

CROSS TRAINER 1050T HEALTHRIDER®

Nº. de Modelo. HREVEL6985.0

Nº. de Serie _____



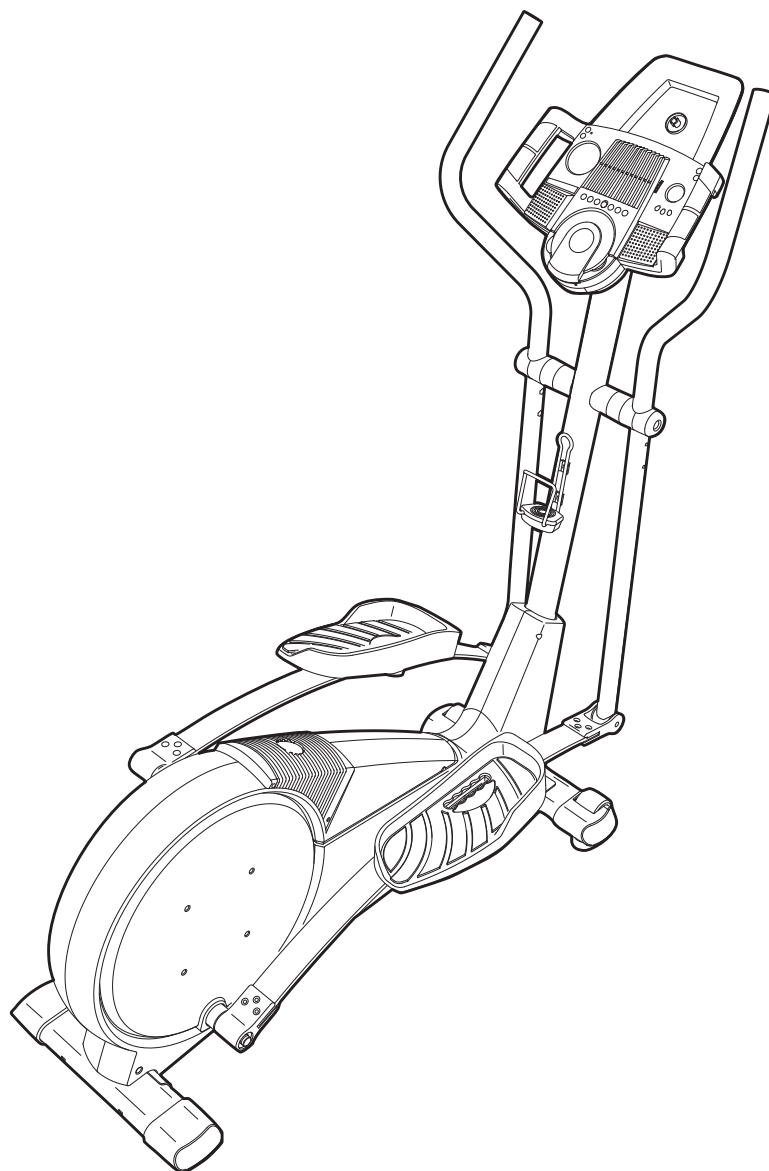
¿PREGUNTAS?

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.iconeurope.com



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	10
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	12
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO	23
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	24
LISTA DE PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	27
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: 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 necesarias.
3. El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que hay suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico como para montar, desmontar y usar el entrenador elíptico.
5. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.
7. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.
8. Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.
9. Siempre sostenga los brazos superiores cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.
10. Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco.
12. Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empieza a calmarse.
13. Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continúan moviéndose hasta que el volante se detiene.
14. Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después de cada uso y antes de limpiar su entrenador elíptico.
15. La calcomanía de advertencia que se muestra en la página 4 ha sido instalada en el entrenador elíptico. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra las que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no son legibles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

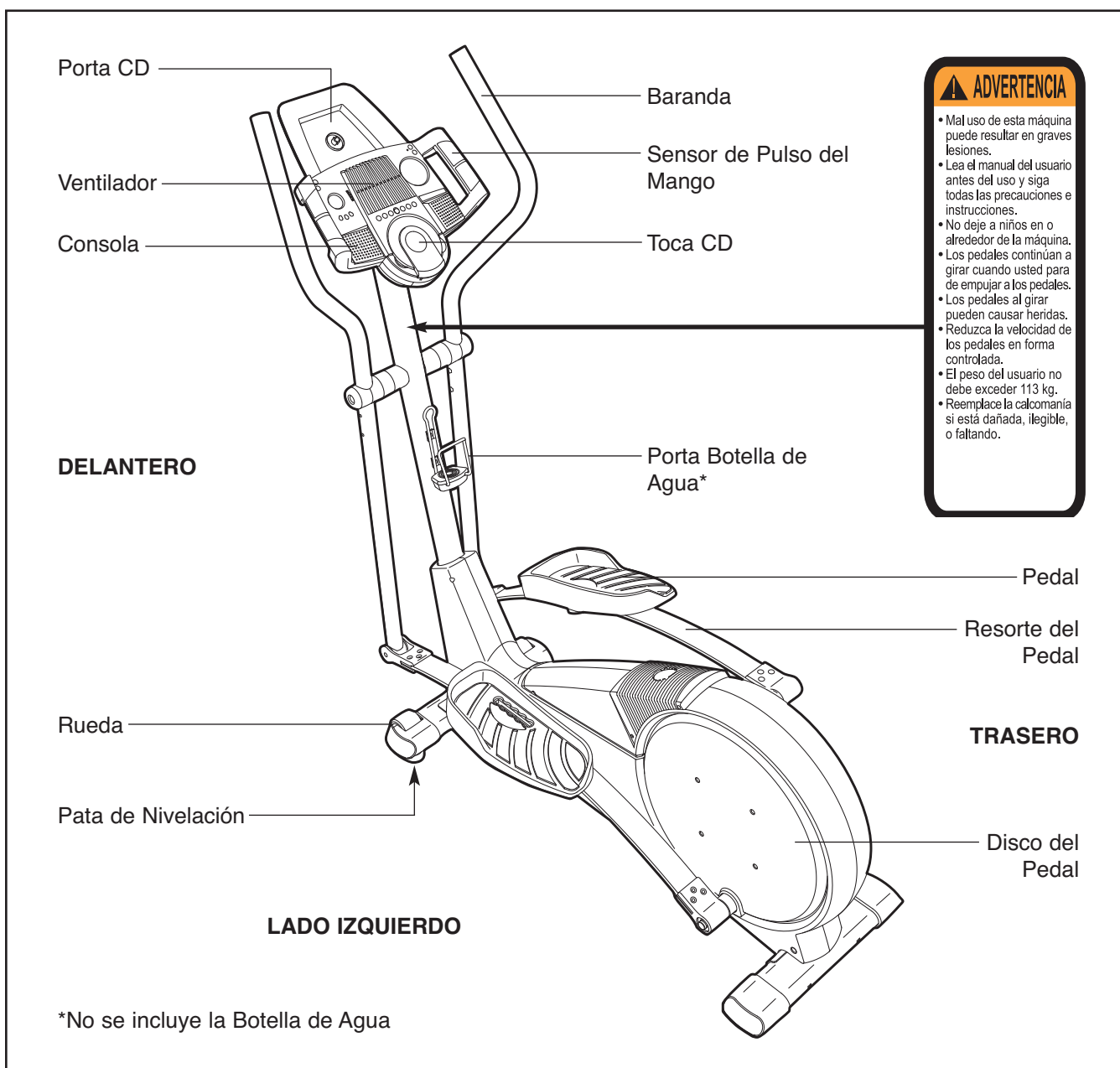
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por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

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el HealthRider® CROSS TRAINER 1050T. El HealthRider CROSS TRAINER 1050T es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único HealthRider CROSS TRAINER 1050T ofrece resistencia ajustable y una consola con lo último en la tecnología para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de movimiento elíptico natural de HealthRider.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si es que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. El número del modelo es HREVEL6985.0. El número de serie se puede buscar 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.

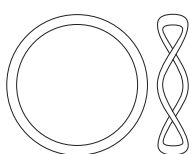


MONTAJE

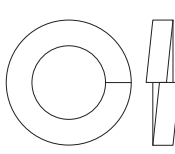
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador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

, un llave ajustable , **y un martillo de hule** .

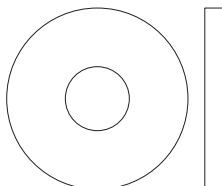
Refiérase a los dibujos abajo para identificar las piezas pequeñas que se necesitan para el armado. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 26. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



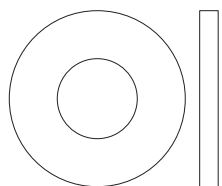
Arandela Ondulatoria (94)–2



Arandela Dividida de M10 (70)–4



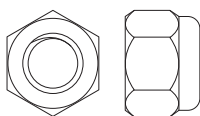
Arandela de M8,5 (53)–2



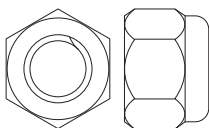
Arandela de M10 (38)–6



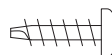
Espaciador del Marco (83)–2



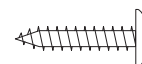
Contratuercas de Nylon de M8 (46)–4



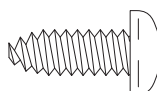
Contratuercas de Nylon de M10 (29)–6



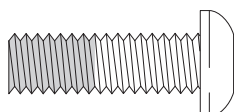
Tornillo Tapa de M4 x 12mm (84)–2



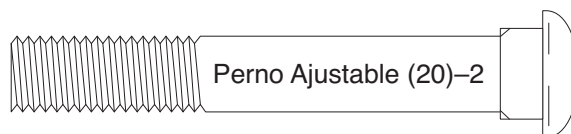
Tornillo de M4 x 16mm (66)–4



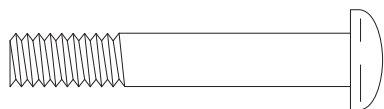
Tornillo Botón Cónico de M 6 x 16mm (71)–8



Tornillo con Nylon de M8 x 25mm (22)–2



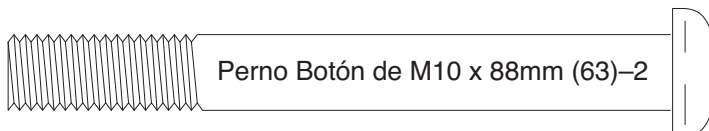
Perno Ajustable (20)–2



Perno Botón de M8 x 45mm (50)–4



Perno Botón de M10 x 78mm (27)–2



Perno Botón de M10 x 88mm (63)–2



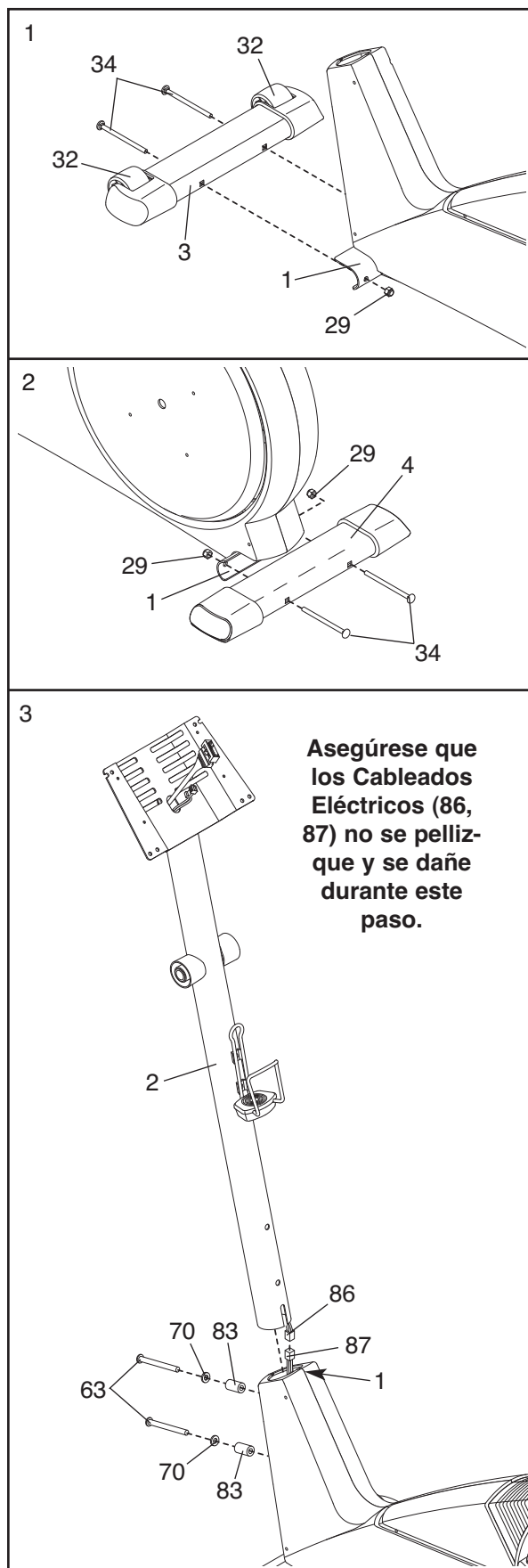
Perno de Porte de M10 x 112mm (34)–4

1. Identifique el Estabilizador Delantero (3), lo cual tiene Ruedas (32) conectada. Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (29). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas no estén tocando el suelo.**

2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1), conecte el Estabilizador Trasero (4) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 112mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (29).

3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra, conecte el Cableado Eléctrico Superior (86) al Cableado Eléctrico Inferior (87). **Cuidadosamente jale el extremo superior del Cableado Eléctrico Superior para quitar cualquier aflojamiento. Mientras que sostiene el extremo superior del Cableado Eléctrico Superior, inserte el Montante Vertical dentro del Marco (1). No pellizque los Cableados Eléctricos.**

Deslice una Arandela Dividida de M10 (70) y un Espaciador de la Armadura (83) sobre cada uno de los Pernos Botón de M10 x 88mm (63). **Asevérese que los Espaciadores de la Armadura queden orientados de manera tal que los extremos en curva estén enfrentando el lado opuesto a las Arandelas Divididas.** Luego inserte los Pernos Botón en la Armadura (1), y apriete con los dedos los Pernos Botón en el Montante Vertical (2). **No apriete los Pernos Botón todavía.**



4. Fije la Baranda Interna Izquierda (100) con el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos Botón Ahusados de M6 x 16mm (71). **No apriete los Tornillos Botón Ahusados todavía.**

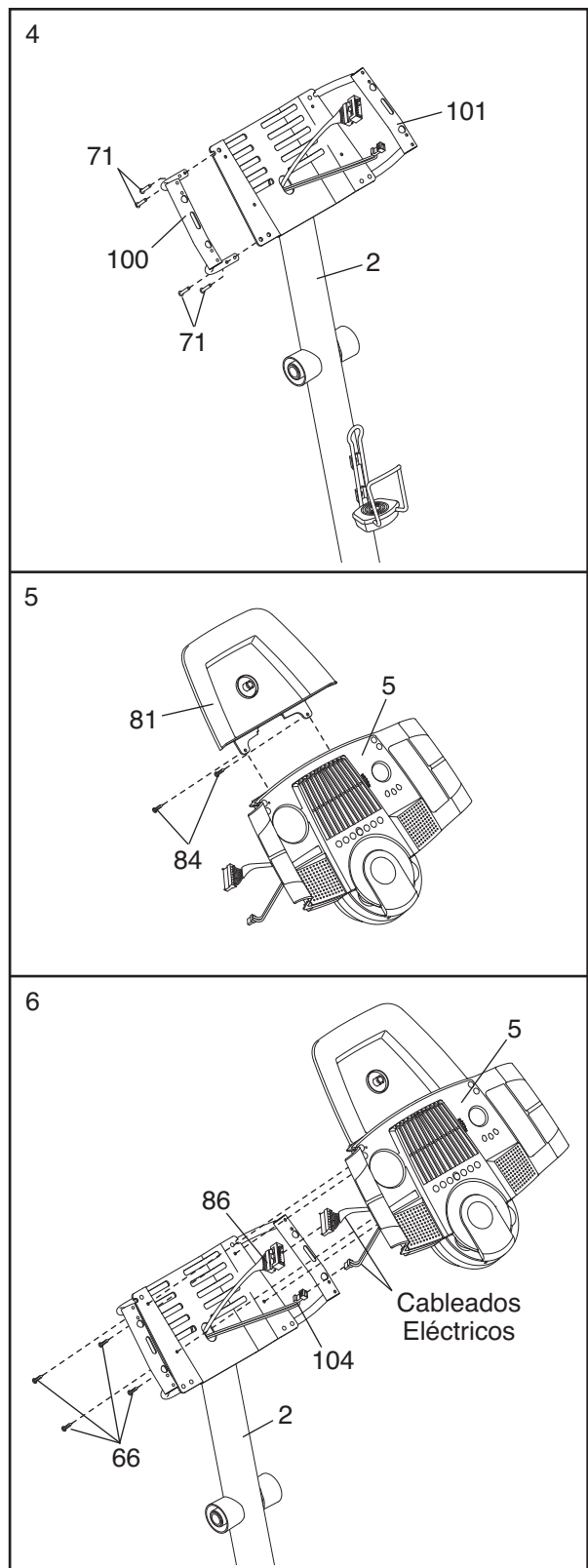
Fije la Baranda Interna Derecha (101) con el Montante Vertical (2) de la misma manera.

5. Conecte el Porta CD (81) a la Consola (5) con dos Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 12mm (84) como se muestra.

6. Vea el Paso 7. Saque los tres Tornillos de M4 x 16mm (66) y la Cubierta de la Baranda Interna Izquierda (102) de la Consola (5). Saque la Cubierta de la Baranda Interna Derecha (103) de la misma manera.

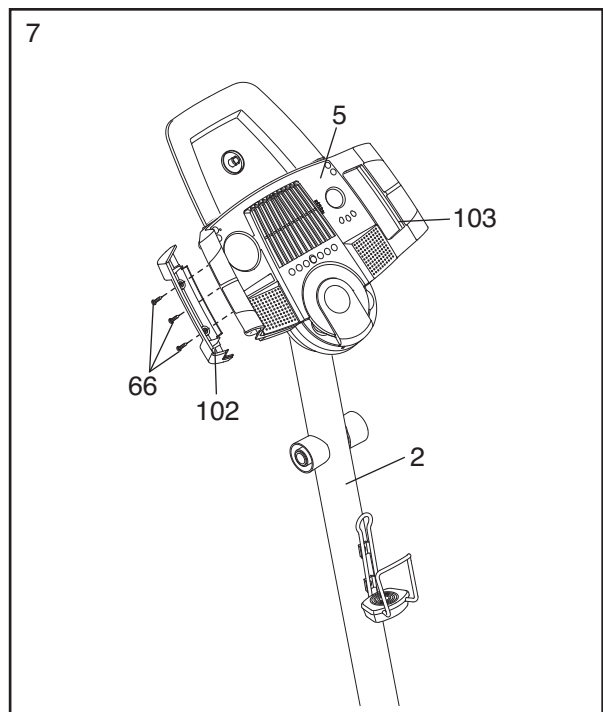
Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) en la posición que se muestra, conecte los cableados eléctricos en la Consola al Cableado Eléctrico Superior (86) y al Cableado Eléctrico del Pulso (104). Inserte el cableado eléctrico en exceso dentro del Montante Vertical (2).

Conecte la Consola (5) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (66). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los cableados eléctricos.**



7. Una la Cubierta de la Baranda Izquierda (102) a la Consola (5) con tres Tornillos de M4 x 16mm (66). Una la Cubierta de la Baranda Derecha (103) de la misma manera.

Vea el paso de montaje 4. Apriete los ocho Tornillos Botón Cónicos de M6 x 16mm (71).



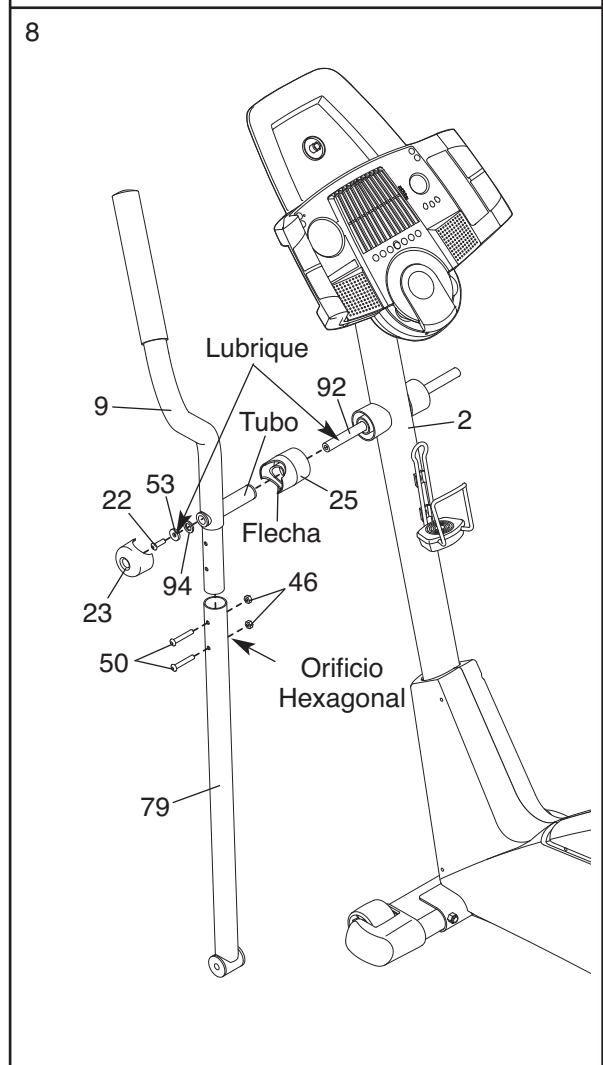
8. Identifique la Baranda Izquierda (9), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de las Barandas de Pierna (79); **asegúrese que la Baranda de Pierna esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (46). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.**

Aplique una cantidad abundante de la grasa que viene incluida al Eje de Pivote (92) y a la Arandela de M8,5 (53). Inserte el Eje de Pivote en el Montante Vertical (2) y luego céntralo. Aplique grasa nuevamente a ambos extremos del Eje de Pivote.

Deslice un Espaciador de la Baranda (25) sobre el tubo corto en la Baranda Izquierda (9), y rote el Espaciador de la Baranda de manera que la flecha pequeña quede apuntando hacia el piso. Luego, deslice la Baranda Izquierda sobre el extremo izquierdo del Eje de Pivote (92). Apriete manualmente un Tornillo con Cubierta de M8 x 25mm (22) con una Arandela de M8,5 (53) y una Arandela de Onda (94) en el extremo del Eje de Pivote. Luego, presione las lengüetas pequeñas sobre la Tapa de la Baranda (23) en el Espaciador de la Baranda.

Ensamble la Baranda Derecho (que no se muestra) y la otra Baranda de Pierna (que no se muestra) de la misma manera.

Apriete ambos Tornillos con Cubierta de M8 x 25mm (22) al mismo tiempo. Asegúrese que las Arandelas en Onda (94) queden en los extremos del Eje de Pivote (92).



9. Sostenga el extremo inferior de la Baranda de Pierna (79) izquierda dentro del Sujetador del Resorte Delantero (17) izquierdo. Aplique una cantidad generosa de grasa a un Perno Botón de M10 x 78mm (27). Conecte la Baranda de Pierna izquierda al Sujetador del Resorte Delantero izquierdo con el Perno Botón, dos Arandelas de M10 (38), y una Contratuerca de Nylon de M10 (29). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Baranda de Pierna izquierda debe poder pivotar libremente.**

Conecte la Baranda de Pierna (79) derecha al otro Sujetador del Resorte Delantero (17) de la misma manera.

Refiérase al paso 6. Apriete los Pernos Botón de M8 x 45mm (50) en las Barandas de Pierna (79). Refiérase al paso 3. Apriete el Perno Botón de M10 x 88mm (63).

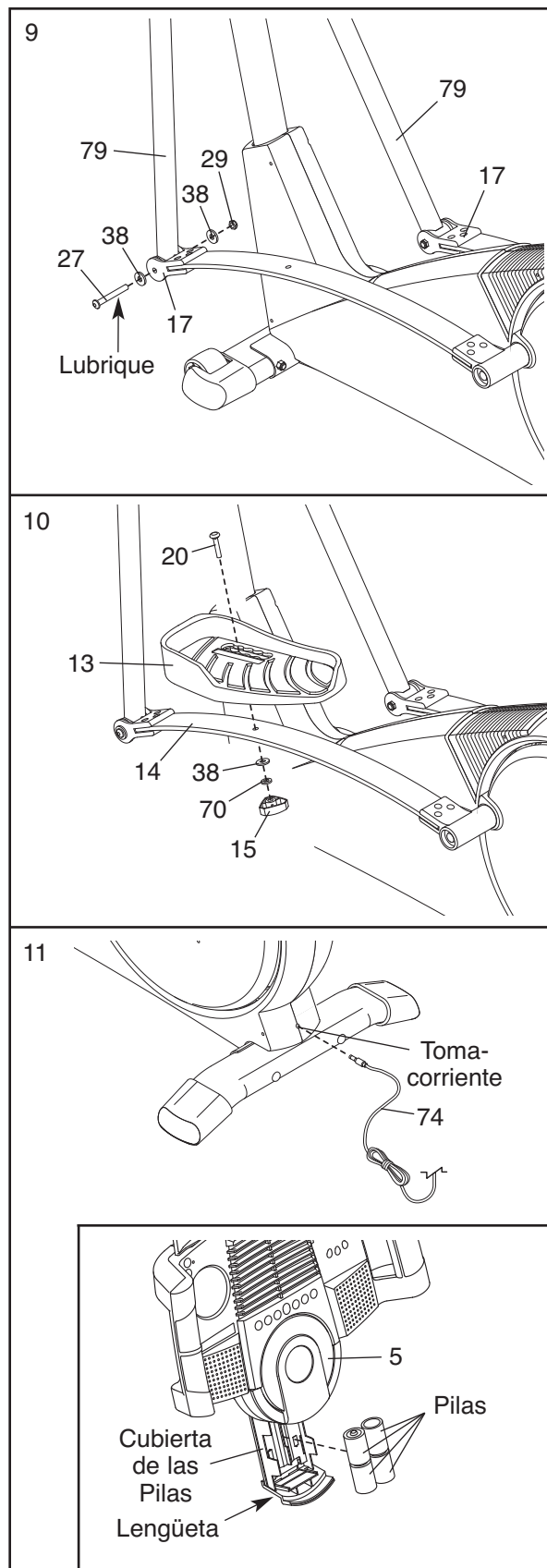
10. Identifique el Pedal Izquierdo (13). Conecte el Pedal Izquierdo al Resorte del Pedal (14) izquierdo con un Perno Ajustable (20), una Arandela de M10 (38), una Arandela Dividida de M10 (70), y una Perilla de Ajuste (15) como se muestra. Nota: El Pedal Izquierdo puede ser fijado en cualquiera de cuatro posiciones (vea COMO AJUSTAR LOS PEDALES en la página 10).

Conecte el Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera. Asegúrese que ambos Pedales estén en el mismo orificio y en la misma posición del pedal.

11. Enchufe un extremo del Suministro de Corriente (74) en el tomacorriente en la parte trasera del entrenador elíptico. Enchufe el otro extremo en el enchufe apropiado que haya sido instalado de acuerdo a todos los códigos y ordenanzas locales.

Nota: la Consola (5) puede ser operada con pilas en vez del Suministro de Corriente (74) si es que así lo desea. Para instalar las pilas, siga las instrucciones abajo.

Vea el dibujo del recuadro. Presione la lengüeta indicada en el compartimiento de pilas y tire el compartimiento de pilas hacia abajo. Ponga cuatro pilas de tamaño "D" en los sujetadores de pilas; **asegúrese que las pilas queden orientadas como se muestra con las marcas dentro de los sujetadores de pilas.** Luego, cierre el compartimiento de pilas. Nota: Se recomiendan Pilas de tipo Alcalinas.

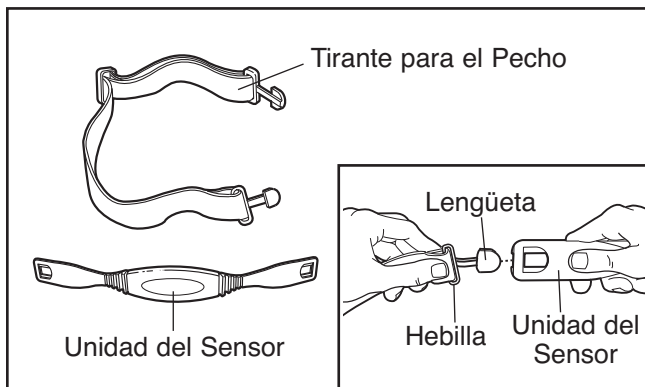


12. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

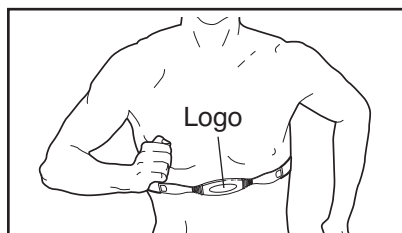
COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos de abajo para ponerse el sensor de pulso para el pecho.

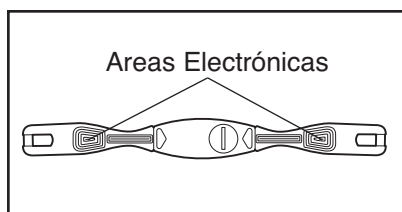


1 Refiérase al dibujo del recuadro de arriba. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho por un extremo de la unidad del sensor. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla en el tirante para el pecho.

2 Envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante para el pecho a la unidad del sensor como se describe arriba. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



3 Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y locali-



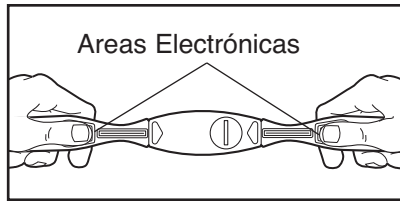
ce las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Cada vez que usted use el sensor de pulso para el pecho, use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor (vea el dibujo en la página 9). Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Asegúrese que usted esté dentro del alcance de los brazos de la consola. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usuario debe estar a una distancia de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventriculares, prematura (cvp), roturas de la taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho puede ser afectada por interferencia magnética causada por línea de alta corriente o otros recursos. Si se sospecha que interferencia magnética está causando problemas, trate de localizar su equipo de ejercicios en otro lugar.
- Si el sensor de pulso todavía no funciona apropiadamente, pruebe el sensor de pulso para el pecho de la siguiente manera:

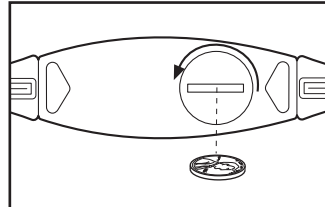
Sostenga el sensor de pulso para el pecho y coloque sus pulgares sobre las áreas



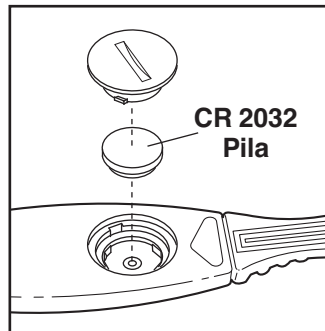
eléctrodos como se muestra. A continuación, sostenga el sensor de pulso para el pecho cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionariamente, comience a darle golpecitos con el otro pulgar contra las áreas electrodos aproximadamente un golpecito por segundo. Observe la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente después que usted haya seguido todas las instrucciones, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:

Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad. Inserte una moneda en la ranura en la cubierta, de vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las agujas del reloj, y quite la cubierta.



Quite la pila vieja e inserte una pila nueva de CR 2032. **Asegúrese que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté arriba.** Reemplaza la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO

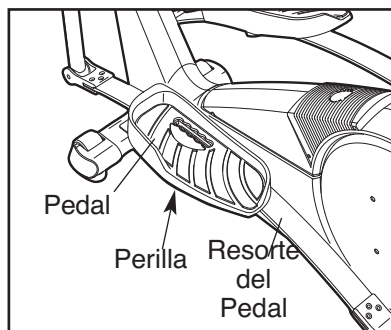
- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos. No lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celcius o bajo -10° Celcius.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO AJUSTAR LOS PEDALES

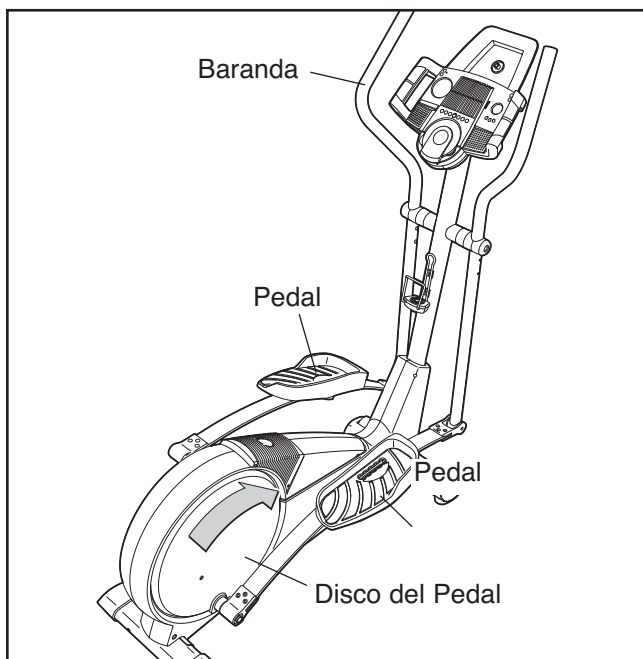
Los pedales de moción se determinan por su posición en los resortes del pedal. Para ajustar los pedales, primero quite la perilla de pedal debajo de cada pedal. Deslice cada pedal hacia

adelante o hacia atrás y vuelva a conectarlo usando uno de las cinco posiciones en el pedal. Asegúrese que ambos pedales estén en la misma posición.



COMO HACER EJERCICIO 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. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota:** Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha, pero para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.

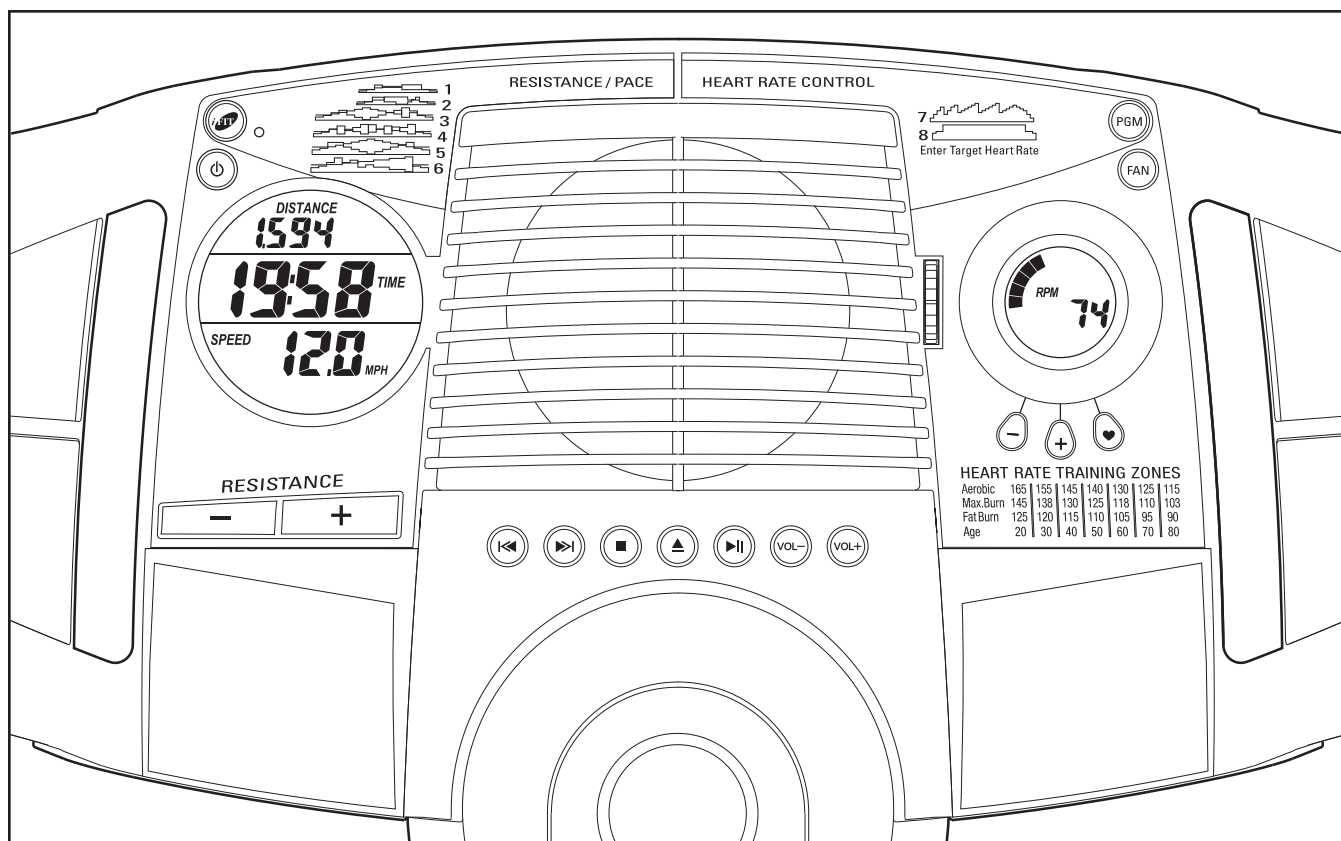


Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota:** El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.

Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

⚠ AVISO: Antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

- Siempre sostenga las barandas cuando esté montando, desmontando, o usando el entrenador elíptico.
- Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola ha sido seleccionada, la resistencia de los pedales se puede cambiar con el toque de un botón. Mientras que hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de sus ejercicios. Además usted puede medir el ritmo cardiaco con el sensor de pulso de mano que viene incluido o el sensor de pulso para el pecho.

La Consola también ofrece seis programas de resistencia/ritmo. Cada programa cambia la resistencia del pedaleo automáticamente y le indica que aumente o disminuya su paso mientras que le guía por un entrenamiento eficaz. Además, la consola ofrece dos programas de Ritmo Cardiaco que cambian la resistencia de los pedales y que le indican cuando cambiar su ritmo de paso para mantener su ritmo cardiaco cerca del ritmo cardiaco objetivo mientras que hace ejercicios.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es

como tener un entrenador personal en su hogar. Usando su porta CD que viene incluido, Usted puede hacer correr programas de CD especiales de iFIT.com. Los programas de discos compactos y casete de vídeo iFIT controlan automáticamente el entrenador elíptico mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para comprar los discos compactos iFIT, visite nuestro sitio en Internet www.iconeurope.com.**

Usando el cable de audio que viene incluido, Usted también puede conectar su entrenador elíptico a sugrabador de vídeo y televisor y así poder ver programas de vídeo de iFit.com. Los programas de vídeo de iFit.com ofrecen los mismos beneficios que los programas de iFit.com de CD, y le permiten disfrutar de paisajes grandiosos mientras que hace ejercicios. **Para comprar los casetes de vídeo iFIT, visite nuestro sitio en Internet www.iconeurope.com.**

Además puede conectar el entrenador elíptico a su computadora, ir a nuestro sitio de Internet en www.iFit.com, y acceder a programas directamente de nuestro sitio de Internet. **Explore www.iFit.com para tener más información.**

Para usar el modo manual de la consola, vea las instrucciones abajo. Para usar uno de los programas de resistencia/ritmo, vea la página 16. Para usar un programa de ritmo cardiaco, vea la página 17. Para usar un programa de CD de iFit.com, vea la página 18. Para usar un programa de vídeo de iFit.com, vea la página 21. Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, vea la página 22.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

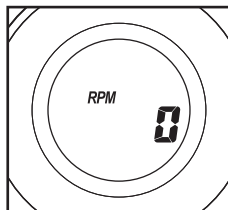
1 Encienda la consola.

Asegúrese que el transformador esté enchufado o que las pilas estén instaladas en la consola (vea el paso de montaje 11 en la Página 9).

Encienda la consola, presione el botón de Prender/Reajustar o comience a pedalear. (El botón de Prender/Reajustar es el botón sobre la pantalla grande.)

2 Seleccione la función manual.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa se ha seleccionado, vuelva a seleccionar la función manual presionando el botón de Programa (PGM) repetidamente hasta que las letras RPM aparezcan en la pantalla pequeña.



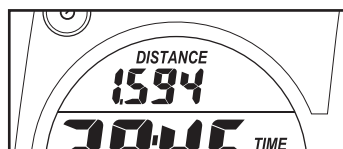
3 Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

Mientras que padelea, cambie la resistencia de los pedales al presionar los botones de Resistencia + y -. Hay diez niveles de resistencia: el nivel 10 de resistencia es el más desafiante. Nota: Después que los botones se presionen, tomará algunos segundos para que la resistencia alcance el nivel seleccionado.

4 Siga su progreso con la pantalla pequeña y la pantalla grande.

La sección superior de la pantalla grande mostrará la distancia que usted ha padeleado

[DISTANCE] y el número de *calorías* [CALORIES] y *calorías grasa* [FAT CALS] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en página 24). La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos



segundos. Cuando usa el sensor de pulso de mango o usa el sensor de pulso para el pecho que es opcional, la pantalla también mostrará su ritmo cardiaco (vea el paso 5 en la Página 15).

El centro de la pantalla grande

mostrará el tiempo transcurrido [TIME] y su paso actual [PACE] (en minutos por milla).

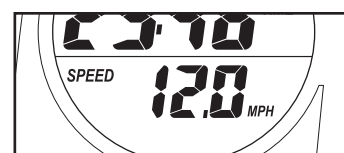
La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos. Nota: Cuando un programa se ha seleccionado (excepto por el programa de Ritmo Cardiaco 2), la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez de el tiempo transcurrido.



La parte inferior de la pantalla grande

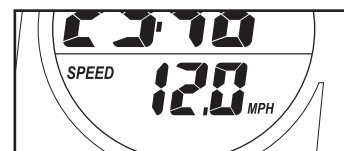
mostrará su velocidad [SPEED] de pedaleo, su ritmo de pedaleo (en revoluciones por minuto [RPM]), y el nivel de resistencia [RESISTANCE].

La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos.

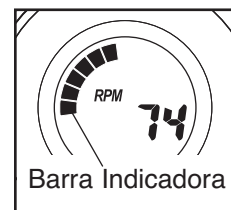


Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros.

Las letras MPH o KM/H aparecerán en la sección inferior de la pantalla grande para mostrar cual unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, primero sostenga el botón de Programa [PGM] apretado por algunos segundos. Una letra E (para inglés) o una M (para sistema Métrico) aparecerá en la parte inferior de la pantalla grande. Presione el botón + para cambiar la unidad de medida. Luego, presione el botón Prender/Reajustar. Nota: Cuando las pilas se reemplacen, tal vez sea necesario seleccionar nuevamente la unidad de medida que desea.



La pantalla pequeña mostrará el ritmo de su pedaleo, (en revoluciones por minuto [RPM]). La barra indicadora en la pantalla pequeña aumentará o disminuirá en tamaño a medida que usted aumente o disminuya su paso del pedaleo. Nota: Cuando usa un programa de Ritmo Cardiaco, la pantalla pequeña muestra su ritmo cardiaco en vez de su velocidad de pedaleo.

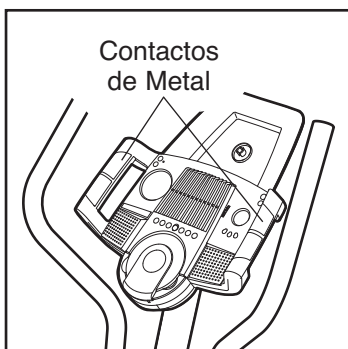


Para reajustar las pantallas, presione el botón de Prender/Reajustar.

5 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Usted puede medir su ritmo cardíaco al usar el sensor de pulso de mango que viene incluido o el sensor de pulso para el pecho que es opcional. Para usar el sensor de pulso del mango, siga las instrucciones abajo. **Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, puede ser que la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.**

Si hay hojas delgadas de plástico en los contactos de metal en los mangos, pele y quite el plástico. Para usar el sensor de pulso del mango, sostenga los mangos con sus palmas reposando



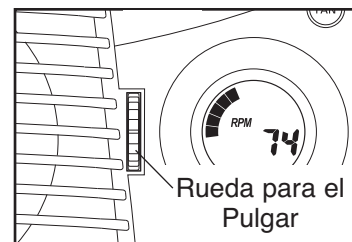
contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o apretar los mangos demasiado fuertemente; el movimiento o presión excesivos pueden interferir con las lecturas de su ritmo cardíaco.** Cuando se detecte el pulso, el indicador en forma de corazón en la pantalla grande hará la señal intermitente cada vez que lata su corazón y entonces su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos. **Nota:** Cuando sostiene los mangos por primera vez, la pantalla grande mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 30 segundos. La pantalla mostrará su ritmo cardíaco con las otras funciones de información.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón del ventilador. 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, pero no se mueven los pedales por treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

Rote la rueda para el pulgar en el lado derecho de la consola para pivotear el ventilador al ángulo deseado.



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

Si no se mueven los pedales por algunos segundos, las pantallas harán pausa y el tiempo hará la señal intermitente en la pantalla grande. Si no se mueven los pedales y los botones de la consola no se presionan por algunos segundos, la consola se apagará para conservar las pilas.

COMO USAR UN PROGRAMA RESISTENCIA/ RITMO

Cada programa Inteligente cambiará automáticamente la resistencia de los pedales y le indicará cuando aumentar o disminuir su ritmo mientras que le guía mediante una sesión de entrenamiento eficaz.

Siga los pasos de abajo para usar el programa Inteligente.

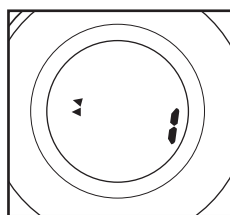
1 Encienda la consola.

vea el paso 1 en la página 14.

2 Seleccione uno de los programas de resistencia/ritmo.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa resistencia/ritmo, presione el botón

Programa [PGM] repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, 4, 5, o 6 aparezca en la pantalla pequeña.



3 Comience a pedalear para comenzar el programa.

Cada programa resistencia/ritmo consiste de 20 o 30 periodos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ritmo como objetivo se programan para cada periodo. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o ajuste de paso objetivo se puede programar para dos o más periodos consecutivos.

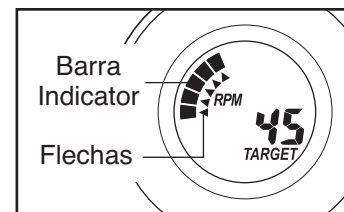
Cuando comienza a pedalear, la resistencia de los pedales cambiará automáticamente al nivel de resistencia programado para el primer periodo. Nota: Si es que el nivel de resistencia es demasiado alto o bajo, puede cambiarlo al presionar los botones de Resistencia.

El ritmo de paso objetivo para el primer periodo aparecerá en la pantalla pequeña por algunos segundos, y las flechas en la pantalla pequeña le ayudarán a pedalear al ritmo objetivo—simplemente aumente o disminuya su ritmo hasta que

un segmento de la barra indicadora aparezca en la punta de cada flecha (vea el dibujo a la derecha).

Nota: Cuando la palabra **TARGET**

(Objetivo) no aparezca en la pantalla pequeña, su ritmo de pedaleo actual se mostrará. **Importante:** El ritmo como objetivo solo es para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que el ritmo como objetivo, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de pedalear a un ritmo que sea cómodo para usted.



Durante los últimos tres segundos de cada periodo, se oirá una serie de sonidos y el tiempo destellará en la pantalla grande. La resistencia de los pedales luego cambiará si es que un nivel de resistencia diferente es programado para el periodo siguiente. Además, el número de flechas en la pantalla chica cambiará si es que se programa un ritmo de paso objetivo diferente para el periodo siguiente.

Durante el programa, el centro de la pantalla grande mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted para de pedalear por algunos segundos, las pantallas harán pausa y el tiempo se destellará. Para recomenzar el programa, comience a pedalear nuevamente.

4 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 14.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

6 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

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

Vea el paso 7 en la página 15.

COMO USAR UN PROGRAMA RITMO CARDÍACO

El programa 7 de ritmo cardíaco está diseñado para mantener su ritmo cardíaco entre 65% a 85% de su *ritmo cardíaco máximo* durante su entrenamiento (Su ritmo cardíaco máximo se calcula restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 25 años de edad, su ritmo cardíaco máximo es 195 latidos por minuto.) El programa 8 de ritmo cardíaco está diseñado para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo cardíaco como meta que usted escoja.

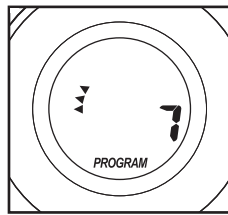
Siga los pasos de abajo para usar un programa de Ritmo Cardíaco.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2 Seleccione uno de los dos programas de ritmo cardíaco.

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de ritmo cardíaco, presione el botón Programa [PGM] repetidamente hasta que el número 7 o 8 aparezca en la pantalla pequeña.



3 Entre su edad o un ritmo cardíaco como meta.

Si el programa 7 es seleccionado, la palabra *AGE* (edad) y la edad actual aparecerá en la pantalla grande. Si ya ha puesto su edad, presione el botón con el símbolo con un corazón. Si es que no ha puesto su edad presione los botones pequeños + y – para poner su edad, y luego presione el botón con el símbolo con un corazón. Una vez que haya entrado su edad, se guardará en la memoria hasta que las pilas se reemplacen.

Si el programa 8 es seleccionado, las letras *PLS* (pulso) y ritmo cardíaco objetivo actual aparecerá en la pantalla grande. Si no desea cambiar el ritmo cardíaco objetivo, presione el botón con el símbolo con un corazón. Si es que desea cambiar el ritmo cardíaco objetivo, presione los botones pequeños de + y –, y luego presione el botón con el símbolo con un corazón. El ajuste de ritmo cardíaco como meta puede ser de 70 a 170 latidos por minuto.

4 Sostenga el sensor de pulso del mango.

Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debe usar el sensor de pulso del mango o portar el sensor de pulso para el pecho opcional. Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos metales por lo menos 30 segundos.**

5 Comience a pedalear para comenzar el programa.

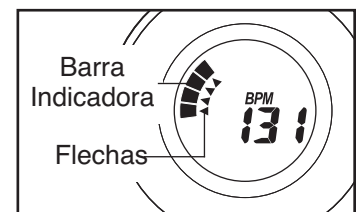
El programa de Ritmo Cardíaco 7 consiste en 20 periodos de un minuto. Un nivel de resistencia y un objetivo de ritmo cardíaco están programados para cada periodo. (Nota: El mismo nivel de resistencia y/o ritmo cardíaco objetivo se pueden programar para dos o más periodos consecutivos.) **El programa de Ritmo Cardíaco 8** dura 60 minutos (usted puede escoger usar sólo parte del programa). El mismo nivel de resistencia y ritmo cardíaco objetivo son programados para el programa completo.

Cuando comienza a pedalear, la resistencia de los pedales cambia automáticamente al nivel de resistencia programado para el primer periodo.

Mientras pedalea, las flechas en la pantalla pequeña le ayudarán a mantener el ritmo cardíaco objetivo cerca del ritmo cardíaco objetivo actual.

Cuando sostiene el sensor de pulso del mango o portar el sensor de pulso para el pecho opcional, la consola comparará su ritmo cardíaco con el objetivo. Si su ritmo cardíaco está demasiado bajo o alto del ritmo cardíaco objetivo, el número de flechas en la pantalla chica cambiará para indicarle que debe aumentar o disminuir su ritmo. Cuando el número de flechas cambia, cambie su velocidad de paso hasta que un segmento de la barra indicadora aparezca en la punta de cada flecha. **Importante: El ritmo como objetivo solo es para proveer una meta. Su paso actual puede ser más lento que el paso como meta, especialmente durante los primeros cuantos meses de su programa de ejercicio.**

Asegúrese de pedalear a un paso que sea cómodo para usted.



Durante los últimos tres segundos de cada periodo, una serie de tonos sonarán y el tiempo destellará en la pantalla grande. La resistencia de los pedales entonces cambiará si es que un nivel de resistencia diferente se programa para el siguiente periodo. Nota: Si es que el nivel de resistencia es demasiado bajo o alto, Usted puede ajustarlo al presionar los botones de Resistencia. Sin embargo, cuando el siguiente periodo comienza, la resistencia cambiará automáticamente si es que hay un nivel de resistencia diferente programado para el siguiente nivel.

El programa continuará de esta manera hasta que la pantalla grande muestre que no queda tiempo en el programa. Nota: Si deja de pedalear por algunos segundos, el programa se terminará. Para usar el programa nuevamente, selecciónelo de nuevo y empiece desde el principio.

6 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 14.

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

8 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 15.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO DE IFIT.COM

Cuando usa un programa de CD de iFit.com un entrenador certificado personal le guía en su sesión de ejercicios, mientras que el programa controla en forma interactiva la resistencia de los pedales y le indica cuando aumentar o disminuir su velocidad de paso.

Nota: Para comprar los Cds iFIT, visite nuestra página de Internet www.iconeurope.com.

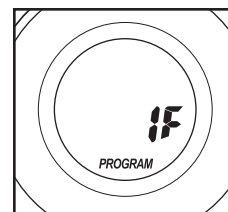
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto de iFIT.com.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

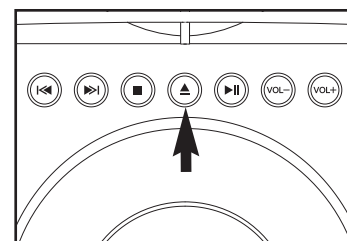
2 Seleccione la función iFIT.com.

Para usar un CD de iFIT.com, primero presione el botón que dice iFIT. El indicador al lado del botón se enciende y las letras "IF" aparecen en la pantalla pequeña.



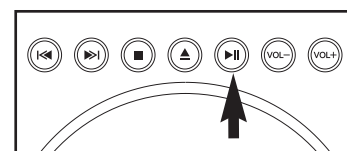
3 Inserte un CD de iFit.com en el Porta CD.

Para abrir el porta CD, deslice el botón central en el Porta CD hacia arriba. Cuidado-samente inserte el CD de iFIT.com en el Porta CD y luego cierre la tapa.



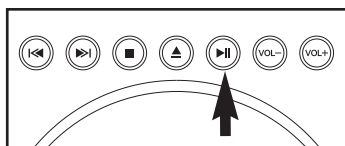
4 Presione el botón Tocar/Hacer Pausa para comenzar el programa.

Para comenzar el programa de CD, presione el botón Tocar/Hacer Pausa en el Porta CD. Un momento después de presionar el botón, su entrenador personal comienza a guiarlo en su sesión de ejercicios. Simplemente siga las instrucciones de su entrenador.



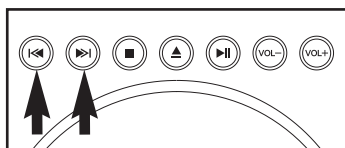
El programa de CD funciona en casi la misma manera que un programa resistencia/ritmo (vea el paso 3 en la página 16). Sin embargo, un “chirrido” electrónico suena para alertarlo cuando el nivel de resistencia y/o la velocidad objetivo está a punto de cambiar. **Nota: Si es que el nivel de resistencia y/o la velocidad de paso objetivo no cambia cuando se escucha el “chirrido”, asevérese que el indicador al lado del botón iFIT está encendido. Además, ajuste el volumen (vea el paso 5 abajo). Si es que el volumen está demasiado alto o bajo, la consola puede que no detecte las señales del programa.**

Para detener el programa en cualquier momento, presione el botón



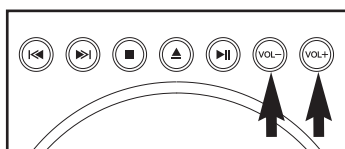
Tocar/Hacer Pausa y deje de pedalear. Para recomenzar el programa, presione el botón Tocar/Hacer Pausa y comience a pedalear.

Nota: Para seleccionar un programa diferente en el CD presione los botones Saltar/Buscar en el Porta CD.



5 Ajuste el volumen si es necesario.

Para ajustar el volumen, presione los botones de Volumen + y – en el Porta CD.



6 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 14.

7 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

8 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

9 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 15.

Nota: Siempre saque los CD's de iFit.com del Porta CD cuando termine de usarlos

COMO USAR LOS CD's DE MUSICA

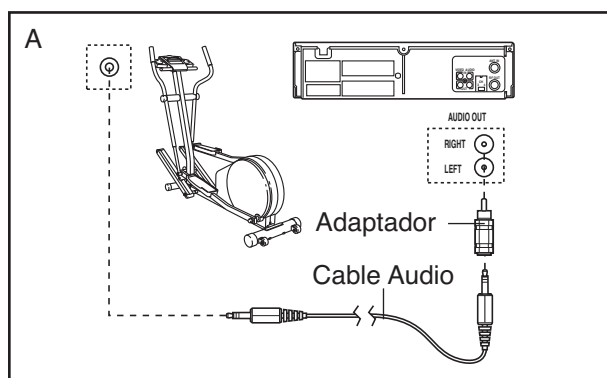
Si es que desea, usted puede tocar sus propios CD's en el Porta CD. Antes de tocar CD's de música, seleccione la función manual de la consola (vea COMO USAR LA FUNCION MANUAL en la página 14).

COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELIPTICO A SU TOCA VIDEOS O COMPUTADORA

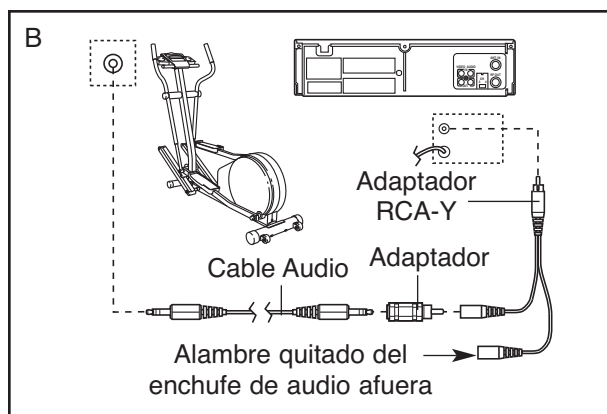
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT], vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



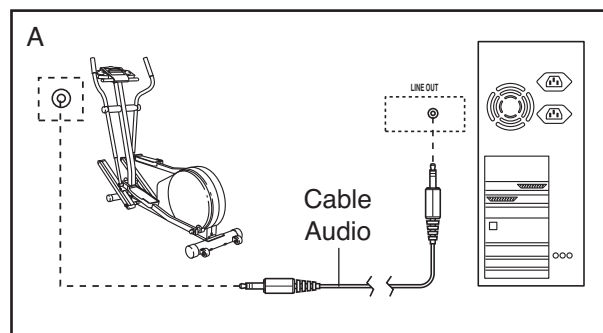
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



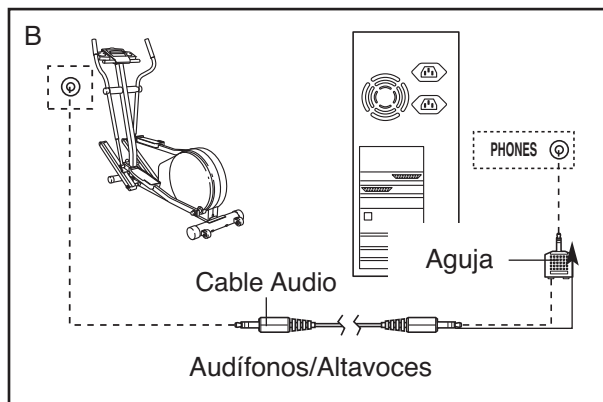
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífono [PHONES], vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE VIDEO DE iFIT.COM

Para usar los videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su videograbadora. Vea **COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA** en la página 18. **Para comprar los casetes de vídeo iFIT, visite nuestra página de Internet: www.iconeurope.com.**

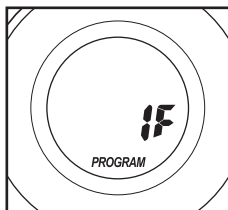
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Para seleccionar el videocasetes de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El indicador iFIT.com se encenderá y las letras IF aparecerá en la esquina superior derecha de la pantalla.



3 Inserte el disco compacto o videocassete de iFIT.com.

Inserte un videocasete en su videograbadora.

4 Presione el botón de andar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

El programa funcionará en casi la misma manera que un programa resistencia/ritmo (refiérase al paso 3 en la página 16). Sin embargo, un sonido “pío” electrónico le alertará cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

Nota: Si la resistencia del entrenador elíptico y/o el ajuste de paso no cambia cuando un “pío” se oye:

- **Asegúrese que el indicador al lado del botón iFIT está encendido.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.**

Para detener el programa a cualquier momento, deje de pedalear y presione el botón de pausa en su videograbadora. Para comenzar nuevamente, presione el botón tocar en su videograbadora y comience a pedalear.

5 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 14.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

8 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 15.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet en www.iFIT.com le permite jugar con los programas de iFIT.com directamente del internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 20. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

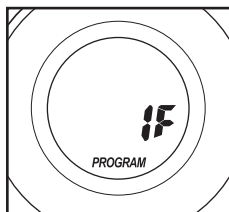
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el botón de iFIT.com. El indicador iFIT.com se encenderá y las letras IF aparecerá en la esquina superior derecha de la pantalla.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros *links* (lazos) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

6 Siga las instrucciones en la línea para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7 Regrese a el entrenador elíptico y comience a pedalear.

Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa resistencia/ritmo (refiérase al paso 3 en la página 16). Sin embargo, un “chirrido” electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

8 Siga su progreso con la pantalla grande.

Vea el paso 4 en la página 14.

9 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 15.

10 Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

11 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 15.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

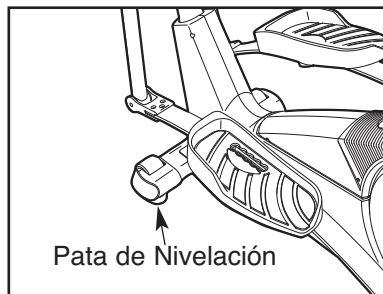
REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Refiérase al paso 11 del montaje en la página 9 para instrucciones de reemplazo. La consola requiere cuatro pilas de 1,5V "D."

COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Después que el entrenador elíptico se ha movido al lugar donde se usará, asegúrese que los extremos de ambos estabilizadores estén tocando el suelo.

Si es que el entrenador elíptico se balancea en el piso durante su uso, gire un o ambos de las patas de nivelación debajo del estabilizador hasta que no se mueva más.

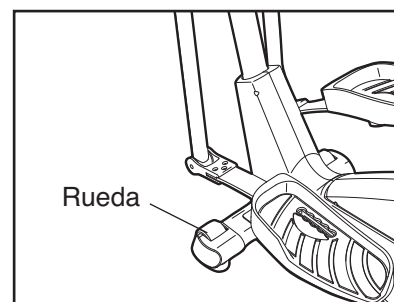


SENSOR DE PULSO DEL MANGO Y PROBLEMAS

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. No apriete los contactos de metal demasiado; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso del mango. Los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga las barandas firmemente, y ladee el entrenador elíptico hasta que se pueda mover en las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico al lugar deseado y bájelo. **Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, use extrema precaución mientras lo mueve.**



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠️ AVISO: 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.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

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 apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías*

de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento, contenido de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento, contenido de 20 a 30 minutos de ejercicio con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La clave para el éxito es hacer de el ejercicio una parte que disfruta regularmente en su día cotidiano.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aguiles y Pantorrillas

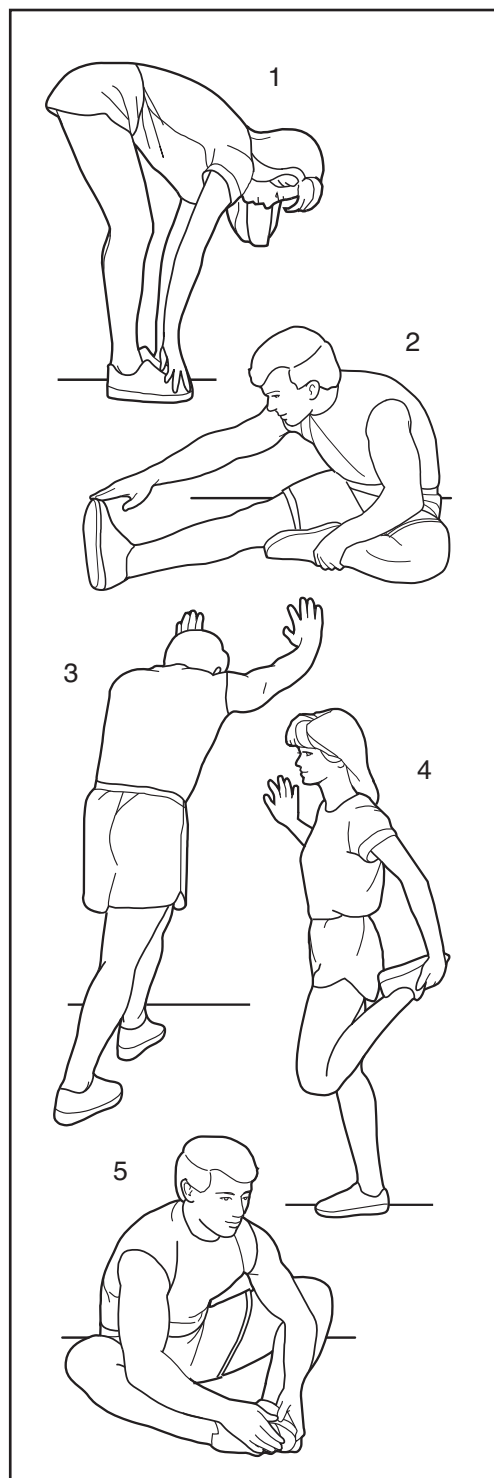
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

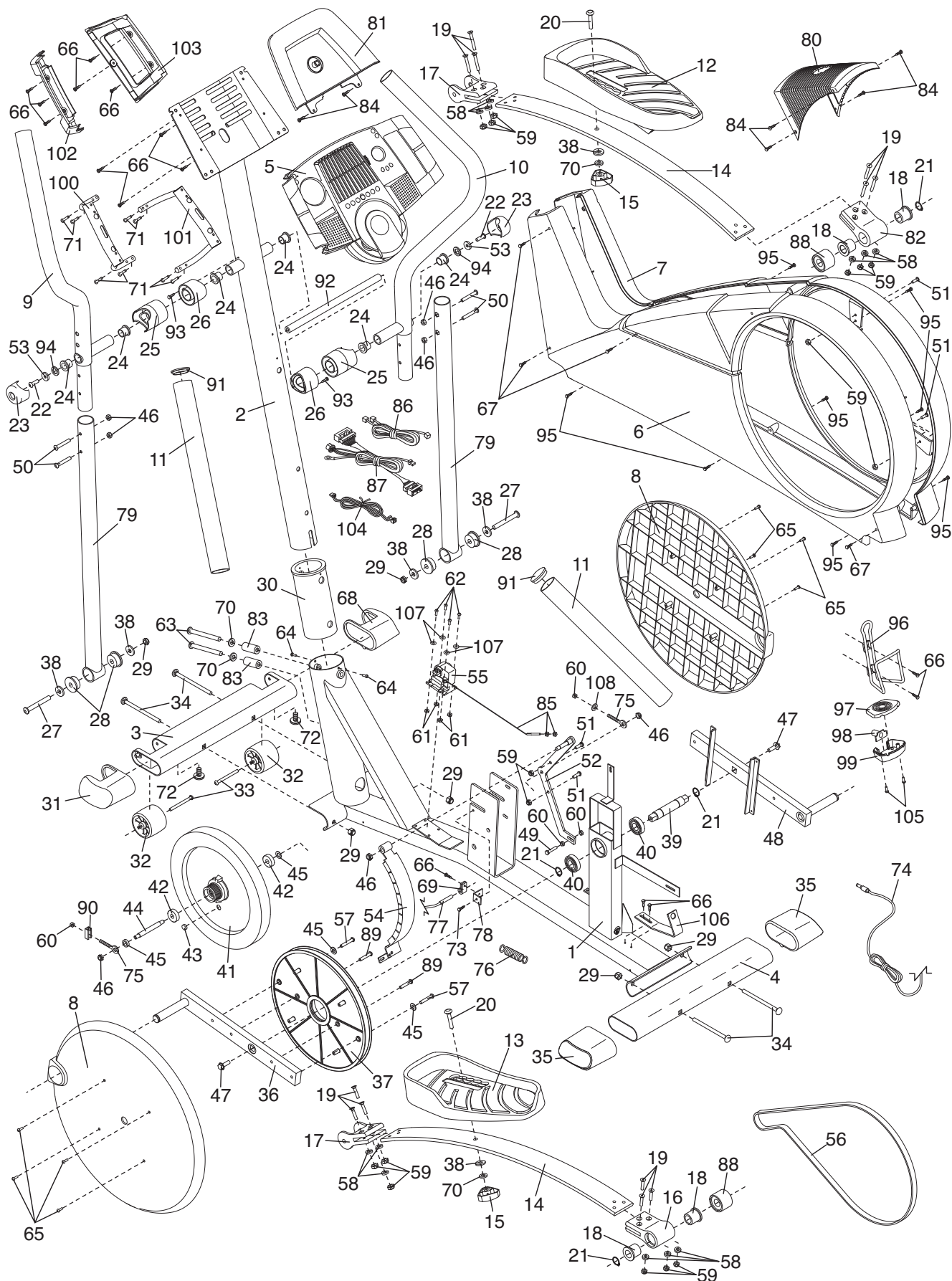


LISTA DE PIEZAS—Nº. de Modelo HREVEL6985.0

R0905A

Clave	Ctd.	Descripción							
			36	1	Brazo de la Manivela Izquierdo	76	1	Resorte	
						77	1	Interruptor de Lengüeta	
1	1	Marco	37	1	Polea	78	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	
2	1	Montante Vertical	38	6	Arandela de M10			Baranda de Pierna	
3	1	Estabilizador Delantero	39	1	Manivela	79	2	Cubierta del Protector Lateral	
4	1	Estabilizador Trasero	40	2	Cojinete de la Manivela	80	1	Porta CD	
5	1	Consola	41	1	Volante	81	1	Sensor de Pulso del Mango	
6	1	Protector Lateral Izquierdo	42	2	Cojinete del Volante	82	1	Sujetador del Resorte Derecho	
7	1	Protector Lateral Derecho	43	1	Imán			Espaciador del Marco	
8	2	Disco del Pedal	44	1	Eje del Volante	82	1	Tornillo Tapa de M4 x 12mm	
9	1	Baranda Izquierda	45	4	Arandela Pequeña de M8,5mm	83	2	Cable de Resistencia Superior	
10	1	Baranda Derecha	46	7	Contratuercas de Nylon de M8	84	6	Cableado Eléctrico Inferior	
11	2	Mango de Espuma	47	2	Tornillo de la Manivela	85	1	Espaciador del Sujetador del Resorte	
12	1	Pedal Derecha	48	1	Brazo de la Manivela Derecha	86	1	Tornillo Botón de M8 x 22mm	
13	1	Pedal Izquierda	49	1	Perno de M6 x 25mm	87	1	Sujetador de "U"	
14	2	Resorte del Pedal	50	4	Perno Botón de M8 x 45mm	88	2	Tapa del Extremo de la Baranda	
15	2	Perilla de Ajuste	51	4	Perno Botón de M6 x 18mm	89	2	Pivote del Eje	
16	1	Sujetador del Resorte Izquierdo	52	1	Sujetador del Imán de "C"	90	1	Tornillo de M3 x 12mm	
17	2	Sujetador del Resorte Delantero	53	2	Arandela de M8,5	91	2	Arandela Ondulatoria	
18	4	Forro de Cojinete del Resorte Trasero	54	1	Imán de "C"	92	1	Tornillo de M4 x 19mm	
19	12	Perno de M6 x 33,5mm	55	1	Motor	93	2	Porta Botella de Agua	
20	2	Perno Ajustable	56	1	Gancho	94	2	Cubierta del Sensor	
21	4	Anillo	57	2	Perno Botón de M8 x 33mm	95	8	Tubo del Sensor	
22	2	Tornillo con Nylon de M8 x 25mm	58	12	Arandela de M6	96	1	Porta Sensor	
23	2	Tapa de la Baranda	59	16	Contratuercas de Nylon de M6	97	1	Baranda Interna Izquierda	
24	6	Forro de Cojinete de la Baranda	60	4	Tuerca de M6	98	1	Baranda Interna Derecha	
25	2	Espaciador de la Baranda	61	4	Contratuercas de Nylon de M5	99	1	Cubierta de la Baranda Interna Izquierda	
26	2	Espaciador del Montante Vertical	62	4	Perno de M5 x 12mm	100	1	Cubierta de la Baranda Interna Derecha	
27	2	Perno Botón de M10 x 78mm	63	2	Perno Botón de M10 x 88mm	101	1	Pulse Extension Wire	
28	4	Forro de Cojinete del Resorte Delantero	64	2	Tornillo de M4 x 6mm	102	1	Tornillo de M3 x 8mm	
29	6	Contratuercas de Nylon de M10	65	8	Tornillo de M5 x 33mm	103	1	Soporte de Corriente	
30	1	Forro de Cojinete del Montante Vertical	66	15	Tornillo de M4 x 16mm	104	1	Arandela de M5	
31	1	Tapa Extremo Izquierda Delantero	67	4	Tornillo de M4 x 25mm	105	2	Arandela Grande de M6	
32	2	Rueda	68	1	Tapa Extremo Derecha Delantero	106	1	Tirante para el Pecho	
33	2	Perno de la Rueda de M6 x 72mm	69	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	107	4	Unidad del Sensor	
34	4	Perno de Porte de M10 x 112mm	70	4	Arandela Dividida de M10	#	1	Cable Audio	
35	2	Tapa del Estabilizador Trasero	71	8	Tornillo Botón Cónico de M 6 x 16mm	#	1	Adaptador	
			72	2	Pata de Ajuste	#	1	Aguja	
			73	1	Tornillo de M5 x 16mm	#	1	Llave "L"	
			74	1	Suministro de Corriente	#	1	Grasa	
			75	2	Perno de Ojete de M6	#	1	Manual del Usuario	

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (HREVEL6985.0)
- el NOMBRE de la máquina (HealthRider CROSS TRAINER 1050T entrenador elíptico)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 26)