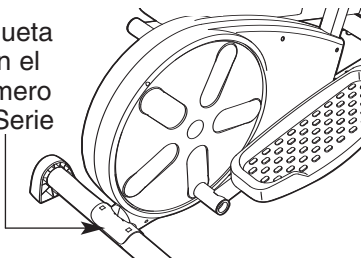


HEALTHRIDER® H300

Núm. de Modelo HREL3226.0

Núm. de Serie _____

Etiqueta
con el
Número
de Serie



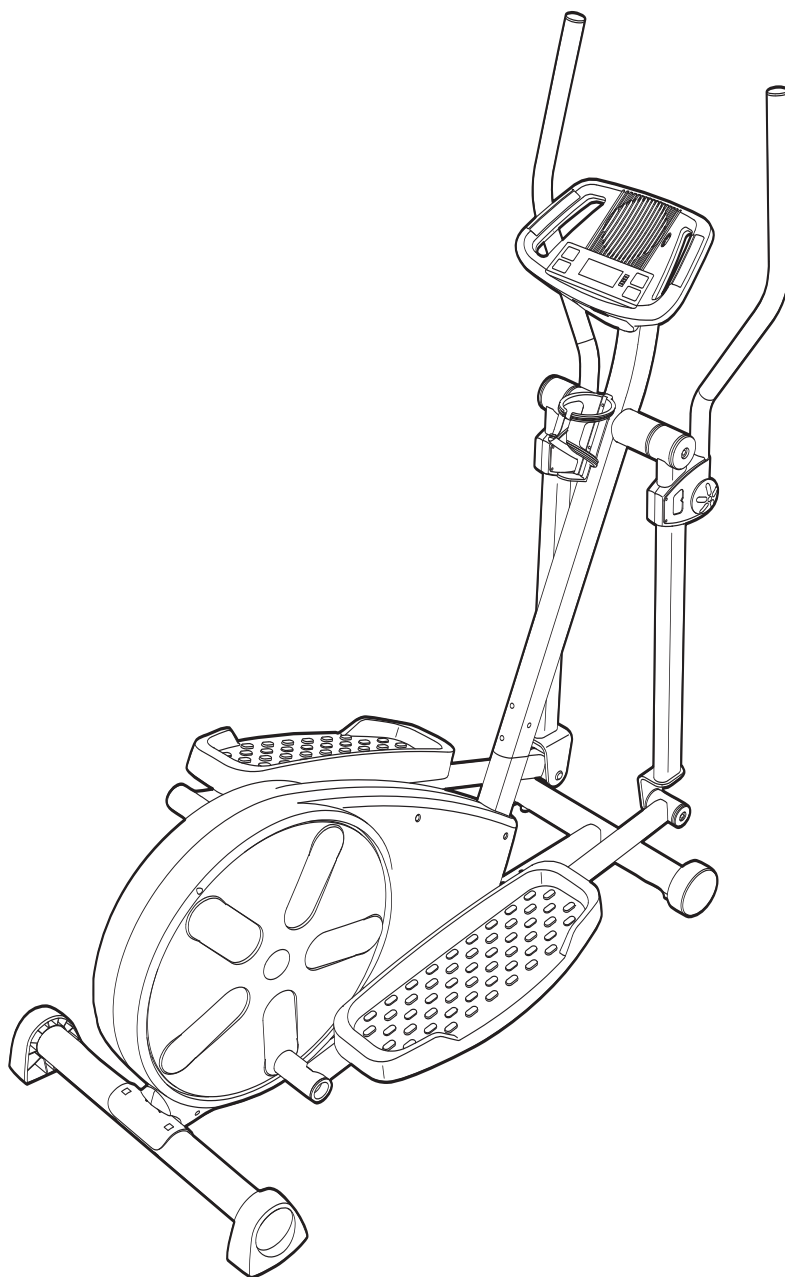
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ 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



Página de internet

www.healthrider.com

HEALTHRIDER®

H300

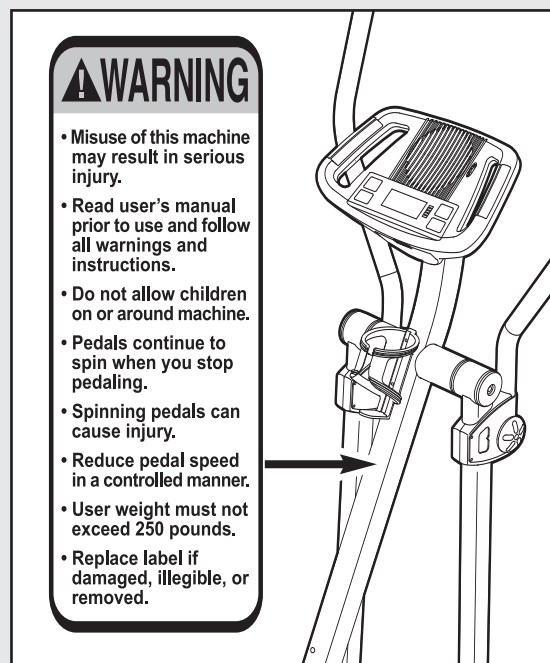
CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	14
GUÍA DE EJERCICIOS	15
LISTA DE LAS PIEZAS	17
DIBUJO DE LAS PIEZAS	18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ AVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el entrenador elíptico antes de usar el entrenador elíptico.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.
3. Este entrenador elíptico está solamente diseñado para uso dentro del hogar. 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 haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.
5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. El entrenador elíptico no deberá ser usado por personas cuyo peso sea más de 113 kgs.
8. Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Cuando monte o desmonte el entrenador elíptico, siempre agarre los brazos superiores y pise encima y aparte del pedal que esta en la posición mas baja.
10. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble 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 diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinar el ritmo cardíaco en general.
12. Si en cualquier momento mientras que esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareos, deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.
13. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.
14. La calcomanía que se muestra aquí se colocara el entrenador elíptico. Por favor note que el texto en la calcomanía está en inglés. Por favor encuentre la calcomanía en español y colóquela sobre la calcomanía en inglés. Si la calcomanía falta, o si no está legible, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo para ordenar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

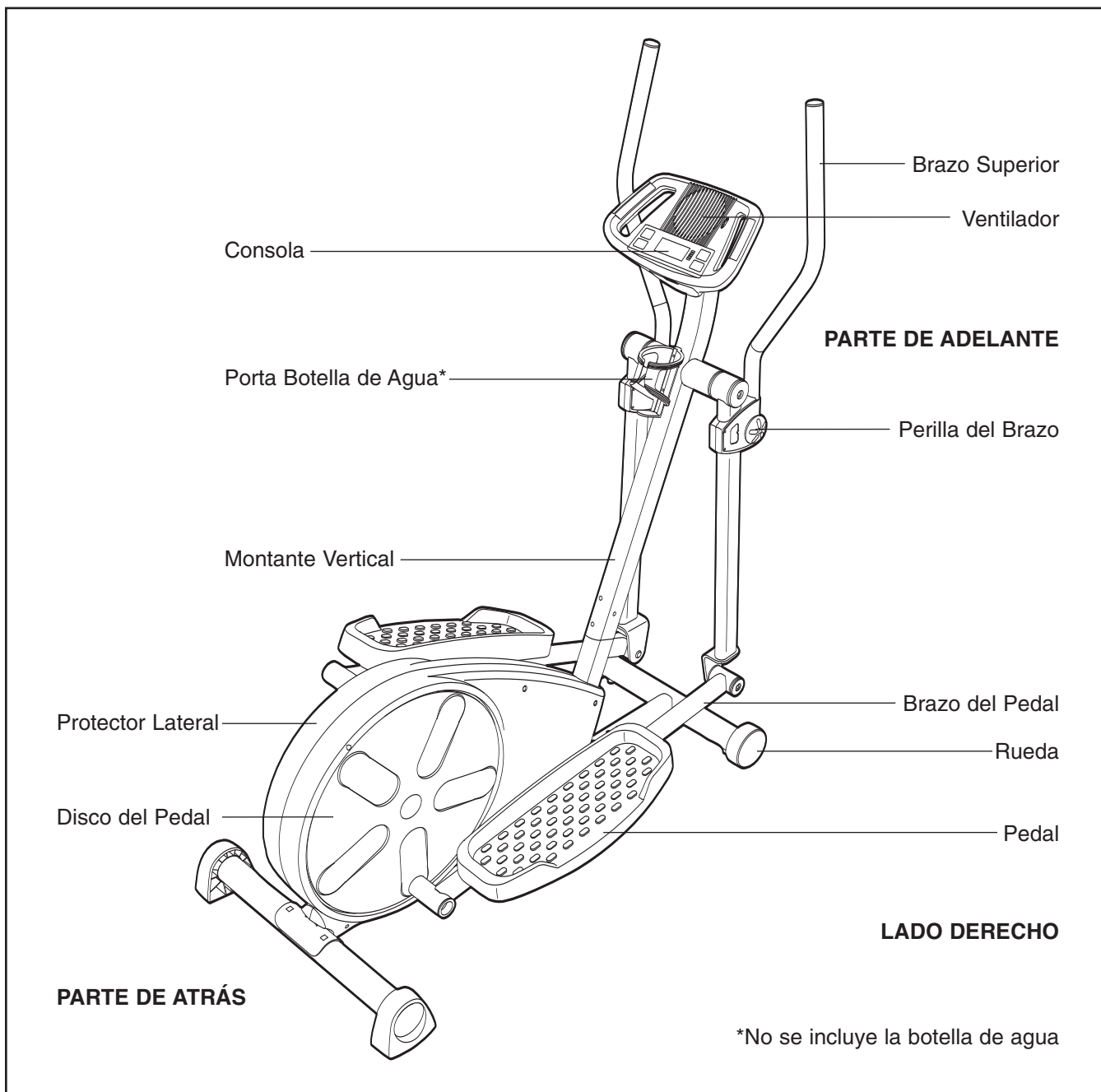
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico HEALTHRIDER® H 300. El entrenador elíptico HEALTHRIDER H 300 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Bienvenido a todo un mundo nuevo de ejercicios con movimiento natural elíptico.

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

preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. Para ayudarnos a asistirle, por favor note el número de modelo y de serie antes de llamar. El número del modelo es HREL3226.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

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

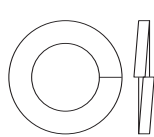


MONTAJE

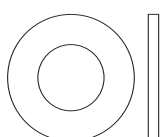
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No deseche de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

El montaje requiere un desarmador de estrella , una llave ajustable , y un martillo de hule .

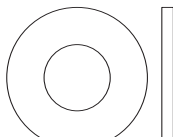
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis bajo cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 17. El número que sigue después del número clave, se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota:** Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.



Arandela Dividida de M8 (79)–4



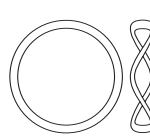
Arandela de M8 (64)–4



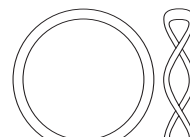
Arandela Grande de M8 (81)–2



Arandela Dividida de M10 (78)–4



Arandela Ondulada (27)–2



Arandela Ondulatoria Grande (20)–4



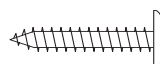
Arandela Estrella (85)–6



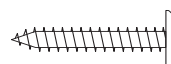
Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 12mm (88)–8



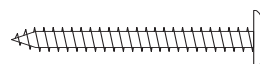
Tornillo de M4 x 16mm (60)–4



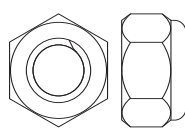
Tornillo de M4 x 19mm (68)–6



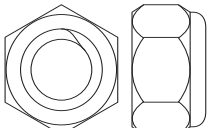
Tornillo de M4 x 22mm (66)–2



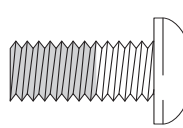
Tornillo de M4 x 32mm (67)–8



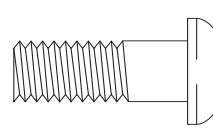
Contratuercas de Nylon de M8 (59)–2



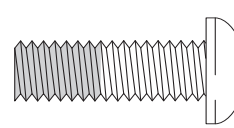
Contratuercas de Nylon de M10 (84)–4



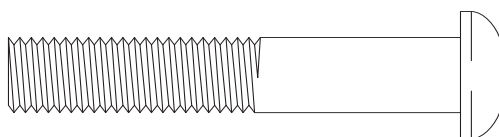
Tornillo con Nylon de M8 x 19mm (73)–4



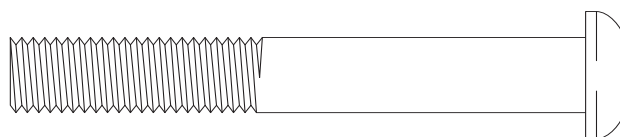
Tornillo Botón de M8 x 23mm (65)–4



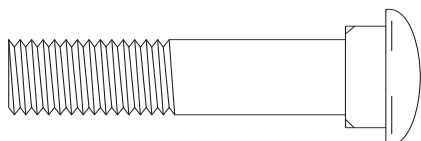
Tornillo Patch de M8 x 25mm (70)–2



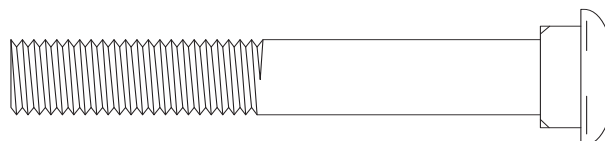
Tornillo Botón de M10 x 60mm (89)–2



Perno Botón de M10 x 76mm (74)–2



Perno de Porte de M10 x 50mm (75)–2



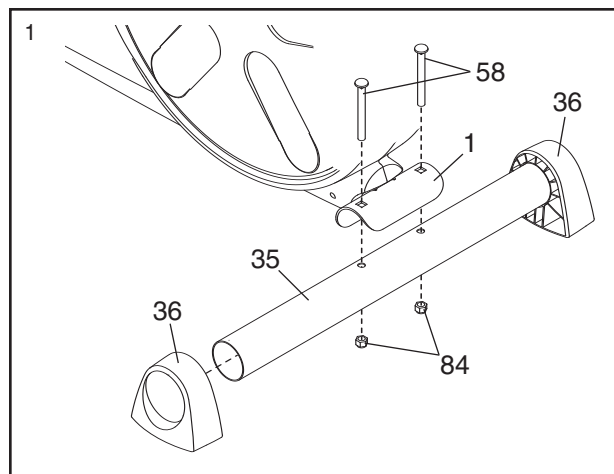
Perno de Porte de M10 x 75mm (58)–2

1.

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

Conecte el Estabilizador Trasero (35) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (58) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (84).

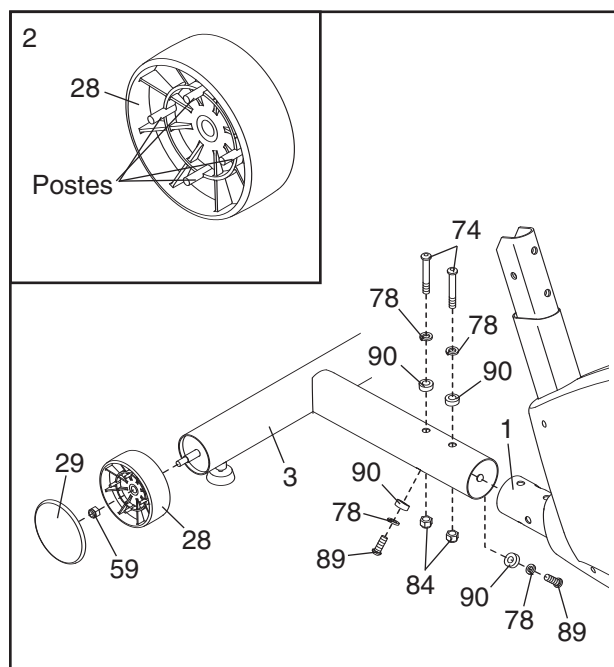
Presione las Tapas del Extremo del Estabilizador (36) sobre el Estabilizador Trasero (35) como se muestra.



2. Conecte el Estabilizador Delantero (3) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón de M10 x 76mm (74), dos Arandelas Divididas de M10 (78), dos Espaciadores Cóncavos (90), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (84). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

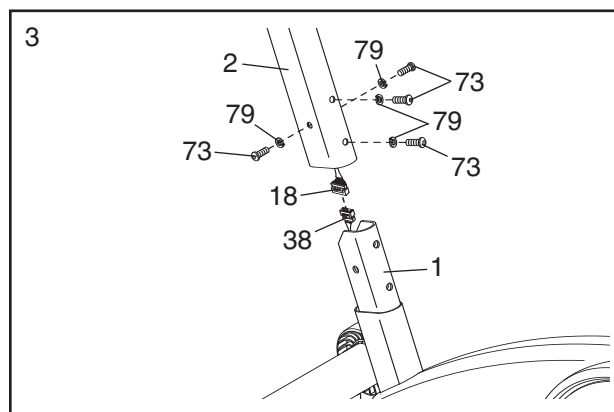
Enrosque dos Tornillos Botón M10 x 60mm (89) con dos Arandelas Divididas de M8 (78) y dos Espaciadores Cóncavos (90) por el Estabilizador Delantero (3) y dentro de la Armadura (1). **Apriete las dos Contratuercas de Nylon de M10 (84), y luego apriete los Tornillos Botón.**

Orienta una Rueda (28) de tal manera que los cuatro postes (vea el dibujo del recuadro) estén mirando hacia afuera y en forma opuesta al Estabilizador Delantero (3). Conecte la Rueda al Estabilizador Delantero con una Contratuercas de Nylon de M8 (59). A continuación, presione una Cubierta de la Rueda (29) sobre los postes en la Rueda. **Conecte la otra Rueda (que no se muestra) de la misma manera.**



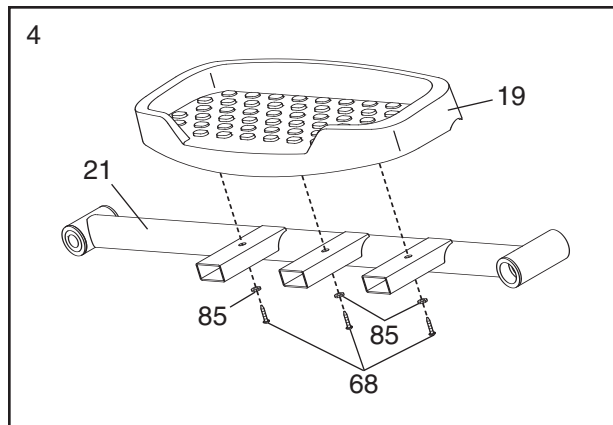
3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (18) al Cableado Eléctrico Inferior (38).

Cuidadosamente deslice el Montante Vertical (2) sobre la Armadura (1). **Tenga cuidado y evite pellizcar el Cableado Eléctrico (18, 38).** Conecte el Montante Vertical con cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 19mm (73) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (79). **Todavía no apriete los Tornillos con Nylon.**



4. Identifique el Brazo del Pedal Izquierdo (21), el cual está marcado con una calcomanía. Conecte un Pedal (19) al Brazo del Pedal Izquierdo con tres Tornillos de M4 x 19mm (68) y tres Arandelas Estrella (85).

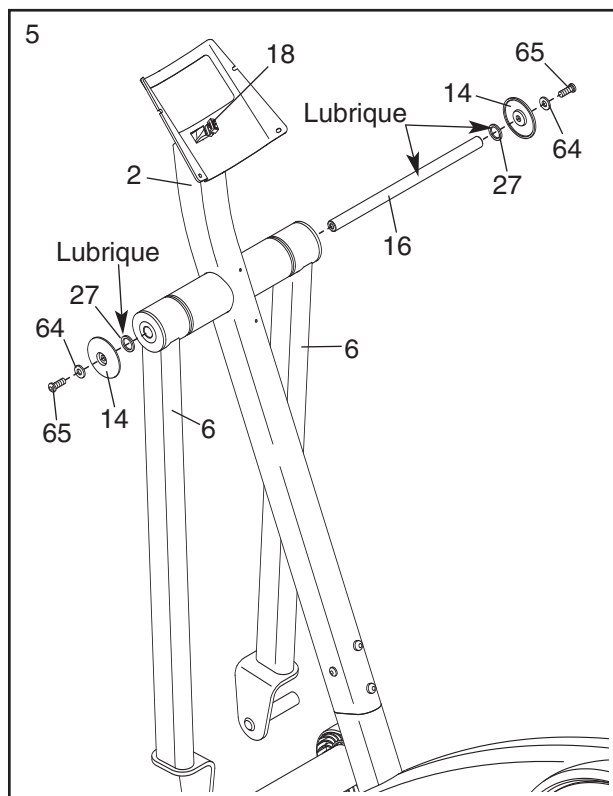
Conecte el otro Pedal (que no se muestra) al Brazo Derecho del Pedal (que no se muestra) de la misma manera.



5. Aplique una cantidad generosa de grasa al Eje de Pivote (16). Después, aplique una cantidad pequeña de grasa a dos Arandelas Ondulatorias (27).

Mientras que otra persona alinea las Patas (6) con el Montante Vertical (2) como se muestra, inserte el Eje de Pivote (16) dentro de las Patas y el Montante Vertical. **Tenga cuidado de no dañar el Cableado Eléctrico Superior (18) con el Eje de Pivote.**

Coloque una Arandela Ondulatoria (27) en cada extremo del Eje de Pivote (16). Entonces, ajuste un Tornillo Botón M8 x 23mm (65), una Arandela M8 (64), y una Tapa de Pivote (14) en cada extremo del Eje de Pivote.

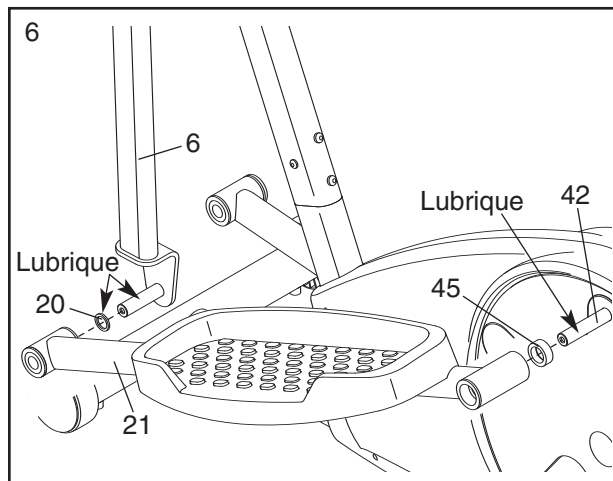


6. Aplique una cantidad generosa de grasa al eje en la Pata (6) izquierda. Luego, aplique una cantidad generosa de grasa a una Arandela Ondulatoria Grande (20) y deslícela sobre el eje.

Aplique una cantidad generosa de grasa al Brazo Izquierdo de la Manivela (42). Entonces, deslice un Espaciador del Brazo de la Manivela (45) en la Manivela Izquierda. **Asegúrese que el lado plano del Espaciador de la Manivela este mirando hacia el otro lado de la Manivela Izquierda.**

Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (21) sobre la Pata (6) izquierda y el Brazo Izquierdo de la Manivela (42).

Repita este paso para el otro lado del entrenador elíptico.

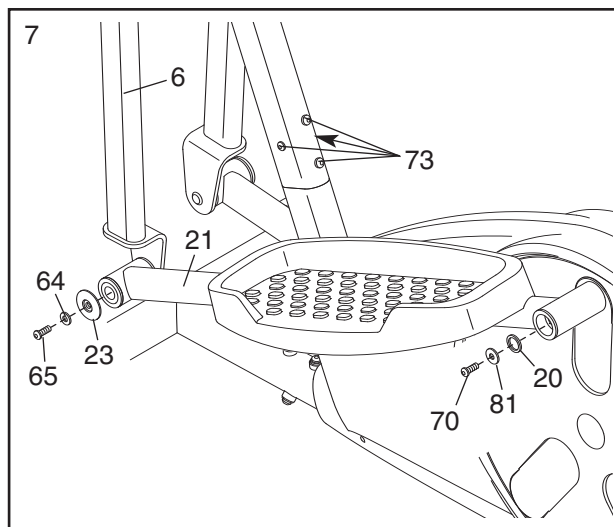


7. Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (21) a la Pata (6) izquierda con un Tornillo Botón M8 x 23mm (65), una Arandela M8 (64), y una Cubierta de la Pata del Pedal (23).

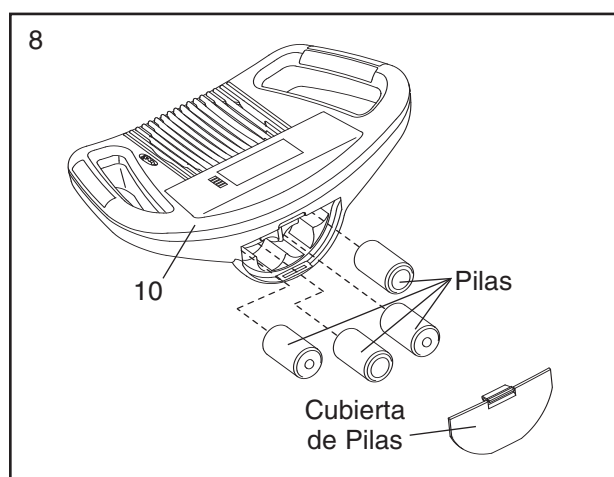
Aplique grasa a una Arandela Ondulatoria Grande (20) y deslícela sobre el Brazo Izquierdo de la Manivela (42). Luego, conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (21) al Brazo de la Manivela Izquierda con un Tornillo con Nylon de M8 x 25mm (70) y una Arandela Grande de M8 (81).

Repita este paso para el otro lado del entrenador elíptico.

Refiérase al paso 3. Apriete los cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 19mm (73).



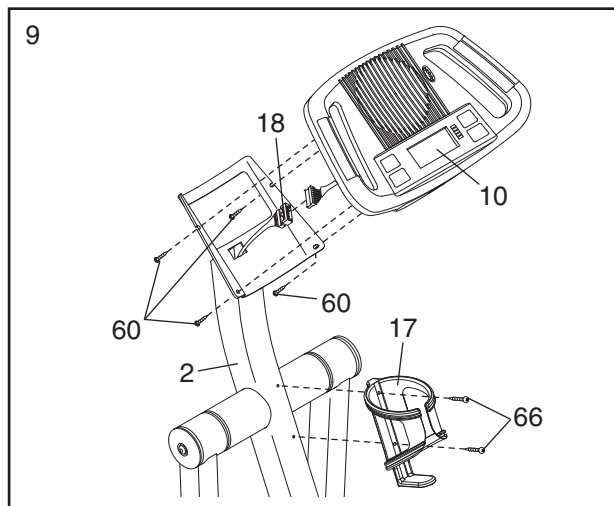
8. La Consola (10) requiere cuatro pilas 1,5V (D); (no incluidas) se recomiendan pilas alcalinas. Saque la cubierta de las pilas, de la Consola. Inserte cuatro pilas dentro de la Consola; **asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama adentro del compartimiento de pilas.** Vuelva a conectar la cubierta de pilas de la Consola.



9. Mientras que otra persona sostiene la Consola (10) cerca del Montante Vertical (2), conecte el cableado eléctrico de la consola al Cableado Eléctrico Superior (18).

Conecte la Consola (10) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (60). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

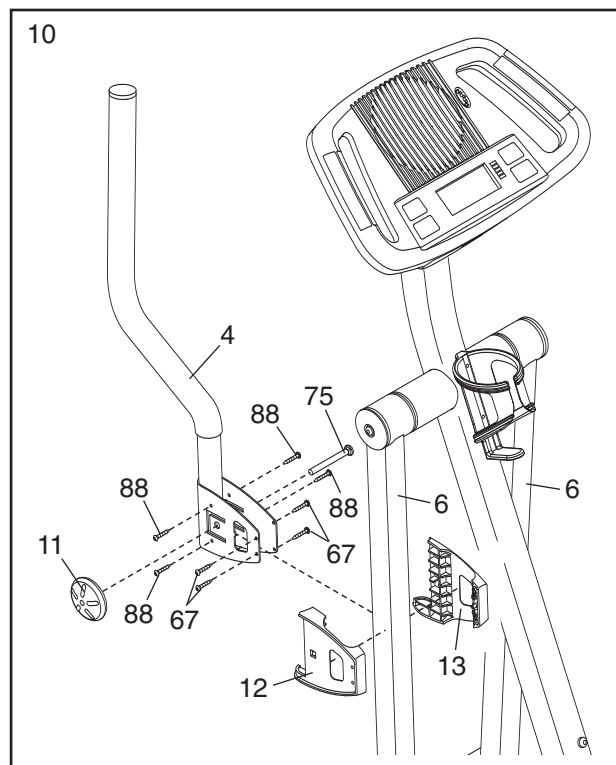
Conecte el Porta Botella de Agua (17) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos de M4 x 22mm (66).



10. Oriente una Inserción Izquierda (12) y una Inserción Derecha (13) como se muestra, y presiónelas juntas alrededor de la Pata (6) izquierda. A continuación, deslice el Brazo Superior Izquierdo (4) sobre las Inserciones.

Mientras que otra persona sostiene el Brazo Superior Izquierdo (4) y las Inserciones (12, 13), inserte un Perno de Porte de M10 x 50mm (75) por las tres partes desde adentro como se muestra. A continuación, apriete cuatro Tornillos de M4 x 32mm (67) y cuatro Tornillos de Cabeza Plana de M4 x 12mm (88) por el Brazo Izquierdo y dentro de las Inserciones. Luego, apriete una Perilla del Brazo (11) sobre el Perno de Porte.

Conecte el Brazo Derecho (que no se muestra) a la Pata (6) derecha de la misma manera.

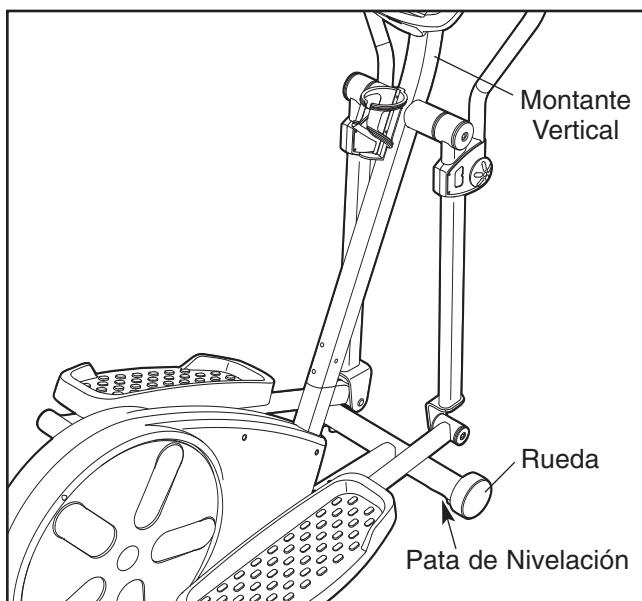


11. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO MOVER Y NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

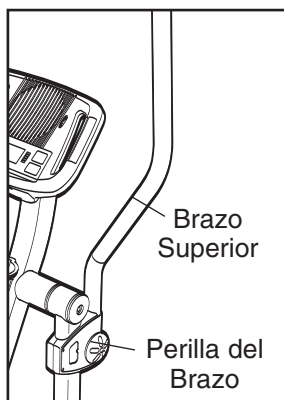
Para mover el entrenador elíptico, párese en frente de él, coloque un pie contra una de las ruedas, y firmemente sostenga el extremo superior del Montante Vertical. Tire el montante vertical hacia adelante hasta que usted pueda mover el entrenador elíptico al lugar deseado y luego bájelo. **Para disminuir el riesgo de una lesión, no trate de mover el entrenador elíptico sobre una superficie desanivelada.**



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.

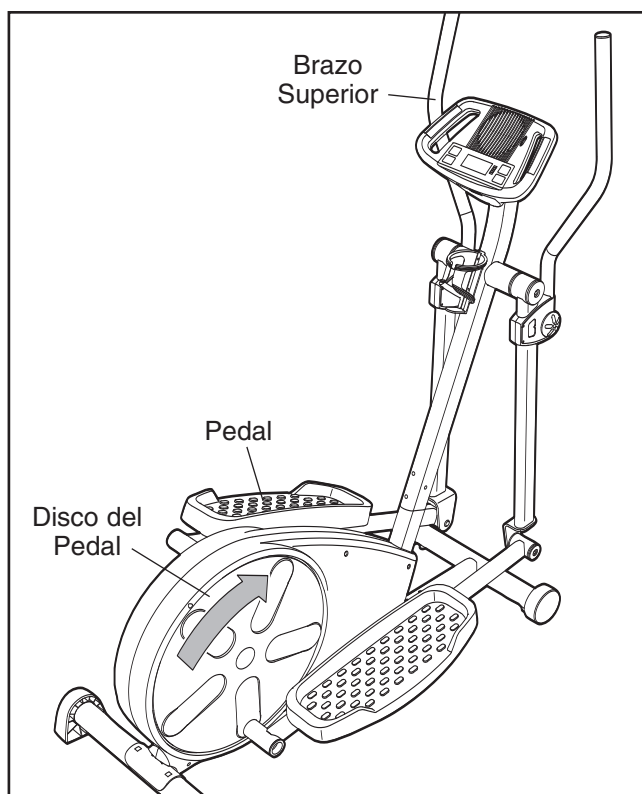
COMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LAS BARANDAS

Se pueden ajustar los brazos a la altura que sea más cómoda para usted. Para ajustar cada brazo, primero afloje la perilla del brazo. A continuación, deslice el brazo a la posición deseada, y luego **firmemente** apriete la perilla del brazo. Asegúrese que ambos brazos estén a la misma altura.



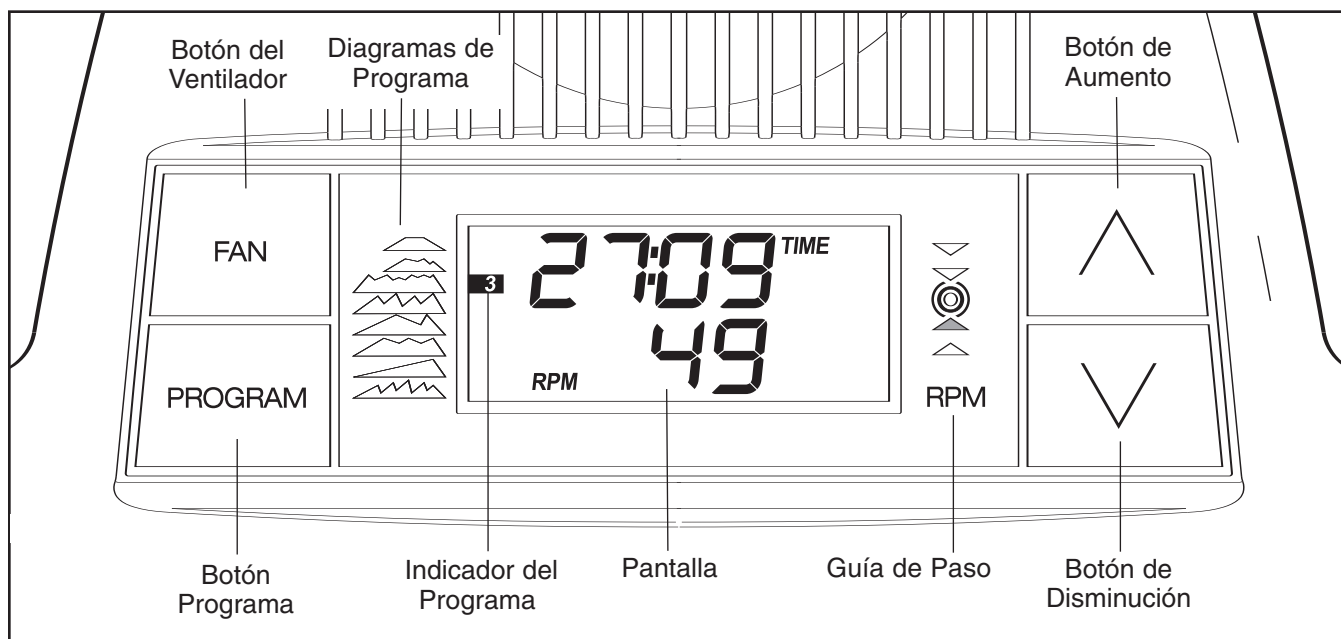
COMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. En seguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse con un movimiento continuo. **Nota: Los discos del pedal pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que usted gire los discos del pedal en la dirección que se muestra arriba; sin embargo, para variedad, usted puede girar los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango incorporado.

Además, la consola presenta seis programas preajustados. Cada programa automáticamente cambia la resistencia de la bicicleta de ejercicio y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

La consola también ofrece dos programas personalizados que permiten que usted crea sus propios programas de entrenamiento y los guarde en la memoria para uso futuro.

Para usar la función manual de la consola, vea las instrucciones abajo. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 11. **Para crear y usar un programa personalizado,** vea la página 12. **Para usar un programa personalizado,** vea la página 13.

Antes de usar la consola, asegúrese que haya pilas en la consola (vea el paso del montaje 8 en la página 8). Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, oprima el botón de aumento o disminución o empiece a pedalear. La guía del paso se encenderá por un momento; la consola entonces estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Cuando encienda la consola, la función manual se seleccionará. Si es que usted ha seleccionado un programa, seleccione nuevamente la función manual presionando el botón Programa repetidamente hasta que los indicadores de los programas (vea el diagrama arriba) no se aparezcan a lo largo del lado izquierdo de la pantalla.

3. Cambie la resistencia [RESIST.] de los pedales como lo desee.

Mientras que usted pedalee, cambie la resistencia presionando los botones de aumentar o disminuir la Resistencia. Hay doce niveles de resistencia. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

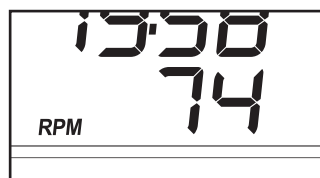


4. Siga su progreso con la pantalla.

La mitad superior de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido, la distancia (en revoluciones totales) que usted ha pedalado, y el nivel de resistencia de los pedales. La pantalla cambia de funciones en algunos segundos. Nota: Cuando ha seleccionado un programa ya configurado, la pantalla muestra el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.



La mitad inferior de la pantalla mostrará su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM), y el número aproximado de calorías que usted ha quemado. La pantalla cambiará de funciones cada pocos segundos. La mitad inferior de la pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango (vea paso 5).



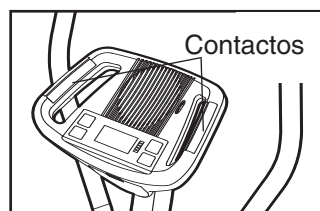
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Si hay hojas de plástico protector sobre los contactos metálicos del sensor de pulso, retírelos.

Luego, sostenga el sensor de pulso de mano con sus palmas descansando en los contactos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón en la mitad inferior de la pantalla destellará cada vez que su corazón palpita, y entonces su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla.

Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos. La pantalla luego muestra su ritmo cardíaco junto con las otras funciones.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese que sus manos estén colocadas según lo descrito. Evite mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy fuertemente. Para el rendimiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un trapo suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**



6. Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón del Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón del Ventilador una segunda vez. Para apagar el ventilador, presione el botón del ventilador una tercera vez. Nota: Si el Ventilador está encendido y los pedales no se mueven por aproximadamente medio minuto, el ventilador se apagará para conservar las pilas.



Rote la lengüeta del pulgar en el lado derecho del ventilador para ajustar el ángulo del ventilador.

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

Si no se mueven los pedales por algunos segundos, el tiempo comienza a destellar y la consola hace una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apaga y la pantalla se pone a cero.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

Programas preajustados del 1 al 6 automáticamente cambian la resistencia de los pedales y le avisa que varíe su paso de pedaleo mientras lo guía por entrenamientos efectivos. Las descripciones impresas en el lado izquierdo de la pantalla muestran los niveles de resistencia por cada programa preajustado.

Siga los pasos de abajo para usar el programa preajustado.

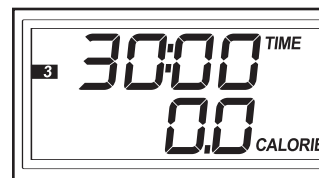
1. Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2. Seleccione un programa preajustado.

Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón Programa repetidamente hasta que los números 1, 2, 3, 4,

5, o 6 aparezcan en el lado izquierdo de la pantalla. Cuando usted seleccione un programa preajustado, la pantalla mostrará la duración del programa.

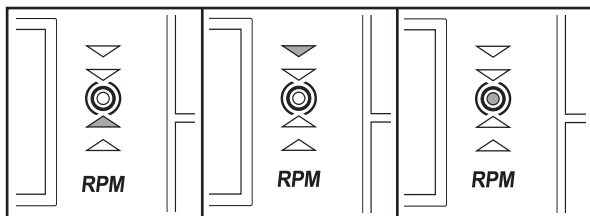


3. Empiece a pedalear para comenzar el programa.

Cada programa preajustado consiste de 20 a 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un paso deseado son programados en cada segmento.

Al final de cada segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla por unos segundos. La resistencia de los pedales entonces cambia automáticamente al nivel de resistencia que se ha programado para el segmento que sigue. Nota: Si el nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones de aumentar o disminuir la Resistencia. Cuando el segmento actual del programa termina, la resistencia cambiará automáticamente para el segmento siguiente.

Durante el programa, la guía del paso le avisará a que aumente o disminuya su paso de pedaleo. Cuando uno de los dos indicadores mas bajos se iluminen, aumente su paso; cuando uno de los indicadores superiores se iluminen, disminuya su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual. **Importante: La guía de paso solamente tiene la intención de proveer una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**



La pantalla mostrará el tiempo restante en la pantalla. Si usted para de pedalear por algunos segundos, el programa hace una pausa y el tiempo comienza a destellar en la pantalla.

4. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 11.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

vea el paso 5 en la página 11.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

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

Vea el paso 7 en la página 11.

COMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

El programa personalizado le permitirá crear sus propios programas de entrenamiento y guardarlos en la memoria para uso futuro.

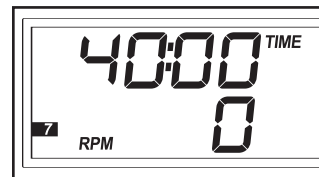
Siga los pasos abajo para crear un programa personalizado.

1. Encienda la consola.

Siga al paso 1 en la página 10.

2. Seleccione un programa personalizado.

Para seleccionar un programa personalizado, presione el botón de Programa repetidamente hasta que el número 7 o 8



aparezca el lado izquierdo de la pantalla.

3. Empiece a pedalear para comenzar el programa y programe los ajustes deseados.

Cada programa personalizado está dividido en 40 segmentos de un minuto. Usted puede programar un nivel de resistencia y un paso deseado para cada segmento.

Para programar un nivel de resistencia para el primer segmento, simplemente ajuste la resistencia de los pedales presionando los botones Aumentar y Disminuir. Para programar un paso deseado para el primer segmento, simplemente padelee al paso deseado.

Al final del primer segmento, el programa guardará el nivel de resistencia actual y su paso actual en la memoria. Programe un nivel de resistencia y un paso deseado para el segundo segmento como descrito anteriormente.

Continúe haciendo ejercicios por unos cuarenta minutos. Oprima el botón Programa cuando ha terminado con el entrenamiento. El programa que ha creado entonces será guardado en la memoria. Nota: Si su entrenamiento es menos de cuarenta minutos de largo, cualquier segmento restante en el programa será guardado con el nivel de resistencia y el paso deseado por defecto.

4. Cuando se termine el programa, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la página 11.

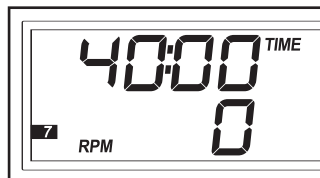
COMO USAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Encienda la consola.

Siga al paso 1 en la página 10.

2. Seleccione un programa personalizado.

Para seleccionar un programa personalizado, presione el botón de Programa repetidamente hasta que el número 7 o 8 aparezca al lado izquierdo de la pantalla

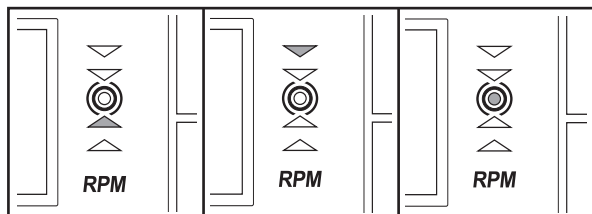


3. Empiece a pedalear para comenzar el programa.

Cada programa personalizado está dividido en 40 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ajuste de paso pueden ser programados para cada segmento.

Al final de cada segmento, la resistencia de los pedales entonces cambia automáticamente al nivel de resistencia que se ha programado para el segmento que sigue.

Durante el programa, el nivel de resistencia destellará en la pantalla por algunos segundos. La guía del paso le avisará que mantenga el paso deseado que fue programado en cada segmento. Cuando uno de los dos indicadores más bajos se iluminen, aumente su paso; cuando uno de los indicadores superiores se iluminen, disminuya su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual. **Importante:** La guía de paso solamente tiene la intención de proveer una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.



La pantalla mostrará el tiempo restante en la pantalla. Si es que usted para de pedalear por algunos segundos, el programa hace una pausa y el tiempo comienza a destellar en la pantalla.

4. Cambie el programa si lo desea.

Si desea, usted puede cambiar el programa mientras lo este usando. **Para cambiar el nivel de resistencia para el segmento actual**, simplemente presione los botones Aumentar o Disminuir. Al final del segmento actual, el nuevo nivel de resistencia será guardado en la memoria. **Para cambiar el paso deseado del segmento actual**, simplemente cambie su paso de pedaleo. Al final del segmento actual, su paso será guardado en la memoria. Usted puede continuar haciendo ejercicios y cambiar el programa por hasta cuarenta minutos.

5. Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 11.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 11.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 11.

8. Cuando se termine el programa, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 7 en la página 11.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete debidamente todas las piezas en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente. El entrenador elíptico se puede limpiar usando un paño y detergente suave.

No use productos abrasivos o diluyentes. Para prevenir daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

Cuando almacene el entrenador elíptico, saque las pilas de la consola. Mantenga el entrenador elíptico en un lugar limpio y seco, donde no haya humedad ni polvo.

PROBLEMAS CON LA CONSOLA

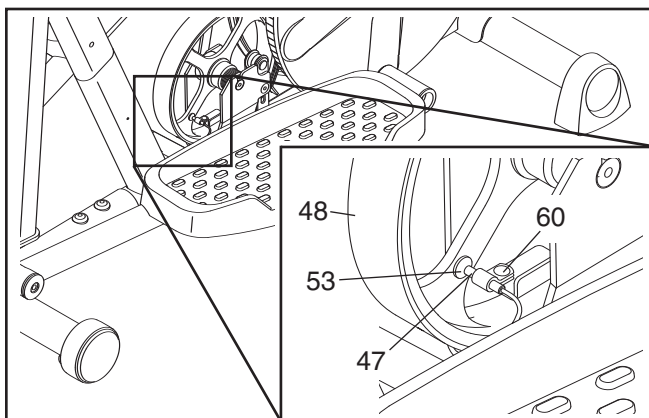
Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 8 en la página 8.

PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO DEL MANGO

Si el sensor de pulso no funciona apropiadamente, vea el paso 5 en la página 11. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

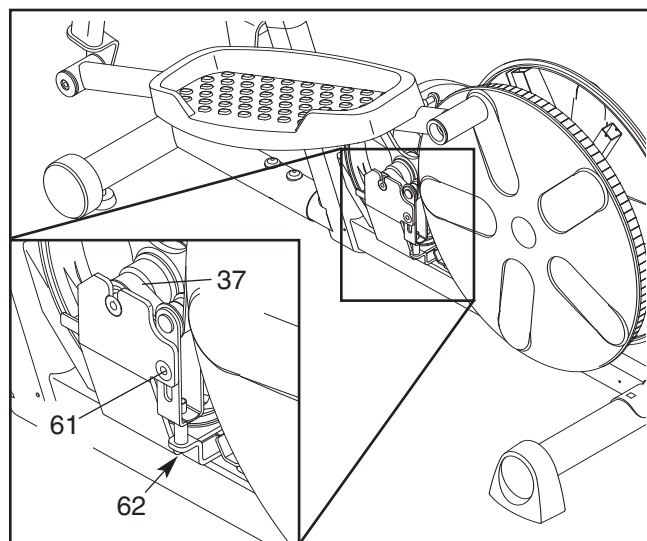
Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Primero, retire todos los tornillos de ambos lados de los protectores laterales; **hay tres tamaños de tornillos en los protectores laterales—note que tamaño de tornillo retira de cada orificio.**



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (47). Dé vuelta al Volante (48) hasta que el Imán (53) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no remueva el Tornillo de M4 x 16mm (60) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán, y entonces vuelva a apretar el Tornillo. Meza el Volante hacia adelante y hacia atrás, solo suficiente para que el Imán pase el Interruptor de Lengüeta repetidamente. Repita hasta que la pantalla de la consola muestre información correcta. Cuando se ajuste el Interruptor de Lengüeta correctamente, vuelva a conectar los protectores laterales. Nota: Si usted tiene preguntas en cuanto a cual tornillo debe estar en cada orificio, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 19 y la LISTA DE PIEZAS en la Página 17.

COMO AJUSTAR LA CORREA

Si usted puede sentir los pedales resbalarse mientras que pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la Correa (37) se puede ajustar. Primero, retire todos los tornillos de cada protector lateral; **hay tres tamaños de tornillos en los protectores laterales—note que tamaño de tornillo retira de cada orificio.**



A continuación, afloje el Perno de Cabeza Plana de M8 x 19mm (61) y enrosque el Tornillo de Ajuste (62) hasta que la Correa (37) esté apretada. Una vez que la correa esté apretada, apriete el Perno de Cabeza Plana. Luego, vuelva a conectar los protectores laterales. Nota: Si usted tiene preguntas en cuanto a cual tornillo debe estar en cada orificio, vea DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 19 y la LISTA DE PIEZAS en la Página 17.

GUÍA 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 fácilmente accesibles 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 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

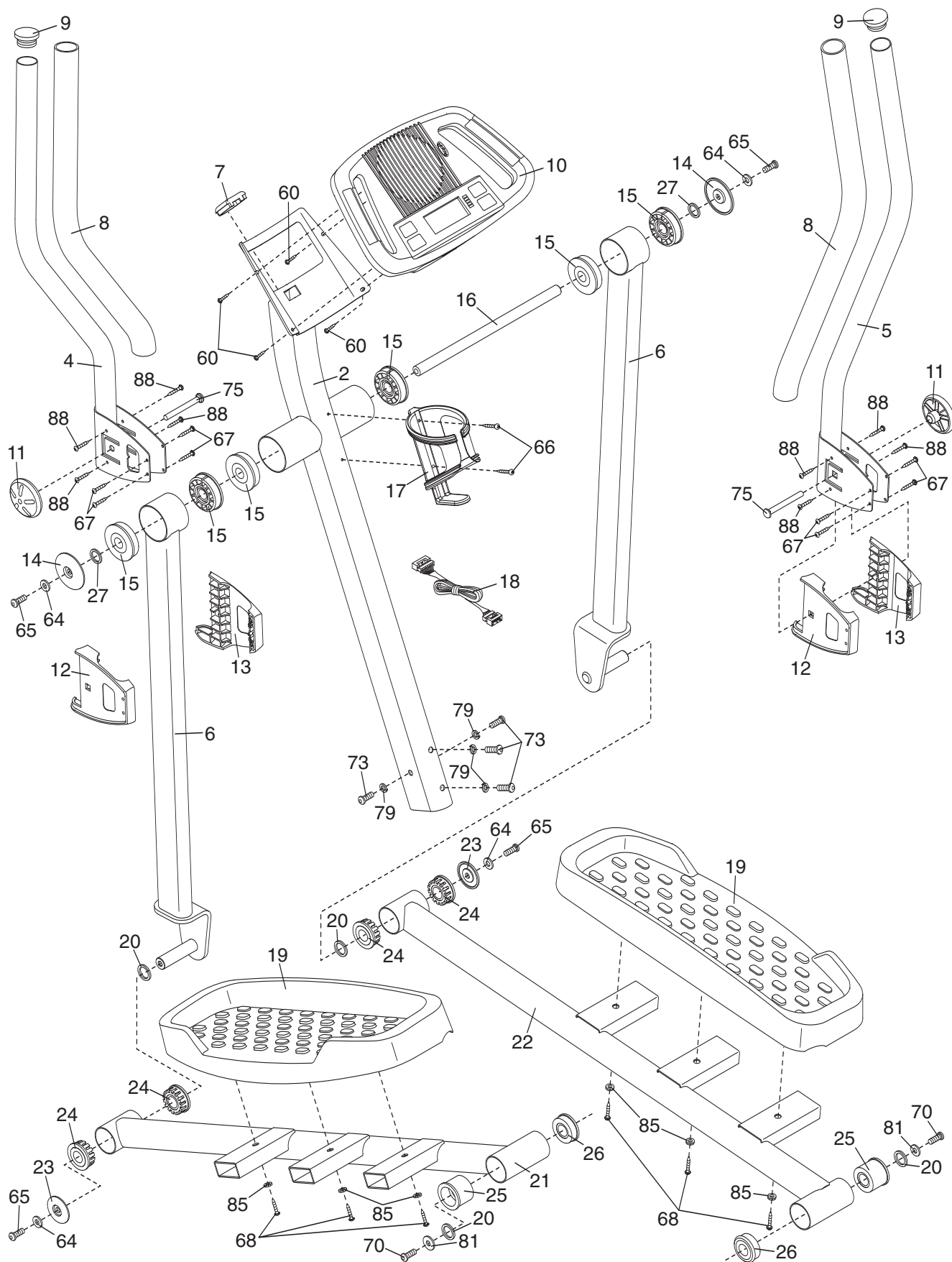
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una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

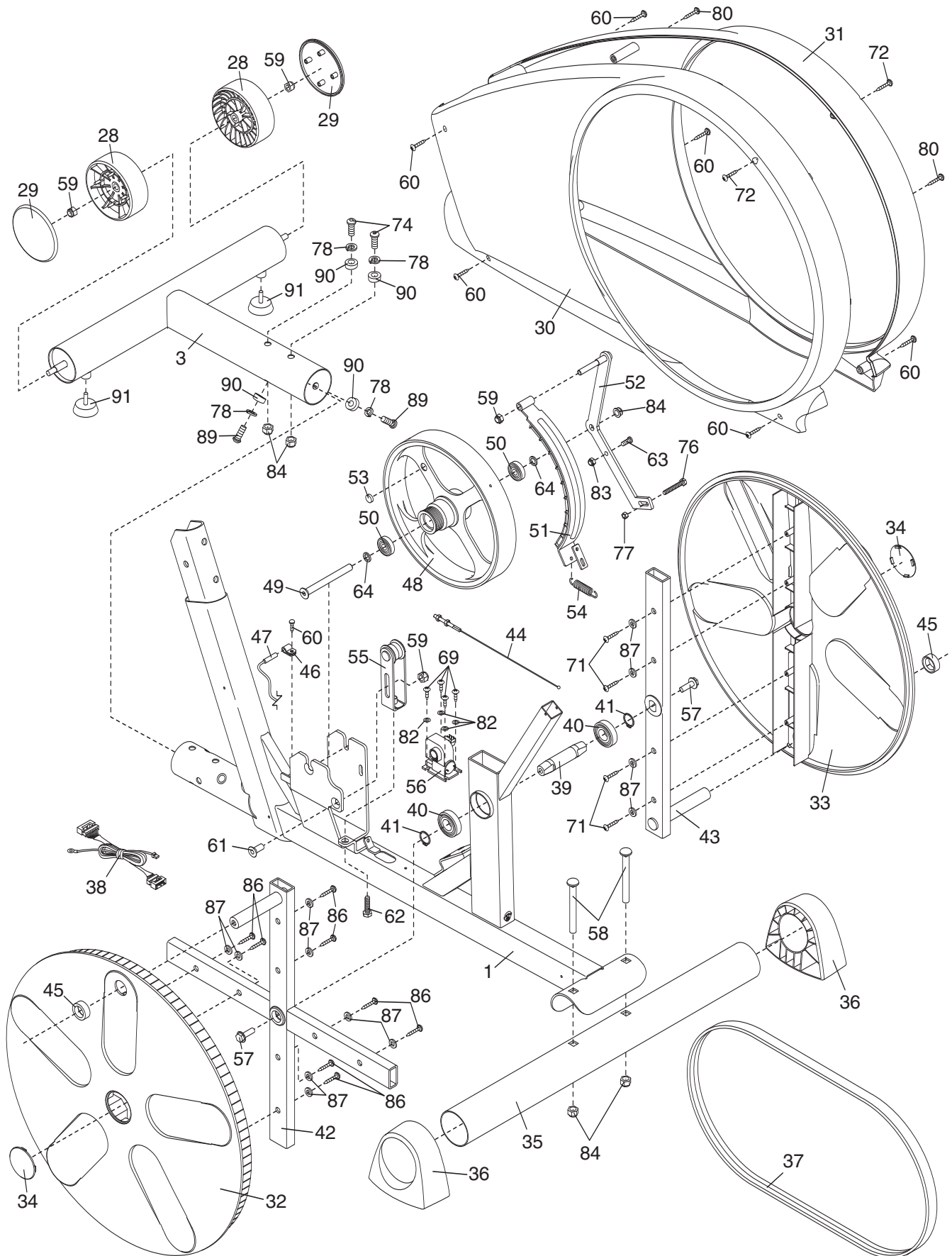
LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo HREL3226.0

R0907A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	49	1	Eje del Volante
2	1	Montante Vertical	50	2	Cojinete del Volante
3	1	Estabilizador Delantero	51	1	Imán en “C”
4	1	Brazo Superior Izquierdo	52	1	Soporte del Imán en “C”
5	1	Brazo Superior Derecho	53	1	Imán
6	2	Pata	54	1	Resorte
7	1	Tapa de Extremo del Montante Vertical	55	1	Brazo Estable
8	2	Mango de Espuma	56	1	Motor de Resistencia
9	2	Tapa del Extremo del Brazo	57	2	Tornillo con Reborde
10	1	Consola	58	2	Perno de Porte de M10 x 75mm
11	2	Perilla del Brazo	59	4	Contratuerca de Nylon de M8
12	2	Inserción Izquierda	60	11	Tornillo de M4 x 16mm
13	2	Inserción Derecha	61	1	Perno de Cabeza Plana de M8 x 19mm
14	2	Tapa del Pivote	62	1	Tornillo de Ajuste
15	6	Buje Superior	63	1	Perno de M6 x 18mm
16	1	Eje de Pivote	64	4	Arandela de M8
17	1	Porta Botella de Agua	65	4	Tornillo Botón de M8 x 23mm
18	1	Cableado Eléctrico Superior	66	2	Tornillo de M4 x 22mm
19	2	Pedal	67	8	Tornillo de M4 x 32mm
20	4	Arandela Ondulatoria Grande	68	6	Tornillo de M4 x 19mm
21	1	Brazo del Pedal Izquierdo	69	4	Tornillo de M4 x 12mm
22	1	Brazo Derecho del Pedal	70	2	Tornillo con Nylon de M8 x 25mm
23	2	Cubierta de la Pata del Pedal	71	4	Tornillo de M5 x 16mm
24	4	Buje de la Pata de Pedal	72	2	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 12mm
25	2	Buje Externo del Brazo de la Manivela	73	4	Tornillo con Nylon de M8 x 19mm
26	2	Buje Interno del Brazo de la Manivela	74	2	Perno Botón de M10 x 76mm
27	2	Arandela Ondulatoria	75	2	Perno de Porte de M10 x 50mm
28	2	Rueda	76	1	Perno de M6 x 38mm
29	2	Cubierta de la Rueda	77	1	Tuerca de M6
30	1	Protector Lateral Izquierdo	78	4	Arandela Dividida de M10
31	1	Protector Lateral Derecho	79	4	Arandela Dividida de M8
32	1	Disco Izquierdo	80	2	Tornillo de M4 x 25mm
33	1	Disco Derecho	81	2	Arandela Grande de M8
34	2	Cubierta del Disco	82	4	Arandela de M4
35	1	Estabilizador Trasero	83	1	Contratuerca de Nylon de M6
36	2	Tapa del Extremo del Estabilizador	84	5	Contratuerca de Nylon de M10
37	1	Correa	85	6	Arandela Estrella
38	1	Cableado Eléctrico Inferior	86	8	Tornillo de M5 x 25mm
39	1	Manivela	87	12	Arandela Estrella de M6
40	2	Buje de la Manivela	88	8	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 12mm
41	2	Anillo que Suena de la Manivela	89	2	Tornillo Botón de M10 x 60mm
42	1	Brazo Izquierdo de la Manivela	90	4	Espaciador Cóncavo
43	1	Brazo Derecho de la Manivela	91	2	Pata de Nivelación
44	1	Cable de Resistencia	*	3	Llave Hexagonal
45	2	Espaciador del Brazo de la Manivela	*	1	Grasa
46	1	Abrazadera	*	1	Manual del Usuario
47	1	Cable/Interruptor de Lengüeta			
48	1	Volante			

Nota: “#” indica piezas no ilustradas. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para más información acerca de como ordenar piezas de repuesto.





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 clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el final de este manual)