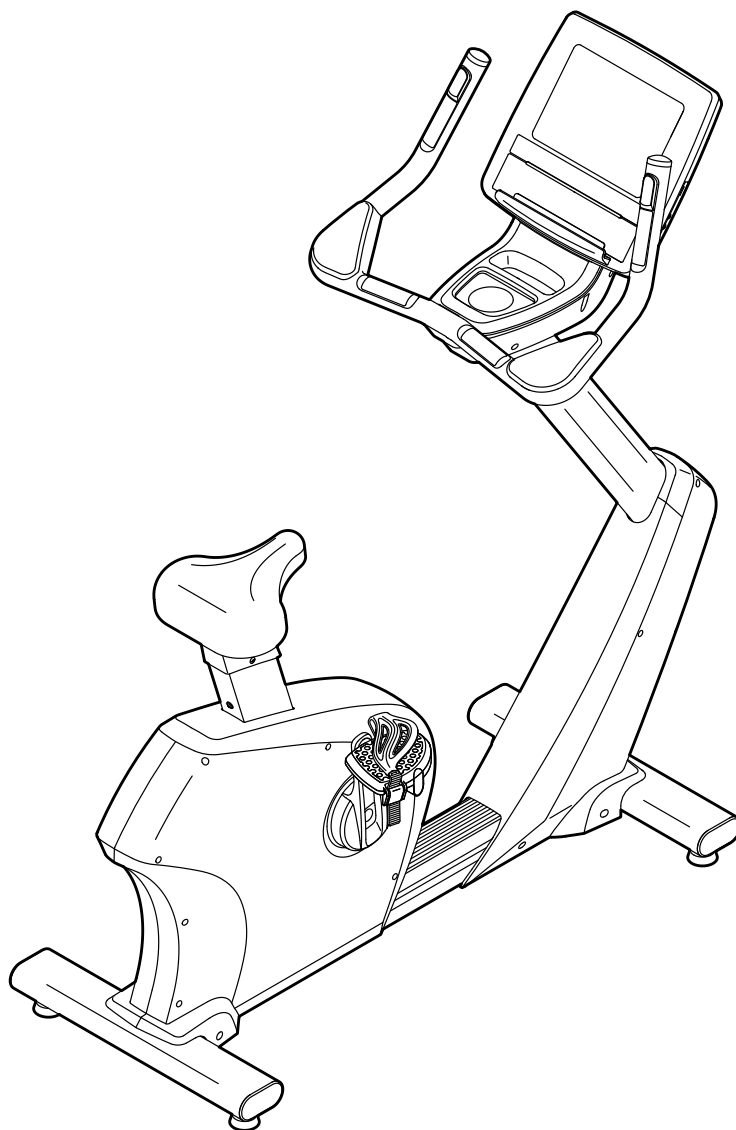
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, 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 aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

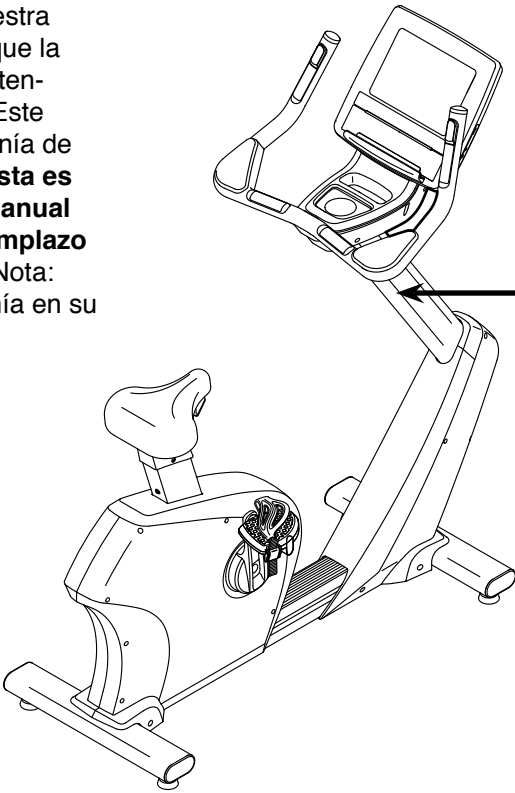


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA	12
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	13
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	28
GUÍA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	32
DIBUJO DE LAS PIEZAS	34
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



 **ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 181 kg.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



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 utilizarla. 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. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
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 mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
6. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y 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 deportivo para protegerse los pies.
9. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 181 kg.
10. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
11. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
13. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios FREEMOTION® U 10.2. La bicicleta de ejercicios U 10.2 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 la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, 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.

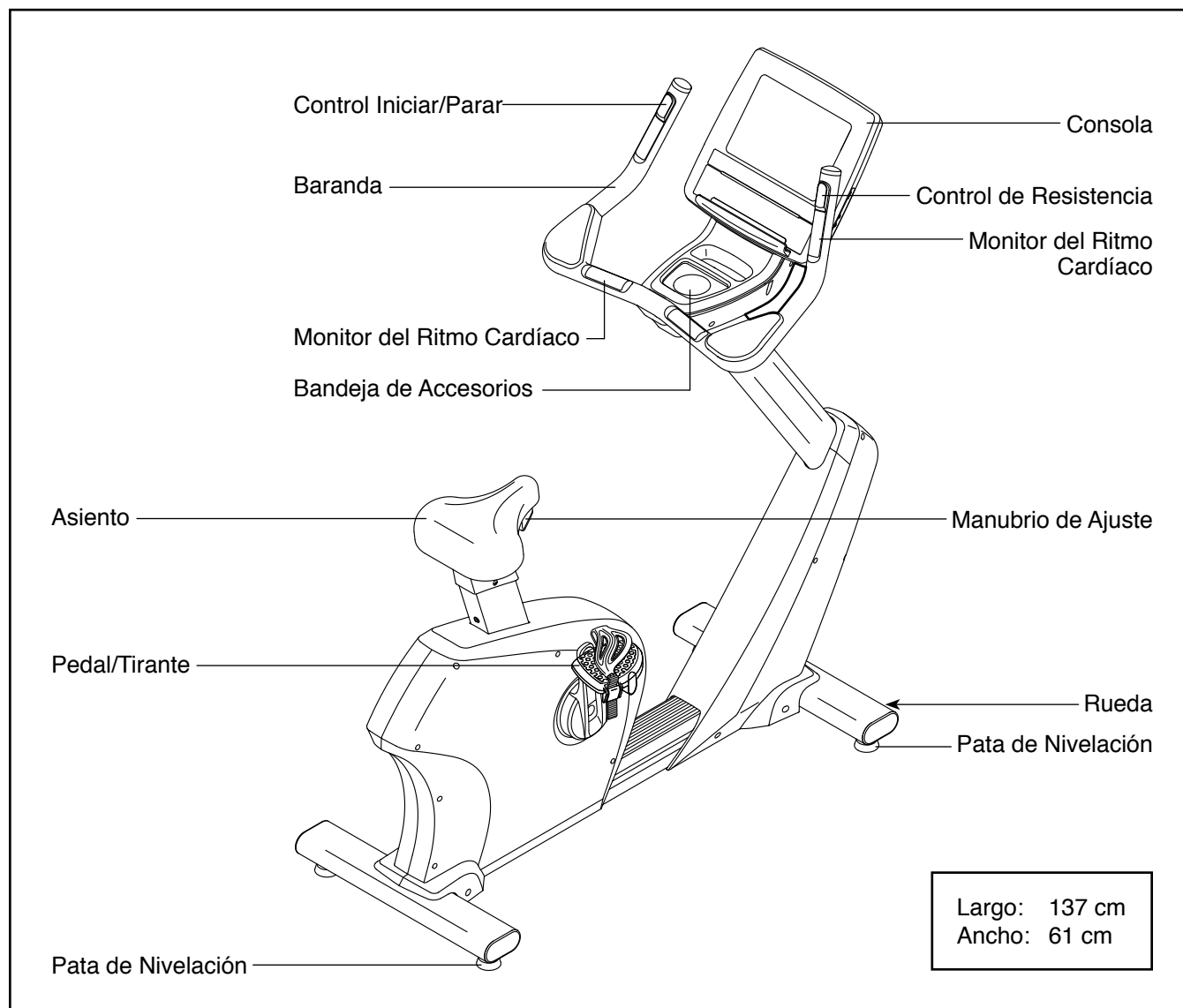
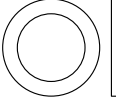
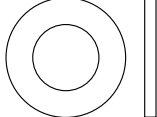
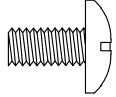
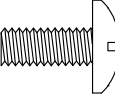
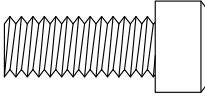
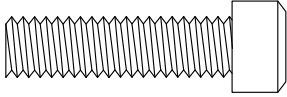


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada.** Pueden incluirse piezas adicionales.

			
Arandela M8 x 12mm (108)–4	Arandela M8 (110)–3	Tornillo M4 x 70mm (65)–1	
			
Tornillo M5 x 8mm (89)–4	Tornillo M5 x 12mm (111)–24	Tornillo M8 x 20mm (107)–4	Tornillo M8 x 30mm (109)–3

MONTAJE

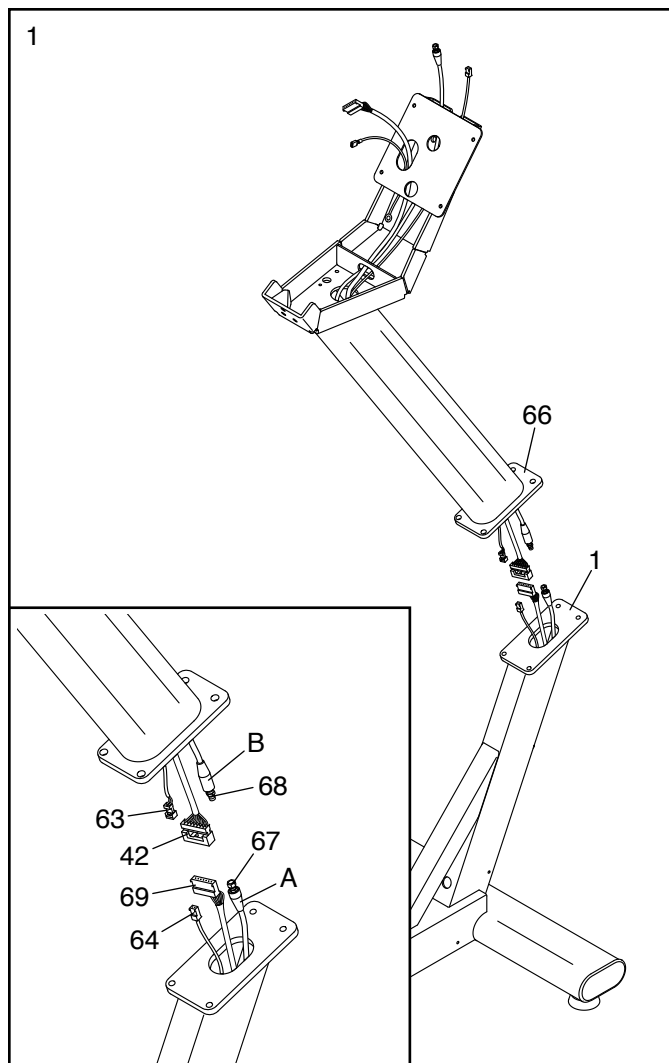
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano.
 - Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
 - El montaje puede completarse con las herramientas incluidas.
- El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Haga que otra persona sostenga el Montante Vertical (66) cerca de la Armadura (1).

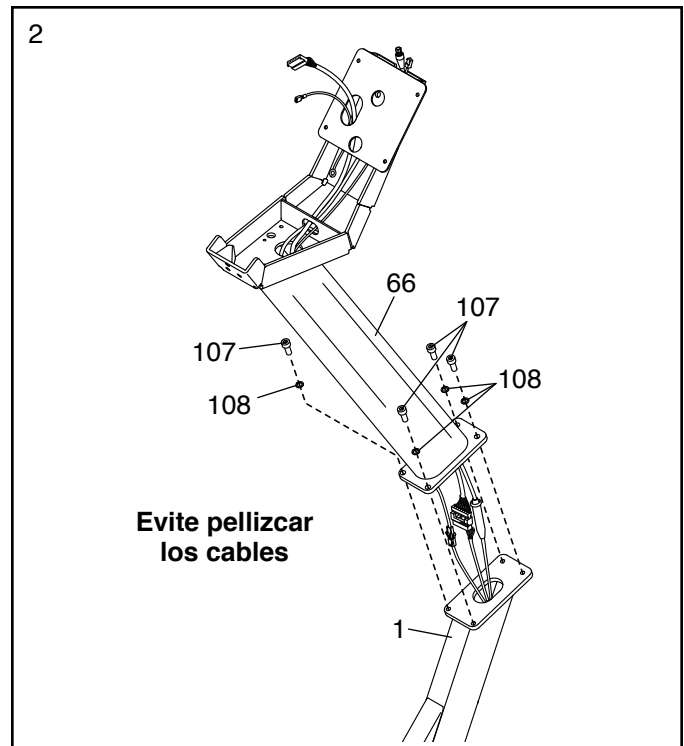
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable Principal Superior (42) al Cable Principal Inferior (69), conecte el Cable Superior de Corriente (63) al Cable Inferior de Corriente (64) y conecte el Cable Coaxial Superior para TV (68) al Cable Coaxial Inferior para TV (67).

Vea el diagrama incluido. Localice las cubiertas (A, B) del Cable Coaxial Inferior para TV (67) y del Cable Coaxial Superior para TV (68). Deslice las cubiertas para unirlos entre sí y **presione la cubierta pequeña (A) contra la cubierta grande (B).**

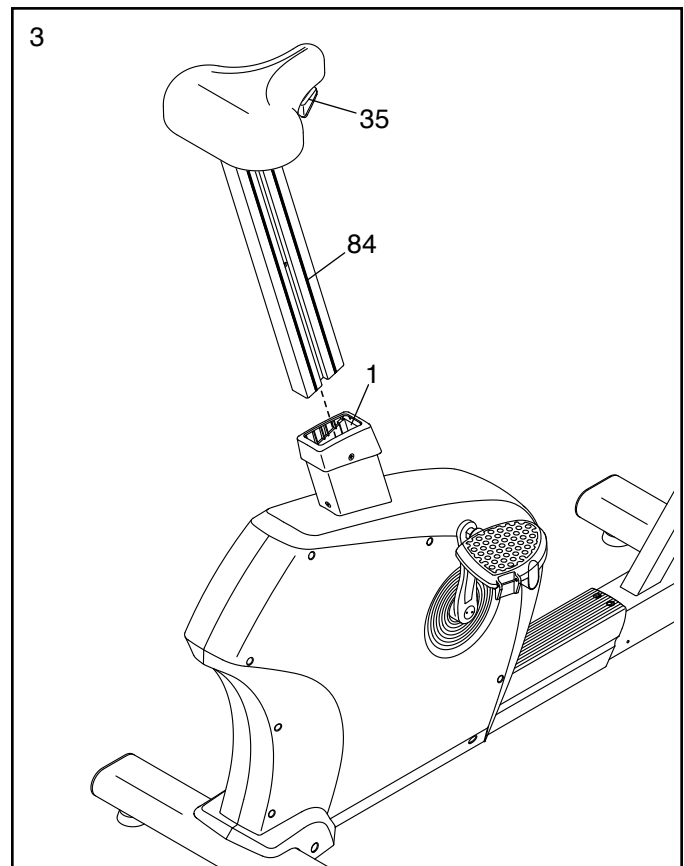
Luego, inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (66).



2. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte el Montante Vertical (66) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (107) y cuatro Arandelas M8 x 12mm (108); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

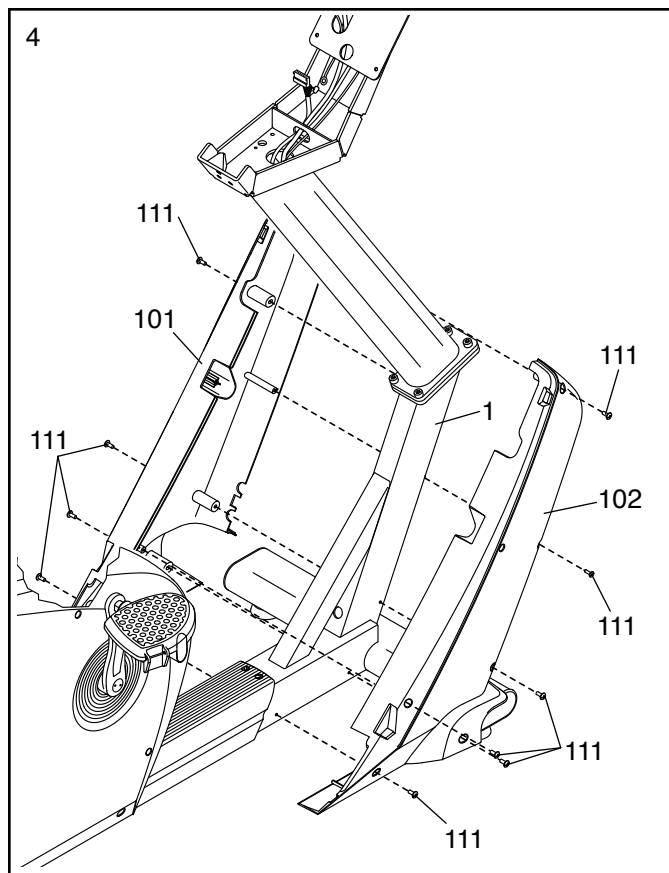


3. Tire del Manubrio de Ajuste (35) hacia arriba, inserte el Poste del Asiento (84) en la Armadura (1) y, luego, libere el Manubrio de Ajuste. **Mueva el Poste del Asiento levemente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que quede encajado en la Armadura.**



4. Sostenga los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (101, 102) juntándolos alrededor de la Armadura (1).

Conecte los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (101, 102) con diez Tornillos M5 x 12mm (111); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



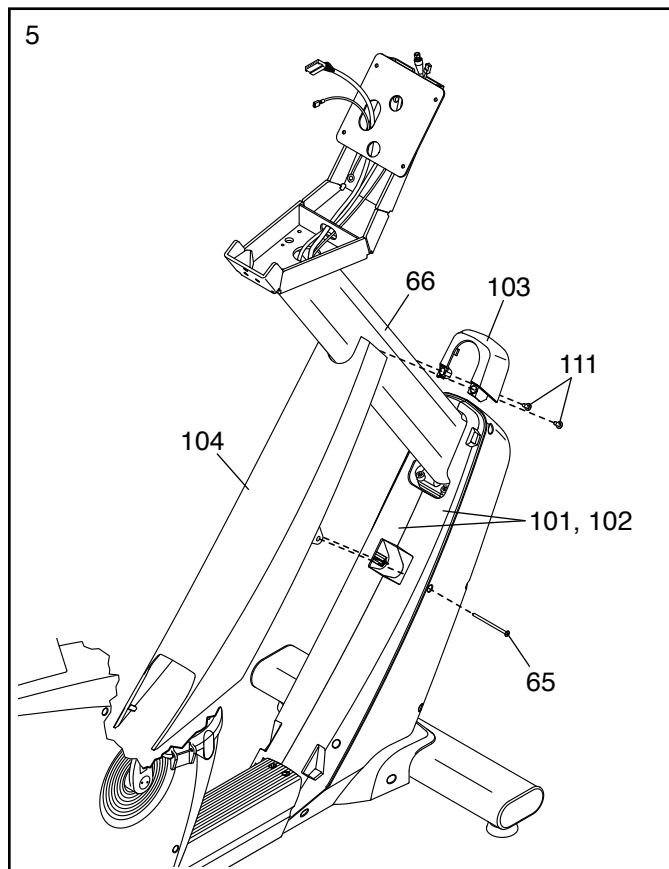
5. Sostenga la Cubierta del Protector Delantero (104) y la Cubierta Superior Delantera (103) juntándolas alrededor del Montante Vertical (66).

Clave: Ponga cuidado para no dejar caer ningún tornillo entre los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (101, 102).

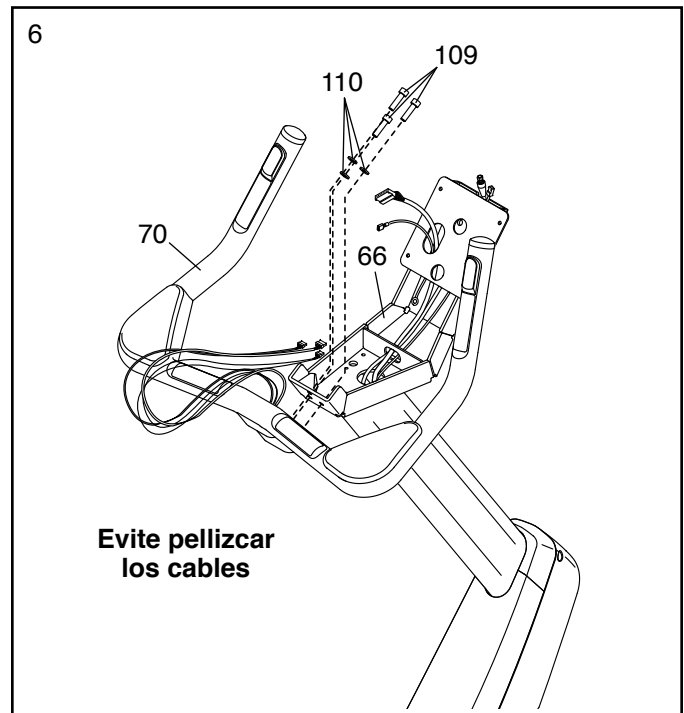
Conecte la Cubierta Superior Delantera (103) a la Cubierta del Protector Delantero (104) con dos Tornillos M5 x 12mm (111); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

Luego, presione la Cubierta Superior Delantera (103) y la Cubierta del Protector Delantero (104) contra los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (101, 102).

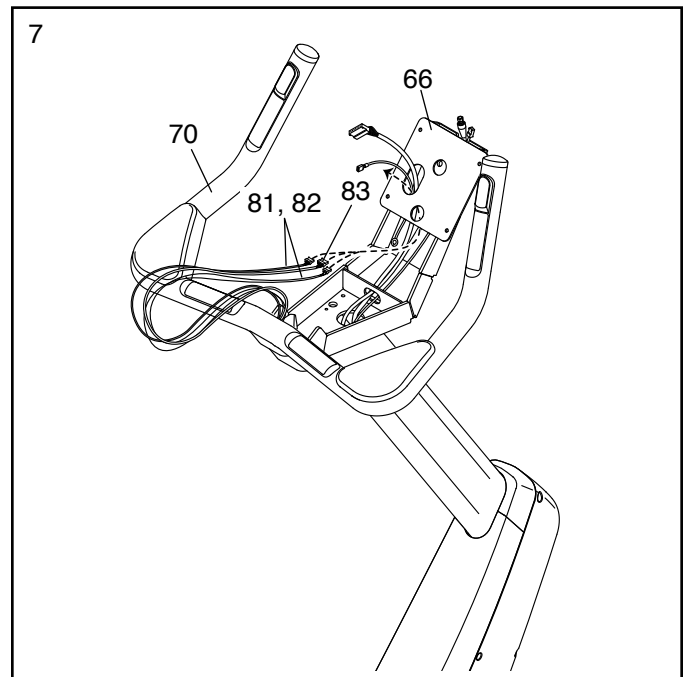
Conecte la Cubierta del Protector Delantero (104) a los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (101, 102) con un Tornillo M4 x 70mm (65).



6. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Baranda (70) al Montante Vertical (66) con tres Tornillos M8 x 30mm (109) y tres Arandelas M8 (110); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



7. Encamine los Cables de Llave de Control Izquierdo y Derecho (81, 82) y el Alambre del Sensor de Pulso (83) por la Baranda (70) y a través del Montante Vertical (66) como se muestra.

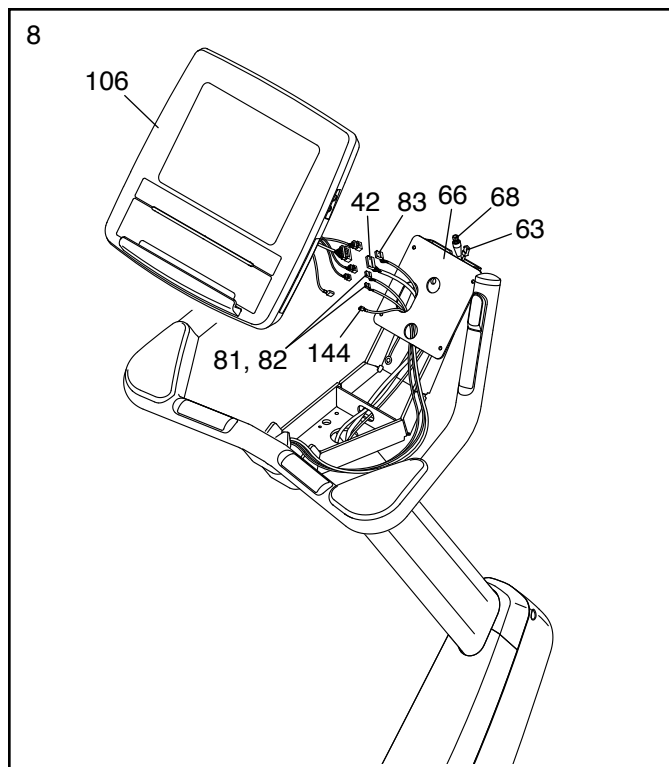


8. Haga que otra persona sostenga la Consola (106) cerca del Montante Vertical (66).

Conecte los cables de la Consola (106) al Cable Principal Superior (42), el Alambre del Sensor de Pulso (83), los Cables de Llave de Control Izquierdo y Derecho (81, 82) y el Cable de Tierra (144).

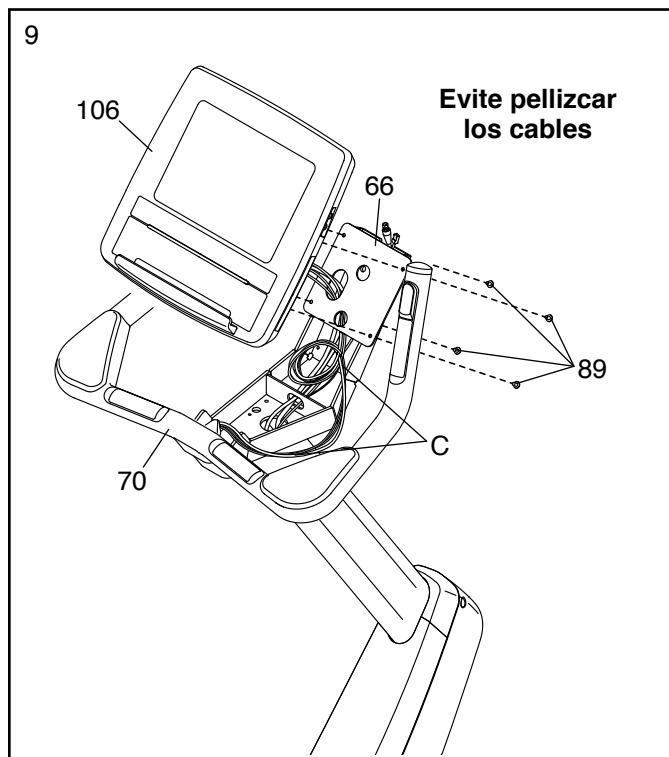
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (66).

Nota: Ni el Cable Coaxial Superior para TV (68) ni el Cable Superior de Corriente (63) se utilizan a no ser que adquiera el TV digital opcional.



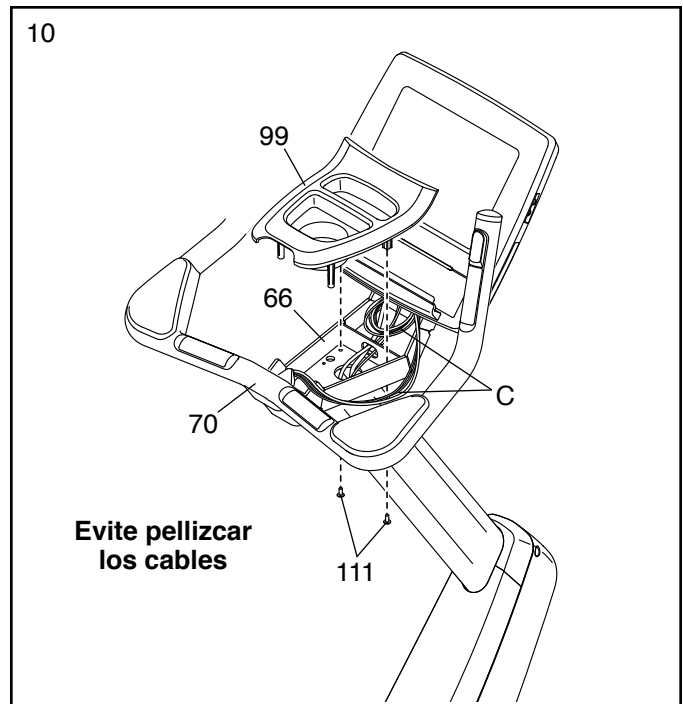
9. **IMPORTANTE:** Organice los cables (C) de la Baranda (70) por el interior y a lo largo del Montante Vertical (66) como se muestra.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (106) al Montante Vertical (66) con cuatro Tornillos M5 x 8mm (89); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

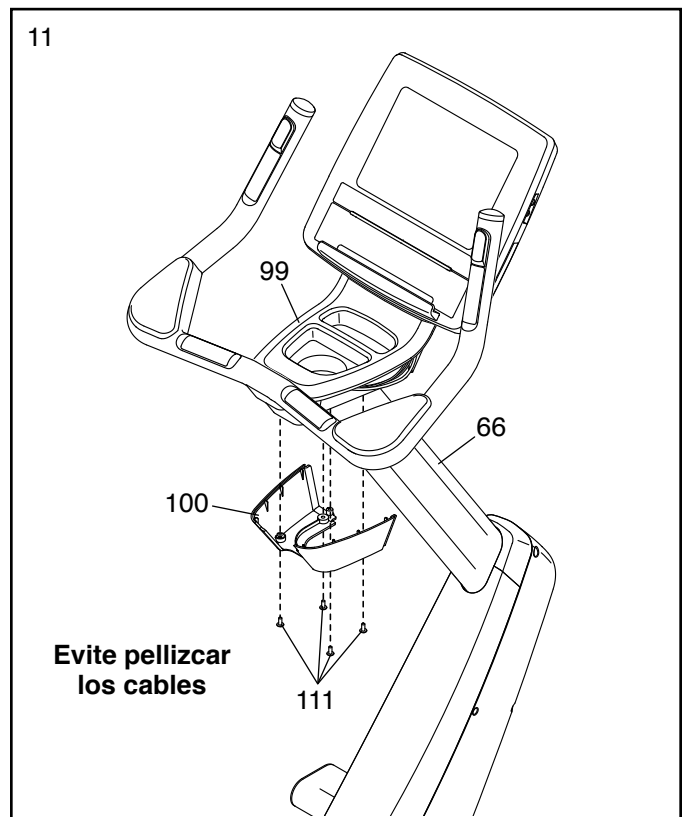


10. **Clave:** Para evitar pellizcar los cables, asegúrese de que los cables (C) provenientes de la Baranda (70) queden organizados como se muestra.

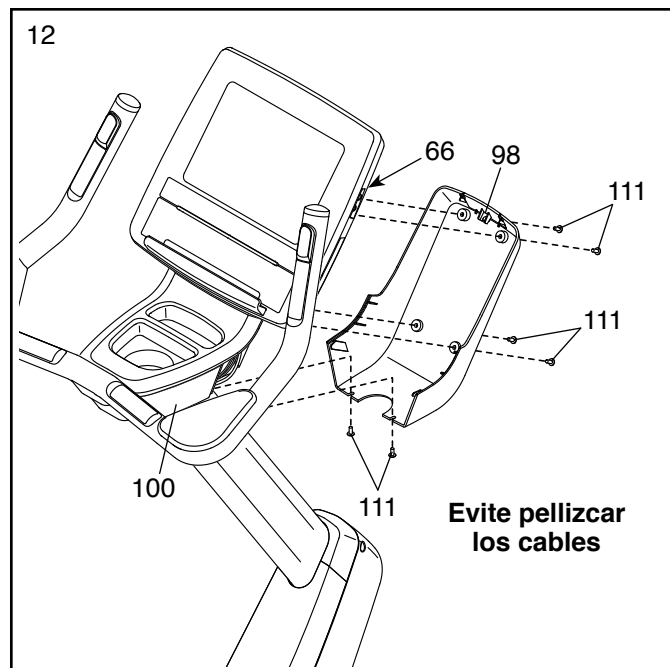
Conecte la Bandeja de Accesorios (99) al Montante Vertical (66) con dos Tornillos M5 x 12mm (111); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



11. **Clave:** Evite pellizcar los cables. Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (100) a la Bandeja de Accesorios (99) y al Montante Vertical (66) con cuatro Tornillos M5 x 12mm (111); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



12. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Cubierta Delantera del Montante Vertical (98) a la Cubierta Trasera del Montante Vertical (100) y al Montante Vertical (66) con seis Tornillos M5 x 12mm (111); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



13. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso o la alfombra.

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

Su consola se suministra preconfigurada para funcionar con un TV digital opcional.

Para conocer las características de la consola básica, vea la página 15. **Para conocer las características de la TV digital,** consulte el manual del usuario incluido con el TV digital. La consola básica no incluye capacidades para televisión.

Para actualizar su consola para incluir un TV digital cuando lo desee, vea la contraportada de este manual.

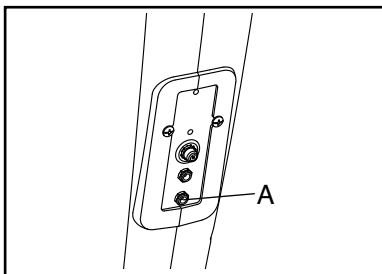
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE INCLUIDO

La bicicleta de ejercicios puede usarse con o sin el adaptador de corriente incluido. Cuando la bicicleta de ejercicios se utiliza sin el adaptador de corriente, la potencia se suministra mediante un generador interno.

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

Enchufe el adaptador de corriente en la toma de corriente **inferior** (A) de la armadura de la bicicleta de ejercicios. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

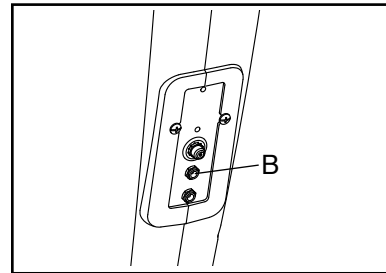


CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE DEL TV DIGITAL

Si la bicicleta de ejercicios cuenta con un TV digital opcional, debe usarse el adaptador de corriente incluido con el TV digital para que el TV digital funcione.

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

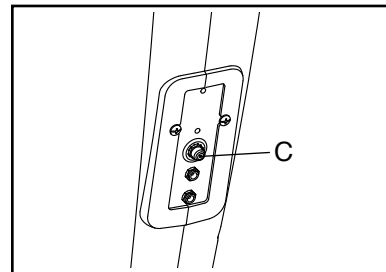
Enchufe el adaptador de corriente del TV digital opcional en la toma de corriente **superior** (B) de la armadura de la bicicleta de ejercicios. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



CÓMO CONECTAR UN CABLE COAXIAL A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios cuenta con un TV digital opcional, debe conectarse un cable coaxial a la bicicleta de ejercicios para ver las emisoras de TV por cable o aéreas.

Busque el terminal de cable coaxial (C) de la armadura de la bicicleta de ejercicios. Conecte el cable coaxial al terminal de cable coaxial. Encamine el cable coaxial de modo que la bicicleta de ejercicios no pueda pellizcarlo ni aplastarlo.



También es posible conectar un receptor de satélite, VCR o reproductor de DVD a la bicicleta de ejercicios. Conecte un cable coaxial entre la salida coaxial de su aparato (normalmente etiquetado TV OUT o RF OUT) al terminal de cable coaxial (C) de la armadura de la bicicleta de ejercicios.

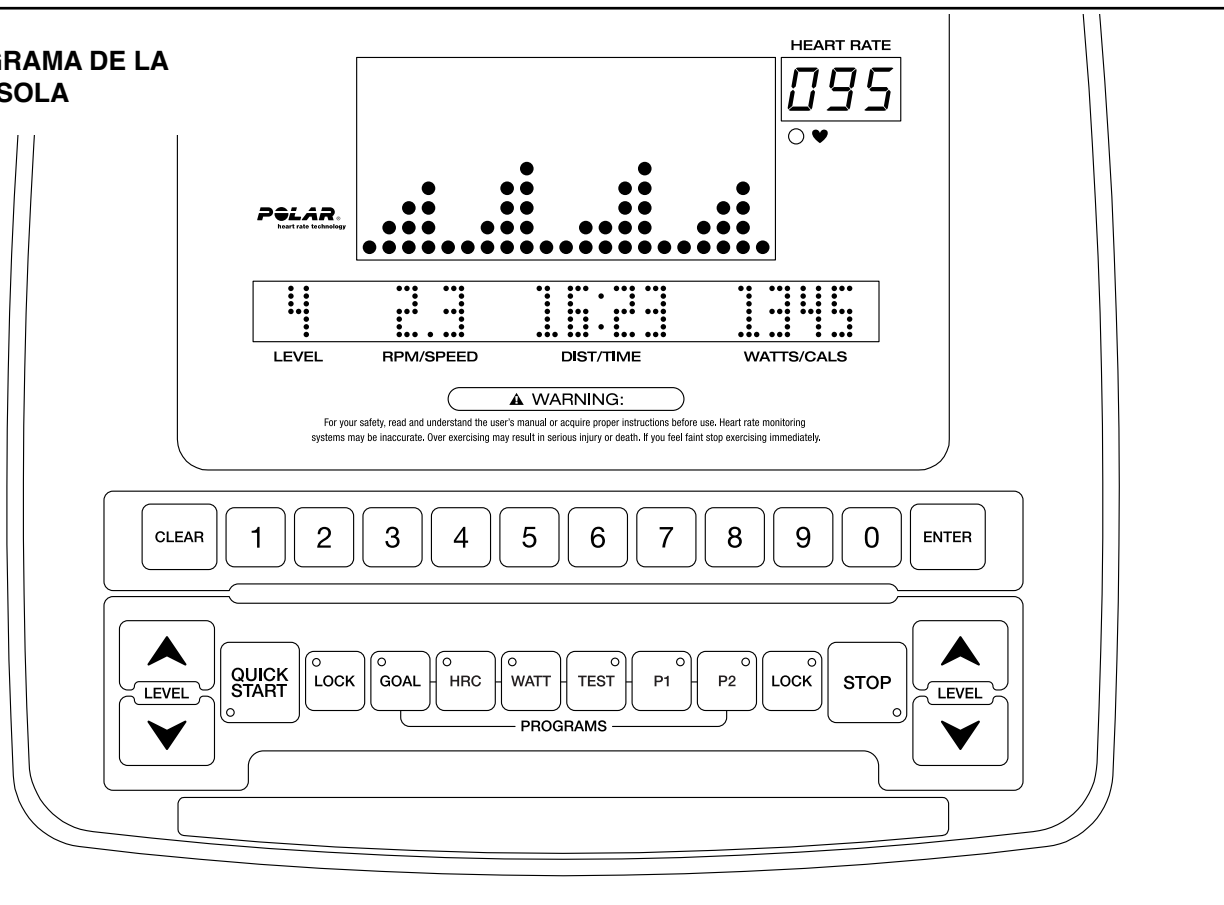
Nota: Es posible que los aparatos de audio/video que no cuentan con salidas coaxiales puedan conectarse directamente al TV digital opcional; el TV digital opcional presenta toda una variedad de tomas de entrada.

INFORMACIÓN DE GARANTÍA

La garantía del presente producto no cubre los daños o averías en aparatos causados por el uso de cableados eléctricos que no satisfagan los códigos eléctricos o las especificaciones del presente manual, o en caso de omisión de un mantenimiento razonable y necesario que se indica en el presente manual. Cualquier avería o daño causados por un servicio no autorizado; uso indebido; accidente; negligencia; montaje o instalación incorrectos; residuos derivados de cualquier actividad destructiva en el entorno del producto; óxido o corrosión resultantes de la ubicación del producto; alteraciones o modificaciones sin autorización por escrito; o negativa por parte de usted a usar, operar y mantener el producto de la manera especificada en el presente manual supondrán la anulación de la garantía.

La totalidad de los términos de la presente garantía serán nulos si el presente producto es transportado más allá de las fronteras continentales de los Estados Unidos de América (con excepción de Alaska, Hawái y Canadá), pasando en ese caso a aplicarse los términos proporcionados por el representante autorizado local de FreeMotion Fitness, Inc. en el país en cuestión.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

La consola presenta una selección de programas a bordo. Algunos programas controlan automáticamente la resistencia de los pedales mientras le guían por una sesión de ejercicios eficaz. Otros programas le permiten ajustar objetivos de entrenamiento personalizados o probar su nivel de forma física.

Cuando use la función de inicio rápido, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar®.

También puede usar el puerto de carga de la consola para cargar su dispositivo compatible con USB mientras hace ejercicios.

Para activar la consola, vea la página 16. Para apagar la consola, vea la página 16. Para usar el puerto de carga, vea la página 16.

Para usar la función de inicio rápido, vea la página 16. Para utilizar un programa a bordo, vea la página 19. Para usar el programa de objetivos, vea la página 20. Para usar el programa de control del ritmo cardíaco, vea la página 22. Para usar el programa de vatios, vea la página 24. Para usar la prueba de fitness, vea la página 25. Para cambiar los ajustes de la consola, vea la página 27.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas y millas por hora o kilómetros y kilómetros por hora. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 27.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Si la bicicleta de ejercicios cuenta con la consola básica, ésta puede usarse con o sin el adaptador de corriente.

Para usar la bicicleta de ejercicios sin el adaptador de corriente, simplemente comience a pedalear. Las pantallas e indicadores se iluminarán, se emitirá un tono y las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil **SELECCIONE EL PROGRAMA O QUICK START** (inicio rápido).

Mientras pedalea, la potencia se suministra mediante un generador interno; recuerde que debe continuar pedaleando mientras usa la bicicleta de ejercicios.

Si la bicicleta de ejercicios cuenta con un TV digital opcional, debe usarse el adaptador de corriente para que el TV digital funcione. Vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE DEL TV DIGITAL** en la página 13.

Al enchufar el adaptador de corriente, las pantallas e indicadores se iluminarán, se emitirá un tono y las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil **SELECCIONE EL PROGRAMA O QUICK START**.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si no se mueven los pedales ni se pulsa ningún botón durante cierto tiempo, la consola se apaga automáticamente.

Si la bicicleta de ejercicios se utiliza con el adaptador de corriente, desconecte el adaptador de corriente cuando haya terminado de hacer ejercicios. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta de ejercicios pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR EL PUERTO DE CARGA

La consola presenta un puerto de carga que usted puede usar para cargar dispositivos compatibles con USB, por ejemplo smartphones, mientras hace ejercicios.

Para usar el puerto de carga, conecte un cable de carga USB (no incluido) en el puerto de carga del lateral de la consola y en la toma de su dispositivo; **asegúrese de que el cable de carga USB esté plenamente enchufado.** Nota: El puerto de carga no puede usarse para ver ni transferir datos ni para reproducir música a través del sistema de sonido de la consola.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE INICIO RÁPIDO

1. Encienda la consola.

Vea **CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA** en el lado izquierdo.

2. Seleccione la función de inicio rápido.

Para seleccionar la función de inicio rápido, pulse el botón Quick Start (inicio rápido) de la consola o pulse el botón Start (inicio) de la baranda izquierda.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse los botones de aumento y disminución Level (nivel) de la consola o de la baranda derecha.

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

4. Siga su progreso.

Las pantallas pueden mostrar la siguiente información de entrenamientos:

Matriz: Esta pantalla muestra un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento o el programa. Esta pantalla también mostrará una gran variedad de mensajes de texto.

Franja de Mensajes: Esta pantalla muestra toda una variedad de mensajes de texto móviles.

Heart Rate (ritmo cardíaco): Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar (vea el paso 5).

Level (nivel): Esta pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales.

RPM/Speed (RPM/velocidad): Esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM) y su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora en un ciclo que se repite.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad en millas por hora o kilómetros por hora. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 27.

Dist/Time (distancia/tiempo): Esta pantalla muestra la distancia pedaleada, en millas o kilómetros, y el tiempo de entrenamiento en un ciclo que se repite.

Al seleccionar la función de inicio rápido, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un programa, esta pantalla mostrará el tiempo restante del programa.

Nota: La consola puede mostrar la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 27.

Watts/Cals (vatios/calorías): Esta pantalla muestra su potencia generada en vatios y el número aproximado de calorías que ha quemado, en un ciclo que se repite.

Para bloquear o desbloquear la información de entrenamiento mostrada en las pantallas inferiores, pulse repetidamente cualquiera de los botones Lock (bloquear).

Cuando las pantallas inferiores están bloqueadas, el indicador del botón Lock se enciende y sólo se muestra la información del entrenamiento seleccionado.

Cuando las pantallas inferiores están desbloqueadas, se muestra la información de entrenamiento en un ciclo que se repite.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

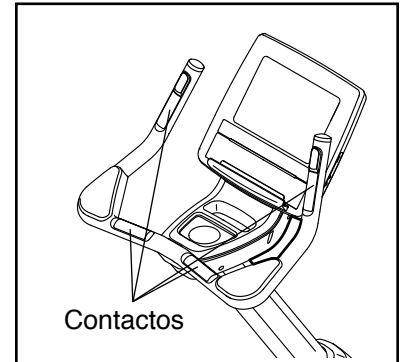
Puede usar un monitor de ritmo cardíaco de pecho compatible con Polar (no incluido) o puede usar el monitor de ritmo cardíaco del mango para medir su ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, la consola no muestra su ritmo cardíaco de manera precisa.

Para usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, siga las instrucciones que aparecen más abajo.

Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos.

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



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

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

6. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Para poner en pausa el entrenamiento, pulse el botón Stop (parar) de la consola o de la baranda izquierda. Nota: Si no se mueven los pedales ni se pulsa ningún botón durante cierto tiempo, la consola saldrá de la función de inicio rápido o del programa.

Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Quick Start de la consola o el botón Start de la baranda izquierda.

7. Finalice el entrenamiento y vea el resumen del entrenamiento.

Cuando termine de hacer ejercicios, pulse dos veces el botón Stop de la consola o de la baranda izquierda.

El resumen del entrenamiento aparece en las pantallas inferiores en un ciclo que se repite. Se muestra la siguiente información:

Tiempo de Ejercicio: Esta pantalla muestra su tiempo de entrenamiento total en horas, minutos y segundos (HHMMSS).

Distancia Recorrida: Esta pantalla muestra la distancia total pedaleada en millas (ML) o kilómetros (KM).

Velocidad Media: Esta pantalla muestra su promedio de velocidad de pedaleo en millas por hora (MLH) o kilómetros por hora (KMH).

Calorías Quemadas: Esta pantalla muestra el número aproximado total de calorías (KCAL) quemadas.

Promedio de Watts: Esta pantalla muestra su promedio de potencia generada, en vatios.

Promedio de METs: Esta pantalla muestra su gasto aproximado de energía en MET (equivalentes metabólicos).

8. Salga del resumen del entrenamiento.

Para salir del resumen del entrenamiento, pulse el botón Stop.

Nota: Tras un breve intervalo, la consola saldrá automáticamente del resumen del entrenamiento.

9. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR UN PROGRAMA A BORDO

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione un programa.

Para seleccionar un programa, pulse primero el botón P1 o P2. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución Level (nivel) hasta que aparezca el perfil deseado en la matriz. Luego, pulse el botón Enter (intro).

3. Indique su peso.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE SU PESO. Pulse los botones numerados para introducir su peso. En caso necesario, pulse el botón Clear (borrar) para cancelar el valor introducido. Tras introducir su peso, pulse el botón Enter.

4. Indique un tiempo de programa.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE EL TIEMPO DE EJERCICIO. Pulse los botones numerados para introducir el tiempo de programa deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir el tiempo de programa, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

5. Comience a hacer ejercicios.

El programa está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia para varios segmentos consecutivos.

Durante el programa, el perfil de la matriz mostrará sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente el nivel de resistencia pulsando los botones de aumento y disminución Level.

El programa continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 16.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 17.

8. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

9. Finalice el entrenamiento y vea el resumen del entrenamiento.

Vea el paso 7 en la página 18.

10. Salga del resumen del entrenamiento.

Vea el paso 8 en la página 18.

11. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE OBJETIVOS

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione el programa de objetivos.

Para seleccionar el programa de objetivos, pulse el botón Goal (objetivo).

3. Seleccione un tipo de objetivo.

Las pantallas inferiores muestran las palabras TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS. Pulse el botón 1 para seleccionar un objetivo de tiempo, el botón 2 para un objetivo de distancia o el botón 3 para un objetivo de calorías. Luego, pulse el botón Enter (intro).

4. Indique su edad.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE SU EDAD. Pulse los botones numerados para introducir su edad. En caso necesario, pulse el botón Clear (borrar) para cancelar el valor introducido. Tras introducir su edad, pulse el botón Enter.

5. Indique su peso.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE SU PESO. Pulse los botones numerados para introducir su peso. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir su peso, pulse el botón Enter.

6. Indique su objetivo deseado.

Si seleccionó un objetivo de tiempo, las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE EL TIEMPO DE EJERCICIO. Pulse los botones numerados para introducir su objetivo de tiempo deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir su objetivo de tiempo, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

Si seleccionó un objetivo de distancia, las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE LA DISTANCIA. Pulse los botones numerados para introducir su objetivo de distancia deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir su objetivo de distancia, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

Si seleccionó un objetivo de calorías, las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE LAS CALORÍAS. Pulse los botones numerados para introducir su objetivo de calorías deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir su objetivo de calorías, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso.

7. Comience a hacer ejercicios y cambie la resistencia de los pedales según desee.

El programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el perfil de la matriz mostrará sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Mientras hace ejercicios, cambie la resistencia de los pedales según desee (vea el paso 3 en la página 16).

El programa continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

8. Siga su progreso.

Si seleccionó un objetivo de tiempo, la indicación de tiempo realizará una cuenta atrás hasta que se alcance su objetivo de tiempo.

Si seleccionó un objetivo de distancia, la indicación de distancia realizará una cuenta atrás hasta que se alcance su objetivo de distancia.

Si seleccionó un objetivo de calorías, la indicación de calorías realizará una cuenta atrás hasta que se alcance su objetivo de calorías.

Vea el paso 4 en la página 16.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 17.

10. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

11. Finalice el entrenamiento y vea el resumen del entrenamiento.

Vea el paso 7 en la página 18.

12. Salga del resumen del entrenamiento.

Vea el paso 8 en la página 18.

13. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar.

Para obtener las lecturas más exactas de su ritmo cardíaco, se recomienda que utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar al utilizar el programa de control del ritmo cardíaco (HRC, por sus siglas en inglés).

Usted también puede sujetar el monitor de ritmo cardíaco del mango durante el programa de control del ritmo cardíaco.

3. Seleccione el programa de control del ritmo cardíaco.

Para seleccionar el programa de control del ritmo cardíaco, pulse el botón HRC. Luego, pulse el botón Enter (intro).

4. Seleccione el objetivo de ritmo cardíaco deseado.

El programa de control del ritmo cardíaco cuenta con varios objetivos de ritmo cardíaco, que son porcentajes de su ritmo cardíaco máximo.

Nota: Su ritmo cardíaco máximo estimado se obtiene restando su edad a 220. Por ejemplo, si tiene 30 años de edad, su ritmo cardíaco máximo estimado es de 190 pulsaciones por minuto ($220 - 30 = 190$). Por tanto, si tiene 30 años de edad, un ajuste de ritmo cardíaco objetivo del 60 por ciento equivaldrá a 114 pulsaciones por minuto (el 60 por ciento de 190 es 114). Para determinar un ritmo cardíaco objetivo adecuado para usted, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

Pulse los botones de aumento y disminución Level (nivel) hasta que la matriz muestre el objetivo de ritmo cardíaco deseado. Luego, pulse el botón Enter.

5. Indique su edad.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE SU EDAD. Pulse los botones numerados para introducir su edad. En caso necesario, pulse el botón Clear (borrar) para cancelar el valor introducido. Tras introducir su edad, pulse el botón Enter.

6. Indique un tiempo de programa.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE EL TIEMPO DE EJERCICIO. Pulse los botones numerados para introducir el tiempo de programa deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir el tiempo de programa, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

7. Comience a hacer ejercicios.

El programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el perfil de la matriz mostrará sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Durante el programa, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco actual con el objetivo de ritmo cardíaco.

Para mantener un ritmo cardíaco real cercano al objetivo de ritmo cardíaco, la consola ajustará automáticamente la resistencia de los pedales. También es posible que la consola le pida que incremente su velocidad de pedaleo. **Cuando las pantallas inferiores muestren una flecha que apunta hacia arriba**, aumente su velocidad de pedaleo.

IMPORTANTE: El objetivo de ritmo cardíaco sólo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de hacer ejercicios con una intensidad que le resulte cómoda.

IMPORTANTE: Usted no puede ajustar manualmente la resistencia de los pedales durante el programa de control del ritmo cardíaco.

El programa continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

8. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 16.

9. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

10. Finalice el entrenamiento y vea el resumen del entrenamiento.

Vea el paso 7 en la página 18.

11. Salga del resumen del entrenamiento.

Vea el paso 8 en la página 18.

12. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE VATIOS

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione el programa de vatios.

Para seleccionar el programa de vatios, pulse el botón Watt (vatios). Luego, pulse el botón Enter (intro).

3. Indique el objetivo de vatios deseado.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE WATTS. Pulse los botones numerados para introducir el objetivo de vatios. En caso necesario, pulse el botón Clear (borrar) para cancelar el valor introducido. Tras introducir su objetivo de vatios, pulse el botón Enter.

4. Indique un tiempo de programa.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE EL TIEMPO DE EJERCICIO. Pulse los botones numerados para introducir el tiempo de programa deseado. En caso necesario, pulse el botón Clear para cancelar el valor introducido. Tras introducir el tiempo de programa, pulse el botón Enter. El programa comenzará en ese momento.

5. Comience a hacer ejercicios.

El programa está dividido en varios segmentos. Durante el programa, el perfil de la matriz mostrará sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Para mantener su producción de vatios real cercana al objetivo de vatios, la consola ajustará automáticamente la resistencia de los pedales y le pedirá que aumente o reduzca su velocidad de pedaleo. **Cuando las pantallas inferiores muestren una flecha que apunta hacia arriba, aumente su velocidad de pedaleo; cuando aparezca una flecha que apunta hacia abajo, reduzca su velocidad de pedaleo.**

IMPORTANTE: El objetivo de vatios sólo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de hacer ejercicios con una intensidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente el nivel de resistencia pulsando los botones de aumento y disminución Level (nivel). **IMPORTANTE: El nivel de resistencia se ajusta automáticamente al final de cada segmento.**

El programa continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 16.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 17.

8. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

9. Finalice el entrenamiento y vea el resumen del entrenamiento.

Vea el paso 7 en la página 18.

10. Salga del resumen del entrenamiento.

Vea el paso 8 en la página 18.

11. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

CÓMO USAR LA PRUEBA DE FITNESS

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar.

Para obtener las lecturas más exactas de su ritmo cardíaco, se recomienda que utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar al utilizar la prueba de fitness.

Usted también puede sujetar el monitor de ritmo cardíaco del mango durante la prueba de fitness.

3. Seleccione la prueba de fitness.

Para seleccionar la prueba de fitness, pulse el botón Test (prueba).

4. Seleccione su sexo.

Pulse los botones de aumento y disminución Level (nivel) hasta que aparezca el símbolo de sexo correspondiente en la matriz. Luego, pulse el botón Enter (intro).

5. Indique su edad.

Las pantallas inferiores muestran el mensaje móvil REGISTRE SU EDAD. Pulse los botones numerados para introducir su edad. En caso necesario, pulse el botón Clear (borrar) para cancelar el valor introducido. Tras introducir su edad, pulse el botón Enter. La prueba de fitness comienza en este momento.

6. Comience a hacer ejercicios.

La prueba de fitness está dividida en varios segmentos. Durante la prueba de fitness, el perfil de la matriz mostrará sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual de la prueba de fitness. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Durante la prueba de fitness, la consola ajustará automáticamente la resistencia de los pedales.

IMPORTANTE: Usted no puede ajustar manualmente la resistencia de los pedales durante la prueba de fitness.

El programa continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

7. Siga su progreso.

Vea el paso 4 en la página 16.

8. Ponga en pausa el entrenamiento si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

9. Vea el resultado de la prueba y el resumen del entrenamiento.

El resultado de la prueba aparece en las pantallas inferiores. Vea las TABLAS DE RESULTADOS DE LA PRUEBA DE FITNESS en la página 26 para evaluar el resultado de la prueba.

Luego, el resumen del entrenamiento aparece en las pantallas inferiores (vea el paso 7 en la página 18).

10. Salga del resumen del entrenamiento.

Vea el paso 8 en la página 18.

11. Apague la consola.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 16.

TABLAS DE RESULTADOS DE LA PRUEBA DE FITNESS

Prueba Masculina

Resultado	5	4	3	2	1
	Excelente	Bueno	Normal	Suficiente	Mejorable

Prueba Femenina

Resultado	5	4	3	2	1
	Excelente	Bueno	Normal	Suficiente	Mejorable

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Encienda la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 16.

2. Seleccione el menú de ajustes deseado.

La consola cuenta con dos menús de ajustes. Cada menú le permite personalizar toda una variedad de ajustes de la consola.

Para seleccionar el menú uno de ajustes, en primer lugar pulse y mantenga pulsado el botón Clear (borrar) y el botón 0 durante varios segundos. Luego, pulse el botón Enter (intro).

Para seleccionar el menú dos de ajustes, en primer lugar pulse y mantenga pulsado el botón Clear y el botón 0 durante varios segundos. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón Clear y el botón Enter durante varios segundos.

3. Aprenda a recorrer los menús de ajustes.

Para seleccionar una opción de menú, en primer lugar pulse los botones de aumento y disminución Level (nivel) hasta que la opción de menú deseada parpadee en las pantallas inferiores. Luego, pulse el botón Enter para seleccionar la opción de menú; el ajuste actual de la opción de menú comenzará a parpadear en las pantallas inferiores.

Para cambiar el ajuste de la opción de menú seleccionada, en primer lugar pulse los botones numerados para indicar un valor numérico o pulse los botones de aumento y disminución Level hasta que el ajuste deseado aparezca en las pantallas inferiores. Luego, pulse el botón Enter para seleccionar el ajuste y regresar al menú de ajustes.

Si seleccionó el menú uno de ajustes, vaya al paso 4.

Si seleccionó el menú dos de ajustes, vaya al paso 5.

4. Haga los cambios deseados en el menú uno de ajustes.

En el menú uno de ajustes puede cambiar los siguientes ajustes:

Power (alimentación): El ajuste de alimentación seleccionado se muestra en las pantallas inferiores. Para que la consola permanezca encendida continuamente, seleccione ON (activado). Para que la consola se apague si no se mueven los pedales ni se pulsa ningún botón durante cierto tiempo, seleccione OFF (apagado).

Units (unidades): La unidad de medida seleccionada aparecerá en las pantallas inferiores. Para ver la distancia y la velocidad en millas y millas por hora, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia y la velocidad en kilómetros y kilómetros por hora, seleccione METRIC (métricas).

Language (idioma): El idioma seleccionado se muestra en las pantallas inferiores. La consola muestra mensajes de texto en el idioma seleccionado.

Nota: El menú uno puede contener otros ajustes; sin embargo, no se recomienda cambiar estos ajustes.

5. Haga los cambios deseados en el menú dos de ajustes.

En el menú dos de ajustes puede cambiar los siguientes ajustes:

Pause Time (tiempo de pausa): El tiempo de pausa seleccionado se muestra en las pantallas inferiores. Si la consola se encuentra en pausa, se apagará tras el número indicado de segundos si no se mueven los pedales ni se pulsa ningún botón.

Workout Time (tiempo de entrenamiento): El límite de tiempo de entrenamiento seleccionado se muestra en las pantallas inferiores. El límite de tiempo de entrenamiento indicado es la duración máxima que se permite a los usuarios introducir para un programa. Nota: Si se introduce cero como límite de tiempo de entrenamiento, no habrá ningún límite en la duración de un programa.

Nota: El menú dos puede contener otros ajustes; sin embargo, no se recomienda cambiar estos ajustes.

6. Salga del menú de ajustes.

Para salir del menú de ajustes, pulse el botón Stop (parar).

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas de la bicicleta. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE:** Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor de ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 17.

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

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.

NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX82414.0 R0415A

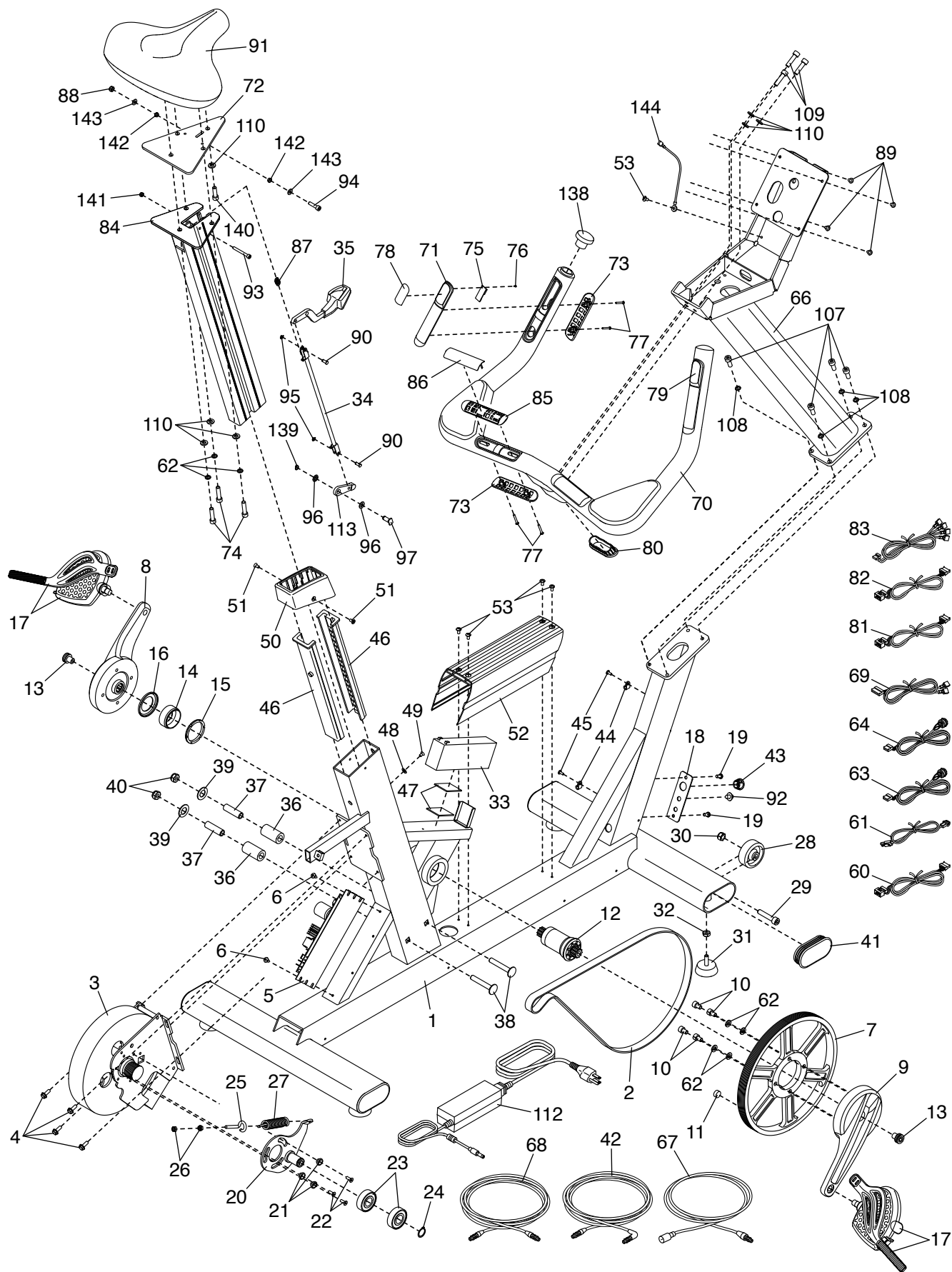
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	2	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 10mm
2	1	Correa de Manejo	52	1	Cubierta de Desgaste
3	1	Generador	53	5	Tornillo de Níquel M5 x 10mm
4	4	Tornillo Dentado M6 x 15mm	54	1	Protector Trasero Izquierdo
5	1	Tarjeta de Control	55	1	Protector Trasero Derecho
6	2	Tornillo M5 x 10mm	56	8	Tornillo M4 x 16mm
7	1	Polea	57	1	Cubierta del Protector Trasero
8	1	Brazo de la Manivela Izquierda	58	3	Soporte del Protector
9	1	Brazo de la Manivela Derecha	59	2	Tornillo M4 x 76mm
10	4	Tornillo M8 x 10mm	60	1	Cable de Control
11	1	Imán	61	1	Cable del Generador
12	1	Soporte Inferior	62	7	Arandela Dividida M8
13	2	Tornillo M8 x 25mm	63	1	Cable Superior de Corriente
14	1	Funda del Soporte	64	1	Cable Inferior de Corriente
15	1	Anillo de Bloqueo del Soporte	65	1	Tornillo M4 x 70mm
16	1	Cubierta Antipolvo del Soporte	66	1	Montante Vertical
17	1	Conjunto de Pedal/Tirante	67	1	Cable Coaxial Inferior para TV
18	1	Placa de Cableado	68	1	Cable Coaxial Superior para TV
19	2	Tornillo Redondo	69	1	Cable Principal Inferior
20	1	Brazo Estable	70	1	Baranda
21	3	Bloque del Brazo Estable	71	2	Placa de Control
22	3	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 15mm	72	1	Placa del Asiento
23	2	Cojinete 6204ZZ	73	4	Placa del Mango
24	1	Clip en C 20mm	74	3	Tornillo 5/16" x 25mm
25	1	Gancho de Ajuste	75	2	Interruptor de Controlador
26	2	Tuerca M6	76	2	Tornillo M2 x 5mm
27	1	Resorte	77	8	Tornillo M3 x 25mm
28	2	Rueda	78	1	Teclado Izquierdo
29	2	Perno M8 x 40mm	79	1	Teclado Derecho
30	2	Contratuerca M8	80	1	Tapa de la Baranda
31	4	Pata de Nivelación	81	1	Cable de Llave de Control Izquierdo
32	4	Tuerca M8	82	1	Cable de Llave de Control Derecho
33	1	Pila	83	1	Alambre del Sensor de Pulso
34	1	Vara de Ajuste	84	1	Poste del Asiento
35	1	Manubrio de Ajuste	85	2	Mango de Pulso
36	2	Manga Plástica	86	2	Placa de Pulso
37	2	Espaciador 47mm	87	1	Resorte de Ajuste
38	2	Perno M10 x 65mm	88	1	Contratuerca M6
39	2	Arandela M16	89	4	Tornillo M5 x 8mm
40	2	Contratuerca M10	90	2	Pasador de la Vara
41	4	Tapa de la Armadura	91	1	Asiento
42	1	Cable Principal Superior	92	1	Tapón para Toma
43	1	Ojal Reforzado	93	1	Tornillo M5 x 45mm
44	2	Abrazadera	94	1	Tornillo M6 x 25mm
45	2	Tornillo M4 x 10mm	95	2	Clip en E
46	2	Manga del Poste del Asiento	96	2	Buje de Aceite
47	1	Sujetador de Ganchos y Bucles	97	1	Pasador de Pivote
48	1	Arandela M6	98	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
49	2	Tornillo M4 x 8mm	99	1	Bandeja de Accesorios
50	1	Cubierta del Poste del Asiento			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical	123	1	Tapón USB
101	1	Protector Delantero Izquierdo	124	1	Pantalla
102	1	Protector Delantero Derecho	125	1	Carátula Superior
103	1	Cubierta Superior Delantera	126	10	Tornillo M3 x 8mm
104	1	Cubierta del Protector Delantero	127	3	Tornillo para Máquina M8 x 8mm
105	1	Tapa de la Cubierta Delantera del Montante Vertical	128	2	Tornillo para Máquina M5 x 8mm
106	1	Consola	129	4	Tornillo M8 x 10mm
107	4	Tornillo M8 x 20mm	130	15	Tornillo M3 x 12mm
108	4	Arandela M8 x 12mm	131	8	Tornillo M4 x 12mm
109	3	Tornillo M8 x 30mm	132	1	Tarjeta de Pulso
110	7	Arandela M8	133	1	Conector USB
111	28	Tornillo M5 x 12mm	134	2	Tarjeta RJ45
112	1	Adaptador/Cable de Corriente	135	1	Tarjeta de Carga USB
113	1	Pasador	136	1	Receptor del Monitor del Ritmo Cardíaco
114	1	Carátula Inferior	137	1	Tarjeta de la Consola
115	1	Soporte para USB	138	2	Tapa de la Baranda
116	1	Placa de Terminales	139	1	Clip en C
117	1	Soporte para Smartphone	140	1	Tornillo Brillante 5/16" x 25mm
118	1	Parte Delantera de la Consola	141	1	Contratuerca M5
119	1	Parte de Atrás de la Consola	142	2	Arandela M6 x 13mm
120	1	Soporte para Tableta	143	2	Buje en T
121	1	LED	144	1	Cable de Tierra
122	2	Tapón RJ45	*	—	Manual del Usuario

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

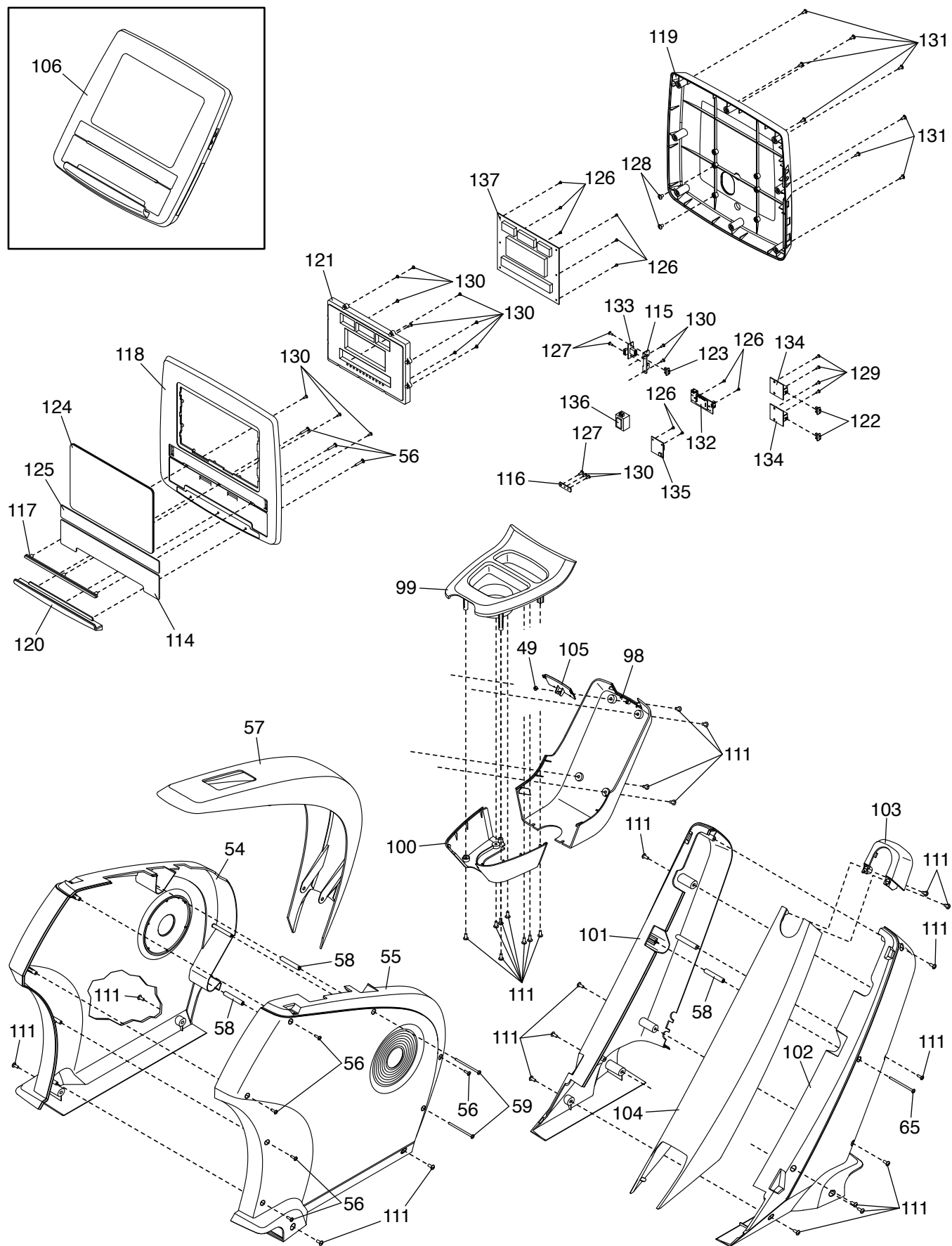
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo FMEX82414.0 R0415A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo FMEX82414.0 R0415A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también 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).

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM
Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,
Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.
Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.