

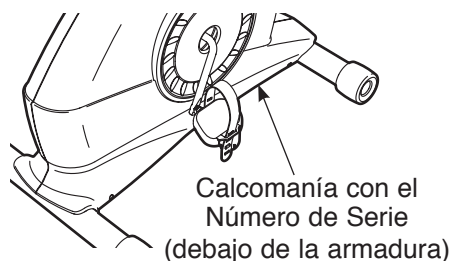
GOLD'S GYM®

POWER SPIN 290

Nº de Modelo GGEX61609.1

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

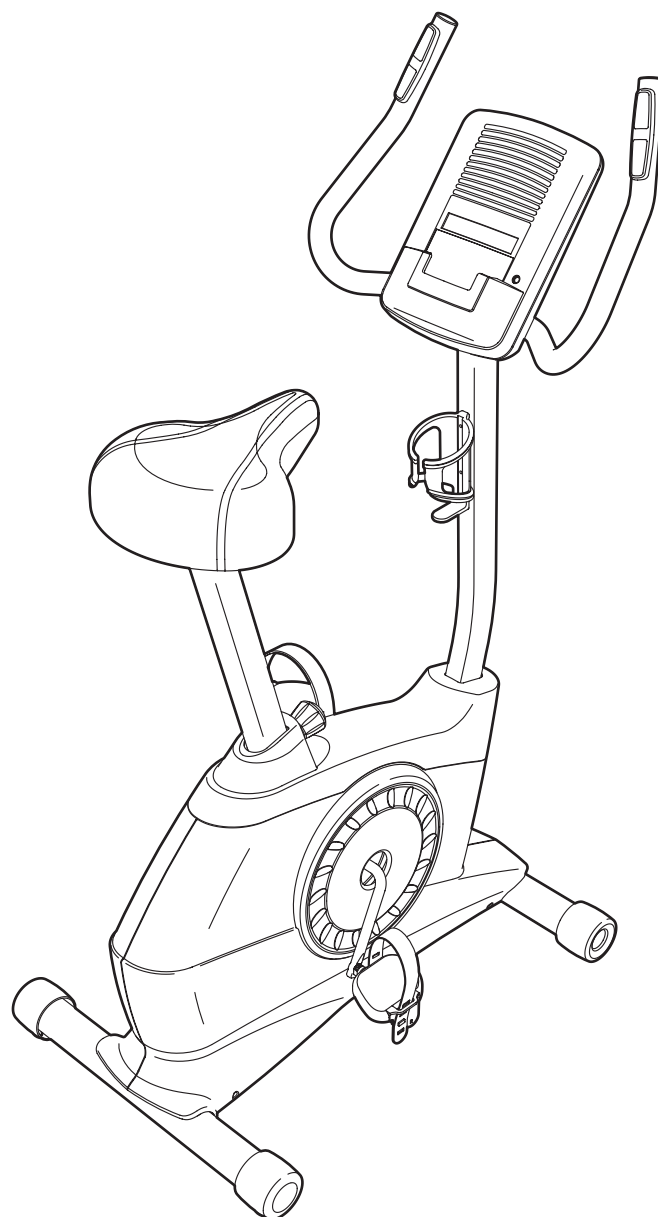
Para Servicio Técnico:
MEXICO- 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

⚠ 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

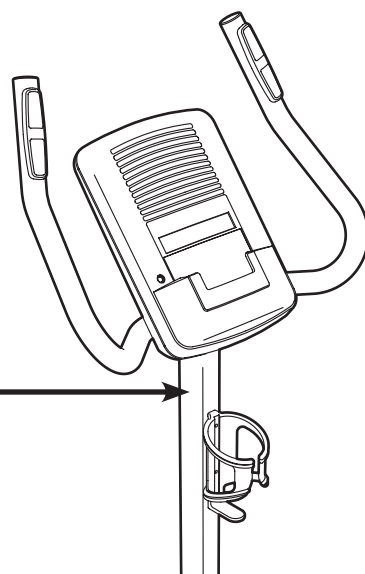
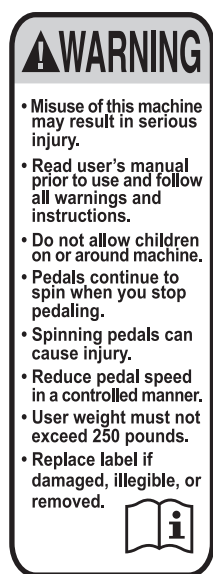


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	12
MANTENIMIENTO DE PROBLEMAS	18
GUÍA DE EJERCICIOS	20
LISTA DE LAS PIEZAS	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
POLIZA DE GARANTÍA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios 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 comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. 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.
6. 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 suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 113 kg.
11. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
12. La la bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
14. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

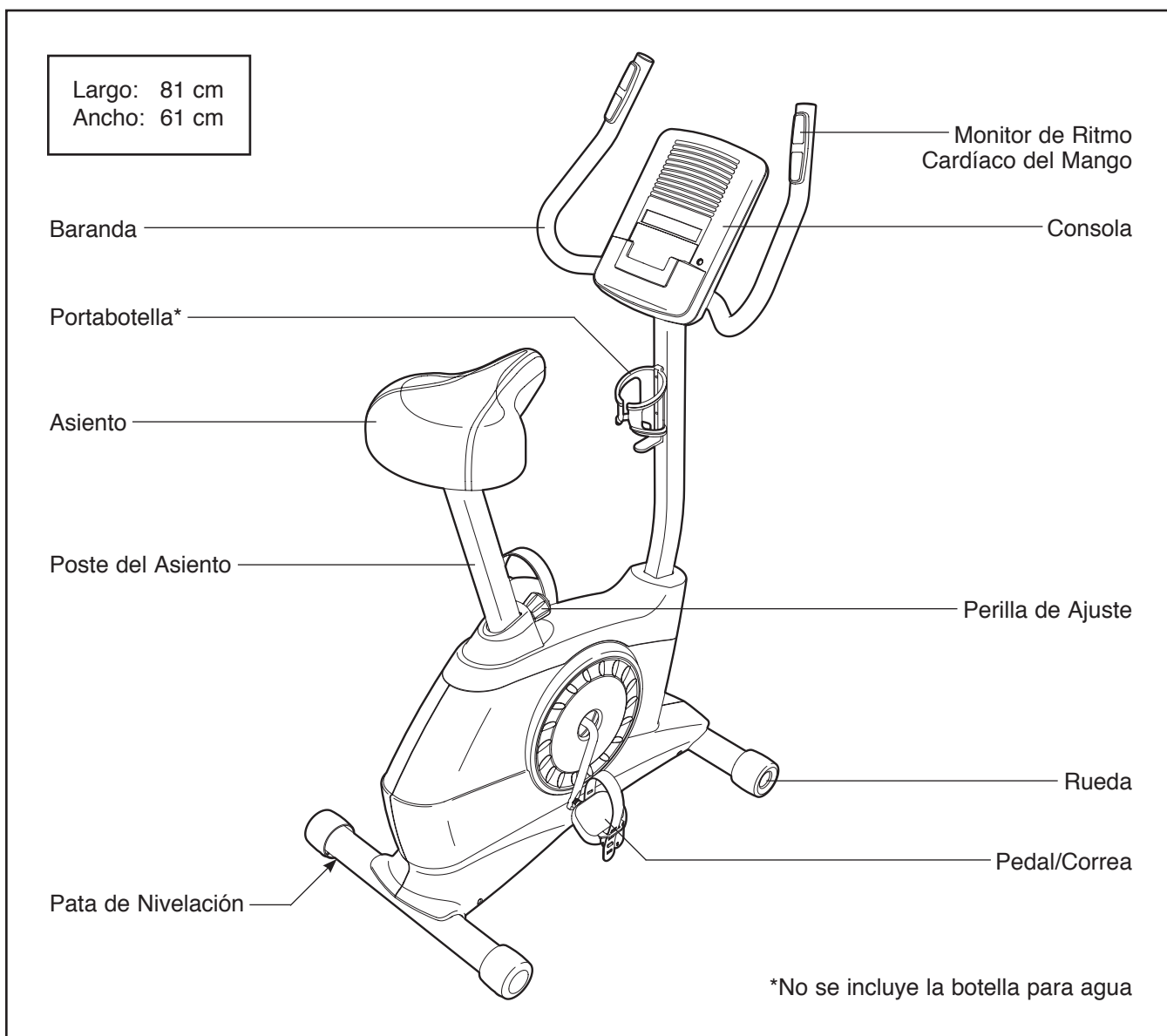
ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios GOLD'S GYM® POWER SPIN 290. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios POWER SPIN 290 proporciona una gran variedad de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

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

preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



MONTAJE

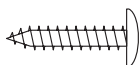
Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para montar el entrenador elíptico necesitará un destornillador Phillips  , una llave inglesa  y un mazo de goma  .

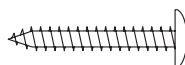
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



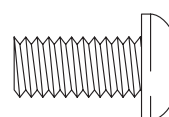
Contratuerca M8
(37)–8



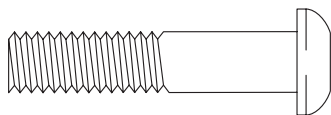
Tornillo M4 x 16mm
(40)–6



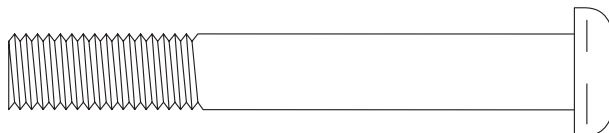
Tornillo M4 x 22mm
(54)–2



Tornillo M8 x 18mm
(35)–4



Perno Botón M8 x 38mm
(53)–4



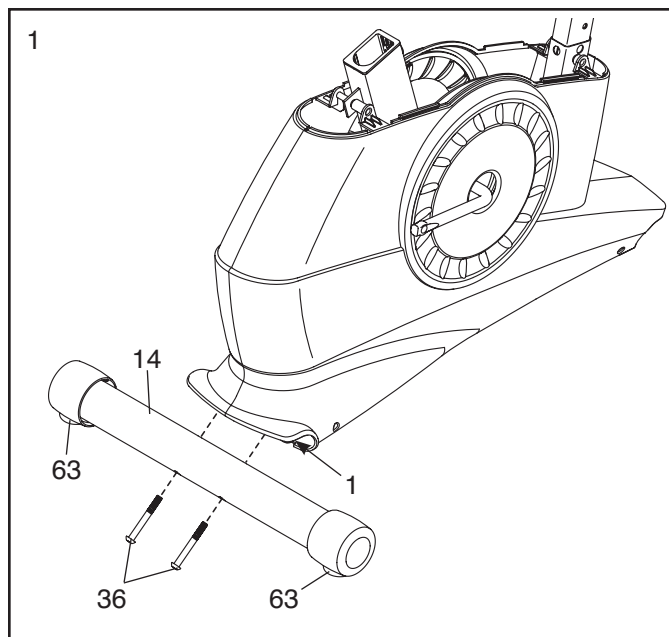
Tornillo M10 x 75mm (36)–4

1.

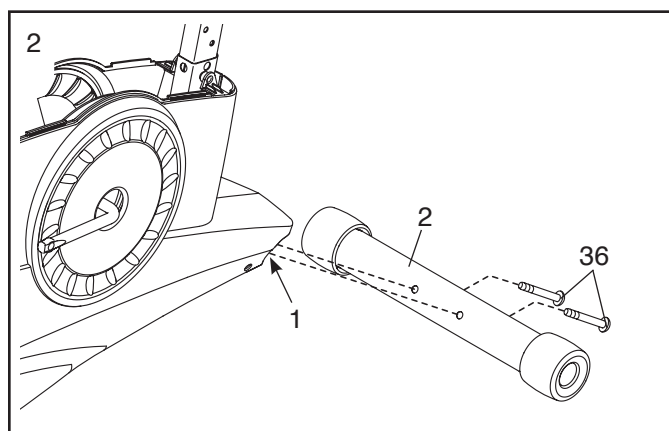
Para facilitar el montaje, lea la información de la página 5 antes de comenzar.

Identifique el Estabilizador Trasero (14), el cual tiene una Pata de Nivelación (63) cerca de cada extremo.

Conecte el Estabilizador Trasero (14) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 75mm (36).



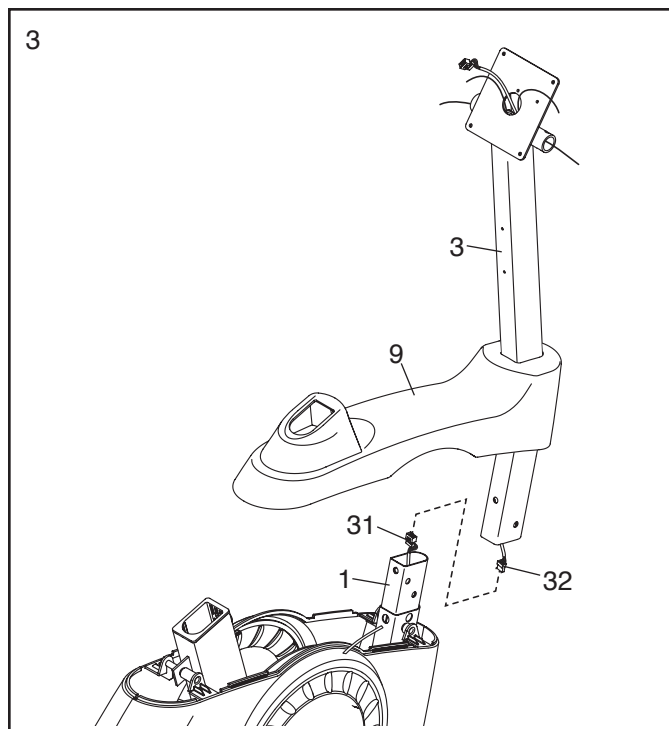
2. Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 75mm (36).



3. Oriente el Montante Vertical (3) y la Cubierta Superior (9) como se muestra.

Con la ayuda de otra persona sostenga el Montante Vertical (3) y la Cubierta Superior (9) cerca de la Armadura (1) hasta completar el paso 4.

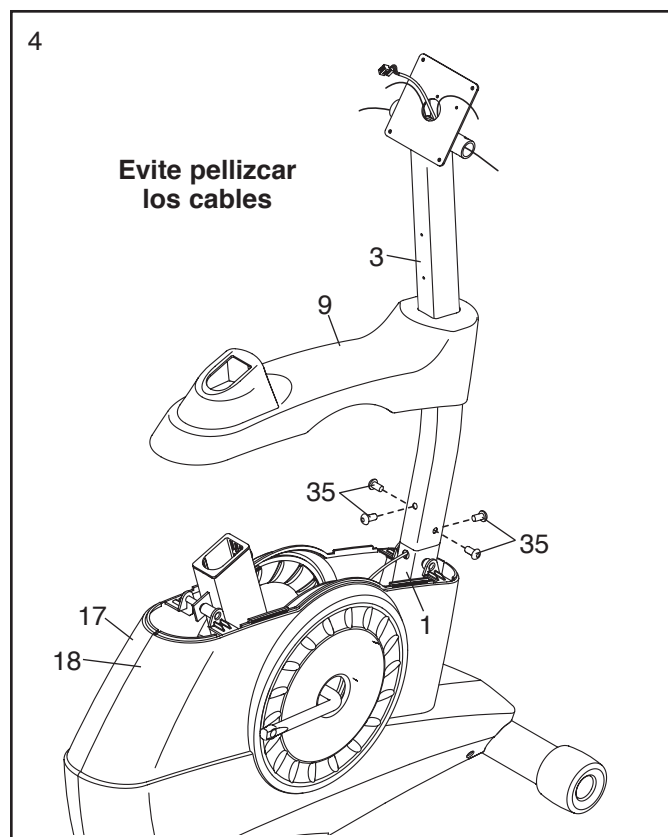
Conecte el Cable Superior (32) al Cable Inferior (31). Luego extraiga el Cable Superior sobrante a través de la parte de arriba del Montante Vertical.



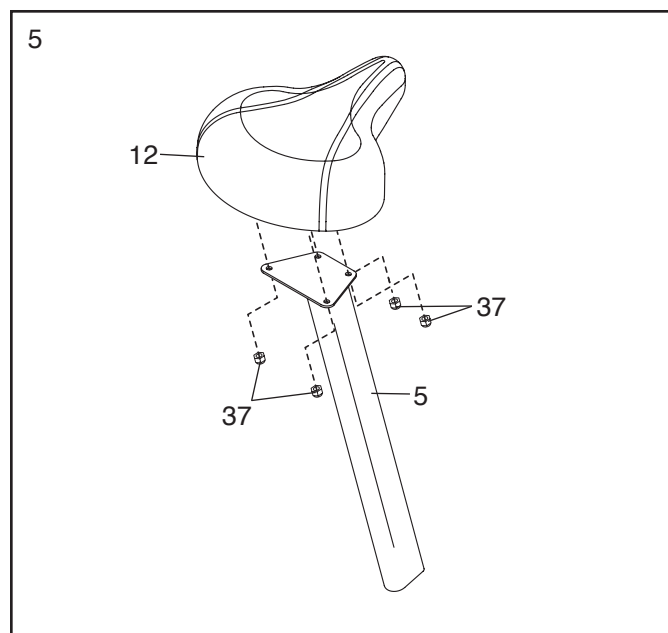
4. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Deslice el Montante Vertical (3) por la Armadura (1).

Fije el Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos M8 x 18mm (35).

Deslice la Cubierta Superior (9) hacia abajo y presiónela contra los Protectores Izquierdo y Derecho (17; 18).



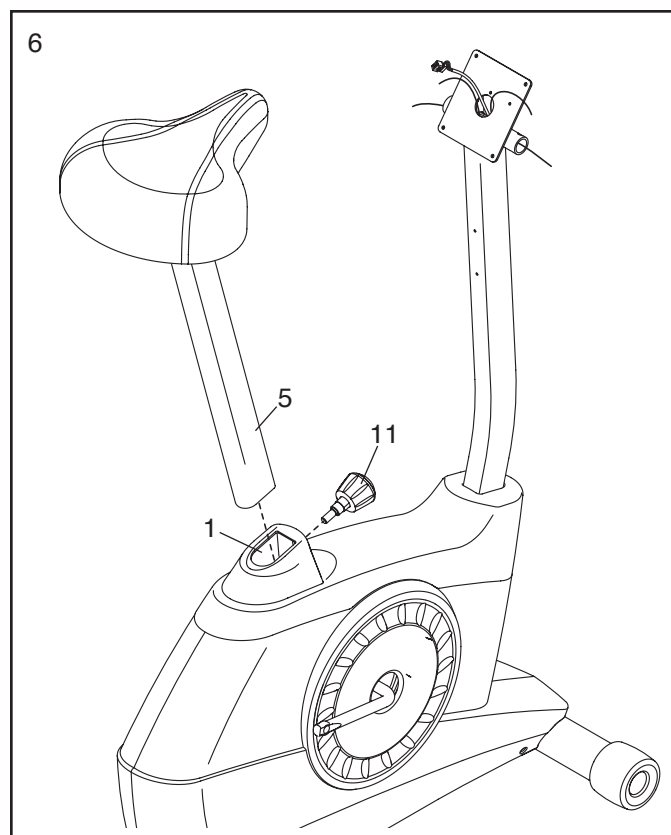
5. Conecte el Asiento (12) al Poste del Asiento (5) con cuatro Contratuercas M8 (37). **Nota: Las Contratuercas pueden estar prefijadas a la parte inferior del Asiento.**



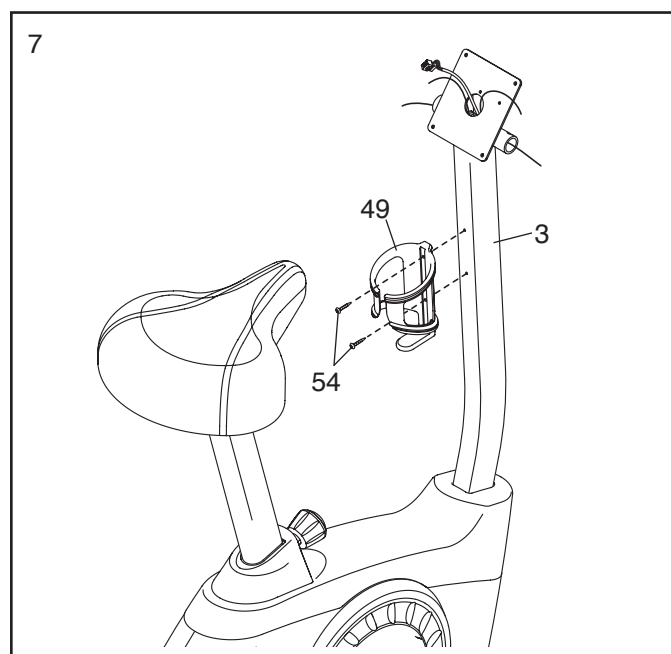
6. Usando una llave ajustable, apriete la Perilla de Ajuste (11) en la Armadura (1).

Luego afloje la Perilla de Ajuste (11) un par de vueltas, tire de ella hacia fuera e inserte el Poste del Asiento (5) dentro de la Armadura (1).

Deslice el Poste del Asiento (5) hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar la posición deseada, luego suelte la Perilla de Ajuste (11) dentro de uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento. **Mueva ligeramente el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla de Ajuste se encuentra dentro de uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento.** A continuación, apriete la Perilla de Ajuste.



7. Conecte el Portabotella (49) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos M4 x 22mm (54).



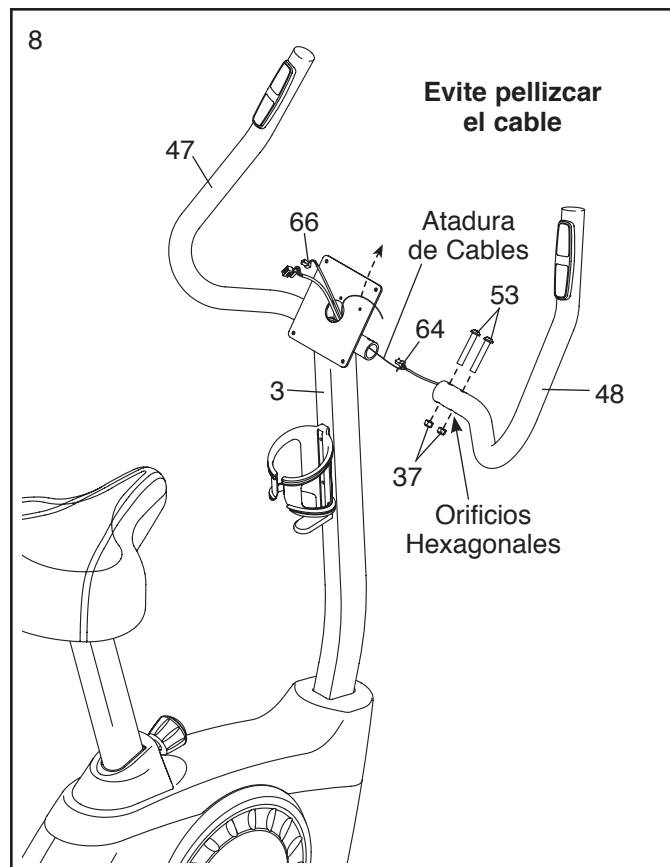
8. Identifique la Baranda Derecha (48), la cual se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice "R" y oriéntela como se muestra (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

Mientras otra persona sostiene la Baranda Derecha (48) cerca del Montante Vertical (3), ate la atadura de cables indicada al Cable de Pulso Derecho (64). A continuación, tire hacia arriba del otro extremo de la atadura de cables desde la parte superior del Montante Vertical.

Clave: Evite pellizcar el cable. Deslice la Baranda Derecha (48) por el Montante Vertical (3).

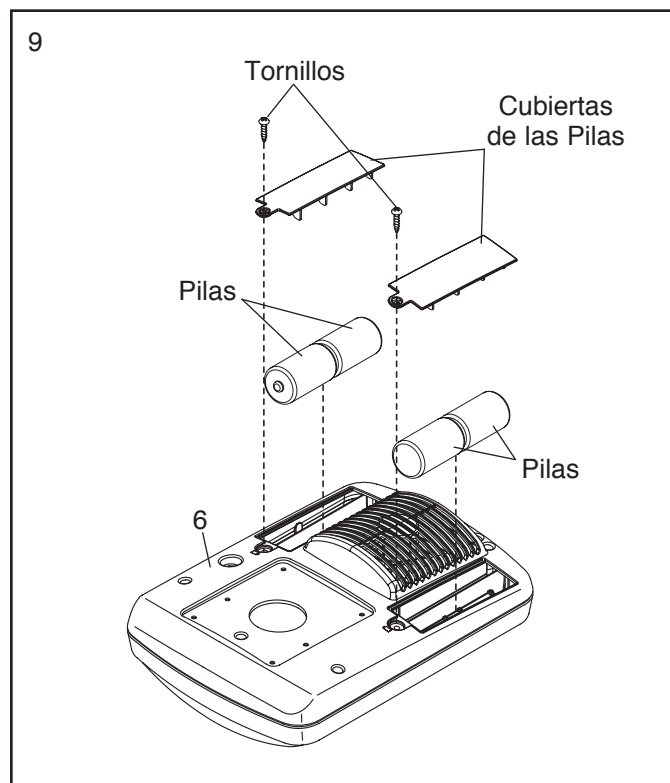
Conecte la Baranda Derecha (48) con dos Pernos Botón M8 x 38mm (53) y dos Contratuercas M8 (37). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

Fije la Baranda Izquierda (47) de la misma manera.



9. La Consola (6) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.** Extraiga los tornillos, retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en los compartimentos de pilas y vuelva a colocar las cubiertas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro de los compartimentos de pilas.**

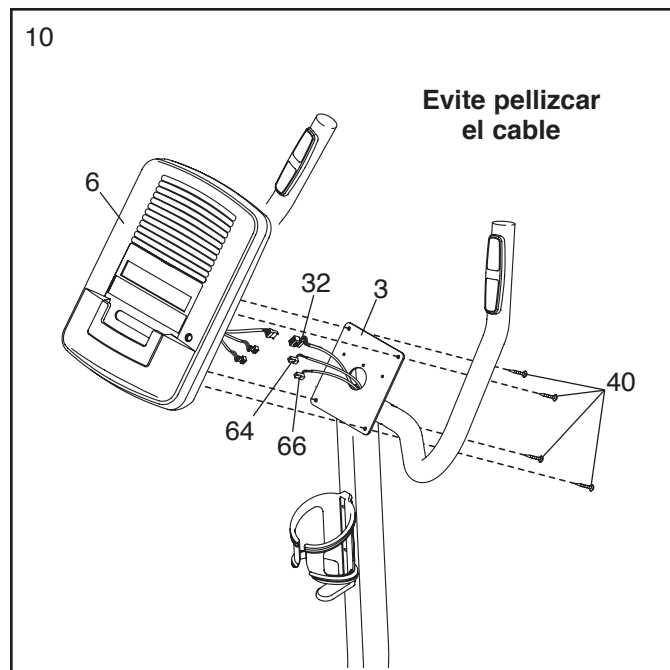
Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico que aparece en la portada de este manual. Para evitar dañar la consola, use solamente el adaptador de CA suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de corriente en la toma de la consola y conecte el otro extremo a una toma de corriente instalada conforme a las normas y ordenanzas locales.



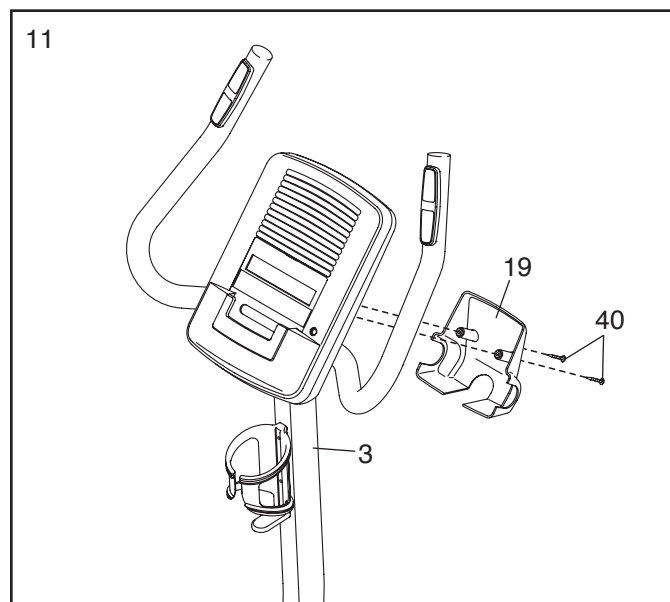
10. Mientras otra persona sostiene la Consola (6) cerca del Montante Vertical (3), conecte los cables de la Consola al Cable Superior (32) y a los Cables de Pulso Derecho e Izquierdo (64, 66).

Introduzca el cable sobrante hacia abajo dentro del Montante Vertical (3) o hacia arriba dentro de la Consola (6).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (6) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (40).



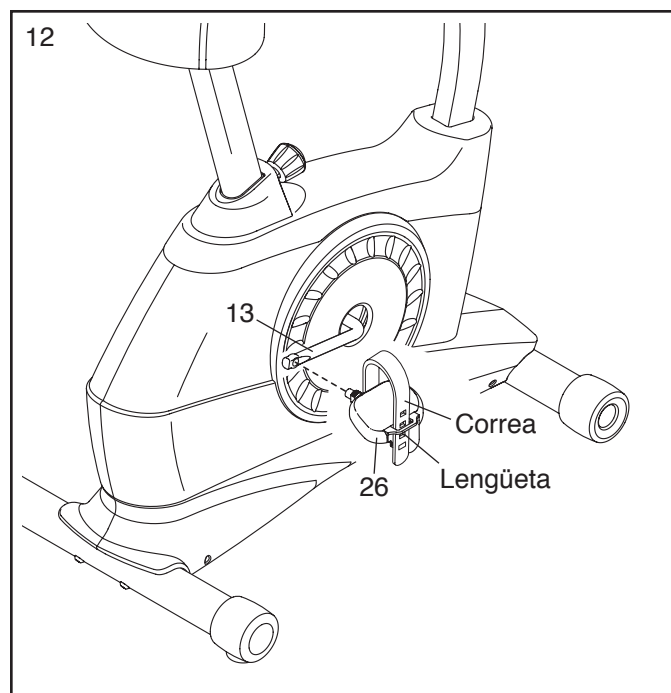
11. Conecte la Cubierta de la Baranda (19) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos M4 x 16mm (40).



12. Identifique el Pedal Derecho (26), que está marcado con una "R" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Usando una llave ajustable, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho en **sentido horario** dentro del brazo derecho de la Manivela (13).

Apriete el Pedal Izquierdo (no se muestra), en **sentido antihorario** contra el brazo izquierdo de la Manivela (no se muestra).

Ajuste la correa del Pedal Derecho (26) a la posición deseada, y presione los extremos de las correas sobre la lengüeta del Pedal Derecho. **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**



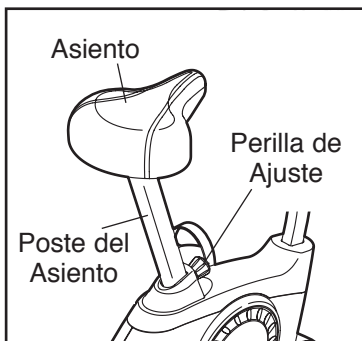
13. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

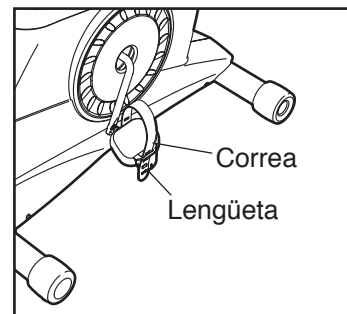
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el asiento, primero afloje la perilla de ajuste un par de vueltas. A continuación, tire de la perilla hacia fuera, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar la posición deseada, y luego suelte la perilla dentro de uno de los orificios de ajuste del poste del asiento. **Mueva ligeramente el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se haya insertado completamente en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.** A continuación, apriete la perilla.



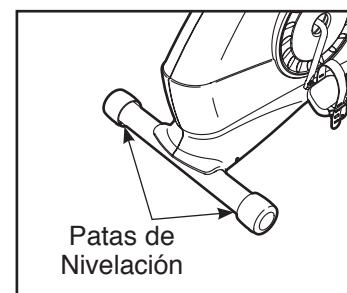
CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

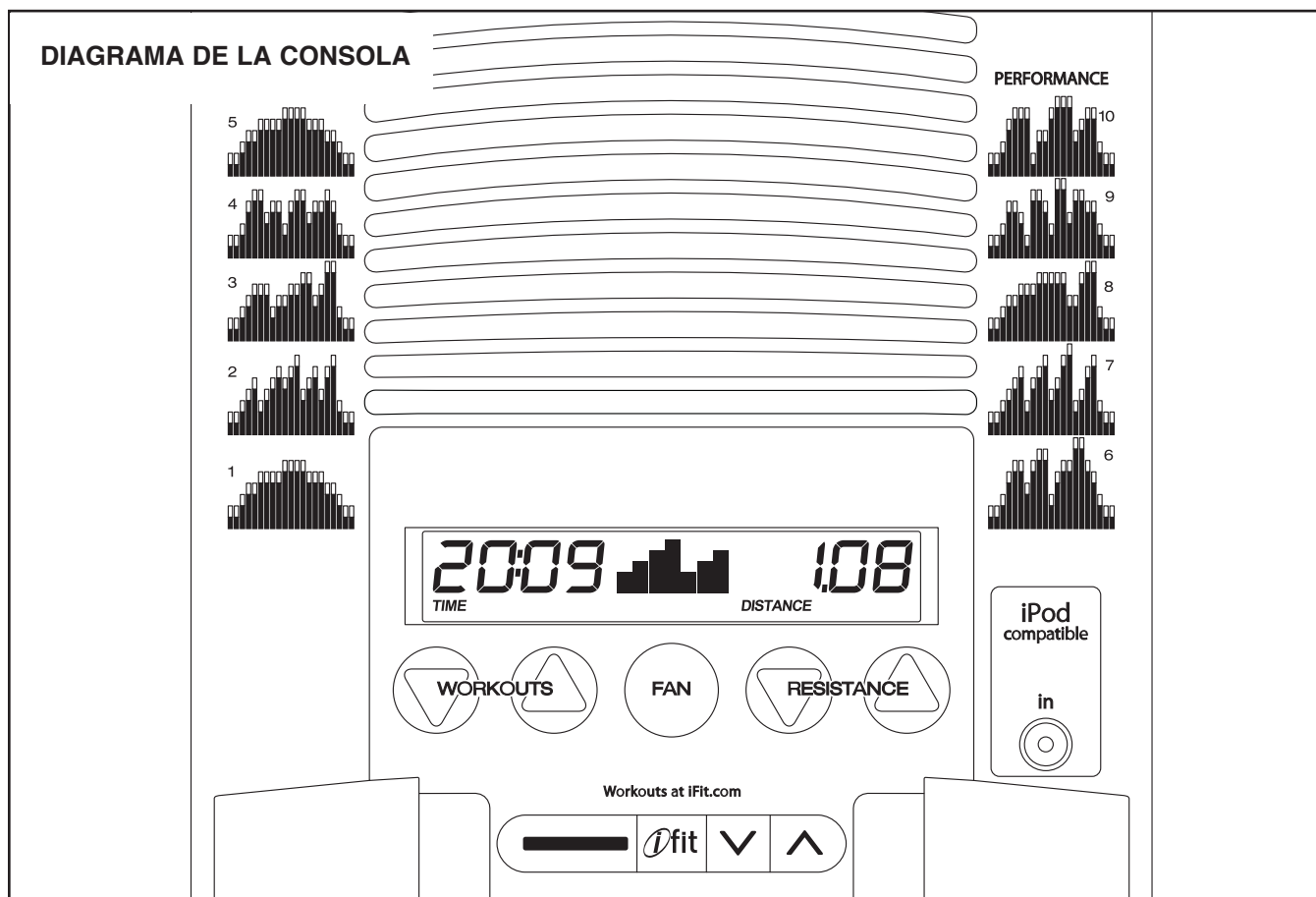
Para ajustar las correas de los pedales, primero tire de los extremos de las correas separándolos de las lengüetas de los pedales. Luego ajuste las correas a la posición deseada y presione los extremos de las correas contra las lengüetas.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece levemente durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación ubicadas debajo del estabilizador hasta que la bicicleta quede nivelada.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

La consola ofrece diez entrenamientos preajustados: cinco entrenamientos para pérdida de peso y cinco entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento preajustado cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen especificaciones de entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas.

Por ejemplo, puede perder esos kilos no deseados con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le asesora. Las tarjetas iFit se venden por separado. **Para comprar tarjetas iFit, vaya a www.iFit.com o llame al número telefónico ubicado en la cubierta delantera de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en ciertos establecimientos selectos.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para usar la función manual, vea la página 14. Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 15. Para usar un entrenamiento de iFit, vea la página 16. Para usar el sistema de sonido, véase la página 17. Para usar la función de usuario, vea la página 17.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en la consola (vea el paso de montaje 9 en la página 9). Quite cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

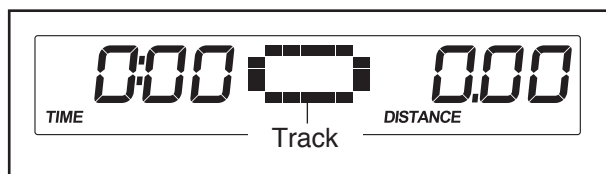
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Se escuchará un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

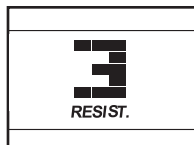
Cada vez que se enciende la consola, se seleccionará la función manual.

Si ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual pulsando varias veces los botones para aumentar o disminuir los entrenamientos [WORKOUTS], hasta que aparezca una pista en la pantalla central.



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

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir la resistencia [Resistance].



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

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Pantalla izquierda—

esta pantalla puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y el número aproximado de calorías [CALS.] que ha quemado. La pantalla alterna las funciones a intervalos de unos segundos.



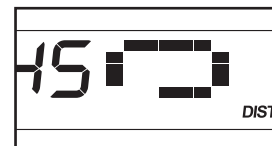
Nota: Durante un entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento.

La pantalla izquierda también muestra su ritmo cardíaco [PULSE] cuando está usando el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5 en la página 15).

Pantalla central—esta pantalla muestra la configuración de resistencia [RESIST.] de los pedales durante algunos segundos, cada vez que cambia el nivel de resistencia.

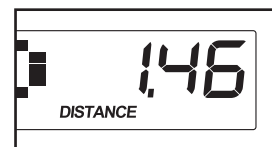


Esta pantalla también mostrará una pista de 400 m (1/4 milla). A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



Pantalla derecha—

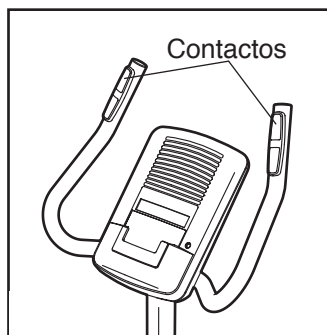
esta pantalla puede mostrar la distancia [DISTANCE] que ha pedaleado en millas o en kilómetros y su ritmo de pedaleo en millas o kilómetros por hora [MPH o Km/H]. La pantalla alterna las funciones a intervalos de unos segundos.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia, ya sea en millas o en kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE USUARIO en la página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, quítelas. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos metálicos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón destellará en la pantalla y se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que las manos estén 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 óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse repetidamente el botón Ventilador [FAN] para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

Nota: Si los pedales no se mueven durante aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros, la consola hará una pausa y el tiempo destellará en la pantalla.

Si no mueve los pedales durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

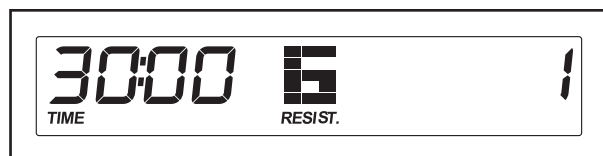
1. Encienda la consola.

Vea el paso 1 en el página 14.

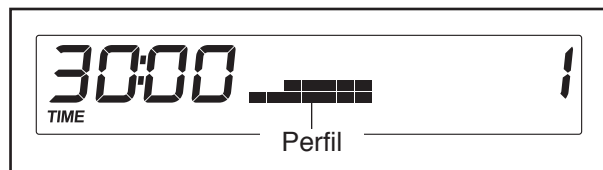
2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente los botones para aumentar o disminuir Entrenamientos [WORKOUTS] hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

Cuando selecciona un entrenamiento preajustado, la duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla izquierda, el nivel máximo de resistencia del entrenamiento destellará en la pantalla central y el número de entrenamiento aparecerá en la pantalla izquierda.



Tras unos segundos, una descripción de los niveles de resistencia de los entrenamientos se mostrará en la pantalla central.



Nota: En los laterales de la consola podrá apreciar todas las descripciones de los entrenamientos preajustados.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, la descripción del entrenamiento mostrará su progreso (vea el diagrama de la página 15). El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones de Resistencia. Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

Si deja de pedalear por varios segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros y el entrenamiento quedará en pausa.

Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que el último segmento del perfil destelle intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice.

Nota: Si continúa pedaleando después de que el entrenamiento se haya completado, la pantalla continuará mostrando información; sin embargo, la pantalla no mostrará el tiempo transcurrido hasta que seleccione la función manual o seleccione un entrenamiento nuevo.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

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. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 6 en el página 15.

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

Vea el paso 7 en el página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

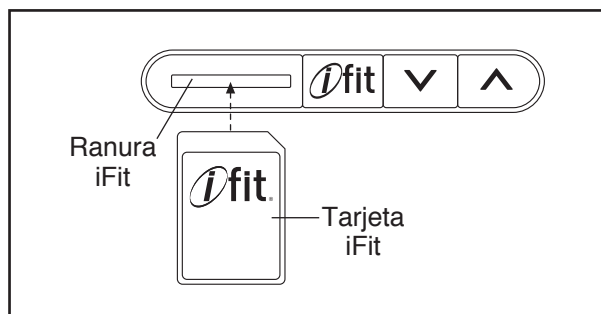
Las tarjetas iFit se venden por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite el sitio Web www.iFit.com o consulte la portada de este manual. Las tarjetas iFit también se venden en diversos establecimientos selectos.

1. Encienda la consola.

Vea el paso 1 en el página 14.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte la tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de modo que los contactos de metal queden hacia abajo y se inserten en la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente introducida, el indicador que está junto a la ranura se iluminará.



A continuación, seleccione el entrenamiento que desea realizar en la tarjeta iFit pulsando los botones para aumentar o disminuir situados al lado de la ranura iFit.

La duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla izquierda, el nivel máximo de resistencia del entrenamiento destellará en la pantalla central y el número de entrenamiento aparecerá en la pantalla derecha.

Un instante después de que haya seleccionado un programa, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarlo a través del entrenamiento. iFit funciona de la misma manera que los programas de entrenamiento preajustados. Para usar el entrenamiento, vea los pasos 3 a 7 en las páginas 15 y 16.

3. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, extraiga la tarjeta iFit.

Extraiga la tarjeta iFit cuando haya terminado de hacer ejercicio. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel del volumen por medio del control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

LA FUNCIÓN DE USUARIO

La consola presenta una función de usuario que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y visualizar la información de uso de la consola.

Para seleccionar la función de usuario, mantenga pulsado el botón de Ventilador [FAN] durante algunos segundos hasta que aparezca la información de la función de usuario en pantalla.

La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia, ya sea en millas o en kilómetros.



La pantalla central mostrará la unidad de medida seleccionada. La pantalla mostrará una *E* para millas inglesas o una *M* para kilómetros métricos. Para cambiar la unidad de medida pulse repetidamente el botón Resistencia [RESISTANCE] para aumentar la Resistencia.

Nota: Al cambiar las pilas, puede que sea necesario volver a seleccionar la unidad de medida.

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que la consola fue usada desde que se compró la bicicleta de ejercicios. La pantalla derecha mostrará la distancia total que se ha pedaleado en la bicicleta de ejercicios.

Para salir de la función de usuario, oprima el botón de Ventilador.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente 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.**

PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se oscurece, reemplace todas las pilas a la vez. Vea el paso de montaje 9 en la página 9 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

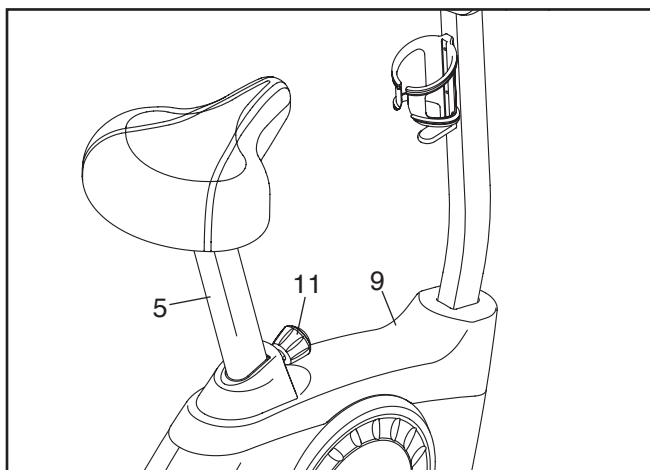
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la página 15.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

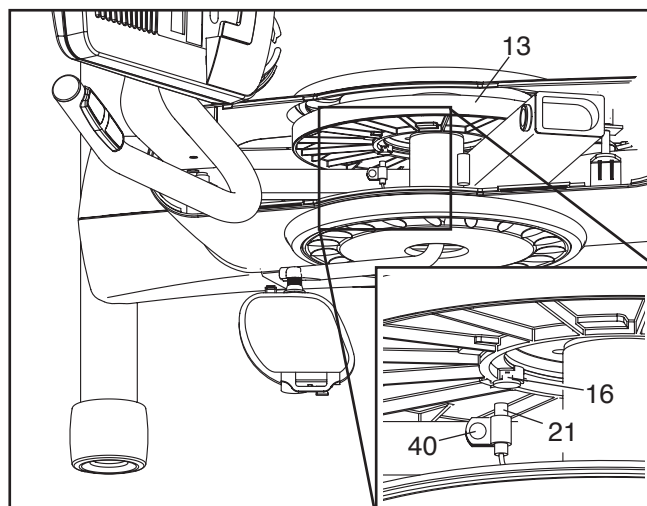
Para ajustar el interruptor de lengüeta, retire el poste del asiento, la perilla ajustable y la cubierta superior (vea las instrucciones de abajo).

Para retirar el Poste del Asiento (5), afloje la Perilla de Ajuste (11) un par de vueltas, tire de la Perilla de Ajuste hacia fuera y retire el Poste del Asiento. Luego, usando una llave ajustable, retire la Perilla de Ajuste.



Usando un destornillador de cabeza plana, afloje las lengüetas que están en el borde inferior de la Cubierta Superior (9) y deslice la Cubierta Superior hacia arriba.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (21). Gire la Polea (13) hasta que un Imán (16) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm indicado (40). Acerque o aleje el Interruptor de Lengüeta levemente del Imán y luego vuelva a apretar el Tornillo.

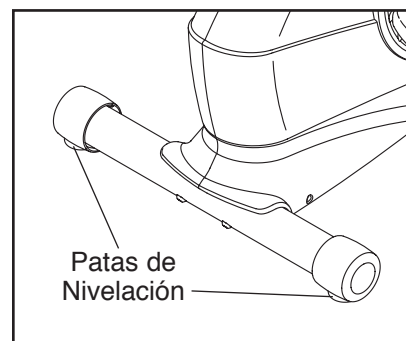


Haga girar la Polea (13) por un instante. De ser necesario, repita el paso de arriba hasta que la consola muestre la información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la cubierta superior, la perilla de ajuste y el poste del asiento.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece levemente durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación hasta que la bicicleta quede nivelada.

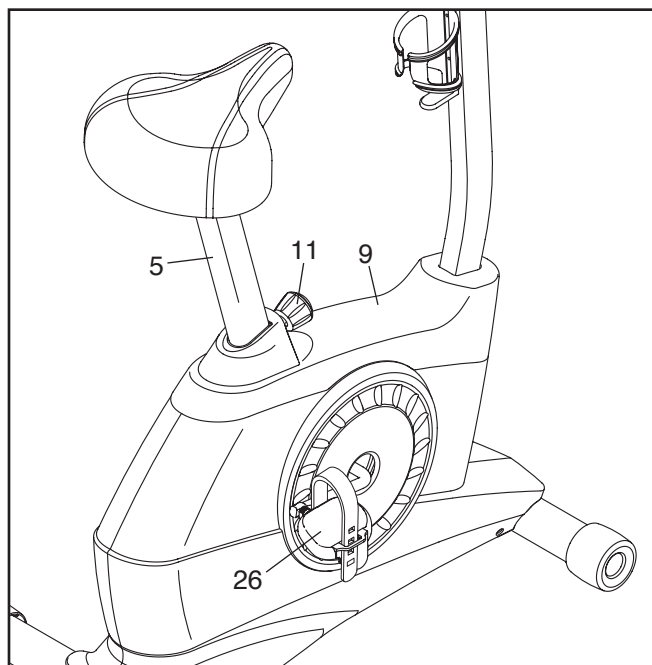


CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, retire el poste del asiento, la perilla de ajuste, la cubierta superior, el pedal derecho y la cubierta derecha (vea las instrucciones de abajo).

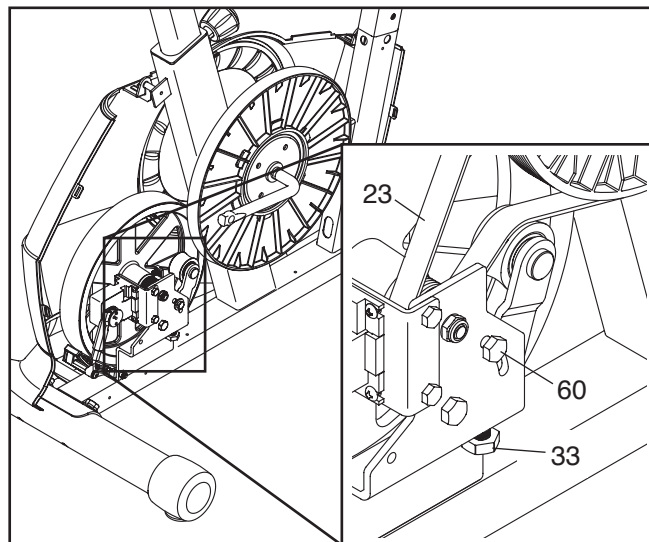
Para retirar el poste del asiento (5), afloje la perilla de ajuste (11) un par de vueltas, tire de la perilla de ajuste hacia fuera y retire el poste del asiento. Luego, usando una llave ajustable, retire la perilla de ajuste.



Usando un destornillador de cabeza plana, afloje las lengüetas que están en el borde inferior de la cubierta superior (9) y deslice la cubierta superior hacia arriba. Luego, usando una llave ajustable, gire el pedal derecho (26) en sentido antihorario y retírelo.

Retire todos los tornillos de las cubiertas izquierda y derecha; **hay dos tamaños de tornillos en las cubiertas. Tome nota de qué tamaño de tornillos ha extraído de cada orificio.** Luego retire con cuidado el protector izquierdo de la armadura.

Afloje el tornillo hexagonal M6 x 20mm (60). A continuación, apriete el tornillo hexagonal M10 x 50mm (33) hasta que la correa de manejo (23) quede tirante.



Cuando la correa de manejo (23) esté tirante, apriete el tornillo hexagonal M6 x 20mm (60).

A continuación, vuelva a colocar las cubiertas izquierda y derecha, el pedal derecho, la cubierta superior, la perilla de ajuste y el poste del asiento.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

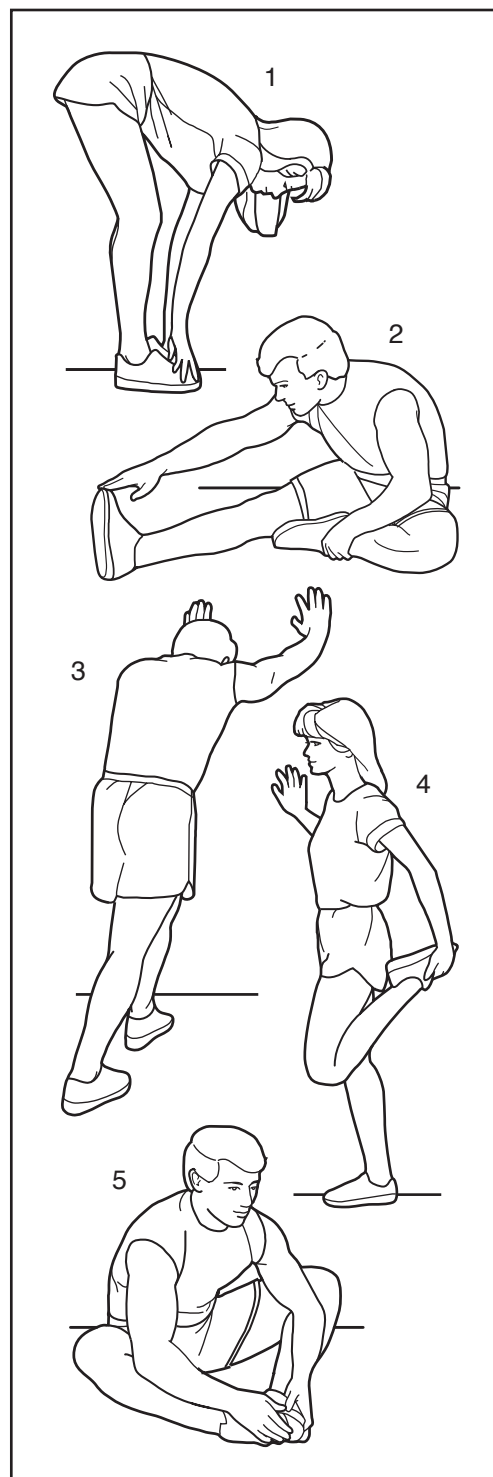
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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

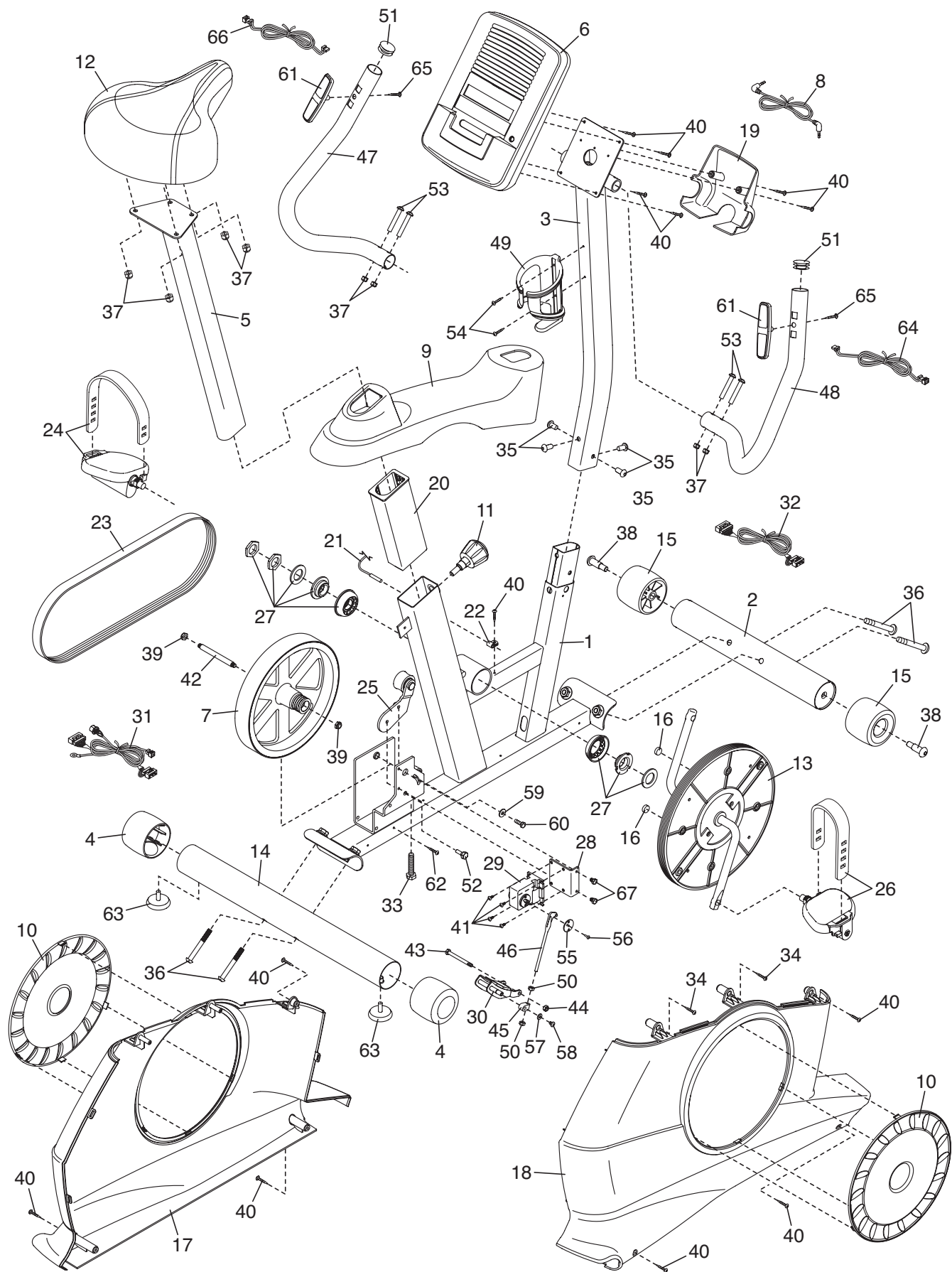


LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo GGEX61609.1 R0711A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	36	4	Tornillo M10 x 75mm
2	1	Estabilizador Delantero	37	8	Contratuerca M8
3	1	Montante Vertical	38	2	Tornillo con Collar M10 x 41mm
4	2	Tapa del Estabilizador	39	2	Tuerca de Bloqueo M8
5	1	Poste del Asiento	40	13	Tornillo M4 x 16mm
6	1	Consola	41	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
7	1	Volante	42	1	Eje del Volante
8	1	Cable de Audio	43	1	Perno Hexagonal M6 x 65mm
9	1	Cubierta Superior	44	1	Contratuerca M6
10	2	Disco de Acceso	45	1	Soporte de Resistencia
11	1	Perilla de Ajuste	46	1	Brazo de Resistencia
12	1	Asiento	47	1	Baranda Izquierda
13	1	Polea/Manivela	48	1	Baranda Derecha
14	1	Estabilizador Trasero	49	1	Portabotella
15	2	Rueda	50	2	Tuerca de Ajuste
16	2	Imán	51	2	Tapa de la Baranda
17	1	Protector Izquierda	52	1	Tornillo con Collar M6 x 15mm
18	1	Protector Derecha	53	4	Perno Botón M8 x 38mm
19	1	Cubierta de la Baranda	54	2	Tornillo M4 x 22mm
20	1	Buje del Poste del Asiento	55	1	Disco del Motor
21	1	Interruptor/Cable de Lengüeta	56	1	Tornillo M3,5 x 12mm
22	1	Abrazadera	57	1	Arandela M5
23	1	Correa de Manejo	58	1	Tornillo M5 x 7mm
24	1	Correa/Pedal Izquierdo	59	1	Arandela M6
25	1	Brazo Estable	60	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
26	1	Correa/Pedal Derecho	61	2	Monitor del Ritmo Cardíaco
27	1	Juego de Cojinetes de la Manivela	62	1	Tornillo Plateado M4 x 13mm
28	1	Soporte del Motor	63	2	Pata de Nivelación
29	1	Motor de Resistencia	64	1	Cable de Pulso Derecho
30	1	Imán del Resistencia	65	2	Tornillo M4 x 19mm
31	1	Cable Inferior	66	1	Cable de Pulso Izquierdo
32	1	Cable Superior	67	2	Tornillo M6 x 8mm
33	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm	*	—	Manual del Usuario
34	2	Tornillo M4 x 25mm	*	—	Herramienta de Montaje
35	4	Tornillo M8 x 18mm			

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



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

POLIZA DE GARANTÍA

ICON HEALTH & FITNESS otorga la presente garantía por término de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento del mismo. (Excepto por rotura en piezas de plástico); e incluye la reparación sin costo de cualquier componente del equipo (excepto baterías), así como, la mano de obra necesaria para su diagnóstico y reparación en el centro de servicio especificado, o en la tienda donde adquirió su equipo entregándolo al usuario en condiciones normales para su uso.

CONDICIONES GENERALES

- a) El cliente, debe verificar el estado físico en que recibe su aparato, ya que una vez firmado de conformidad no se aceptará reclamación alguna.
- b) Para hacer efectiva la garantía, el comprador debe presentar ésta póliza, junto con el producto; durante los 15 días siguientes a su compra, en la tienda donde adquirió el equipo, si han pasado 15 días deberá hacer llegar su equipo presentando ésta póliza, directamente a nuestro centro de servicio. **Tecnoservicio ubicado en calle Tenayuca 55 "a" mezanine 1, col. Letran Valle, del. Benito Juárez, Mexico, D.F. C.P. 03650 de lunes a viernes de las 9:00 a las 17:00 horas, teléfonos: 01-800-681-9542 o por correo electrónico servicio@iconfitness.com.**
- c) ICON Health & Fitness reparará el equipo, en un plazo no mayor a 30 días naturales contando a partir de la fecha del ingreso a nuestro centro de servicio. Este plazo será considerando contar con la o las refacciones necesarias para la compostura del equipo.
- d) En caso de extravíar esta póliza de garantía es necesario acudir al lugar donde adquirió el aparato. Ahí podrá solicitar una copia de su garantía, previa presentación de su factura o nota de venta.

ESTA PÓLIZA DE GARANTÍA QUEDARÁ SIN EFECTO AL DARSE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el aparato haya sido utilizado en forma distinta a las condiciones señaladas en el instructivo o manual que se incluye en cada equipo.
2. Cuando los daños o desperfectos se ocasionen ante y durante el almacenamiento o transportación realizado por el comprador o por terceros no autorizados por ICON Health & Fitness.
3. Cuando el aparato presenté golpes, ruptura de cubiertas, decoloraciones o deformaciones ocasionados por los rayos solares o temperaturas extremas.
4. Cuando el aparato sea expuesto a la intemperie, a domos traslúcidos, condiciones de humedad y en caso de que dentro de los mecanismos eléctricos o mecánicos se encuentren objetos extraños al equipo. Así como por cualquier negligencia realizada por el usuario.

5. Cuando el equipo haya sido abierto y/o intentado ser reparado por personal no autorizado por ICON Health & Fitness.
6. Cuando los desperfectos fueran causados por variaciones en el voltaje, frecuencias de alimentación eléctrica o por fallas en la instalación eléctrica del lugar, por sobrecarga en los contactos y por la aplicación de valores nominales distintos a los contenidos en el instructivo. Por forzamiento del motor por objetos u obstrucciones que impidan el libre desempeño del motor. Por rebasar los límites de carga para el que esta calculado de acuerdo al instructivo de uso. **Recomendamos el uso de un eliminador para evitar problemas de voltaje y para quedar en efecto la póliza de garantía.**
7. Cuando el equipo adquirido sea utilizado con fines comerciales o de lucro tales como uso en gimnasios, clubes, clínicas de rehabilitación, áreas comunes habitacionales, **en cualquiera de los casos citados ICON Health & Fitness no tendrá obligación alguna en cuanto a la reparación del equipo, y no hará efectiva la garantía.**

INFORMACIÓN GENERAL

1. Al término de la vigencia de ésta póliza de garantía, ICON Health & Fitness puede seguir dando servicio de mantenimiento a sus aparatos, pero este será con cargo, previa aceptación del presupuesto, a través de nuestro centro de servicio para brindarle la atención que usted se merece, o adquirir una póliza de servicio ampliada. Siempre con la confiabilidad de que en la reparación y servicio se usarán refacciones originales conservando así, el valor de sus equipos.

Producto: _____

Modelo: _____

Marca: _____

No. de serie: _____

Fecha de compra: _____

Tienda vendedora: _____

CENTRO DE SERVICIO:

TECNOSERVICIO
CALLE TENAYUCA 55 "A" MEZANINE 1
COL. LETRAN VALLE DEL. BENITO JUAREZ
MEXICO D.F. C.P. 03650
01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

DIRECCIÓN GENERAL:

ICON Health & Fitness USA
1500 SOUTH 1000 WEST
LOGAN, UTAH 84321 USA
TEL: 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com