

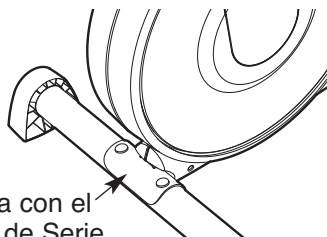
# GOLD'S GYM®

## STRIDE TRAINER 500

Nº de Modelo GGEL64907.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



Etiqueta con el  
Número de Serie

Para informaciones, consejos, accesorios, manuales de uso, nuevos productos, le sugerimos:

Visite nuestro sitio:  
[www.sparta.cl](http://www.sparta.cl)



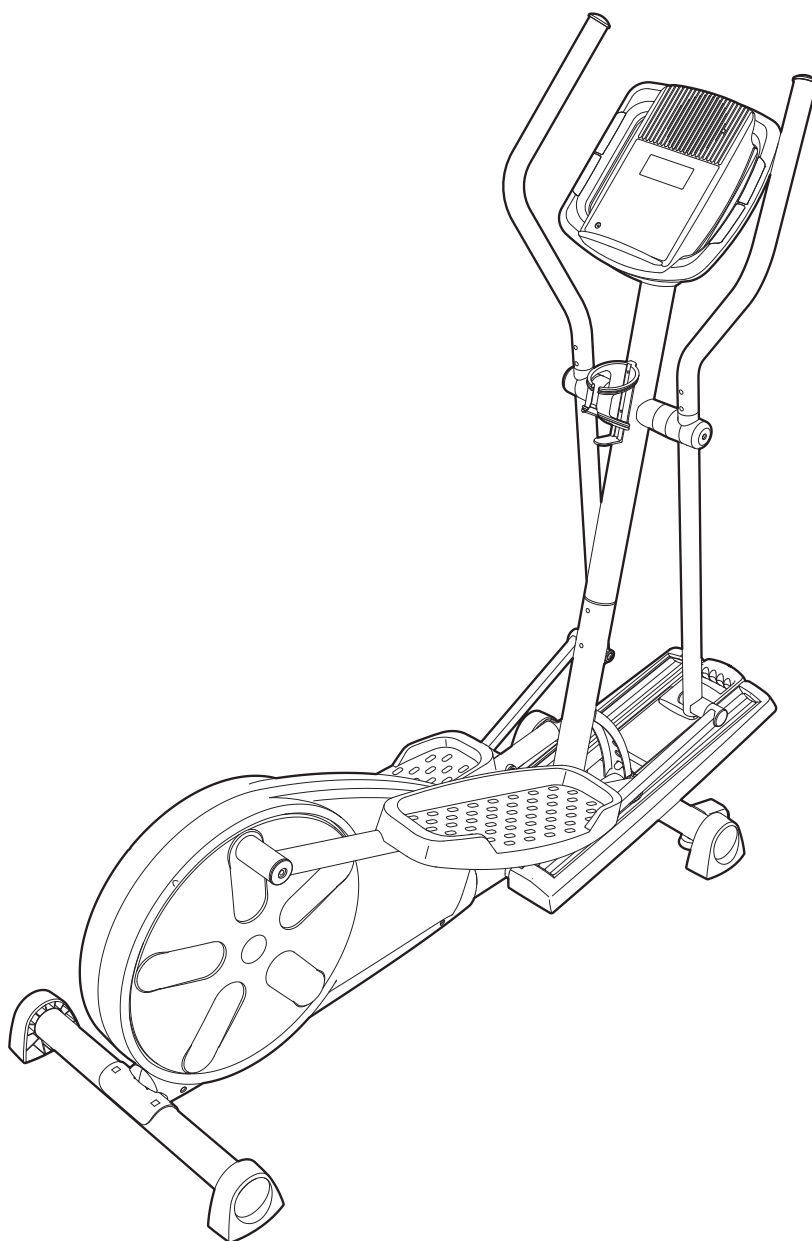
Servicio técnico y asistencia al cliente en Santiago:

Vea 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

|                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA ..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES .....                     | 3             |
| ANTES DE COMENZAR .....                            | 4             |
| MONTAJE .....                                      | 5             |
| CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO .....             | 12            |
| MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....                    | 19            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS .....                          | 20            |
| LISTA DE LAS PIEZAS .....                          | 21            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS .....                         | 22            |
| CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO .....              | Contraportada |
| GARANTÍA LIMITADA .....                            | Contraportada |

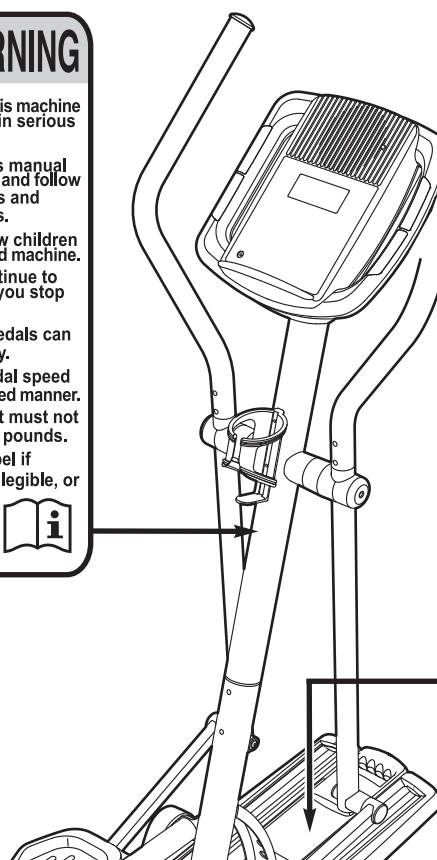
## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran han sido colocadas en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que las calcomanías no se muestren en su tamaño real.

**⚠ WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.





**Important:**  
To avoid damaging the console, use only a regulated 6 volt DC 600-ma power supply.

**⚠ WARNING**  
Keep hands and fingers clear of this area.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. 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. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.
3. Su entrenador elíptico está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
4. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que hay suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico como para montar, desmontar y usar el entrenador elíptico.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. Las personas con un peso superior a 124 kg no deben utilizar el entrenador elíptico.
8. Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda travar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Siempre sostenga el sensor de pulso del mango o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no arquee su espalda.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinar el ritmo cardíaco en general.
12. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.
13. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.
14. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

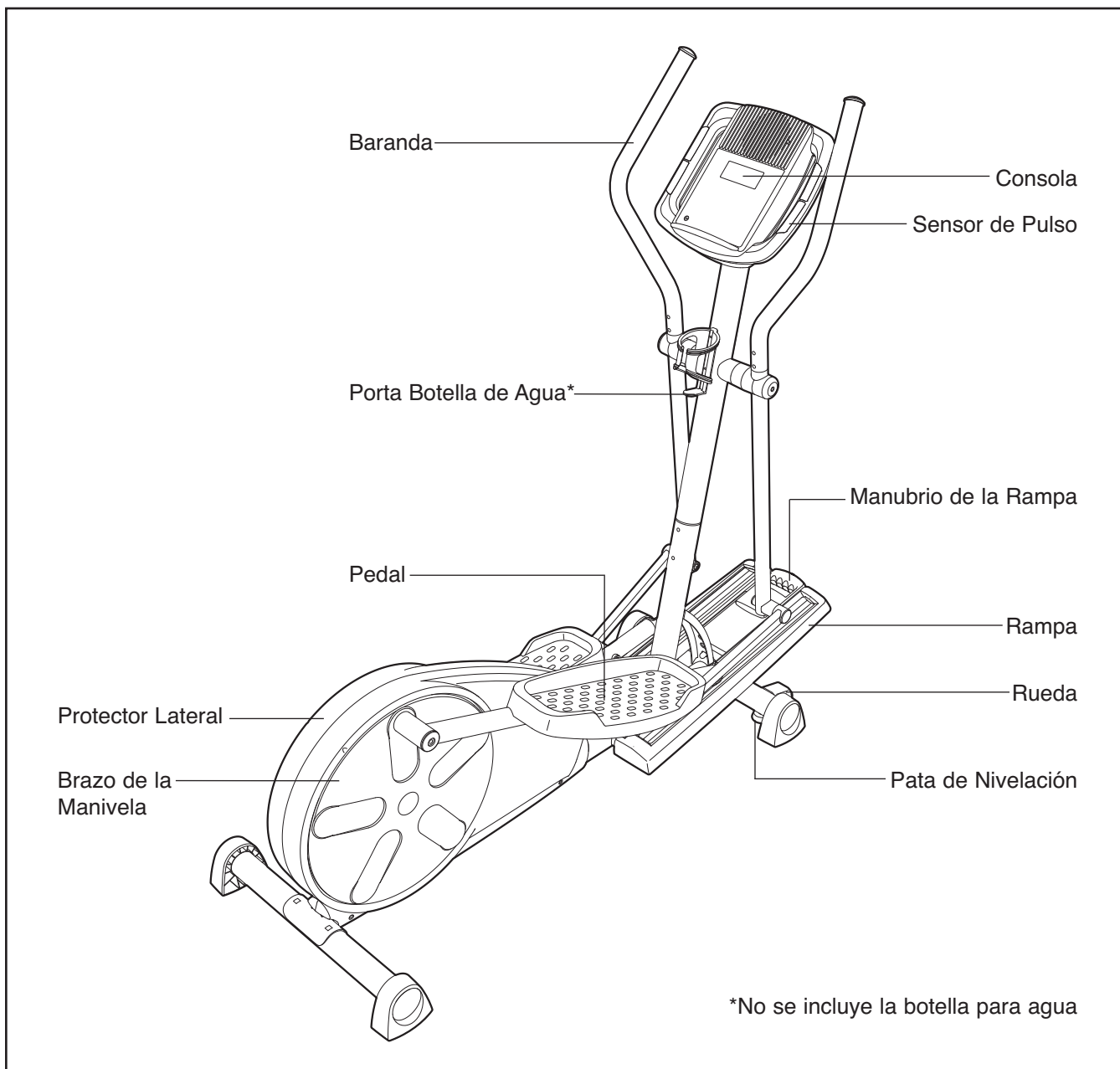
## ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico GOLD'S GYM® STRIDE TRAINER 500. El GOLD'S GYM STRIDE TRAINER 500 es un entrenador increíblemente suave que mueve sus pies en un recorrido elíptico natural, minimizando el impacto en sus rodillas y tobillos. Bienvenido a un mundo completamente nuevo de ejercicio natural con movimiento elíptico.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene pre-

guntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

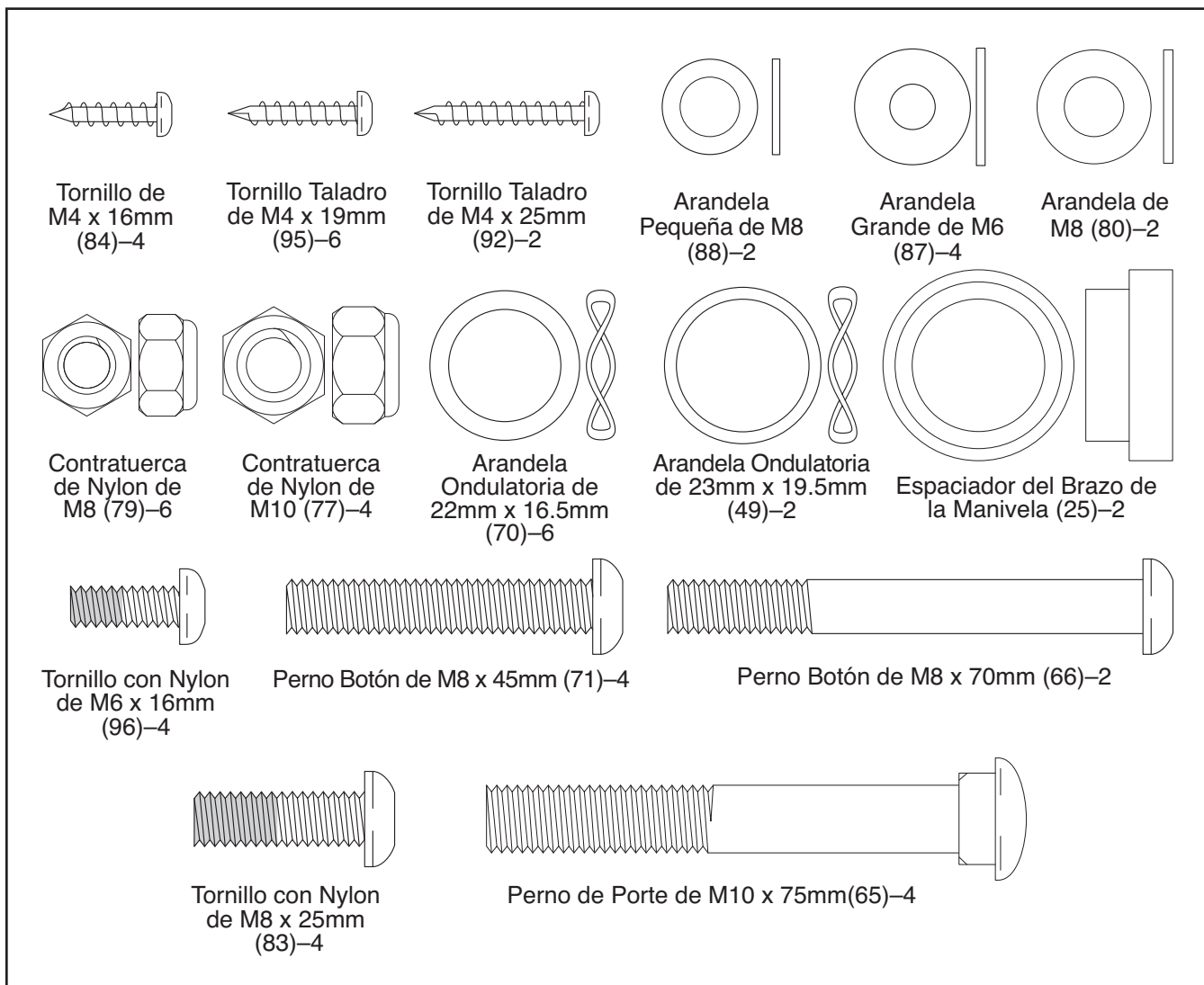


# MONTAJE

**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere un destornillador estrella**

**, una llave ajustable** **y un mazo de goma** .

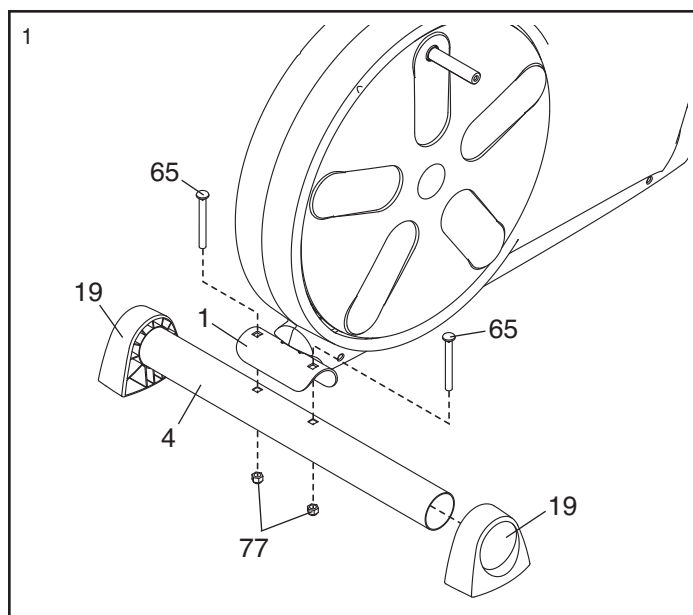
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota:** **Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

Presione una Tapa del Extremo del Estabilizador (19) en cada extremo del Estabilizador Trasero (4).

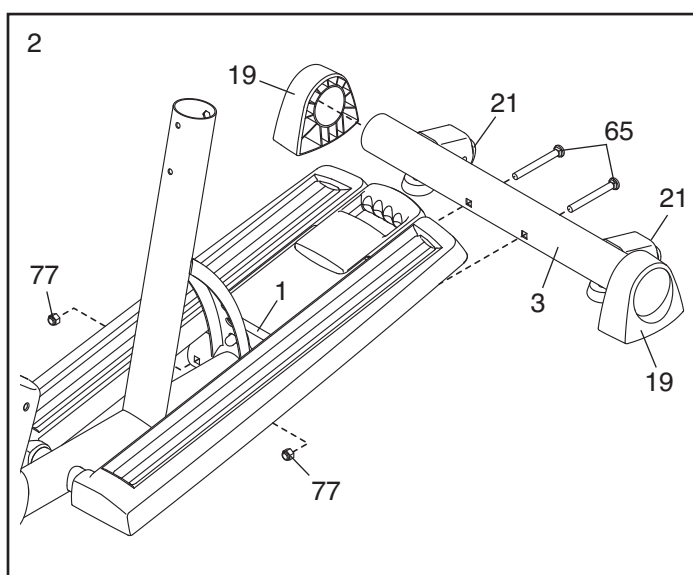
Conecte el Estabilizador Trasero (4) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (65) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77).



2. Oriente el Estabilizador Delantero (3) de manera que las Ruedas (21) queden en la posición que se ilustra.

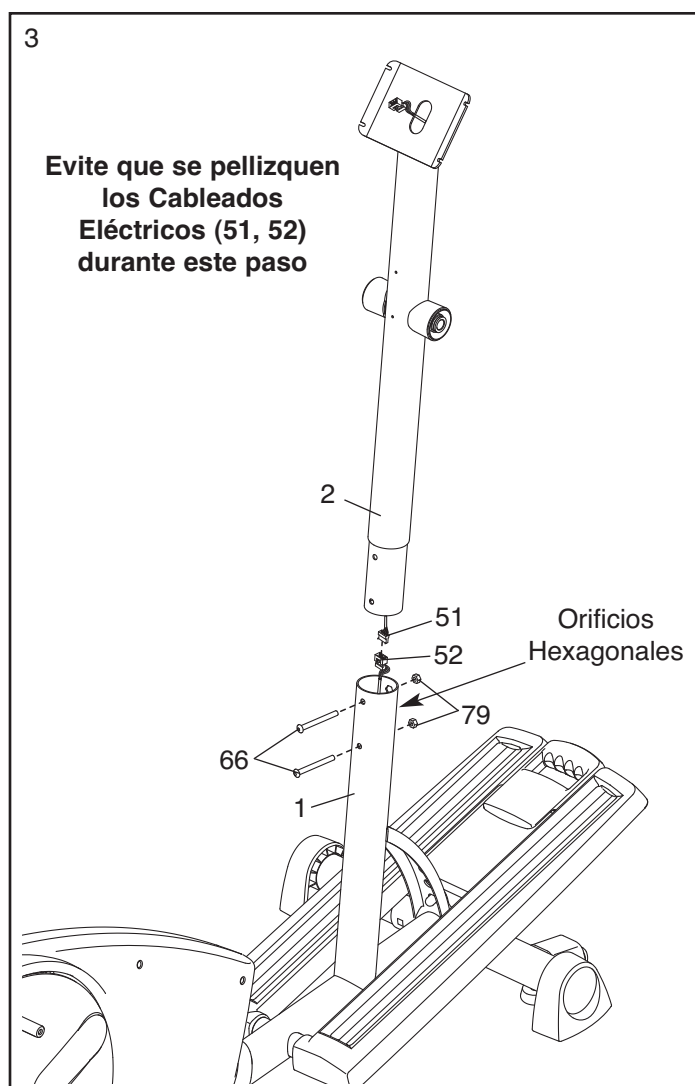
Presione una Tapa del Extremo del Estabilizador (19) en cada extremo del Estabilizador Delantero (3).

Conecte el Estabilizador Delantero (3) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (65) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77).

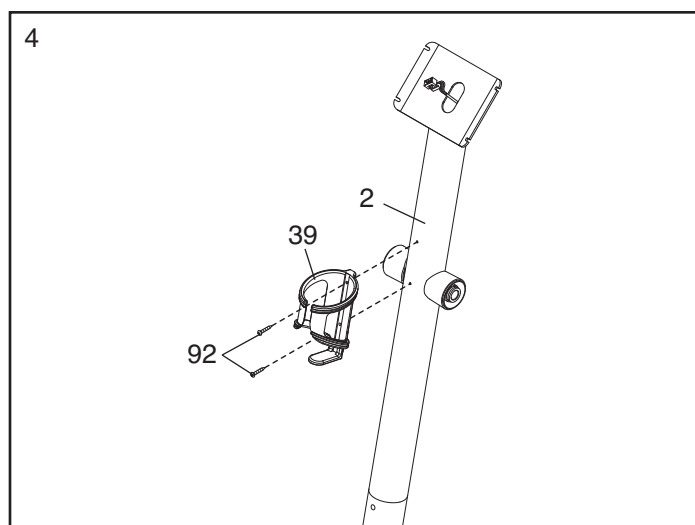


3. Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (2) próximo a la Armadura (1), como se ilustra, conecte el Cableado Eléctrico Superior (51) al Cableado Eléctrico Inferior (52).

**Consejo: Evite que se pellizquen los Cableados Eléctricos (51, 52) durante este paso.** Introduzca el Montante Vertical (2) en la Armadura (1). Fije el Montante Vertical con dos Pernos Botón de M8 x 70mm (66) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (79). **No apriete los Pernos Botón todavía. Asegúrese de que las Contratuercas de Nylon queden en los orificios hexagonales indicados.**



4. Fije el Porta Botella (39) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos Taladro de M4 x 25mm (92).

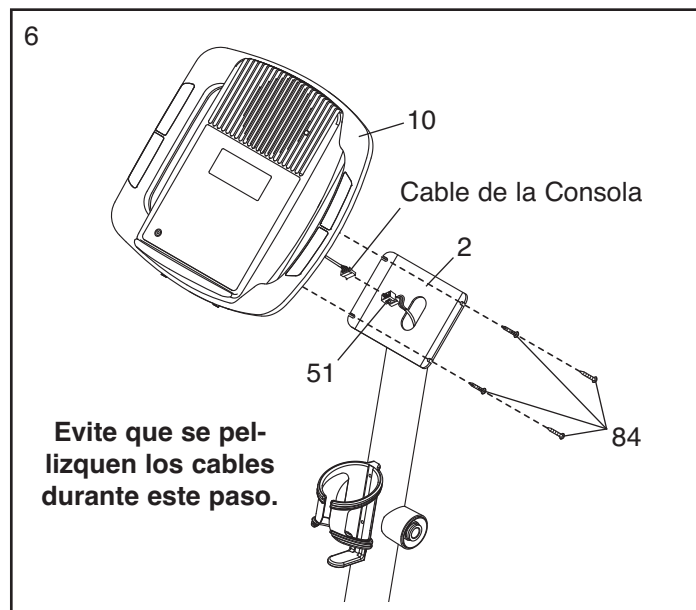
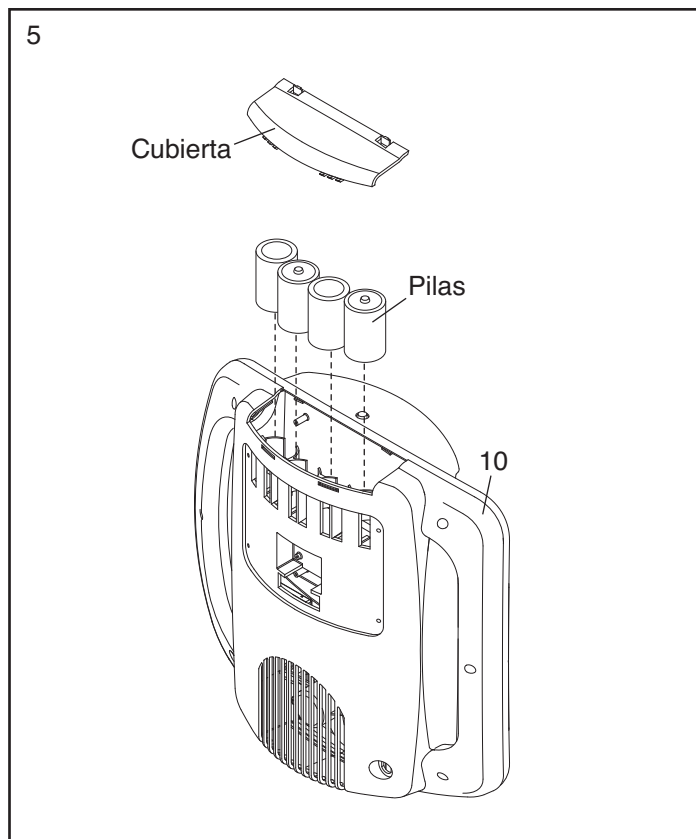


5. La consola (10) puede funcionar con cuatro pilas "D" de 1.5V (no incluidas); se recomiendan pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas en la Consola. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden dañarse.** Presione la lengüeta en la cubierta de pilas y retire la cubierta de las pilas. Seguidamente inserte cuatro pilas en el compartimento de las pilas; **asegúrese de que éstas queden orientadas como se ilustra en el diagrama que se encuentra dentro del compartimento. Luego, vuelva a conectar la cubierta de pilas.**

La Consola (10) también se puede operar con un cable eléctrico opcional (no incluido). **Para evitar daños a la consola, use sólo un adaptador de corriente suministrado por el fabricante.** Enchufe un extremo del adaptador de corriente al toma corriente de la Consola; enchufe el otro extremo en la toma instalada siguiendo los códigos y ordenanzas locales.

6. Mientras una persona sostiene la Consola (10) cerca del Montante Vertical (2), conecte el cable de la consola al Cableado Eléctrico Superior (51).

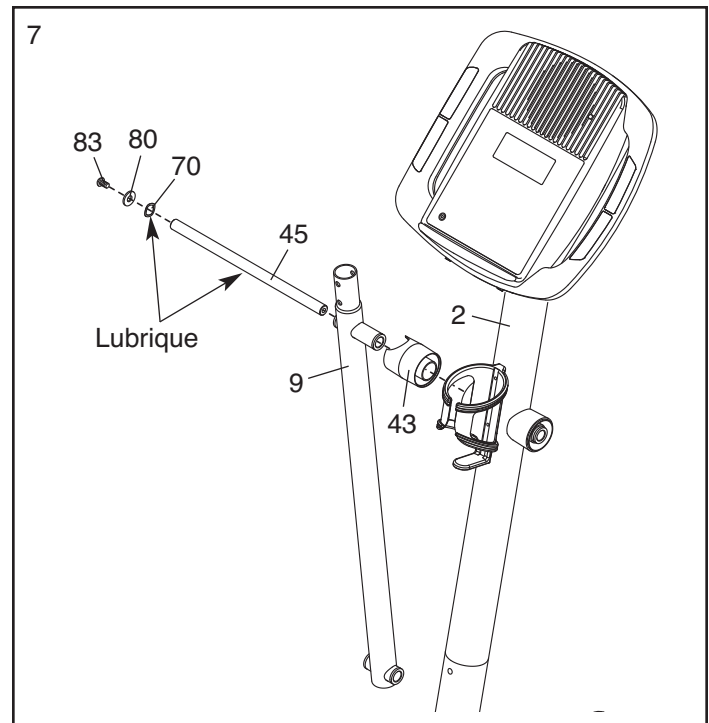
**Consejo: Evite que se pellizquen los cables durante este paso.** Fije la Consola (10) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (84).



7. Aplique una cantidad generosa de grasa incluida al Eje de Pivote (45). Luego aplique una pequeña cantidad de grasa a dos Arandelas Ondulatorias de 22mm x 16,5mm (70).

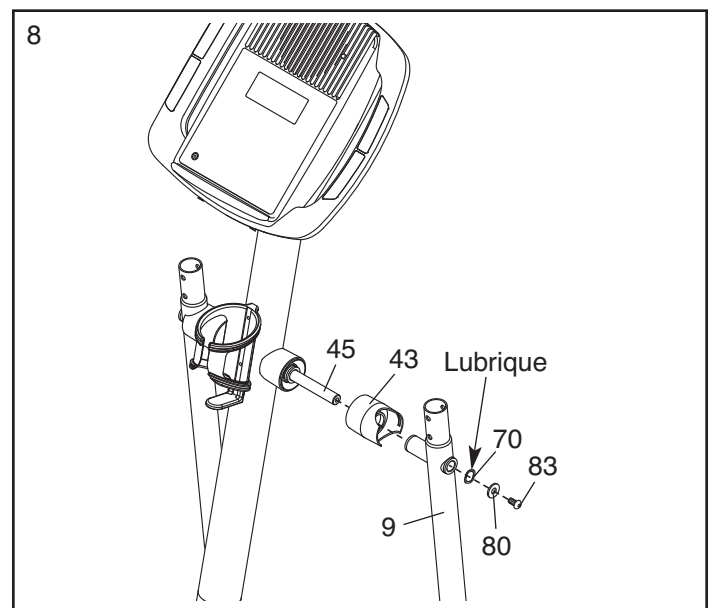
Deslice el Eje de Pivote (45) a través del Montante Vertical (2). A continuación oriente un Espaciador de la Base del Brazo (43) y una Base del Brazo (9) como se ilustra, y deslícelos a lo largo del lado izquierdo del Eje de Pivote.

Fije la Base del Brazo (9) izquierdo con un Tornillo de con Nylon de M8 x 25mm, una Arandela de M8 (80) y una de la Arandelas Ondulatorias de 22mm x 16,5mm (70). **No apriete el Tornillo con Nylon todavía.**



8. Oriente un Espaciador de la Base del Brazo (43) y una Base del Brazo (9) como se ilustra, y deslícelos a lo largo del lado derecho del Eje de Pivote (45).

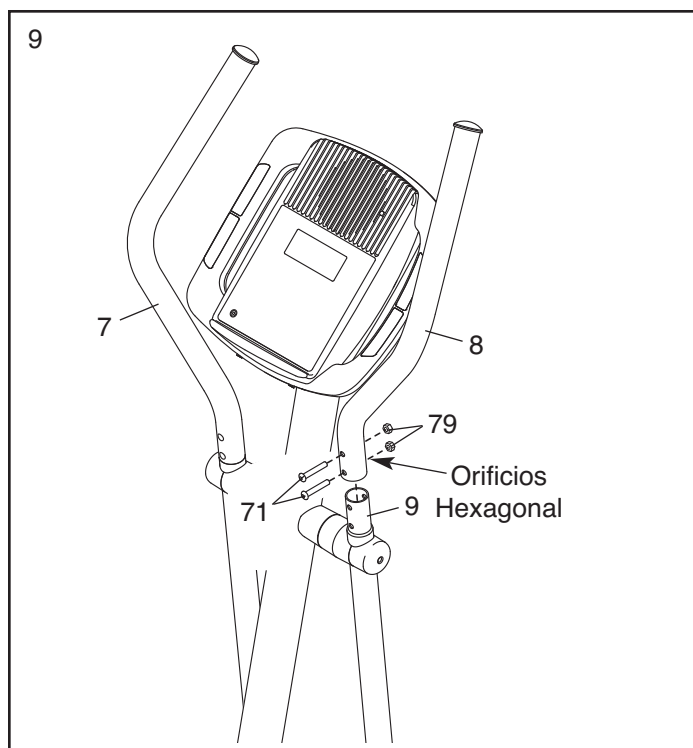
Fije la Base del Brazo (9) izquierdo con un Tornillo con Nylon de M8 x 25mm (83), una Arandela de M8 (80) y la otra Arandela Ondulatoria de 22mm x 16,5mm (70). **No apriete el Tornillo con Nylon todavía.**



9. Identifique la Baranda Derecha (8), que está marcada con una pegatina "R". Oriente la Baranda Derecha de manera que los orificios hexagonales queden en la ubicación indicada.

Fije la Baranda Derecha (8) a la Base del Brazo (9) derecho con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (71) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (79). **Asegúrese de que las Contratuercas de Nylon queden en los orificios hexagonales.**

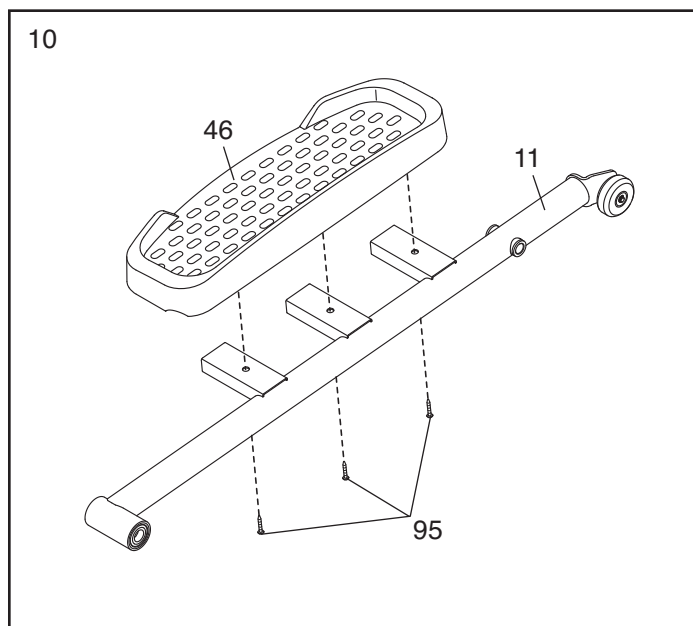
**Fije la Baranda Izquierda (7) de la misma forma.**



10. Identifique la Pata del Pedal Izquierdo (11), marcada con una pegatina "L". Oriente la Pata del Pedal Izquierdo y un Pedal (46) como se ilustra.

Fije el Pedal (46) a la Pata del Pedal Izquierdo (11) con tres Tornillos Taladro de M4 x 19mm (95).

**Repita este paso para la Pata del Pedal Derecho (no se muestra).**



11. Aplique una buena cantidad de grasa al eje del Brazo de la Manivela Derecha (24). Luego aplique una pequeña cantidad de grasa a dos Arandelas Ondulatorias de 23mm x 19,5mm (49).

Deslice un Espaciador del Brazo de la Manivela (25) y la Pata del Pedal Derecho (12) a lo largo del eje del Brazo de la Manivela Derecha (24). **Asegúrese de que el lado plano del Espaciador del Brazo de la Manivela quede en sentido opuesto al Brazo de la Manivela Derecha.**

Fije la Pata del Pedal Derecho (12) con un Tornillo de Interconexión de M8 x 25mm, una Arandela Pequeña de M8 (88), una Cubierta de la Pata del Pedal (50) y una de la Arandelas Ondulatorias de 23mm x 19,5mm (49). **No apriete el Tornillo de Interconexión todavía.**

**Fije la Pata del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma forma.**

12. Oriente un Brazo Eslabón (13) como se ilustra. Aplique una pequeña cantidad de grasa a los ejes del Brazo Eslabón y a dos Arandelas Ondulatorias de 22mm x 16,5mm (70). Luego deslice una Arandela Ondulatoria por cada eje.

Identifique un Espaciador de Brazo Eslabón (48) y un Espaciador de Brazo Eslabón Trasero (38); el Espaciador de Brazo Eslabón es más largo que el Espaciador de Brazo Eslabón Trasero. Oriente el Espaciador de Brazo Eslabón y el Espaciador de Brazo Eslabón Trasero como se ilustra.

Deslice el Espaciador de Brazo Eslabón (48) por el eje delantero del Brazo Eslabón (13); deslice el Espaciador de Brazo Eslabón Trasero (38) por el eje trasero.

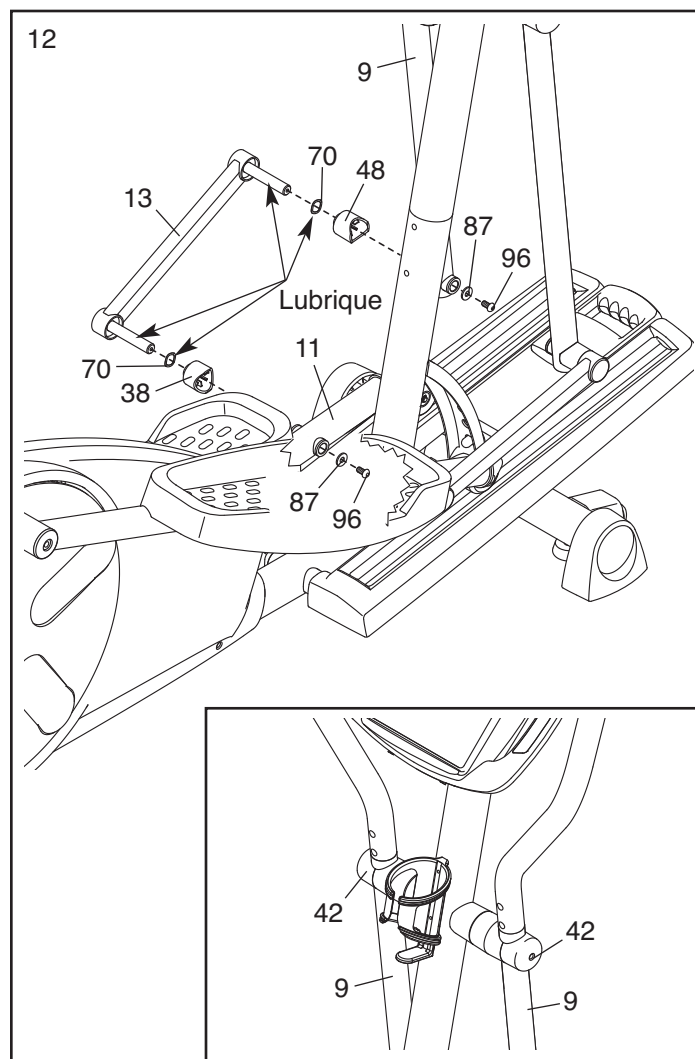
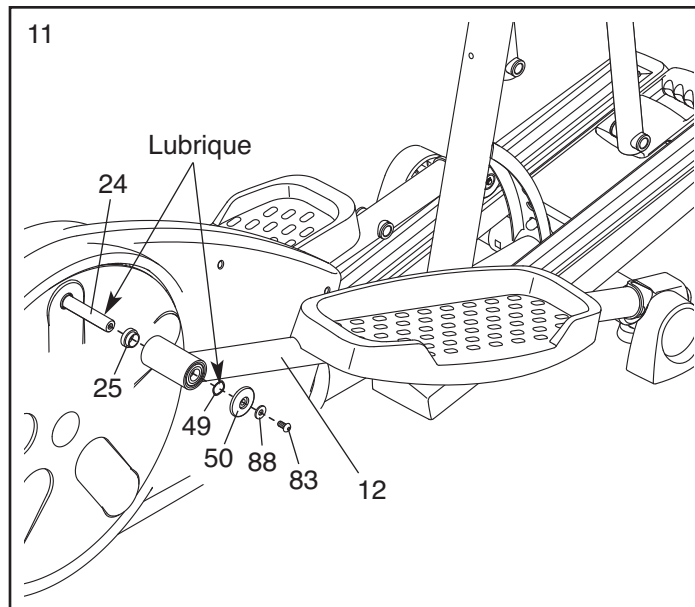
Al mismo tiempo, deslice el Brazo Eslabón (13) hacia el interior de la Base del Brazo Izquierdo (9) y al interior de la Pata del Pedal Izquierdo (11). Fije el Brazo Eslabón con dos Tornillos con Nylon de M6 x 16mm (96) y dos Arandelas Grandes de M6 (87).

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

**Vea el paso 3. Apriete los Pernos Botón de M8 x 70mm (66).**

**Consulte los pasos 7, 8 y 11. Apriete los Tornillos de Interconexión de M8 x 25mm (83).**

Presione una Cubierta de la Base del Brazo (42) sobre cada Base del Brazo.

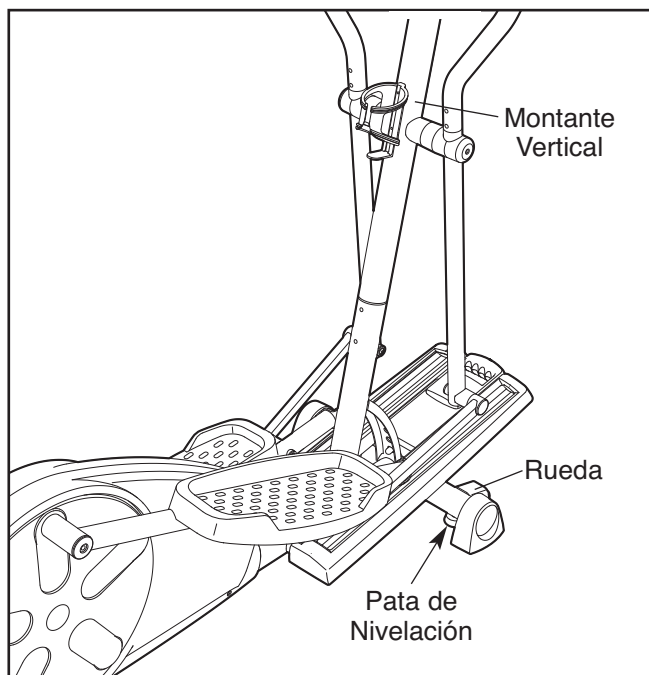


13. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

# CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

## CÓMO MOVER Y NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

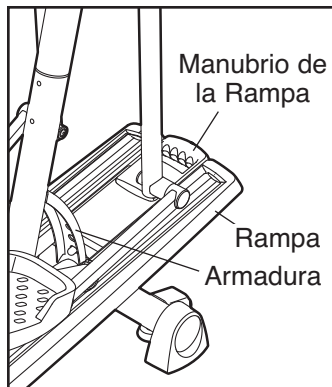
Para mover el entrenador elíptico, párese frente a éste, coloque un pie sobre una de las ruedas y sostenga firmemente el extremo superior del montante vertical. Tire del montante vertical hasta que pueda mover el entrenador elíptico sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico hacia el lugar deseado, y bájelo. **Para reducir el riesgo de lesión, no intente mover el entrenador elíptico sobre una superficie irregular.**



Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.

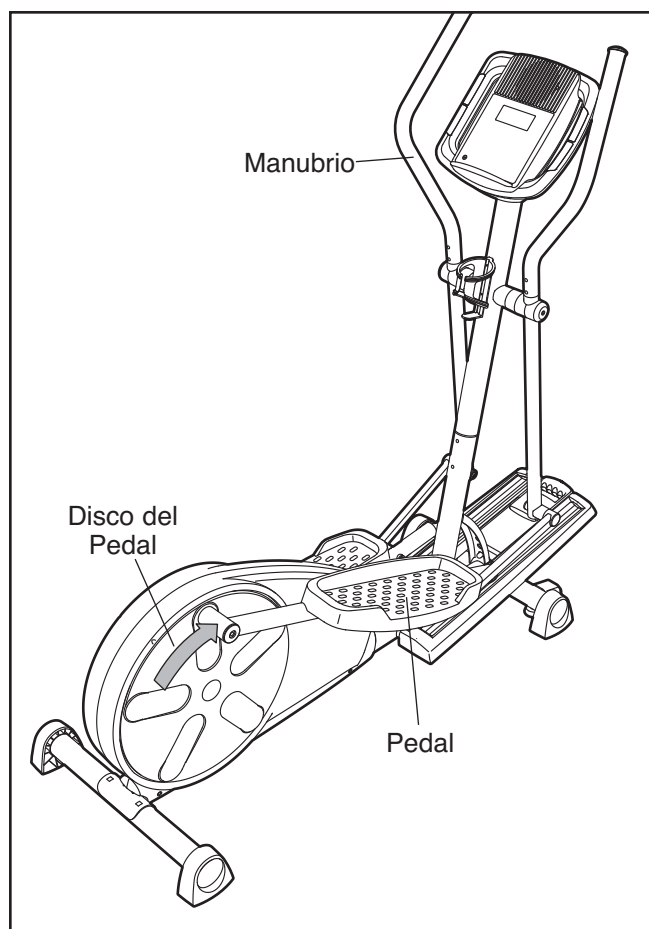
## CÓMO AJUSTAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Para ajustar el nivel de inclinación de la rampa, tire del manubrio de la rampa, mueva la rampa hasta el nivel de inclinación deseado, e introduzca el pasador de la rampa en uno de los orificios de la armadura.

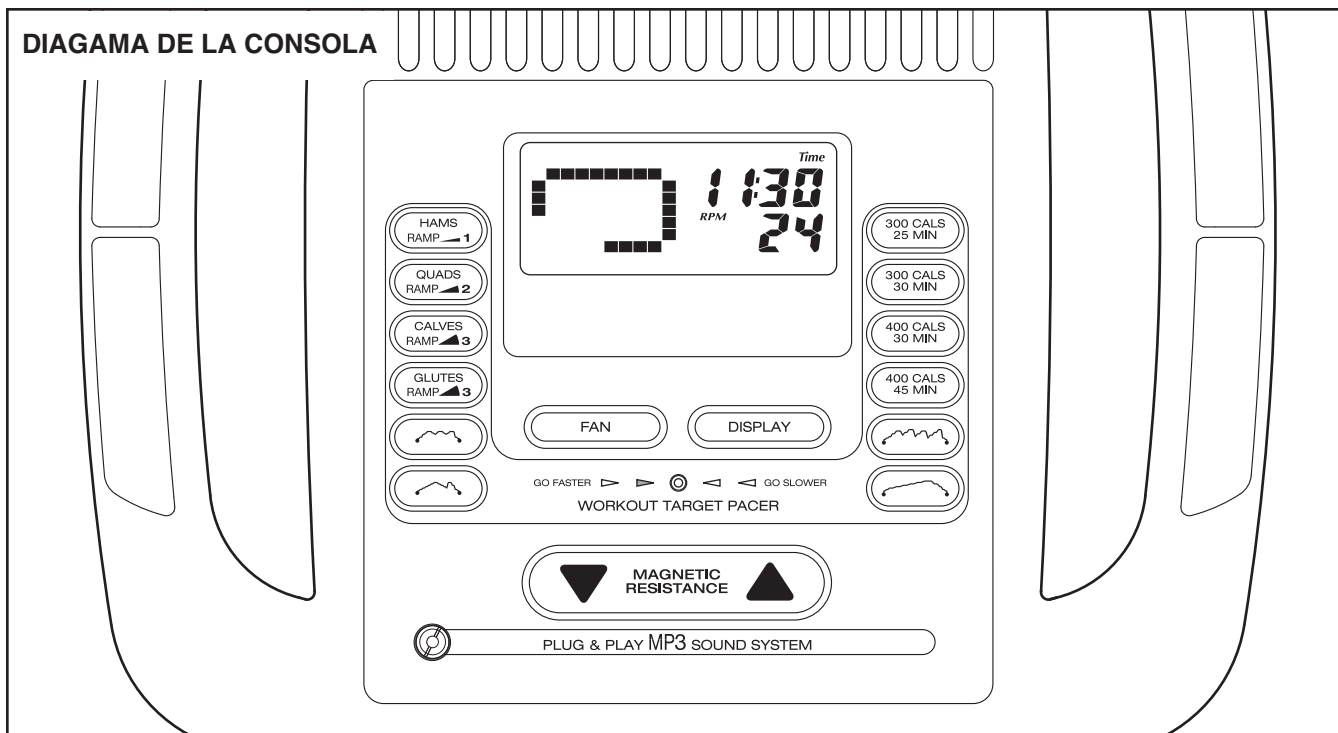


## CÓMO REALIZAR EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujete firmemente los brazos superiores y párese con cuidado sobre el pedal que esté en la posición más baja. Luego, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los brazos de la manivela pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire los discos de los pedales en la dirección que se muestra con la flecha de abajo; sin embargo, para variar, usted puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.**



Para bajarse del entrenador elíptico, deje que los pedales se detengan completamente. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, bájese del pedal más bajo.



## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces.

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar al solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola también ofrece cuatro entrenamientos para tonificación como meta, diseñados para trabajar áreas específicas del cuerpo. La consola le guía a lo largo de cada entrenamiento con múltiples instrucciones de ejercicios mientras cambia automáticamente la resistencia de los pedales.

Además, hay cuatro entrenamientos de calorías con meta diseñados para ayudarle a quemar 300 ó 400 calorías en entrenamientos de 30 ó 45 minutos. Los

entrenamientos de calorías con meta controlan automáticamente la resistencia de los pedales y le animan a variar el ritmo mientras cuentan las calorías que quema.

También hay cuatro entrenamientos preajustados que cambian automáticamente la resistencia de los pedales y le indican que varíe su ritmo de pedaleo mientras le guían a través de un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus libros parlantes mientras realiza los ejercicios.

**Para usar el modo manual de la consola,** siga los pasos que comienzan en la página 14. **Para usar un entrenamiento para tonificación como meta,** consulte la página 16. **Para usar un entrenamiento de calorías con meta,** consulte la página 17. **Para usar un entrenamiento preajustado,** consulte la página 18. **Para usar el sistema de sonido,** consulte la página 18.

## COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

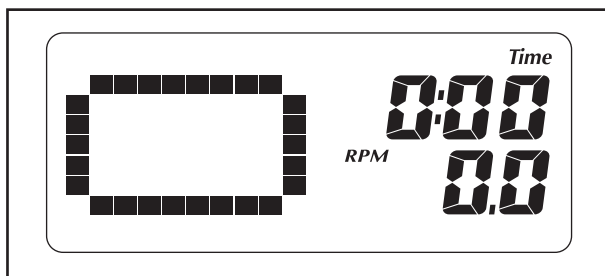
Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

### 1. Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para que ésta se encienda.

Cuando enciende la consola, las pantallas y el indicador de paso como meta del entrenamiento se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

### 2. Seleccione la función manual.

Cuando la corriente se acaba de encender, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar el modo manual presionando repetidamente uno de los botones a la derecha o a la izquierda de la consola hasta que aparezca una pista en la pantalla izquierda.



### 3. Comience a pedalear y cambie la resistencia [RESISTANCE] de los pedales como lo desee.

A medida que padealea, cambie la resistencia de los pedales presionando repetidamente los botones para aumentar y disminuir la Resistencia magnética. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.



### 4. Siga su progreso con las pantallas.

La pantalla superior derecha puede mostrar el tiempo transcurrido [TIME], el número aproximado de calorías [CALS.] que ha quemado, y la distancia [DIST.] (total de revoluciones) que ha pedaleado. La pantalla cambiará funciones cada cuantos segundos.



La pantalla inferior derecha puede mostrar su paso de pedaleo en revoluciones por minuto [RPM] y el nivel de resistencia de los pedales. La pantalla cambiará funciones cada cuantos segundos. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando está usando el sensor de pulso de mano (vea el paso 5 en la página 15).

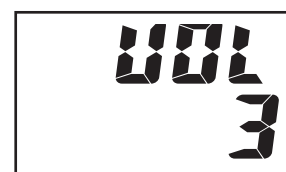


La pantalla izquierda mostrará una pista que representa 640 revoluciones. A medida que usted se ejercite, indicadores aparecerán en sucesión alrededor de la pista hasta que toda la pista aparezca. Después, la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.



Para cambiar la función de la pantalla, presione el botón Pantalla [DISPLAY] repetidamente hasta que aparezca la información del ejercicio deseado en la pantalla derecha superior o inferior. Tras algunos segundos las pantallas cambiarán de función automáticamente, igual que anteriormente.

Nota: Puede ajustar el volumen de los tonos de la consola y la voz del entrenador personal. Primeramente, presione y mantenga presionado el botón Pantalla [DISPLAY] durante unos segundos hasta que la pantalla esté en blanco; luego suelte el botón Display. A continuación, presione los botones de aumento o reducción de Resistencia Magnética para seleccionar un nivel de volumen entre 1 y 5. Cuando haya seleccionado el nivel de volumen deseado, vuelva a pulsar el botón Display.



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay tiras de plástico protector sobre los contactos metálicos del sensor de pulso, retírelas. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**



Cuando se detecte su pulso, un símbolo con forma de corazón titilará en la pantalla inferior derecha con cada latido cardíaco, aparecerán dos o tres guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos.

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

6. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene configuración de velocidad alta, baja y automática; con el modo automático seleccionado la velocidad del ventilador aumentará o disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de su pedaleo. Presione el botón Ventilador [FAN] para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagarlo. Nota: Si los pedales no se mueven durante aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

Gire la lengüeta ubicada en la parte derecha del ventilador para ajustar su ángulo.



Para apagar el ventilador presione nuevamente el botón Ventilador. Nota: Si los pedales no se mueven durante aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente para conservar las pilas.

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

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, se escuchará una serie de tonos y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante aproximadamente cinco minutos, la consola se apagará y las pantallas se restablecerán a su estado inicial.

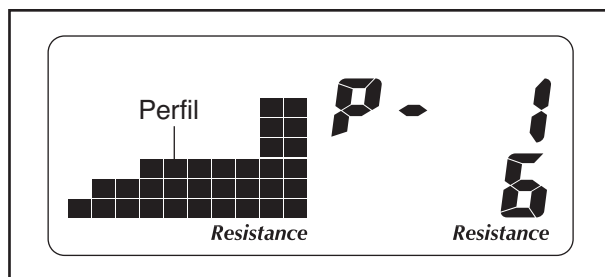
## CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PARA TONIFICACIÓN COMO META

### 1. Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para que ésta se encienda.

Cuando encienda la consola, las pantallas y el indicador de paso como meta del entrenamiento se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

### 2. Seleccione un entrenamiento para tonificación como meta.

Para seleccionar un entrenamiento de tonificación como meta, presione los botones Tendón de la Correa [HAMS], Cuadricéps [QUADS], Pantorillas [CALVES] O Gluteos [GLUTES]. Cuando seleccione un entrenamiento para tonificación como meta, el nombre del entrenamiento y el nivel máximo de resistencia se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos. Un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento también se desplazará por el lado izquierdo de la pantalla.



Nota: En el botón correspondiente a cada entrenamiento para tonificación como meta se sugiere un nivel de inclinación de rampa recomendado para dicho entrenamiento. Para fijar el nivel de inclinación de la rampa para el entrenamiento, vea CÓMO AJUSTAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA en la página 12.

### 3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y un ajuste de paso como meta. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destallante indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de

cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se programa un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

Durante el entrenamiento, el medidor del paso le indicará que mantenga su paso de pedaleo cercano a la configuración de paso objetivo para el segmento actual. Cuando se encienda un indicador izquierdo, aumente su paso; cuando se encienda un indicador derecho, reduzca su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual. **IMPORTANTE: El indicador de paso como meta [WORKOUT TARGET PACER] está previsto sólo para proporcionar una meta. Asegúrese de pedalear a un paso que sea cómodo para usted.**



Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, puede cambiar la resistencia manualmente presionando los botones de Resistencia Rápida [QUICK RESISTANCE]. Sin embargo, cuando el segmento actual del programa se complete, la resistencia cambiará automáticamente al nivel de resistencia programado para el próximo segmento.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que finalice el último segmento.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en el página 14.

### 5. Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 5 en el página 15.

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

Vea el paso 6 en el página 15.

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

Vea el paso 7 en el página 15.

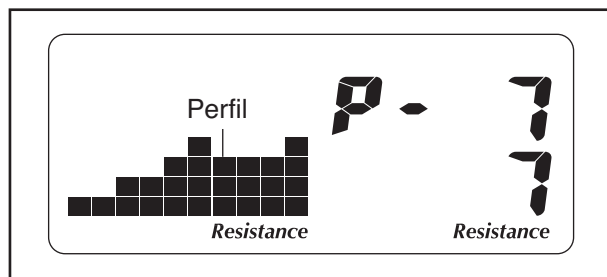
## CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE CALORÍA COMO META

### 1. Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Cuando enciende la consola, las pantallas y el indicador de paso como meta del entrenamiento se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

### 2. Seleccione un entrenamiento de calorías con meta.

Para seleccionar un entrenamiento de calorías con meta, presione los botones 300 CALS 25 MIN, 300 CALS 30 MIN, 400 CALS 30 MIN, o 400 CALS 45 MIN. Cuando seleccione un entrenamiento para tonificación como meta, el nombre del entrenamiento y el máximo nivel de resistencia se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos. Un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento también se desplazará por el lado izquierdo de la pantalla.



### 3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento se divide en 25, 30 ó 45 segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y un valor de paso como meta. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destallante indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destallar. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente

segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

Durante el entrenamiento, el medidor del paso como meta le indicará que mantenga su paso de pedaleo cercano al ajuste de paso como meta para el segmento actual. Cuando se encienda un indicador izquierdo, aumente su paso; cuando se encienda un indicador derecho, reduzca su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual. **IMPORTANTE: El indicador de paso como meta [WORKOUT TARGER PACER] está previsto para proporcionar una meta únicamente. Asegúrese de pedalear a un paso que sea cómodo para usted.**



Si el nivel de resistencia del segmento actual es muy alto o muy bajo, puede cambiar el nivel de Resistencia presionando los botones de Resistencia Rápida [QUICK RESISTANCE]. Sin embargo, cuando el segmento actual del programa se complete, el nivel de resistencia cambiará automáticamente al nivel de resistencia programado para el próximo segmento.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que finalice el último segmento.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en el página 14.

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

Vea el paso 5 en el página 15.

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

Vea el paso 6 en el página 15.

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

Vea el paso 7 en el página 15.

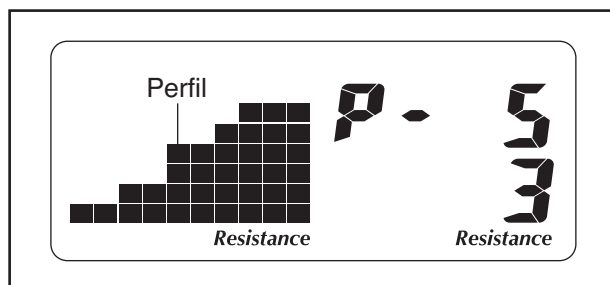
## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PRESELECCIONADO

### 1. Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para que se encienda la consola.

Cuando encienda la consola, las pantallas y el indicador de paso como meta del entrenamiento se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

### 2. Seleccione un entrenamiento preseleccionado.

Para seleccionar uno de los cuatro entrenamientos preajustados, presione uno de los cuatro botones que muestran los perfiles del entrenamiento. Cuando seleccione un entrenamiento preseleccionado, el nombre del entrenamiento y el máximo nivel de resistencia se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos. Un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento también se desplazará por el lado izquierdo de la pantalla.



### 3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento se divide en 30 ó 45 segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y un ajuste de paso como meta. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se programa un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

Durante el entrenamiento, el indicador del paso como meta le indicará que mantenga su paso de

pedaleo cercano al ajuste de paso como meta para el segmento actual. Cuando se encienda un indicador izquierdo, aumente su paso; cuando se encienda un indicador derecho, reduzca su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual. **IMPORTANTE: El indicador de paso como meta está previsto para proporcionar una meta únicamente. Asegúrese de pedalear a un paso que sea cómodo para usted.**



Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede anularlo manualmente presionando el botón de incremento o reducción de la Resistencia Magnética. Sin embargo, cuando el segmento actual del programa se complete, la resistencia cambiará automáticamente al ajuste de resistencia programado para el próximo segmento.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que finalice el último segmento.

### 4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en el página 14.

### 5. Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 5 en el página 15.

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

Vea el paso 6 en el página 15.

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

Vea el paso 7 en el página 15.

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola, mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

A continuación, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el volumen de los altavoces usando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

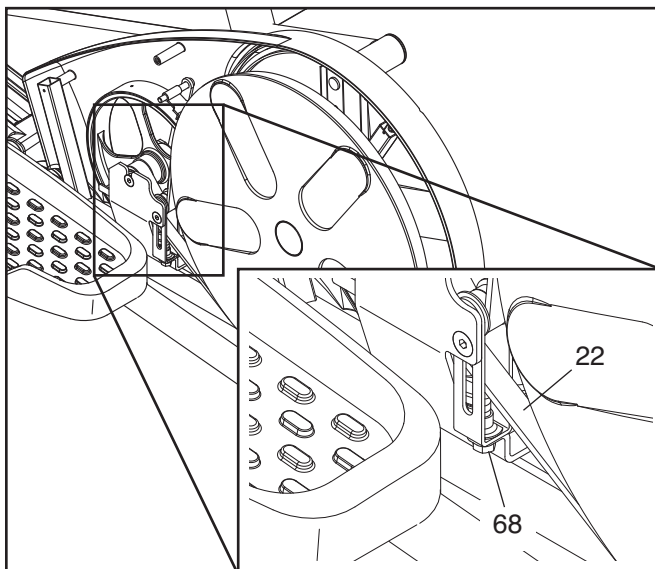
Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador elíptico regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas. El entrenador elíptico puede limpiarse con un paño suave y detergente suave. **No utilice abrasivos ni disolventes para limpiar el entrenador.** Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y manténgala alejada de la luz solar directa.

Cuando guarde el entrenador elíptico, retire las pilas de la consola. Mantenga el entrenador elíptico en un sitio limpio y seco, lejos de la humedad y el polvo.

## CÓMO AJUSTAR LA BANDA

Si siente que los pedales se resbalan cuando pedalea, incluso cuando están ajustadas para su máxima resistencia, la banda podría necesitar un ajuste. Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de dos tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saque de cada orificio.**

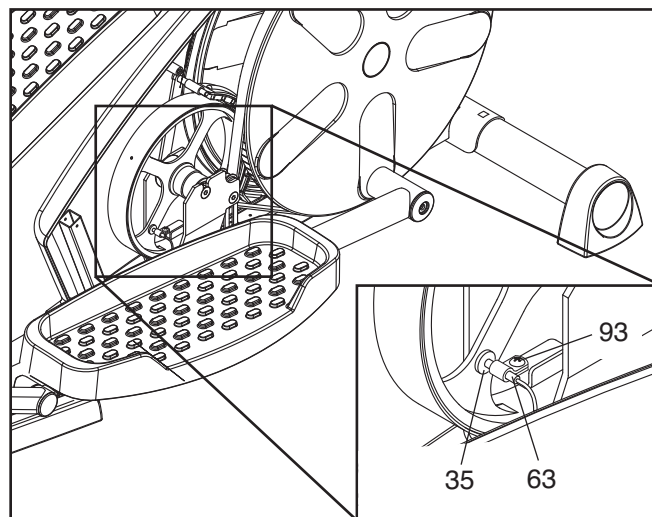
Seguidamente, apriete el Perno Botón de M10 x 45mm (68) hasta que la Correa (22) esté apretada. Una vez apretada la Correa, apriete el Perno Hexagonal. Luego vuelva a fijar los protectores laterales. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 23 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 21.



## COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Primero retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de dos tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saque de cada orificio.**

Localice el Interruptor de Lengüeta (63). Gire el Volante (28) hasta que el Imán (35) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje el Tornillo Taladro de M4 x 12mm (93) indicado, sin retirarlo. Deslice ligeramente el Interruptor de Lengüeta acercándolo o alejándolo del Imán, y luego vuelva a apretar el Tornillo. Balancee el Volante hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta. Repita hasta que la consola muestre la información correcta. Cuando haya ajustado correctamente el Interruptor de Lengüeta, vuelva a colocar los protectores laterales. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 23 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 21.



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no funciona correctamente, debe cambiar las pilas. Para cambiar las pilas, consulte el paso de montaje 5 en la página 8.

Si el sensor de pulso del mango no funciona correctamente, asegúrese de que sus manos estén colocadas como se describe en el paso 5 de la página 15. Cuide de no mover sus manos excesivamente ni apretar demasiado los contactos de metal. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

# GUÍAS DE EJERCICIOS

**⚠ ADVERTENCIA:** Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a 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.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas 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 ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasa**—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad

relativamente 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 su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

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

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento**—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

**Ejercicios en la Zona de Entrenamiento**—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios – nunca contenga la respiración.

**Relajación**—Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

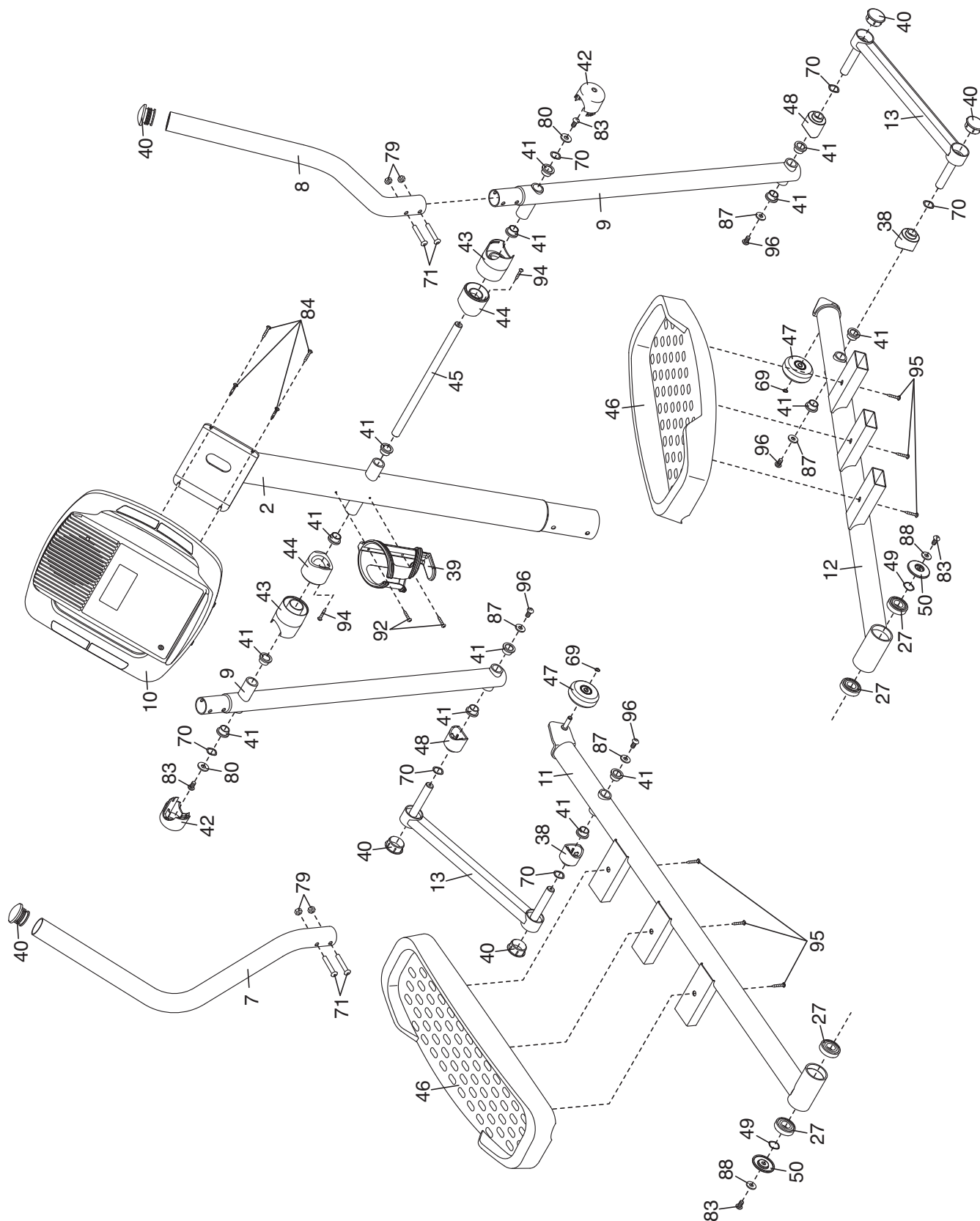
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una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

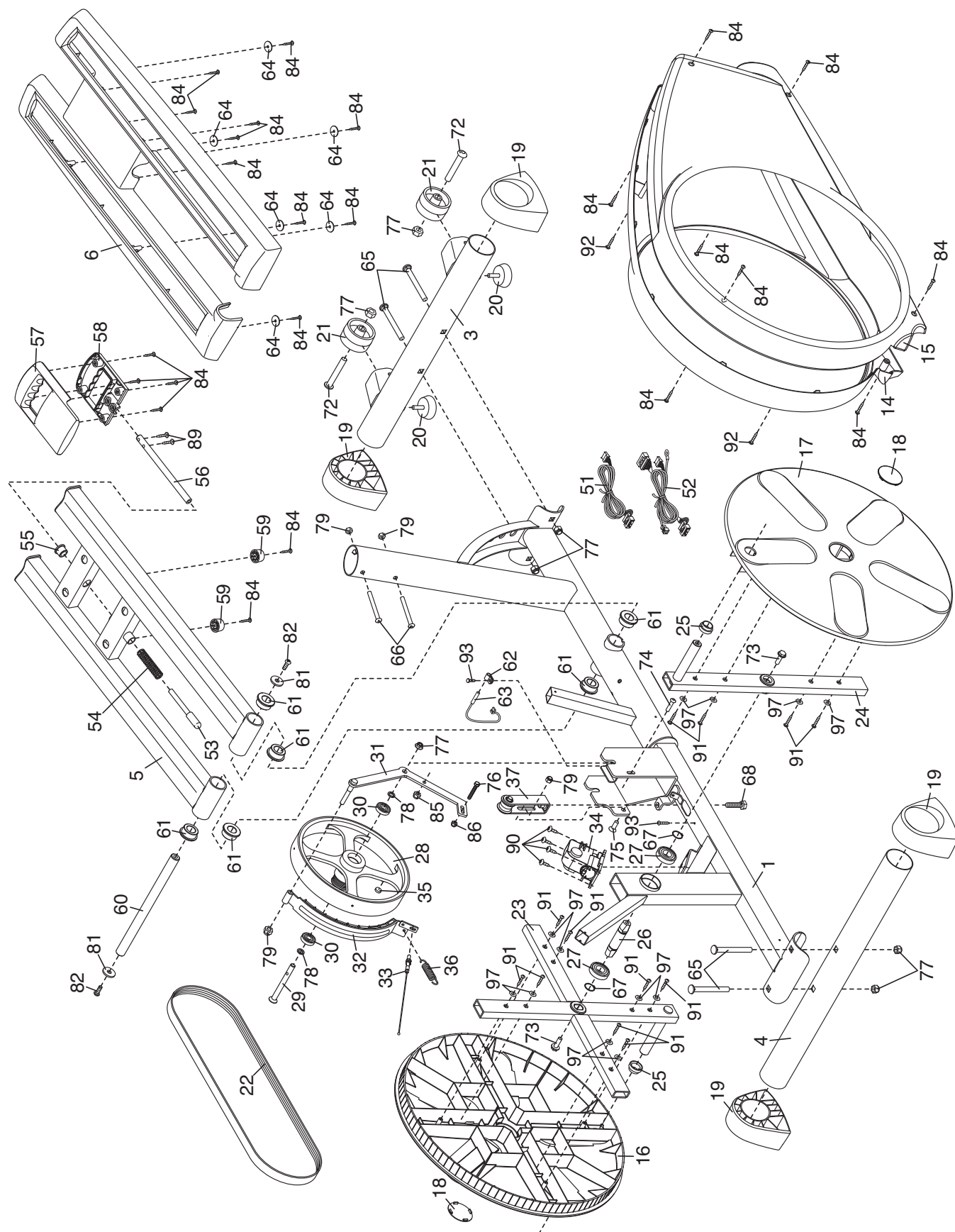
# LISTA DE LAS PIEZAS—Nº. de Modelo GGEL64907.0

R1108A

| Nº | Ctd. | Descripción                           | Nº | Ctd. | Descripción                           |
|----|------|---------------------------------------|----|------|---------------------------------------|
| 1  | 1    | Armadura                              | 52 | 1    | Cableado Eléctrico Inferior           |
| 2  | 1    | Montante Vertical                     | 53 | 1    | Pasador de la Rampa                   |
| 3  | 1    | Estabilizador Delantero               | 54 | 1    | Resorte de la Rampa                   |
| 4  | 1    | Estabilizador Trasero                 | 55 | 1    | Buje de la Rampa                      |
| 5  | 1    | Rampa                                 | 56 | 1    | Asta de la Rampa                      |
| 6  | 1    | Cubierta de la Rampa                  | 57 | 1    | Manubrio de Rampa Superior            |
| 7  | 1    | Baranda Izquierda                     | 58 | 1    | Manubrio de Rampa Inferior            |
| 8  | 1    | Baranda Derecha                       | 59 | 2    | Base de la Rampa                      |
| 9  | 2    | Base del Brazo                        | 60 | 1    | Eje de la Rampa                       |
| 10 | 1    | Consola                               | 61 | 6    | Buje del Eje de la Rampa              |
| 11 | 1    | Pata del Pedal Izquierdo              | 62 | 1    | Abrazadera                            |
| 12 | 1    | Pata del Pedal Derecho                | 63 | 1    | Cable/Interruptor de Lengüeta         |
| 13 | 2    | Brazo Eslabón                         | 64 | 6    | Arandela de Protección                |
| 14 | 1    | Protector Lateral Izquierdo           | 65 | 4    | Perno de Porte de M10 x 75mm          |
| 15 | 1    | Protector Lateral Derecho             | 66 | 2    | Perno Botón de M8 x 70mm              |
| 16 | 1    | Disco Izquierdo                       | 67 | 2    | Anillo de la Manivela                 |
| 17 | 1    | Disco Derecho                         | 68 | 1    | Perno Botón de M10 x 45mm             |
| 18 | 2    | Cubierta del Disco                    | 69 | 2    | Gancho en "C"                         |
| 19 | 4    | Tapa del Extremo del Estabilizador    | 70 | 6    | Arandela Ondulatoria de 22mm x 16.5mm |
| 20 | 2    | Pie                                   |    |      |                                       |
| 21 | 2    | Rueda                                 | 71 | 4    | Perno Botón de M8 x 45mm              |
| 22 | 1    | Banda                                 | 72 | 2    | Perno Botón de M10 x 64mm             |
| 23 | 1    | Brazo de la Manivela Izquierda        | 73 | 2    | Tornillo Dentado de M10 x 16mm        |
| 24 | 1    | Brazo de la Manivela Derecha          | 74 | 1    | Perno de M6 x 18mm                    |
| 25 | 2    | Espaciador del Brazo de la Manivela   | 75 | 1    | Perno de Cabeza Plana de M8 x 19mm    |
| 26 | 1    | Manivela                              |    |      |                                       |
| 27 | 6    | Cojinete de la Manivela               | 76 | 1    | M6 x 38mm Button Bolt                 |
| 28 | 1    | Volante                               | 77 | 7    | Contratuercas de Nylon de M10         |
| 29 | 1    | Eje del Volante                       | 78 | 2    | Espaciador del Volante                |
| 30 | 2    | Cojinete del volante                  | 79 | 8    | Contratuercas de Nylon de M8          |
| 31 | 1    | Soporte del Volante                   | 80 | 2    | Arandela de M8                        |
| 32 | 1    | Iman en "C"                           | 81 | 2    | Arandela Grande de M10                |
| 33 | 1    | Cable de resistencia                  | 82 | 2    | Tornillo con Nylon de M10 x 20mm      |
| 34 | 1    | Motor de resistencia                  | 83 | 4    | Tornillo con Nylon de M8 x 25mm       |
| 35 | 1    | Imán                                  | 84 | 28   | Tornillo de M4 x 16mm                 |
| 36 | 1    | Resorte                               | 85 | 1    | Contratuercas de Nylon de M6          |
| 37 | 1    | Brazo Estable                         | 86 | 1    | Tuerca de M6                          |
| 38 | 2    | Espaciador de Brazo Eslabón Trasero   | 87 | 4    | Arandela Grande de M6                 |
| 39 | 1    | Porta Botella                         | 88 | 2    | Arandela Pequeña de M8                |
| 40 | 6    | Tapa del extremo                      | 89 | 2    | Tornillo de M6 x 30mm                 |
| 41 | 14   | Buje de Pivote                        | 90 | 4    | Tornillo Dentado de M4 x 12mm         |
| 42 | 2    | Cubierta de la Base del Brazo         | 91 | 12   | Tornillo Taladro M5 x 25mm            |
| 43 | 2    | Espaciador de la Base del Brazo       | 92 | 4    | Tornillo Taladro de M4 x 25mm         |
| 44 | 2    | Espaciador del Montante Vertical      | 93 | 2    | Tornillo Taladro de M4 x 12mm         |
| 45 | 1    | Eje de Pivote                         | 94 | 2    | Tornillo Taladro de M3 x 16mm         |
| 46 | 2    | Pedal                                 | 95 | 6    | Tornillo Taladro de M4 x 19mm         |
| 47 | 2    | Rodillo                               | 96 | 4    | Tornillo con Nylon de M6 x 16mm       |
| 48 | 2    | Espaciador de Brazo Eslabón           | 97 | 12   | Arandela Estrella de M5               |
| 49 | 2    | Arandela Ondulatoria de 23mm x 19.5mm | *  | —    | Llave Hexagonal                       |
|    |      |                                       | *  | —    | Grasa                                 |
| 50 | 2    | Cubierta de la Pata del Pedal         | *  | —    | Manual del Usuario                    |
| 51 | 1    | Cableado Eléctrico Superior           |    |      |                                       |

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. \*Indica una parte no ilustrada.





---

# COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

## SERVICIO TÉCNICO Y ASISTENCIA AL CLIENTE EN SANTIAGO

Salomón Sumar N° 3420, San Joaquín, Santiago  
(en un plazo no superior a 72 horas atenderemos su requerimiento)

Fonos:

(02) 553 2125

(02) 553 0591

(02) 553 2246

(02) 552 5206

Fax: (02) 553 2056

E-mail: ggarrido@bata.cl

Horario Atención: Lunes a Viernes 8:30AM–18:00PM

Nota: Los armados en provincia deben ser programados directamente al servicio técnico autorizado.

Sparta garantiza este producto por 6 meses. Si tiene preguntas en cuanto a la garantía, por favor vea la portada de este manual para ver la información de contacto de Sparta.