

HEALTHRIDER®

Tony Little **TWIST**

Nº de Modelo HRCR02411.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía
con el Número
de Serie

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

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

Importador:

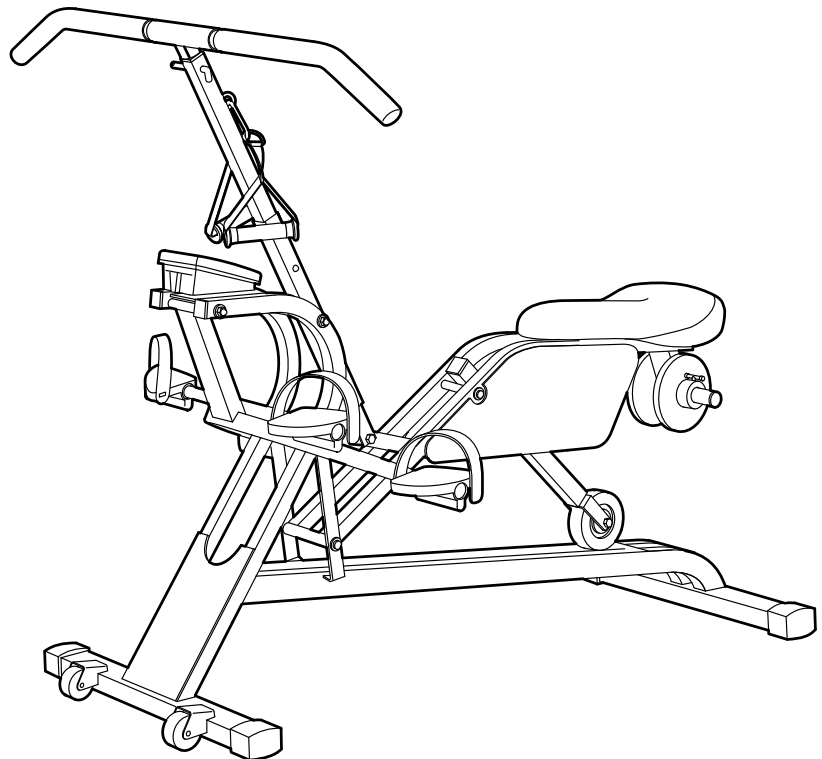
Comercializadora Mexico Americana,
S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78, Col. Santa Cruz
Acayucan
Del. Azcapotzalco,
Mexico D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119LO
Tel: 58-99-1200

Especificaciones eléctricas:
Utiliza 2 baterías tipo "AA" de 1,5 V
cc (3 V cc). No Incluidas

⚠ 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

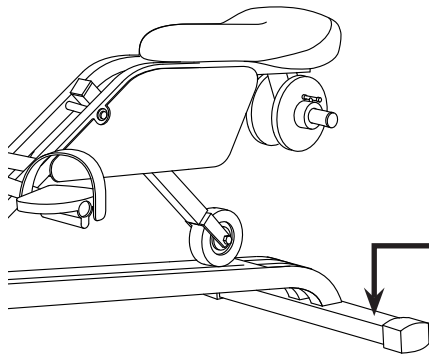


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTE	11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	13
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	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.



⚠ 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.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

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, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

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 problemas de salud preexistentes.
2. Use el entrenador solamente como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios del entrenador estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.
4. El entrenador está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use este entrenador en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el entrenador bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador en una superficie plana con un tapete debajo para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su entrenador.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados del entrenador en todo momento.
9. El entrenador no debe ser usado por personas que pesen más de 113 kg. El peso total del usuario y de las pesas añadidas (no incluidas) no debe exceder los 136 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
11. Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, podría sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir el entrenador HEALTHRIDER® TONY LITTLE TWIST. El entrenador TONY LITTLE TWIST ofrece una forma única de ejercicios de bajo impacto que ejercita tanto el tren inferior como el superior para proporcionarle mayores beneficios cardiovasculares y más tonificación.

Es importante que lea detenidamente este manual antes de usar el entrenador. 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.

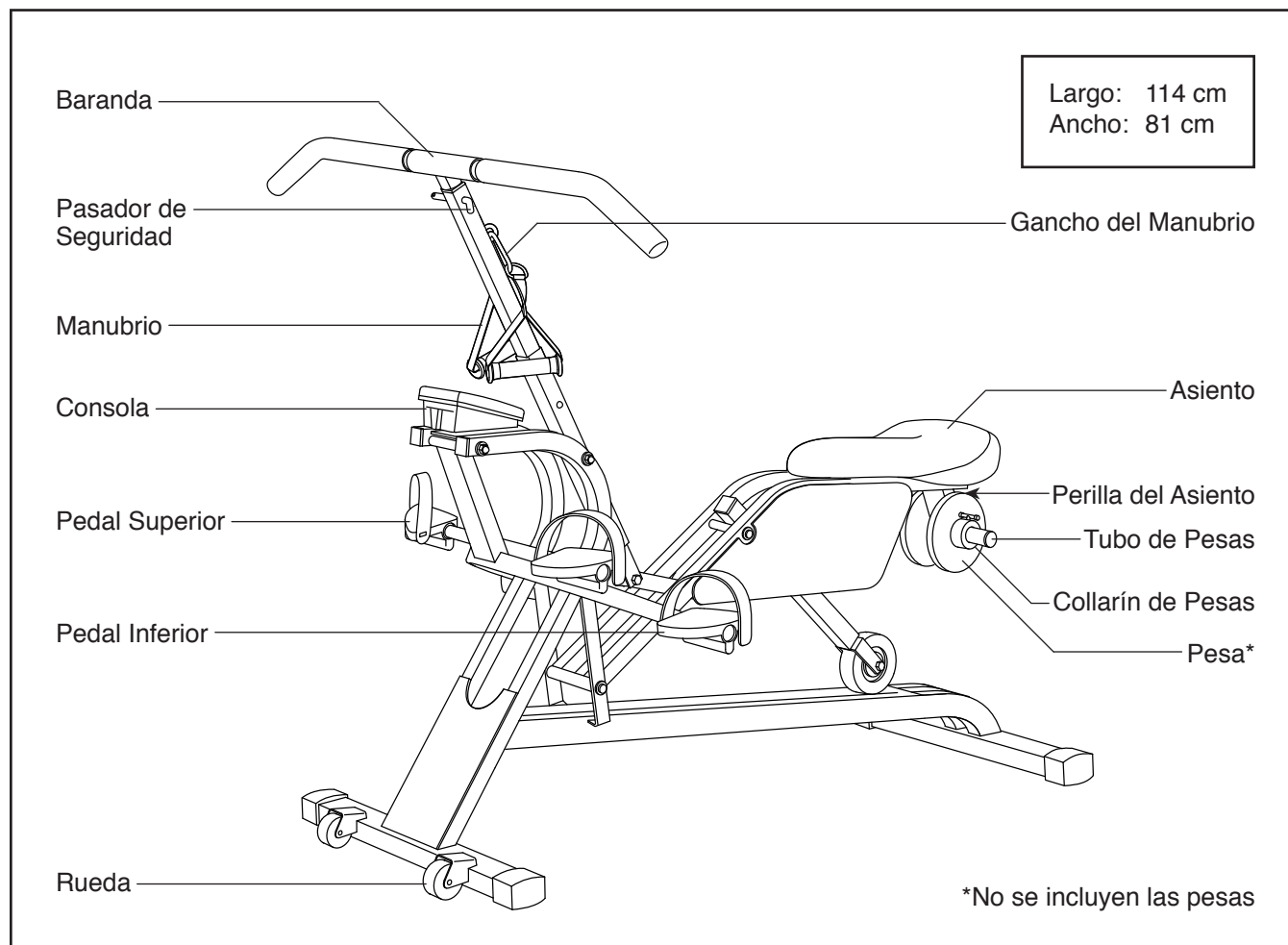
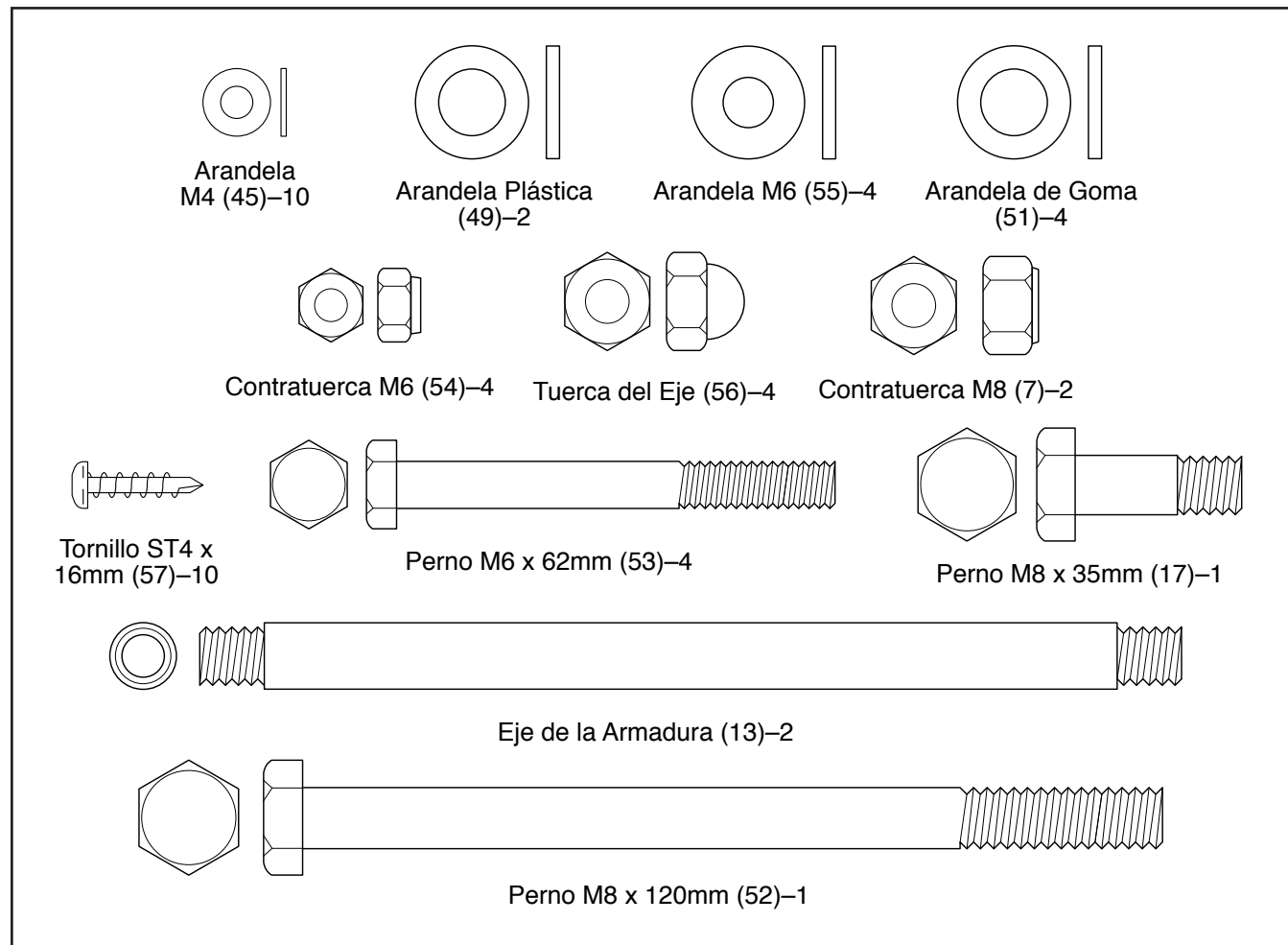


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.

- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

dos llaves ajustables



un mazo de goma

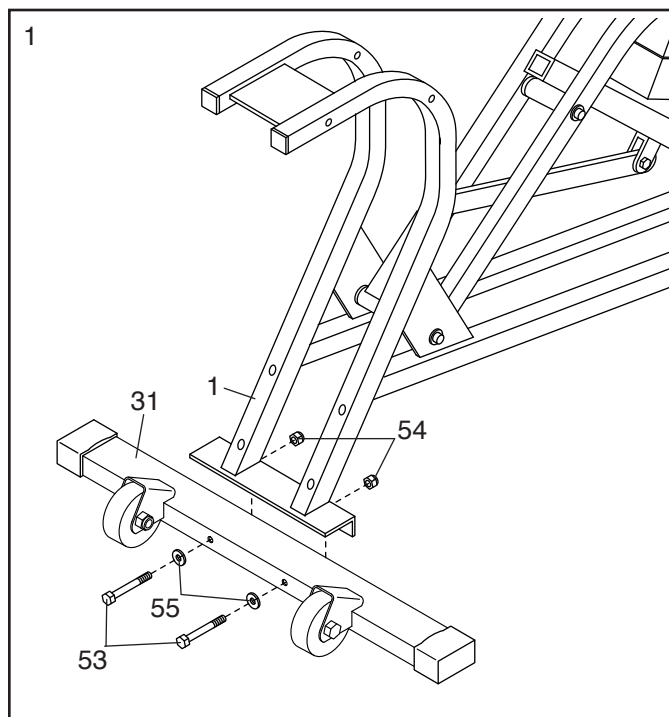


un destornillador Phillips



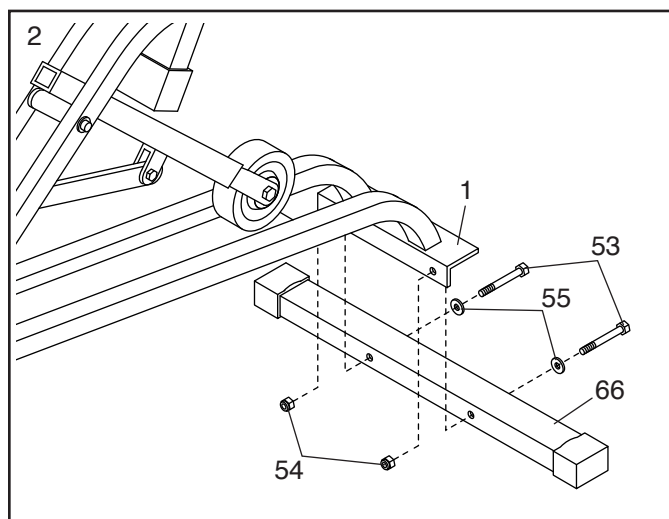
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Conecte el Estabilizador Delantero (31) a la Armadura Principal (1) con dos Pernos M6 x 62mm (53), dos Arandelas M6 (55) y dos Contratuercas M6 (54). **No apriete las Contratuercas todavía.**



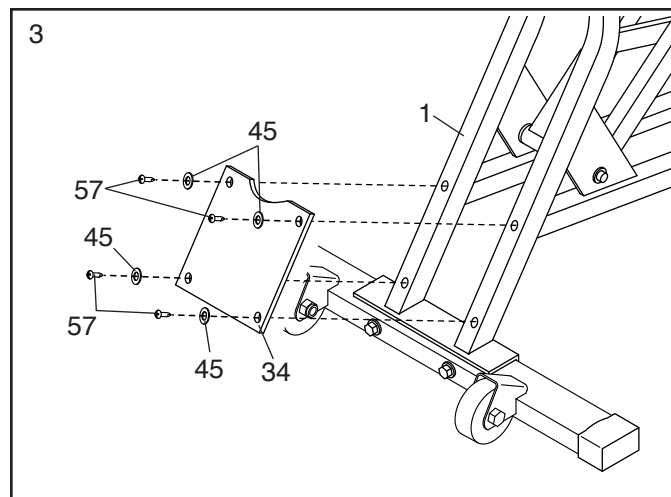
2. Conecte el Estabilizador Trasero (66) a la Armadura Principal (1) con dos Pernos M6 x 62mm (53), dos Arandelas M6 (55) y dos Contratuercas M6 (54).

Vea el paso 1. Apriete las Contratuercas M6 (54).



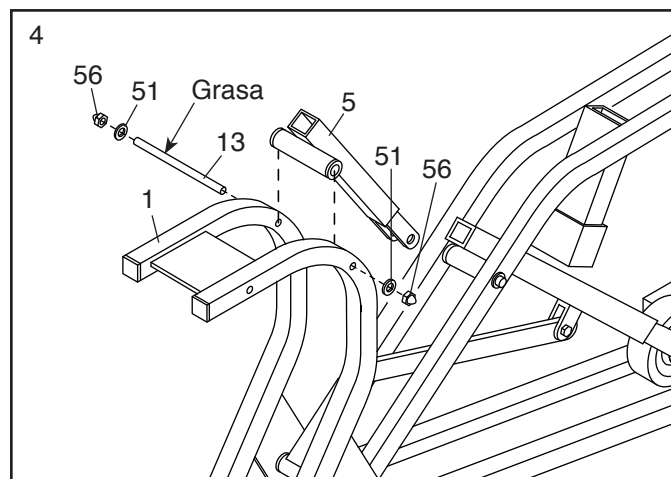
3. Sujete el Panel de la Cubierta Delantera (34) contra la Armadura Principal (1) en la ubicación indicada.

Conecte el Panel de la Cubierta Delantera (34) con cuatro Tornillos ST4 x 16mm (57) y cuatro Arandelas M4 (45).



4. Utilizando una bolsa plástica pequeña para mantener los dedos limpios, aplique cierta cantidad de la grasa incluida a un Eje de la Armadura (13).

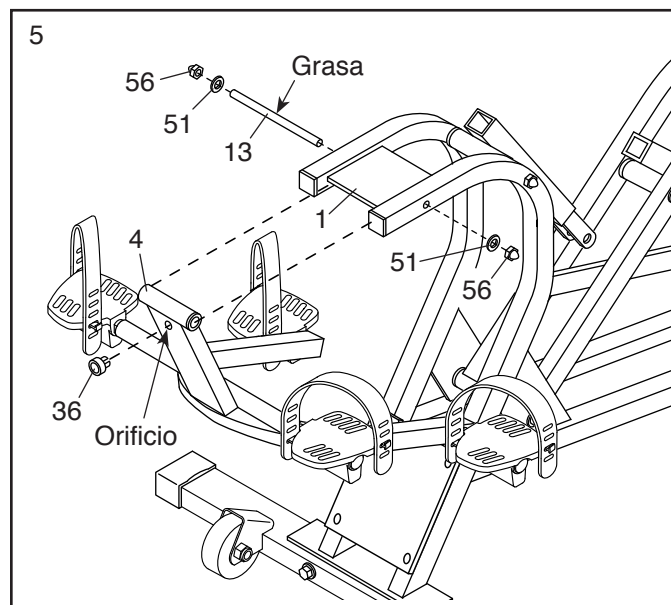
Conecte el Brazo Giratorio de la Baranda (5) a la Armadura Principal (1) con el Eje de la Armadura (13), dos Arandelas de Goma (51) y dos Tuercas del Eje (56).



5. Presione el Soporte del Imán (36) al interior del orificio de la Armadura del Pedal (4).

Aplique grasa al otro Eje de la Armadura (13).

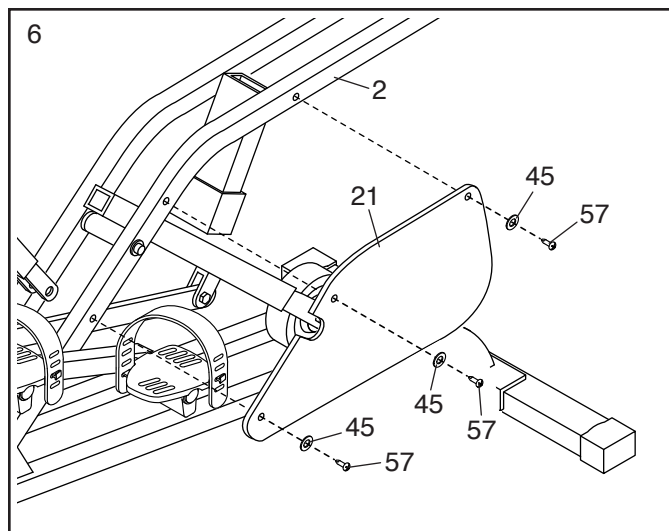
Conecte la Armadura del Pedal (4) a la Armadura Principal (1) con el Eje de la Armadura (13), dos Arandelas de Goma (51) y dos Tuercas del Eje (56).



6. Sujete el Protector Izquierdo (21) contra el lado izquierdo de la Armadura del Asiento (2) en la ubicación indicada.

Fije el Asiento Izquierdo (21) a la Armadura del Asiento (2) con tres Tornillos ST4 x 16mm (57) y tres Arandelas M4 (45).

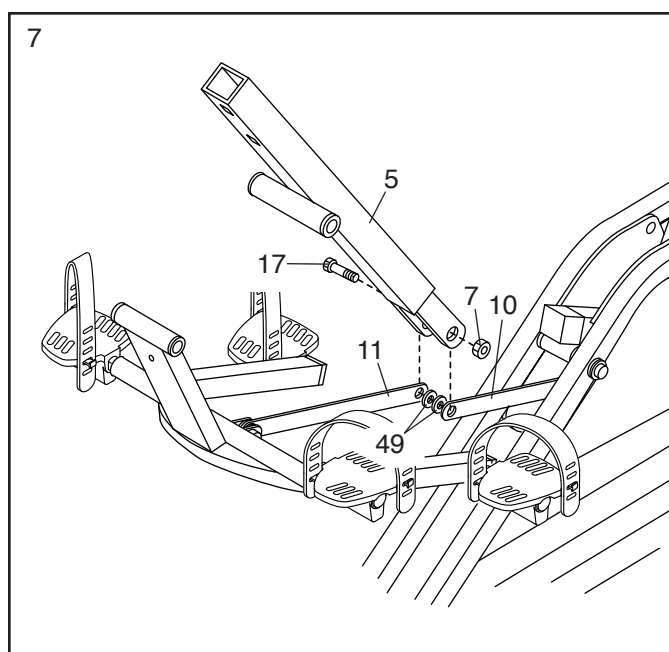
Fije el Protector Derecho (no se muestra) de la misma manera.



7. Mientras otra persona sujeta el extremo del Brazo Eslabón Corto (11) dentro del soporte situado en el Brazo Giratorio de la Baranda (5), introduzca el Perno M8 x 35mm (17) en un extremo del Brazo Giratorio de la Baranda y en el Brazo Eslabón Corto.

A continuación, sujete las Arandelas Plásticas (49) en el interior del soporte situado en el Brazo Giratorio de la Baranda (5) e introduzca el Perno M8 x 35mm (17) a través de las Arandelas Plásticas.

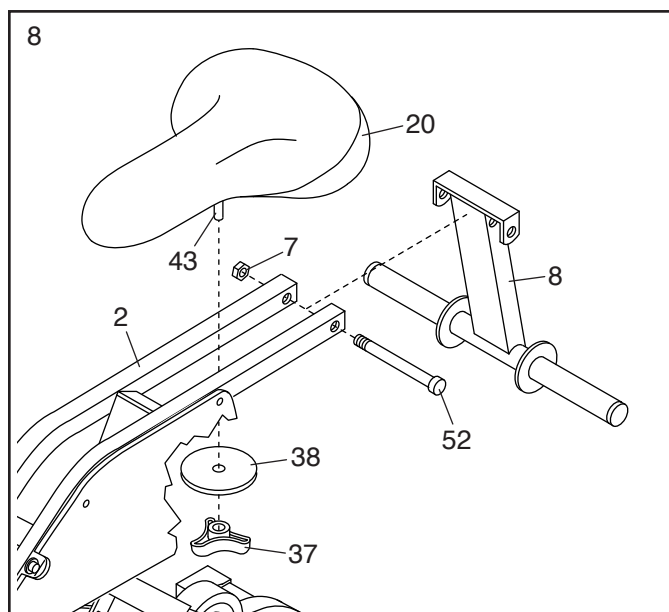
Seguidamente, sujete el extremo del Brazo Eslabón Largo (10) en el interior del soporte situado en el Brazo Giratorio de la Baranda (5) e introduzca el Perno M8 x 35mm (17) en el Brazo Eslabón Largo y dentro del otro lado del brazo Giratorio de la Baranda. Luego apriete la Contratuercas M8 (7) en el Perno.



8. Coloque el Asiento (20) sobre la Armadura del Asiento (2). Deslice la Arandela del Asiento (38) por el Perno de la Perilla del Asiento (43) y luego apriete la Perilla del Asiento (37) contra éste.

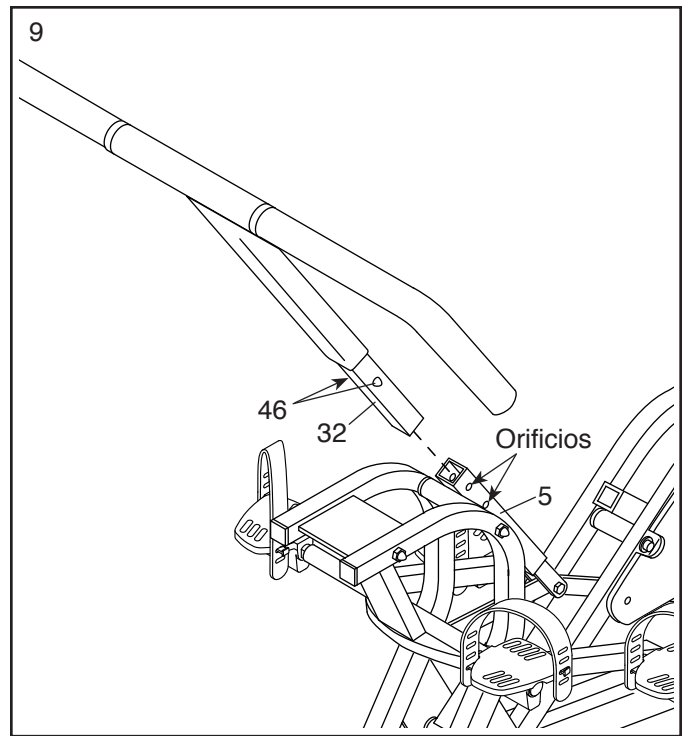
Deslice el Soporte de las Pesas (8) por la Armadura del Asiento (2). **Asegúrese de que el Soporte de las Pesas se incline alejándose del entrenador.**

Alinee los orificios del Soporte de las Pesas (8) con los orificios del extremo de la Armadura del Asiento (2). Introduzca el Perno M8 x 120mm (52) a través del Soporte de las Pesas y de la Armadura del Asiento. Luego apriete la Contratuercas M8 (7) sobre el extremo del Perno.



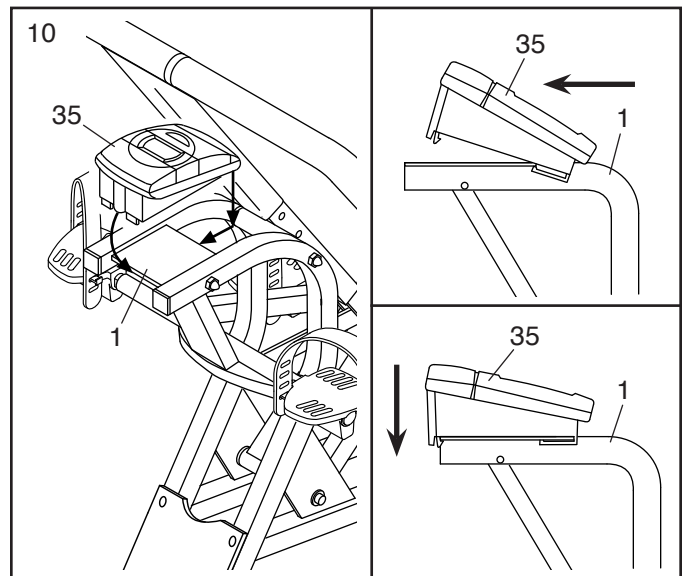
9. Presione el Botón a Presión (46) sobre el Poste de la Baranda (32) con su dedo pulgar y su dedo índice.

Inserte el Poste de la Baranda (32) dentro del Brazo Giratorio de la Baranda (5). **Asegúrese de que el Botón a Presión (46) esté introducido en uno de los dos conjuntos de orificios del Brazo Giratorio de la Baranda.**

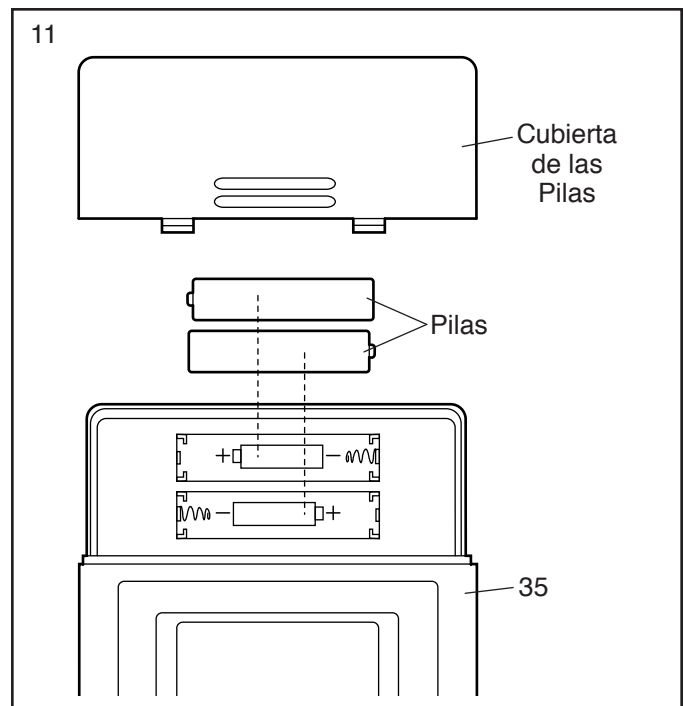


10. **Vea el diagrama incluido superior.** Deslice la Consola (35) por la Armadura Principal (1) hasta el final.

Vea el diagrama incluido inferior. Presione la Consola (35) hacia abajo hasta que encaje en su lugar.



11. La Consola (35) puede usar dos pilas AA (no incluidas); se recomienda usar 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.** Retire la cubierta de las pilas e introduzca las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimento de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas.



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador.** Nota: Después de que haya finalizado el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del entrenador para proteger el piso.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTE

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola ofrece cinco funciones que proporcionan información sobre el ejercicio:

Time (tiempo): Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si deja de hacer ejercicios durante unos segundos, la función de tiempo entrará en pausa.

Reps/Min (repeticiones/min): Esta función muestra su paso de ejercicios, en repeticiones por minuto.

Reps (repeticiones): Esta función muestra el número de repeticiones que ha completado, hasta 9999.

Calories (calorías): esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Scan (recorrer): Esta función muestra las funciones de tiempo, reps/min, reps y calorías, durante varios segundos cada uno, en un ciclo repetido.

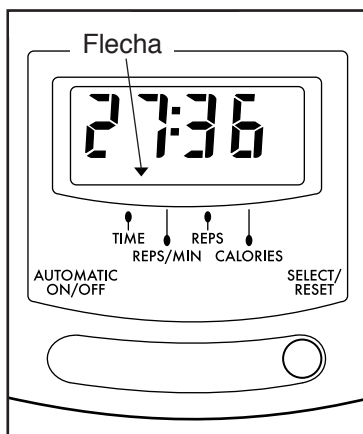
CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

1. Pulse el botón de la consola para encenderla o comience a pedalear.

2. Seleccione la función deseada:

Para seleccionar el modo de tiempo, reps/min, reps o calorías, pulse repetidamente el botón de la consola hasta que una flecha apunte al nombre de la función deseada. Asegúrese de que la función de recorrer no esté seleccionada.

Para seleccionar la función de recorrer, pulse repetidamente el botón de la consola. Mientras la función de recorrer está seleccionada, una flecha mostrará la función que se está mostrando actualmente.

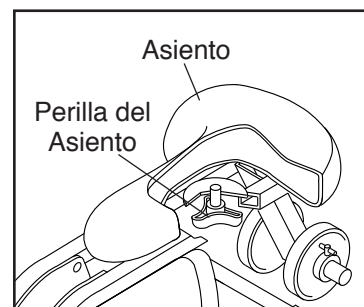


Para reajustar a cero las funciones de tiempo, repeticiones y calorías, mantenga pulsado el botón de la consola durante unos segundos.

3. La consola tiene una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y no se pulsa el botón de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente para ahorrar la carga de las pilas.

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, afloje la perilla situada debajo del asiento, mueva éste hacia la posición deseada, y luego vuelva a ajustar la perilla.

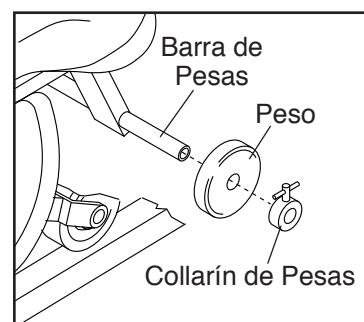


Para saber si el asiento está adecuadamente ajustado, siéntese en éste y tire de la baranda lo más cerca posible de su estómago. Sus piernas deben estar casi rectas, con sus rodillas ligeramente flexionadas.

CÓMO AÑADIR Y RETIRAR PESAS

El entrenador presenta una barra de pesas que le permite aumentar la intensidad de sus ejercicios añadiendo pesas (no se incluyen).

Para añadir pesas, primero retire los collarines de pesas de la barra de pesas. Deslice la cantidad de peso deseado por la barra de pesas y vuelva a fijar los collarines de pesas.



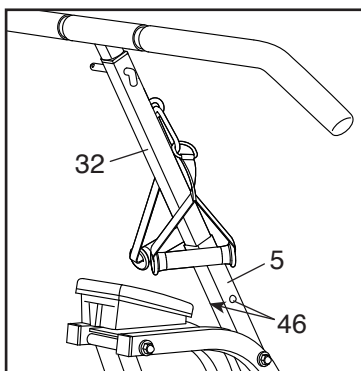
IMPORTANTE: Coloque cantidades iguales de peso a ambos lados de la barra de pesas. El peso combinado del usuario y de las pesas añadidas (no incluidas) no debe exceder los 136 kg.

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL POSTE DE LA BARANDA

Es posible ajustar la altura del poste de la baranda.

Presione el Botón a Presión (46) y deslice el Poste de la Baranda (32) hacia arriba o hacia abajo hasta el grupo de orificios deseado en el Brazo Giratorio de la Baranda (5).

Asegúrese de que el Botón a Presión se haya introducido en los orificios.



Nota: Los orificios superiores proporcionan menor resistencia de entrenamiento; los orificios inferiores proporcionan mayor resistencia de entrenamiento.

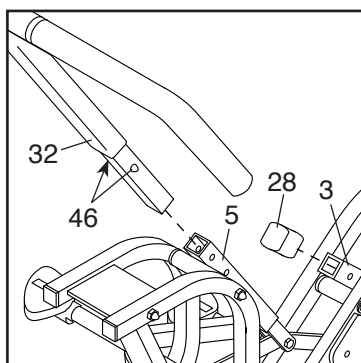
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL POSTE DE LA BARANDA

Para ejercitar los músculos del tren inferior, es posible ajustar la posición del poste de la baranda.

Retire la Tapa del Brazo Giratorio (28) del Brazo Giratorio del Rodillo (3).

A continuación, presione el Botón a Presión (46) y deslice el Poste de la Baranda (32) sacándolo del Brazo Giratorio de la Baranda (5).

Presione nuevamente el Botón a Presión e introduzca el Poste de la Baranda en el Brazo Giratorio del Rodillo. **Asegúrese de que el Botón a Presión esté introducido en los orificios del Brazo Giratorio del Rodillo.** Presione la Tapa del Brazo Giratorio en el Brazo Giratorio de la Baranda.



CÓMO BLOQUEAR LA BARANDA

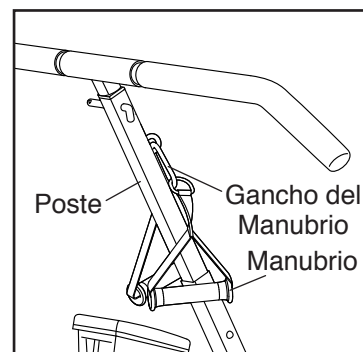
El entrenador se puede usar con la baranda bloqueada o desbloqueada.

Para bloquear la baranda de manera que ésta no gire de un lado al otro, introduzca el pasador de seguridad en el poste de la baranda y en la baranda.



CÓMO FIJAR LOS MANUBRIOS

Fije los manubrios al poste de la baranda con el gancho del manubrio.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

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

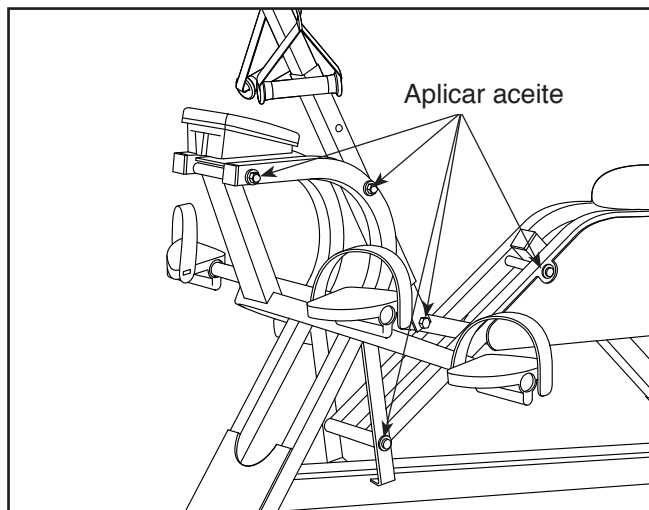
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, cambie todas las pilas de una vez; la mayoría de los problemas de la consola son producto de pilas con poca carga. Vea el paso de montaje 11 en la page 10 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Retire las pilas cuando guarde el entrenador.

CÓMO LUBRICAR EL Entrenador

Cada tres meses, aplique una pequeña cantidad de aceite ligero multi-propósito entre las tuercas del eje y la armadura, en las ubicaciones que se muestran. Asegúrese de aplicar el aceite a ambos lados del entrenador.

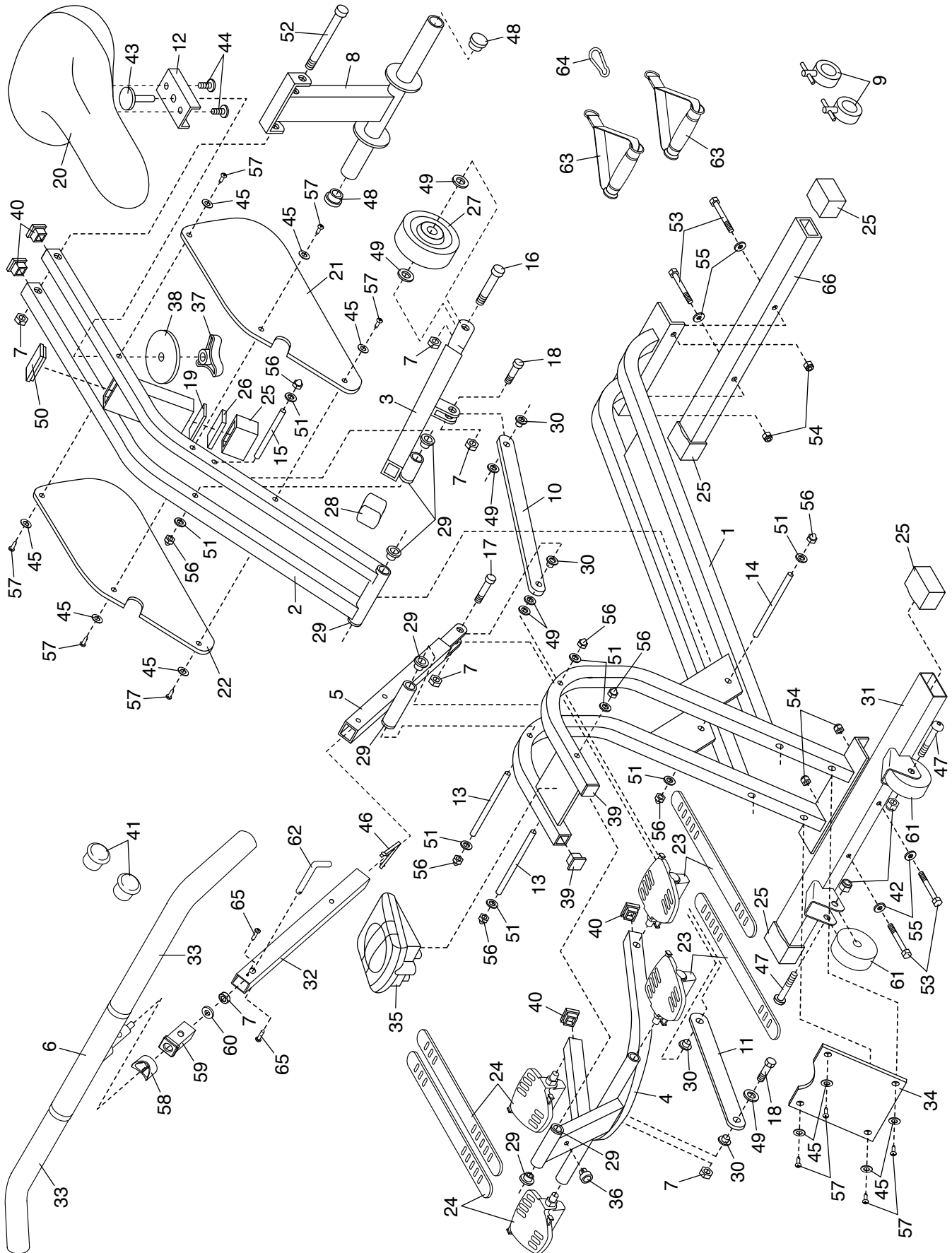


LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo HRCR02411.0 R0812A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Principal	35	1	Consola
2	1	Armadura del Asiento	36	1	Soporte del Imán
3	1	Brazo Giratorio del Rodillo	37	1	Perilla del Asiento
4	1	Armadura del Pedal	38	1	Arandela del Asiento
5	1	Brazo Giratorio de la Baranda	39	2	Tapa Cuadrada 32mm
6	1	Baranda	40	4	Tapa Cuadrada 25mm
7	6	Contratuerca M8	41	2	Tapa de la Baranda
8	1	Soporte de las Pesas	42	2	Tuerca de la Rueda
9	2	Collarín de Pesas	43	1	Perno de la Perilla del Asiento
10	1	Brazo Eslabón Largo	44	2	Perno del Asiento M8 x 16mm
11	1	Brazo Eslabón Corto	45	10	Arandela M4
12	1	Soporte del Asiento	46	1	Botón a Presión
13	2	Eje de la Armadura	47	2	Perno de la Rueda
14	1	Eje del Asiento	48	2	Tapa Redonda 25mm
15	1	Montaje del Eje de la Montura del Rodillo	49	6	Arandela Plástica
16	1	Perno del Rodillo M8 x 60mm	50	1	Tapa 25mm x 50mm
17	1	Perno M8 x 35mm	51	8	Arandela de Goma
18	2	Perno M8 x 25mm	52	1	Perno M8 x 120mm
19	1	Placa del Parachoques	53	4	Perno M6 x 62mm
20	1	Asiento	54	4	Contratuerca M6
21	1	Protector Izquierdo	55	4	Arandela M6
22	1	Protector Derecho	56	8	Tuerca del Eje
23	2	Pedal Izquierdo	57	10	Tornillo ST4 x 16mm
24	2	Pedal Derecho	58	1	Collarín de la Baranda
25	5	Tapa	59	1	Buje de la Baranda
26	1	Espaciador del Parachoques	60	1	Arandela de la Baranda
27	1	Rodillo	61	2	Rueda
28	1	Tapa del Brazo Giratorio	62	1	Pasador de Seguridad
29	8	Buje Medio	63	2	Manubrio
30	4	Buje Corto	64	1	Gancho del Manubrio
31	1	Estabilizador Delantero	65	2	Tornillo del Buje
32	1	Poste de la Baranda	66	1	Estabilizador Trasero
33	2	Mango de Espuma	*	—	Paquete de Grasa
34	1	Panel de la Cubierta Delantera	*	—	Manual del Usuario

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



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)