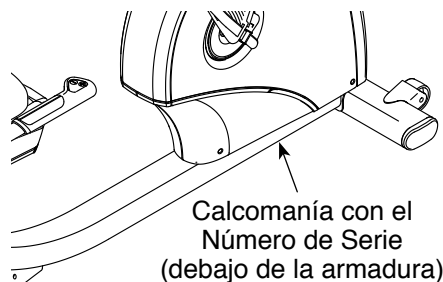


NordicTrack® ELITE R110

Nº de Modelo NTEVEX89915.0

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

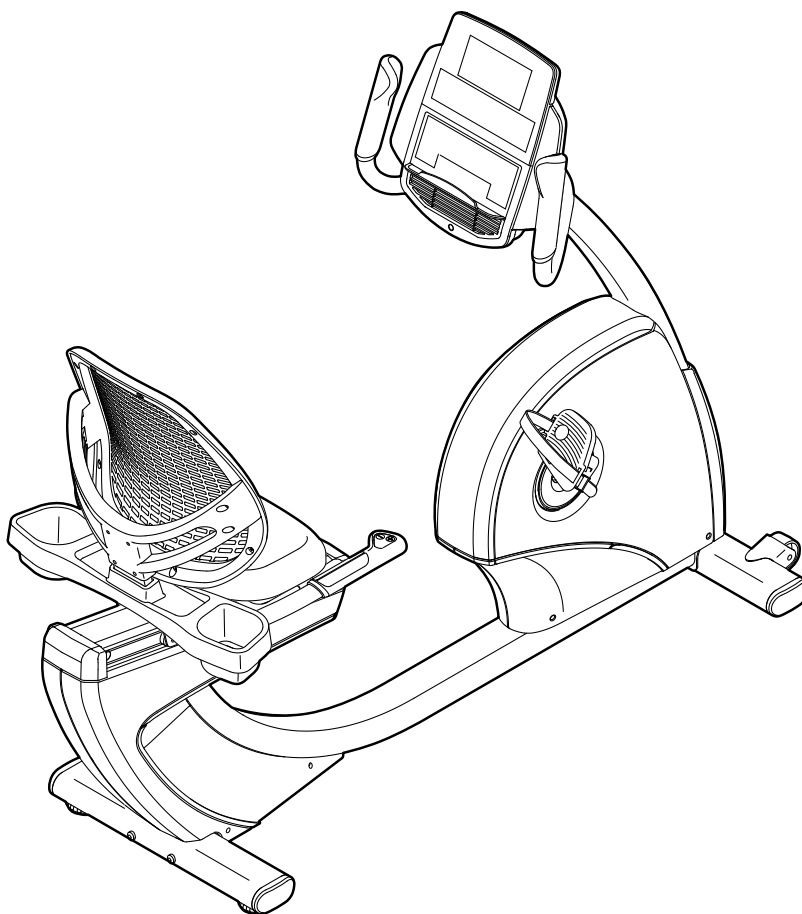
Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

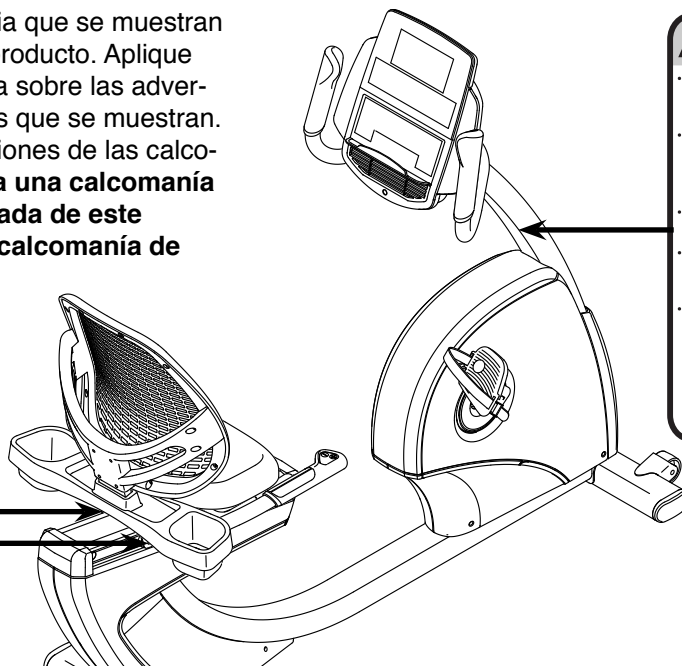
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO	14
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	15
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	24
GUÍA DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

⚠ ADVERTENCIA

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.



⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 150 kg/330 lbs.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 150 kg.
11. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
13. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
14. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® ELITE R110. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar la resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios ELITE R110 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

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

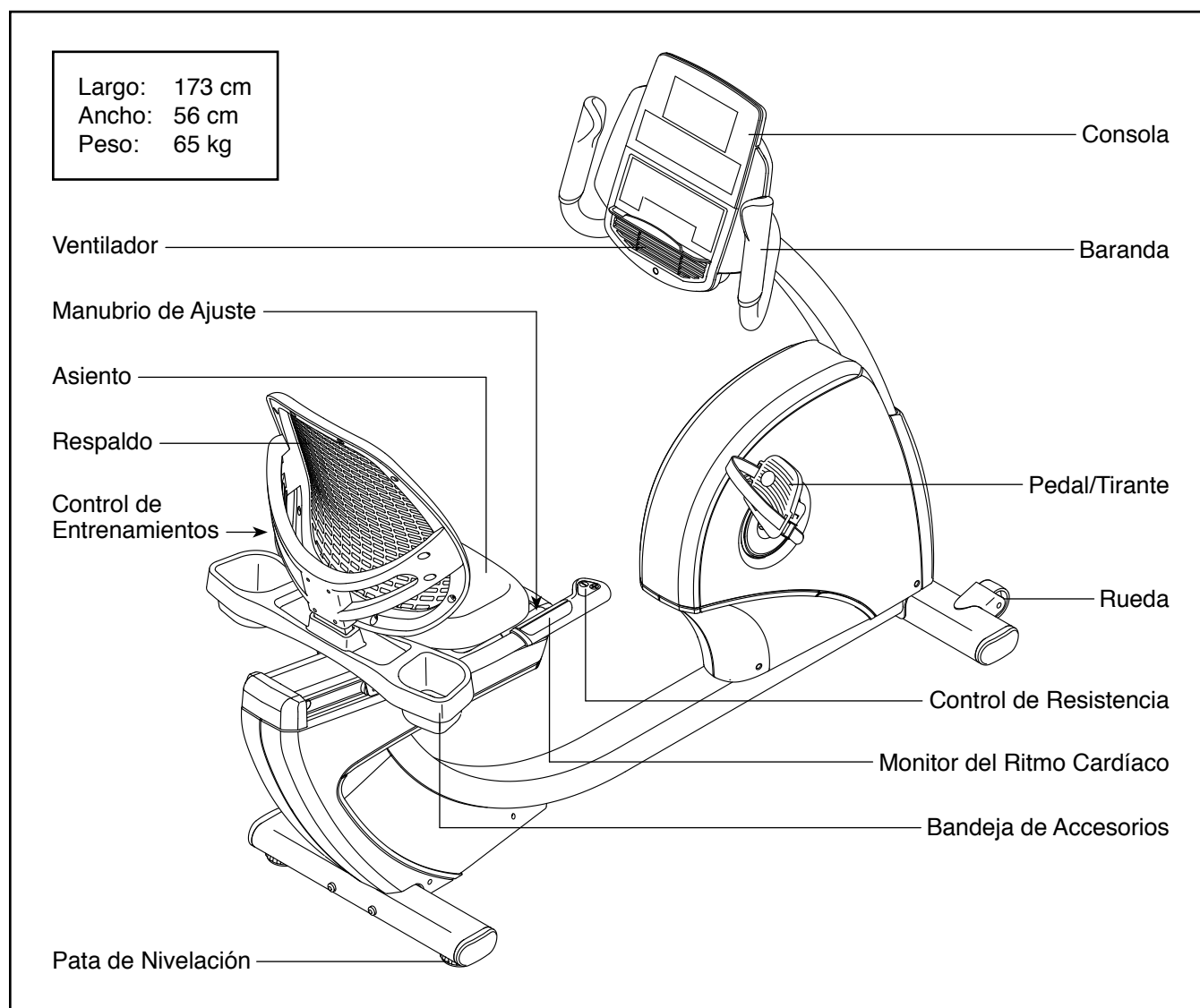
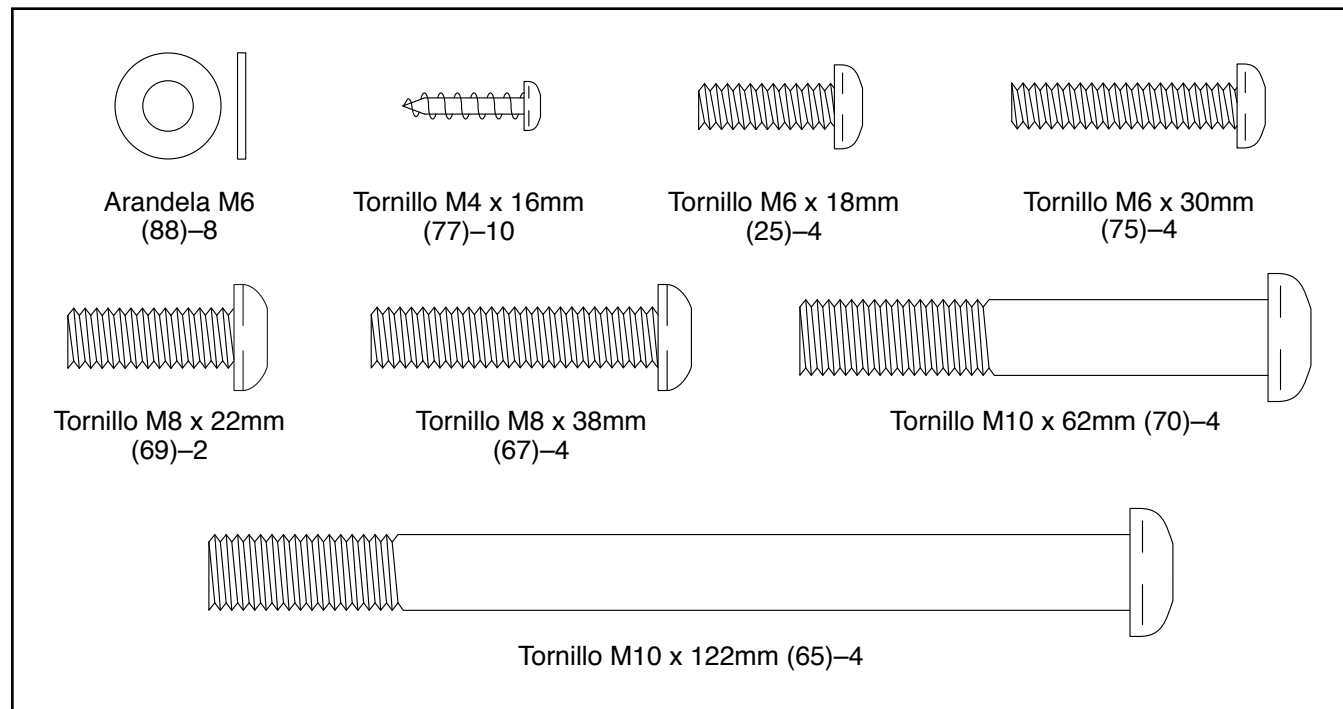


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

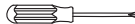
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

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

un destornillador Phillips 

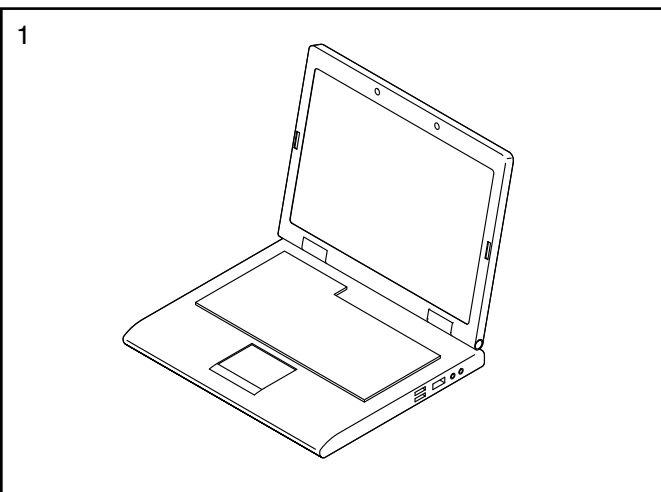
una llave inglesa 

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

1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

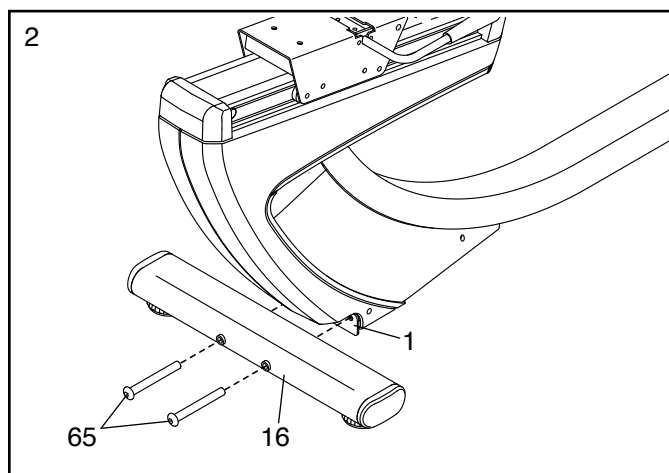
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Coloque una sección firme de material de empaque debajo de la parte posterior de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Oriente el Estabilizador Trasero (16) de la manera indicada por el adhesivo. Conecte el Estabilizador Trasero a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (65).

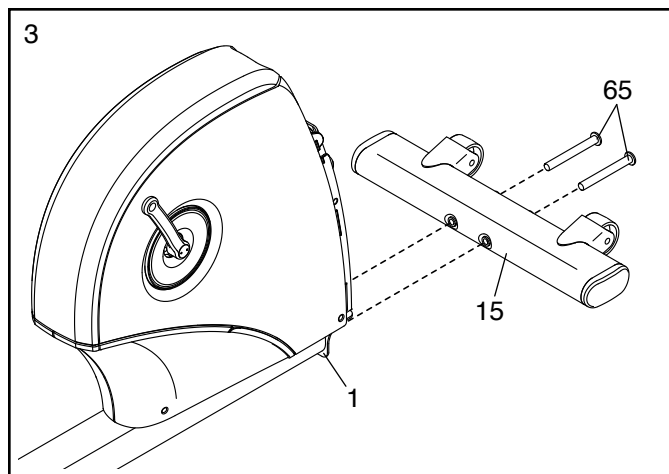
Luego, retire el material de empaque.



3. Coloque una sección firme de material de empaque debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Orienta el Estabilizador Delantero (15) como se muestra. Conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (65).

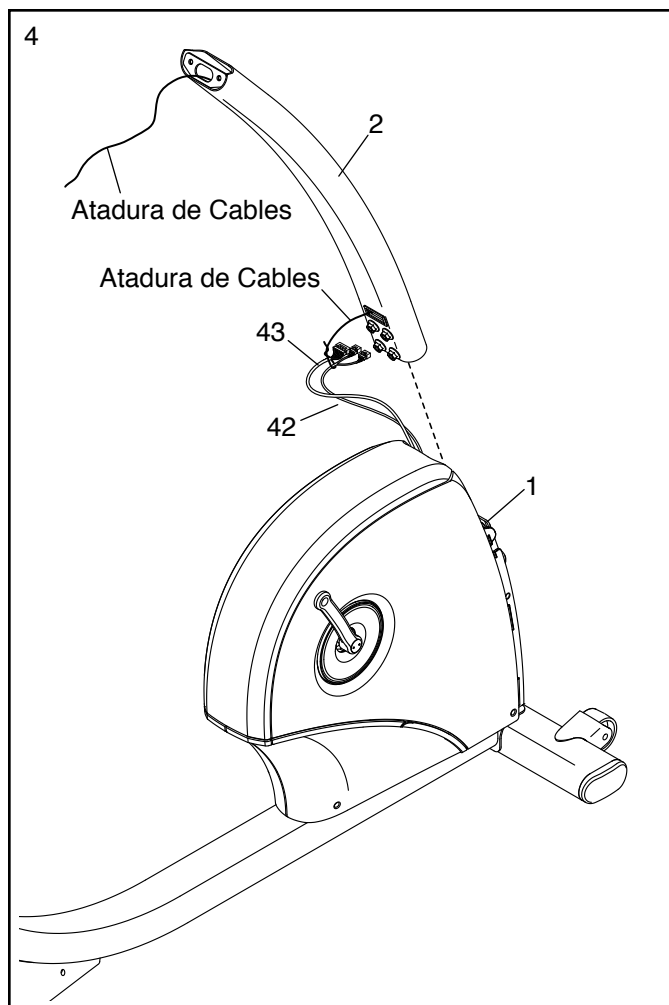
Luego, retire el material de empaque.



4. Oriente el Montante Vertical (2) como se muestra. Haga que otra persona sostenga del Montante Vertical cerca de la parte delantera de la Armadura (1).

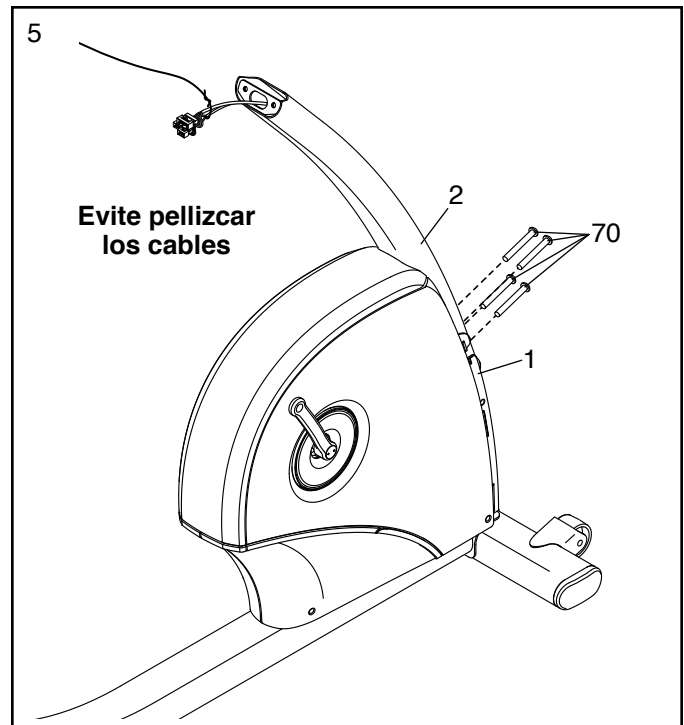
Ate el extremo inferior de la atadura de cables del Montante Vertical (2) al Cable Principal (43) y al Cable de Pulso de la Armadura (42) de la Armadura (1).

Luego, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que los Cables (42, 43) pasen a través del Montante Vertical (2).

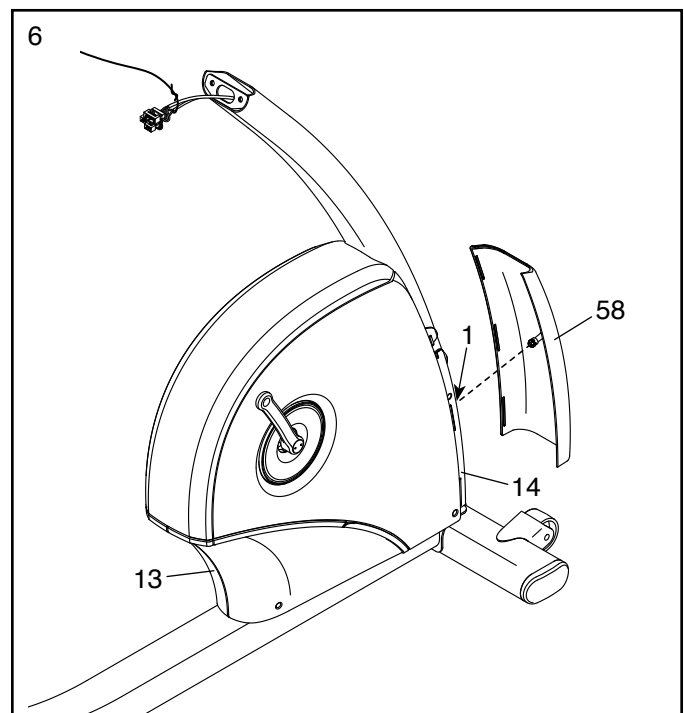


5. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Deslice el Montante Vertical (2) sobre la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 62mm (70); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

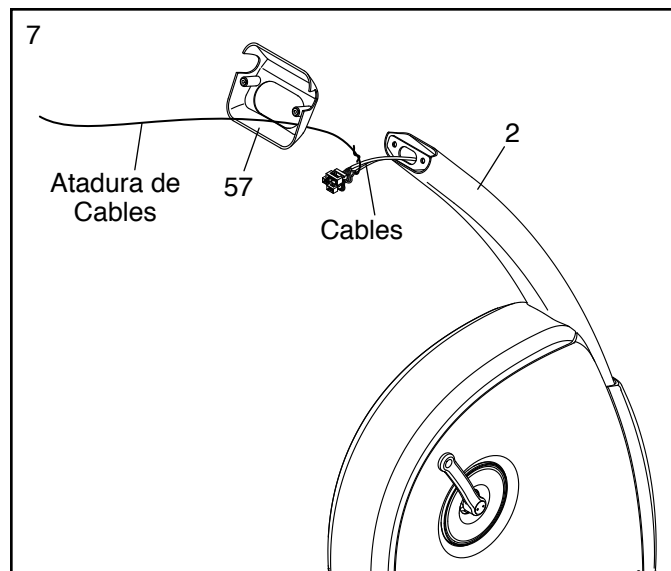


6. Presione la montura del Protector Delantero (58) contra la Armadura (1). Luego, presione el Protector Delantero contra los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (13, 14).



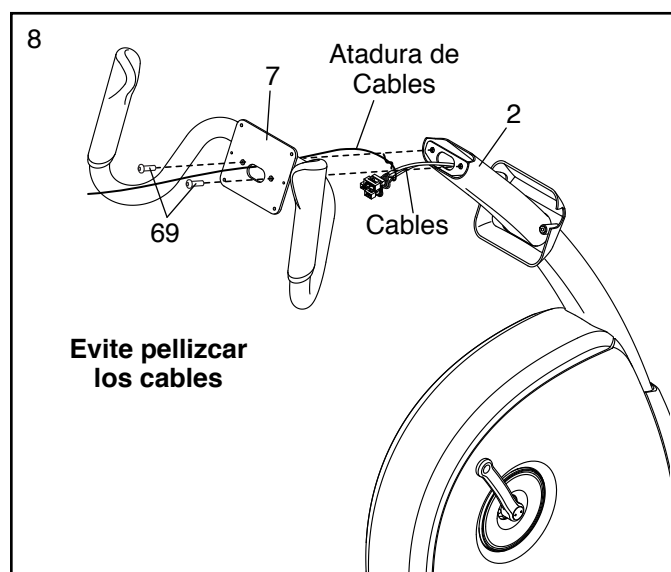
7. Oriente la Cubierta del Montante Vertical (57) como se muestra. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical cerca del Montante Vertical (2) e inserte los cables hacia arriba a través de la Cubierta del Montante Vertical.

Luego, deslice la Cubierta del Montante Vertical (57) sobre el Montante Vertical (2).



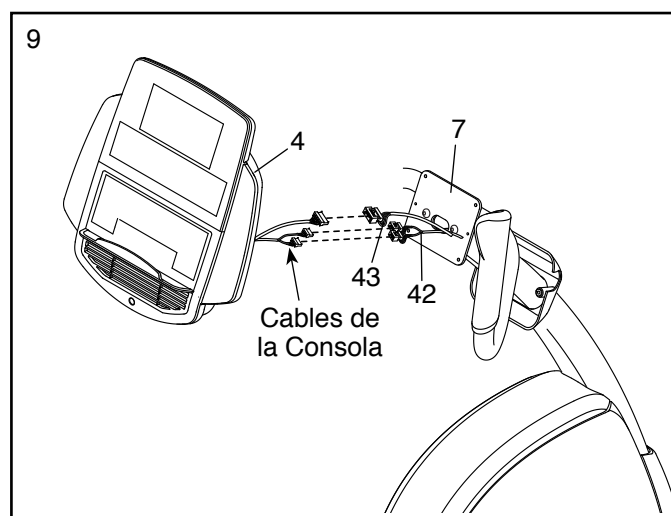
8. Oriente la Baranda (7) como se muestra. Mientras otra persona sostiene la Baranda cerca del Montante Vertical (2), inserte los cables hacia arriba a través de la Baranda.

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (7) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M8 x 22mm (69).

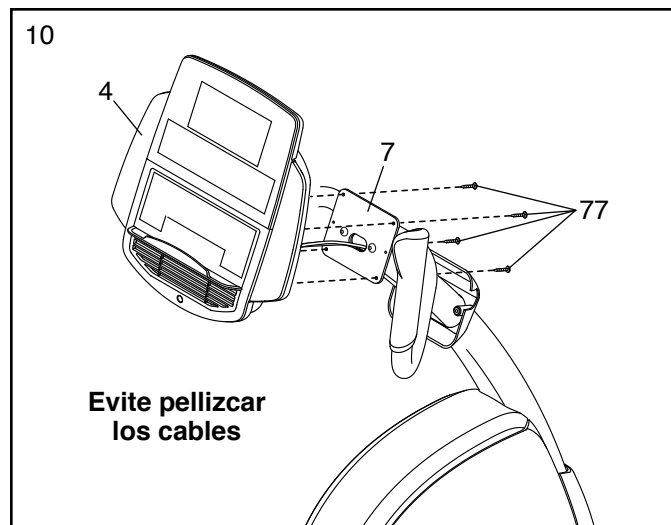


9. Desate y descarte la atadura de cables. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca de la Baranda (7), conecte los cables de la Consola al Cable Principal (43) y a los Cables de Pulso de la Armadura (42).

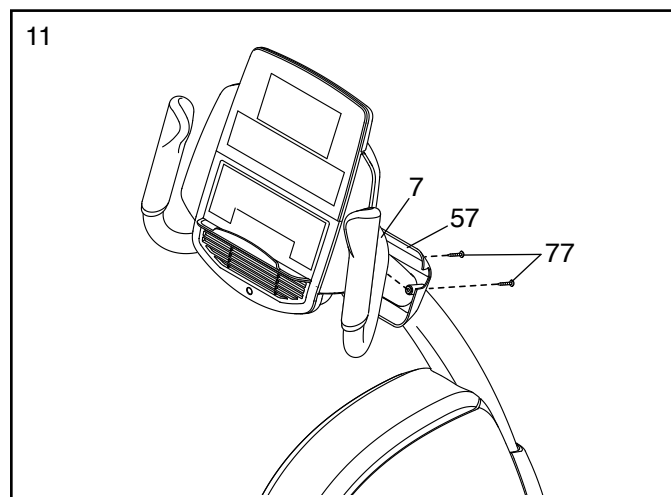
Inserte el exceso de cable en la Baranda (7).



10. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Consola (4) a la Baranda (7) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (77); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

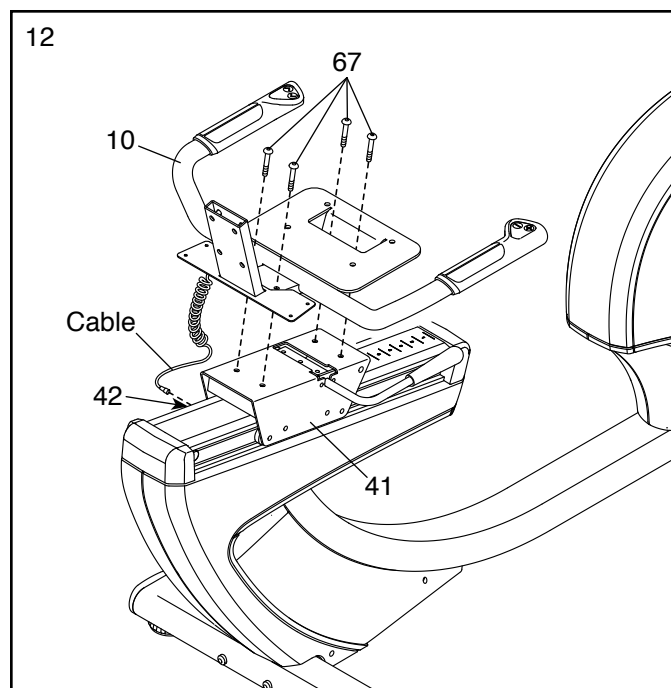


11. Conecte la Cubierta del Montante Vertical (57) a la Baranda (7) con dos Tornillos M4 x 16mm (77).



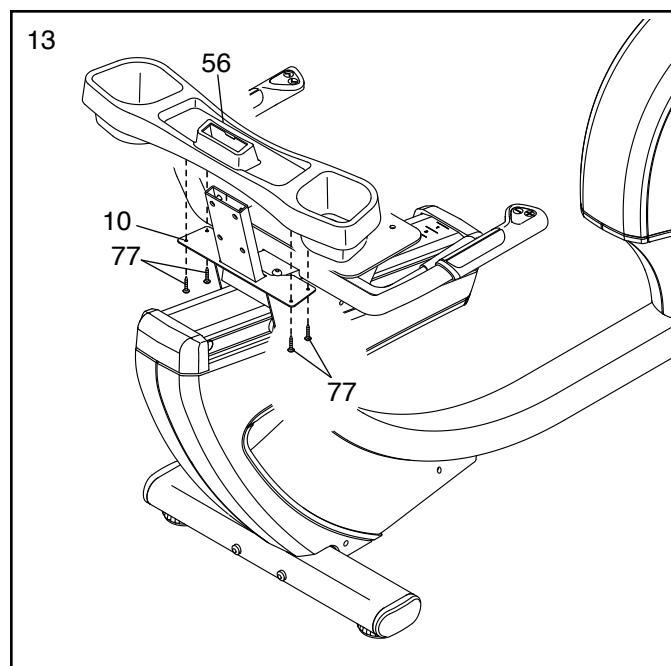
12. Conecte la Baranda del Asiento (10) al Porta Asiento (41) con cuatro Tornillos M8 x 38mm (67); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

Luego, enchufe el cable de la Baranda del Asiento (10) completamente en la Toma de Pulso de la Armadura (42) situada en el lado izquierdo de la bicicleta de ejercicios.



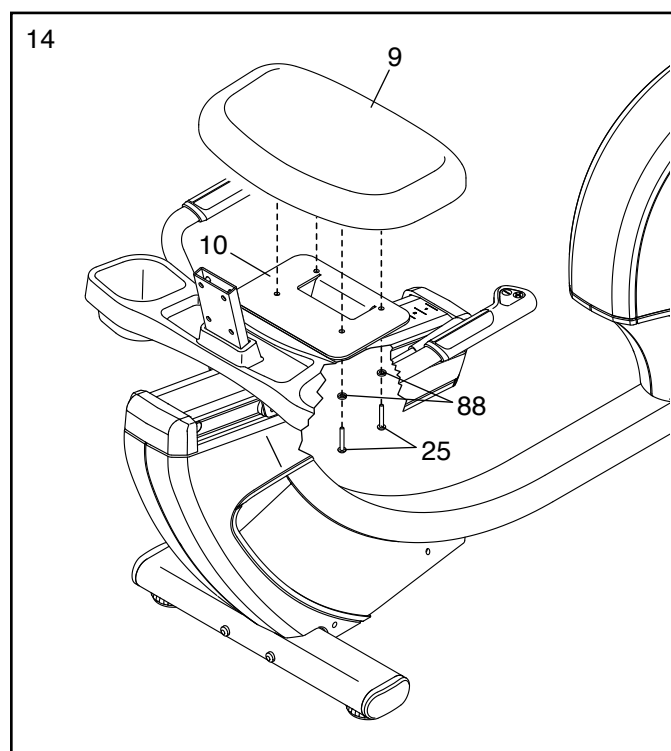
13. Deslice la Bandeja de Accesorios (56) sobre la Baranda del Asiento (10).

Conecte la Bandeja de Accesorios (56) a la Baranda del Asiento (10) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (77); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



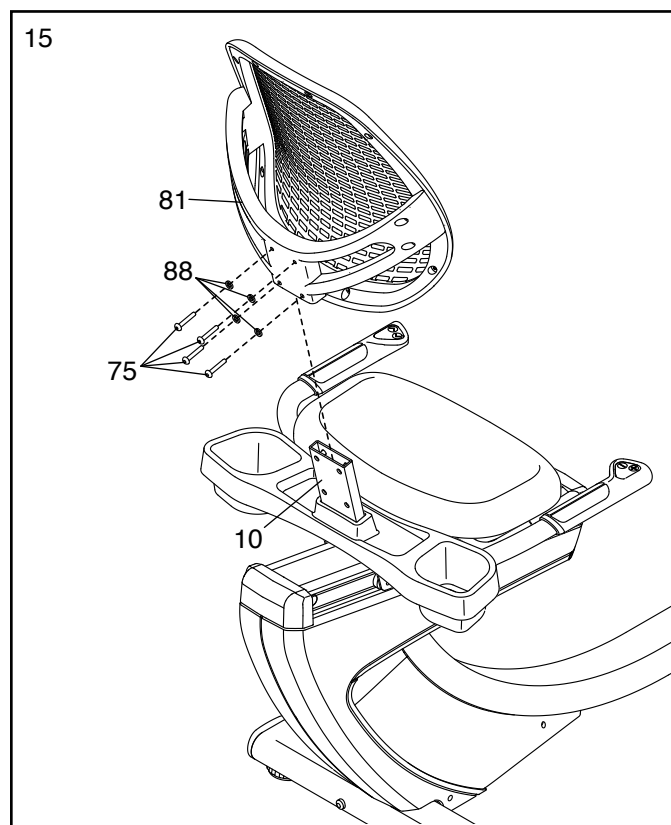
14. Oriente el Asiento (9) de la manera indicada por el adhesivo.

Conecte el Asiento (9) a la Baranda del Asiento (10) con cuatro Tornillos M6 x 18mm (25) y cuatro Arandelas M6 (88) (solo se muestran dos de cada tipo de parte); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



15. Deslice la Parte Trasera del Respaldo (81) sobre la Baranda del Asiento (10).

Conecte la Parte Trasera del Respaldo (81) con cuatro Tornillos M6 x 30mm (75) y cuatro Arandelas M6 (88); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

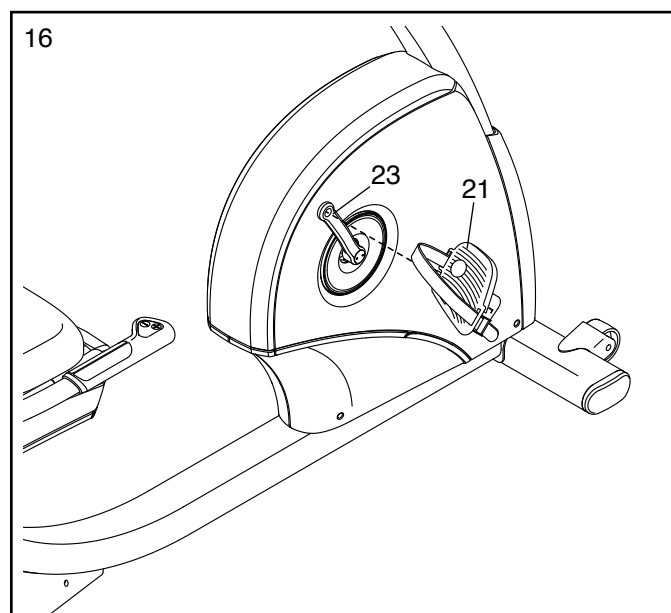


16. Identifique el Pedal Derecho (21).

Con una llave inglesa, **apriete firmemente el Pedal Derecho (21) en el sentido de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (23).

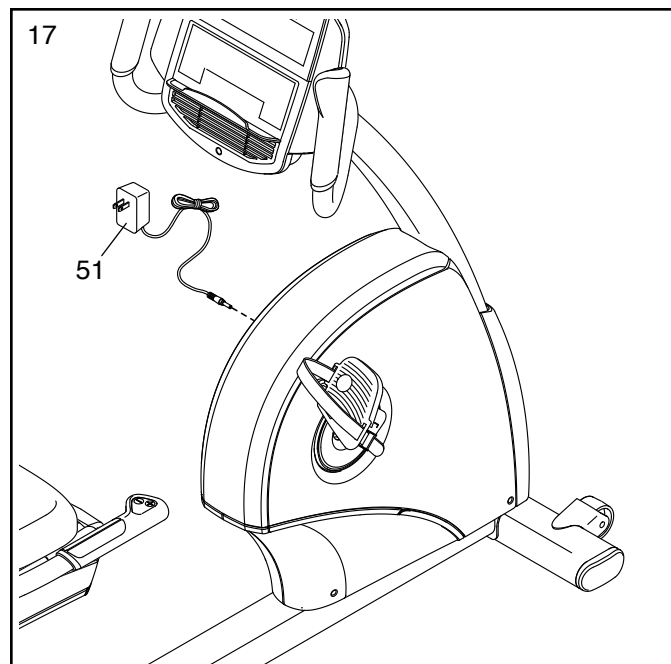
Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (no se muestra) en el sentido contrario a las agujas del reloj al Brazo de la Manivela Izquierda (no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj para conectarlo.

Ajuste el tirante del Pedal Derecho (21) hasta la posición deseada y presione los extremos del tirante contra las lengüetas del Pedal Derecho. **Ajuste el tirante del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**



17. Enchufe el Adaptador de Corriente (51) en la toma de la armadura de la bicicleta de ejercicios.

Nota: Para enchufar el Adaptador de Corriente (51) a un tomacorriente, vea **CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE** en la página 15.

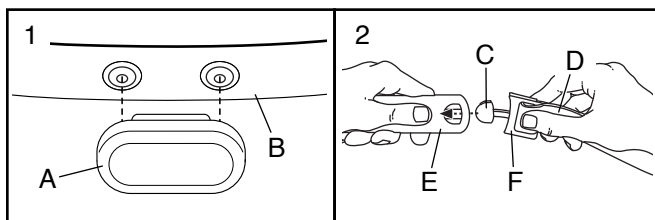


18. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso.

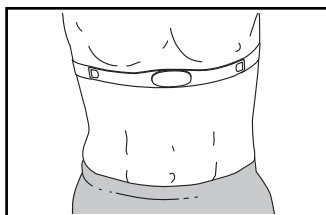
EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

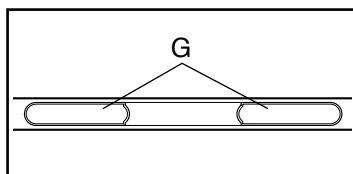
Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 1, presione el transmisor (A) contra los ajustadores de presión del tirante para el pecho (B). Si el monitor de ritmo cardíaco se parece al que se muestra en el dibujo 2, inserte la lengüeta (C) de un extremo del tirante para el pecho (D) en un extremo del transmisor (E). A continuación, presione el extremo del transmisor para pasarlo por debajo de la hebilla (F) del tirante para el pecho; la pestaña debe quedar al ras con el transmisor.



A continuación, envuelva el monitor de ritmo cardíaco alrededor del pecho en la ubicación mostrada; el monitor de ritmo cardíaco debe estar bajo la ropa y bien ceñido contra la piel. Asegúrese de que el logotipo quede con el lado derecho hacia arriba. A continuación, conecte el otro extremo del tirante para el pecho. Ajuste la longitud del tirante para el pecho en caso necesario.



A continuación, tire del transmisor y el tirante para el pecho para separarlos unos centímetros de su cuerpo y busque las dos áreas de electrodos (G). Con saliva o una solución para lentes de contacto, humedezca las áreas de electrodos. A continuación, devuelva el transmisor y el tirante para el pecho a su lugar, bien apoyados en el pecho.



CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

- Seque meticulosamente las áreas de los electrodos con una toalla suave después de cada uso. La humedad podría hacer que el monitor de ritmo cardíaco se mantuviera activado, lo cual reduce la vida útil de la batería.

- Guarde el monitor de ritmo cardíaco en un lugar cálido y seco. No guarde el monitor de ritmo cardíaco dentro de una bolsa de plástico ni otro recipiente que pudiera retener la humedad.
- No exponga el monitor de ritmo cardíaco a la luz directa del sol durante periodos de tiempo prolongados ni lo exponga a temperaturas superiores a los 50° C ni inferiores a -10° C.
- No doble ni estire en exceso el monitor de ritmo cardíaco al utilizarlo o guardarlo.
- Para limpiar el transmisor, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. A continuación, limpie el transmisor con un paño húmedo y séquelo meticulosamente con una toallita suave. Jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar el transmisor. Lave a mano el tirante para el pecho y séquelo con aire.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

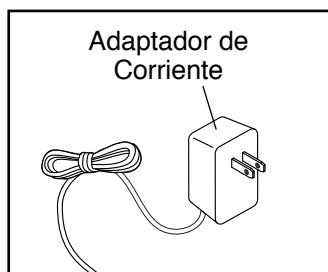
- Si el monitor de ritmo cardíaco no funciona tras posicionarlo de la forma descrita en el lado izquierdo, sitúelo en una posición levemente más alta o más baja sobre su pecho.
- Si las lecturas de ritmo cardíaco no se muestran hasta que comienza a sudar, humedezca de nuevo las áreas de electrodos.
- Para que la consola muestre las lecturas de ritmo cardíaco, usted debe encontrarse a un máximo de un brazo de longitud de la consola.
- Si la parte posterior del transmisor cuenta con una cubierta de la pila, sustituya la pila por una nueva del mismo tipo.
- El monitor de ritmo cardíaco se diseñó para funcionar con personas que presentan un ritmo cardíaco normal. Los problemas de lectura del ritmo cardíaco pueden deberse a afecciones médicas, tales como contracciones ventriculares prematuras (CVP), episodios de taquicardias y arritmias.
- El funcionamiento del monitor de ritmo cardíaco puede verse afectado por las interferencias magnéticas causadas por las líneas eléctricas u otras fuentes. Si sospecha que su problema se debe a las interferencias magnéticas, pruebe a cambiar de lugar el aparato de fitness.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

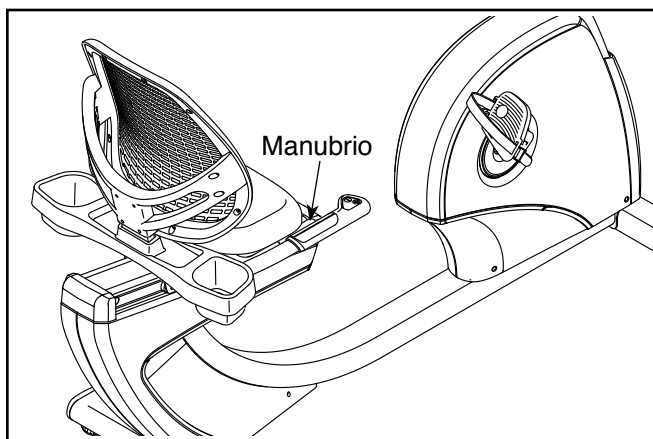
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente en la toma situada en la armadura de la bicicleta de ejercicios. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



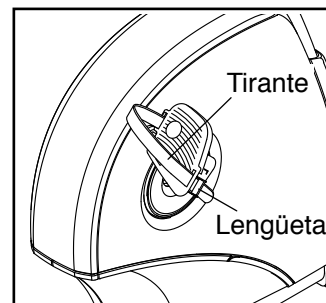
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ajustar el asiento, presione el manubrio del asiento hacia abajo, deslice el asiento hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y, luego, tire hacia arriba del manubrio del asiento para bloquear el asiento en su lugar.



CÓMO AJUSTAR LOS TIRANTES DE LOS PEDALES

Para ajustar los tirantes de los pedales, retire primero los extremos de los tirantes de las lengüetas de los pedales. Ajuste los tirantes hasta la posición deseada y, luego, presione los extremos de los tirantes contra las lengüetas.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas bajo el estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.

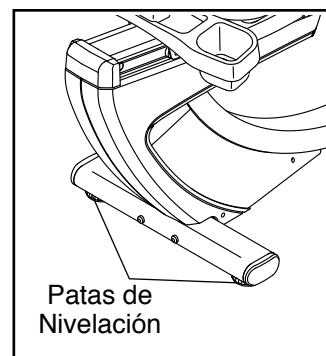
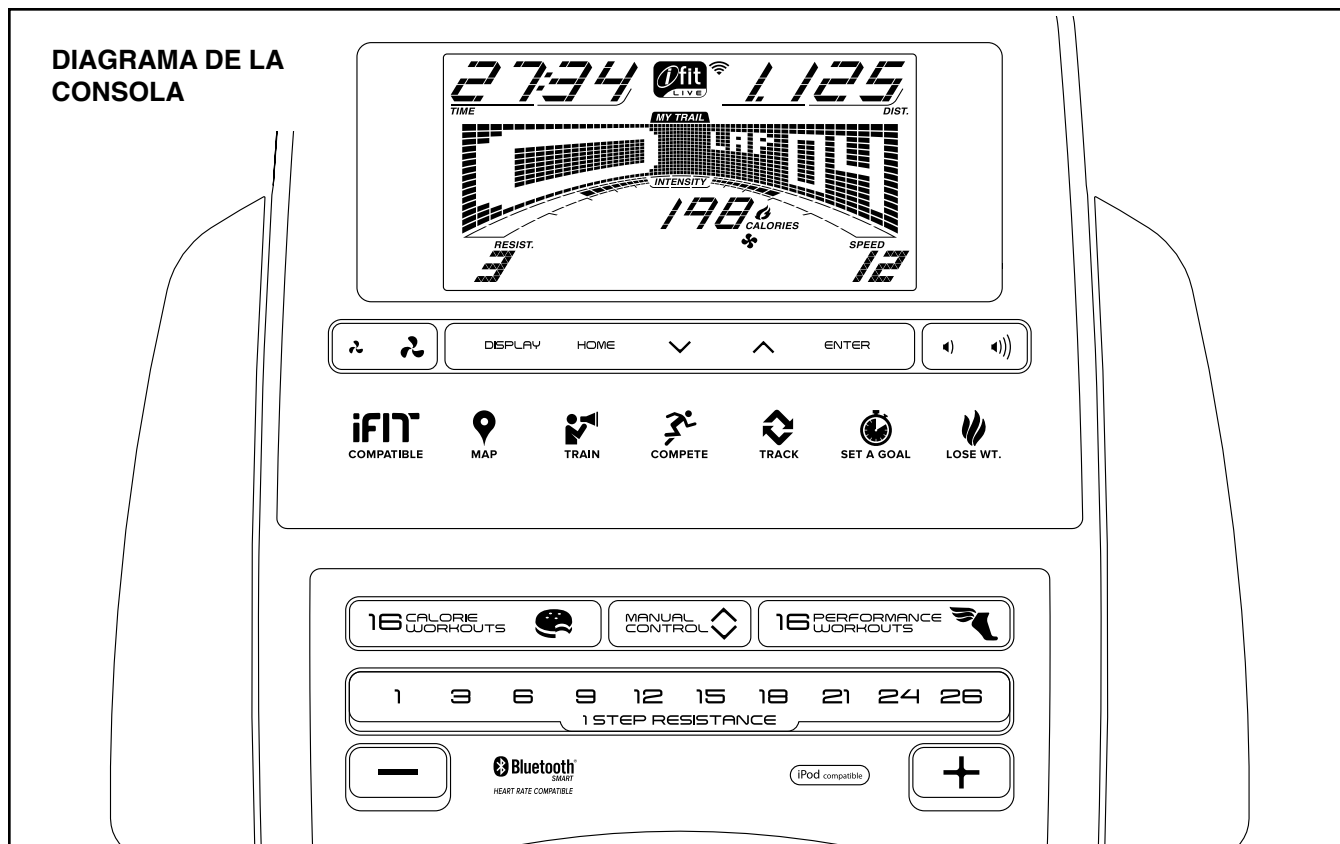


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho que se incluye.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. También puede marcarse una meta de entrenamiento personalizada con el entrenamiento con fijación de meta.

La consola también presenta una función iFit que permite a la consola comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo iFit opcional. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento, competir contra otros usuarios de iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

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

Para usar la función manual, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento de iFit,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 22. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 23.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se enciende. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual Control (control manual) de la consola para seleccionar la función manual.

Si no tiene un módulo iFit inalámbrico insertado en la consola y conectado a iFit, la función manual se seleccionará automáticamente.

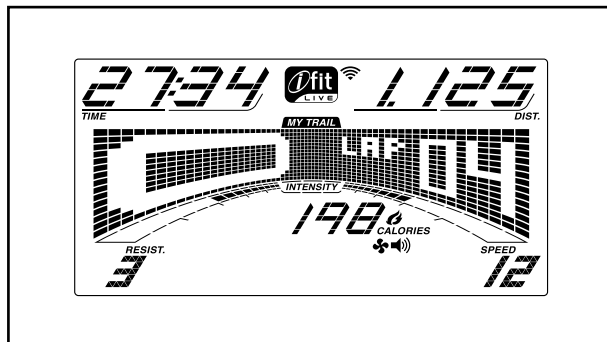
3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

A medida que padealea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir 1 Step Resistance (1 paso de resistencia) de la consola o de la baranda derecha, o bien pulsando uno de los botones numerados 1 Step Resistance de la consola.

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

4. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:



Calories (calorías): Esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías quemadas.

Calories/Hr (calorías por hora): Esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías que está quemando por hora.

Dist. (distancia): Esta función de pantalla muestra la distancia pedaleada, en millas o kilómetros.

Pulse (pulso): Esta función de pantalla muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho que se incluye (vea el paso 5).

Resist. (resistencia): Esta función de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

Speed (velocidad): Esta función de pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora.

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento a bordo, esta función de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

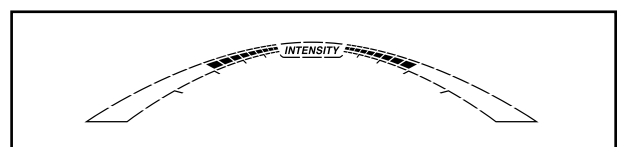
La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón Display (pantalla) hasta mostrar la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (intro).

Speed: Esta pestaña muestra un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento.

My Trail (mi ruta): Esta pestaña muestra una pista que representa 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo parpadeante mostrará sus progresos. La pestaña My Trail también muestra el número de vueltas completadas.

Calorie (calorías): Esta pestaña muestra la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento.

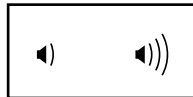


Pulse el botón Home (inicio) para salir del entrenamiento y regresar al menú predeterminado (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23 para ajustar el menú predeterminado). En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

Si tiene un módulo iFit inalámbrico conectado, el símbolo inalámbrico de la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. La intensidad de señal completa se indica con cuatro arcos.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución de volumen.



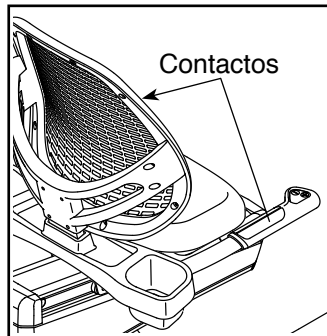
5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Para usar el monitor de ritmo cardíaco para el pecho que se incluye, vea la página 14. Para usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, siga las instrucciones que aparecen más abajo.

IMPORTANTE: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, la consola no muestra su ritmo cardíaco de manera precisa.

Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos.

Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.**

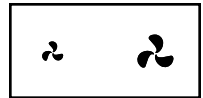


Cuando se detecta su pulso, parpadeará un símbolo de corazón en la pantalla cada vez que late su corazón; aparecerán uno o dos guiones y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene los ajustes de velocidad baja y alta. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



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

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, suena un tono, la consola cambia al estado de pausa y el tiempo parpadea en la pantalla. Para reanudar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsan los botones, la consola se apaga y la pantalla se restablece.

Nota: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola mostrará una presentación predefinida. Para desactivar la función de demostración, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se enciende. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorie Workouts (entrenamientos de calorías) o el botón Performance Workouts (entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

También puede pulsar los botones de aumento y disminución Workouts (entrenamientos) situados en la baranda izquierda.

Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. La matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

En la pantalla también se mostrarán el nivel de resistencia máximo y la velocidad máxima del entrenamiento.

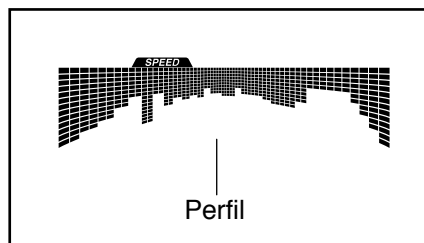
3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad objetivo. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia y/o la misma velocidad objetivo para varios segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil de la pestaña de velocidad mostrará sus progresos.

El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica la velocidad objetivo del segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comienza a parpadear. Si se programa



otro nivel de resistencia y/u otra velocidad objetivo para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o la velocidad objetivo aparecen en la pantalla durante unos segundos a modo de aviso. Luego, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

Mientras hace ejercicios, se le pedirá que mantenga una velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo del segmento actual. **Cuando la pantalla muestre una flecha que apunta hacia arriba**, aumente su velocidad de pedaleo. **Cuando aparezca una flecha que apunta hacia abajo**, reduzca su velocidad de pedaleo. **Cuando no aparezca ninguna flecha**, mantenga su velocidad de pedaleo actual.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo sólo tiene como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para parar el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. La hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 18.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se enciende. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Ajuste un objetivo de calorías, distancia o tiempo.

Para ajustar un objetivo de calorías, distancia o tiempo, pulse primero el botón Set A Goal (fijar una meta).

A continuación, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (intro) hasta que la pantalla muestre el nombre del objetivo deseado. Luego, pulse el botón Enter.

Luego, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para fijar el objetivo deseado.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto.

Puede cambiar manualmente la resistencia de los pedales según desee durante el entrenamiento; pulse para ello los botones 1 Step Resistance (1 paso de resistencia).

Nota: Si cambia manualmente la resistencia durante un entrenamiento con objetivo de calorías, la duración del entrenamiento se ajusta automáticamente para asegurarse de que alcance su objetivo de calorías.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance el objetivo. Para poner en pausa el entrenamiento, deje de pedalear. El tiempo se pondrá en pausa en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 18.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Debe tener un módulo iFit opcional para utilizar un entrenamiento iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a una computadora que tenga una conexión a Internet y un puerto USB. También necesitará una membresía de iFit.com. Para usar un módulo iFit inalámbrico, debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

1. Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.

Al encender la consola, la pantalla se enciende. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para usar un entrenamiento iFit, asegúrese de que el módulo iFit esté insertado en la consola.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de cumplimiento normativo acerca de la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar al menos a 20 cm de cualquier persona y no deben estar cerca de ninguna antena o transmisor ni conectado a tales elementos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, puede cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (intro) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento iFit, pulse uno de los botones iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Pulse el botón Map (mapa), el botón Train (entrenar) o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente.

Pulse el botón Compete (competir) para competir en una carrera que ha programado previamente.

Pulse el botón Track (repetir entrenamiento) para repetir un entrenamiento de iFit reciente de su programa. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. Luego, pulse el botón Enter para comenzar el entrenamiento.

Para obtener más información acerca de los entrenamientos iFit, visite www.iFit.com.

Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla indicará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que correrá. Es posible que la pantalla indique también el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, es posible que la pantalla realice una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Los botones iFit también pueden ejecutar entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 19.

Durante algunos entrenamientos, una asesoría de audio le guiará por el entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste para la asesoría de audio (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 23).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. La hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

6. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra un mapa de la ruta, o bien mostrará una pista y el número de vueltas completadas.

Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Competition (competición) mostrará su progreso en la carrera. A medida que participa en la carrera, la línea superior de la matriz indica qué parte de la carrera ha completado. Las otras líneas le muestran a sus competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 18.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

Para más información acerca de iFit, visite www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, vea la tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón Display (pantalla) durante unos segundos hasta que la función de ajustes aparezca en la pantalla.

La pantalla muestra el número total de horas que se ha usado la bicicleta de ejercicios y la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado con la bicicleta de ejercicios.

Si tiene conectado un módulo iFit a la consola, la pantalla muestra las palabras WIFI MODULE (módulo Wi-Fi) o USB MODULE (módulo USB).

Si no tiene conectado ningún módulo iFit, la pantalla muestra las palabras NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no hay ningún módulo conectado, una parte de las opciones de los ajustes no estará disponible.

2. Recorra la función de ajustes.

Cuando se selecciona la función de ajustes, la matriz de la pantalla muestra diversas pantallas opcionales. Pulse repetidamente el botón de disminución situado junto al botón Enter (intro) para seleccionar la pantalla opcional deseada.

La sección inferior de la pantalla mostrará instrucciones para la pantalla seleccionada. **Asegúrese de seguir las instrucciones mostradas en la parte inferior de la pantalla.**

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Demo: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la bicicleta de ejercicios está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Pulse el botón Enter repetidamente para ON (activar) o OFF (desactivar) la función de demostración.

Units (unidades): La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter. Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

Contrast Level (nivel de contraste): El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones Incline (inclinación) de aumento y disminución para ajustar el nivel de contraste.

Trainer Voice (voz de entrenador): El ajuste seleccionado actualmente para la asesoría de audio aparecerá en la pantalla. Pulse el botón Enter repetidamente para ON o OFF la asesoría de audio.

Default Menu (menú predeterminado): El menú predeterminado aparece al pulsar el botón Home (inicio). Pulse el botón Enter repetidamente para seleccionar la función manual o el menú de iFit como menú predeterminado.

Check Status (comprobar estado): La pantalla muestra las palabras CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de Wi-Fi) o CHECK USB STATUS (comprobar estado de USB). Pulse el botón Enter. Tras unos segundos, la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Para salir de esta pantalla, pulse el botón Settings (ajustes).

Send/Receive (enviar/recibir): La pantalla muestra las palabras SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos). Pulse el botón Enter. Luego, la consola buscará entrenamientos de iFit y descargas de firmware.

4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Display para salir de la función de ajustes.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

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

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 23 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la página 18.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 14.

Si necesita cambiar el adaptador de corriente, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

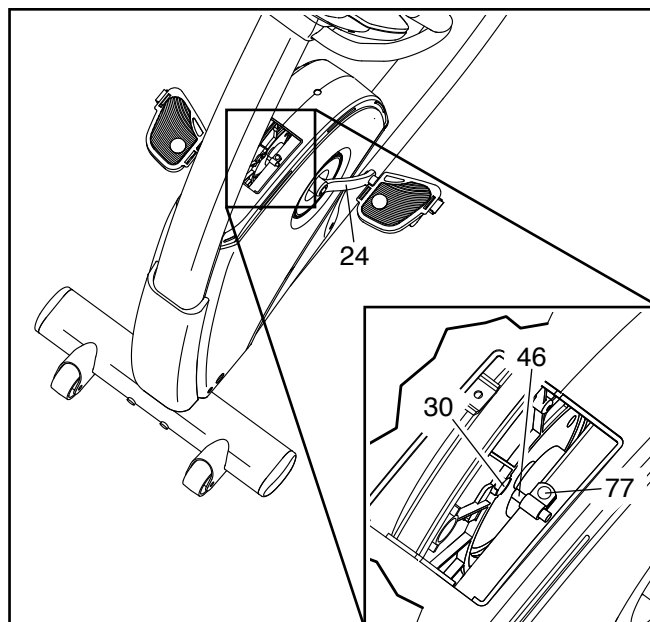
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente (no mostrado).**

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 30. Con un destornillador estándar, libere con suavidad las lengüetas del Protector Superior (44). Deslice el Protector Superior hacia arriba.

A continuación, retire el Tornillo M4 x 16mm (77) de la Cubierta del Acceso (40). Luego, retire la Cubierta del Acceso.

Busque el Interruptor de Lengüeta (46). Gire el Brazo de la Manivela Izquierda (24) hasta que un Imán de Polea (30) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. A continuación, afloje el Tornillo M4 x 16mm (77) indicado, pero sin retirarlo. Deslice el Interruptor de Lengüeta para acercarlo o alejarlo levemente del Imán de Polea y reapriete el Tornillo.



Enchufe el adaptador de corriente y haga girar el Brazo de la Manivela Izquierda (24) durante algunos segundos. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, desenchufe el adaptador de corriente y vuelva a fijar la cubierta de acceso y el protector superior. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

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

Para ajustar la correa de manejo, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente (no se muestra).**

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 31.

Con ayuda de una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (21) en el sentido contrario a las agujas del reloj y retírelo.

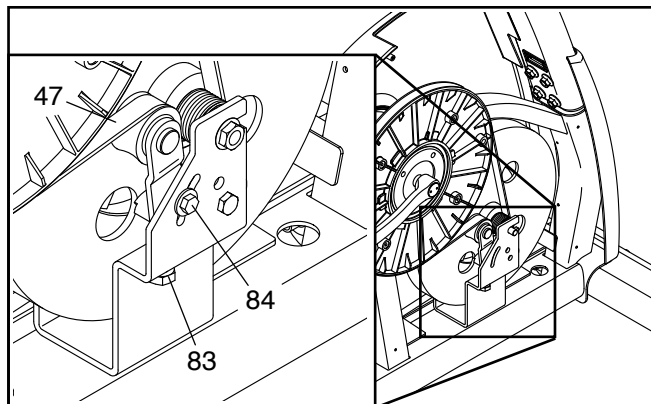
Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 30.

Con un destornillador estándar, libere con suavidad las lengüetas del Protector Delantero (58) y el Protector Superior (44). Retire el Protector Delantero y deslice el Protector Superior hacia arriba.

Retire todos los Tornillos (77, 85) de los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (13, 14); **asegúrese de anotar la ubicación de los Tornillos de los distintos tamaños.**

Con un destornillador estándar, libere con suavidad las lengüetas del Disco Protector (52) derecho. Gire el Disco Protector y retírelo. A continuación, retire con suavidad el Protector Delantero Derecho (14).

A continuación, afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (84). Apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (83) hasta que la Correa de Manejo (47) quede tensa. Cuando la Correa de Manejo esté tensa, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm.



Cuando la correa de manejo esté ajustada correctamente, reconecte los protectores izquierdo y derecho, el protector superior, el protector delantero, el disco del pedal derecho y el pedal derecho. Luego, enchufe el adaptador de corriente.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

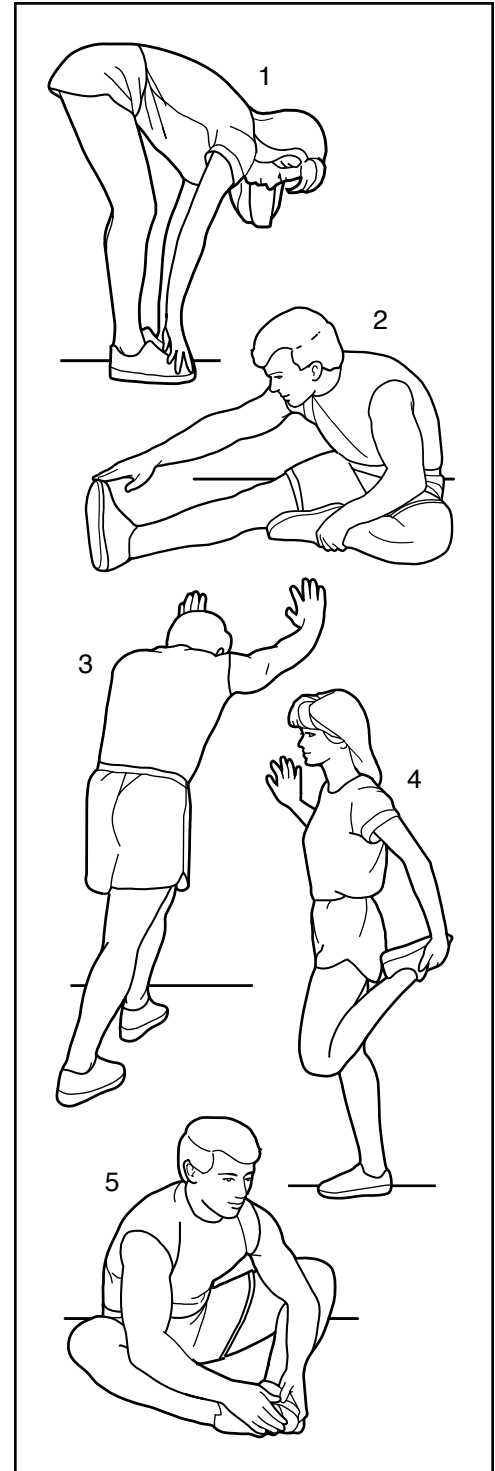
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



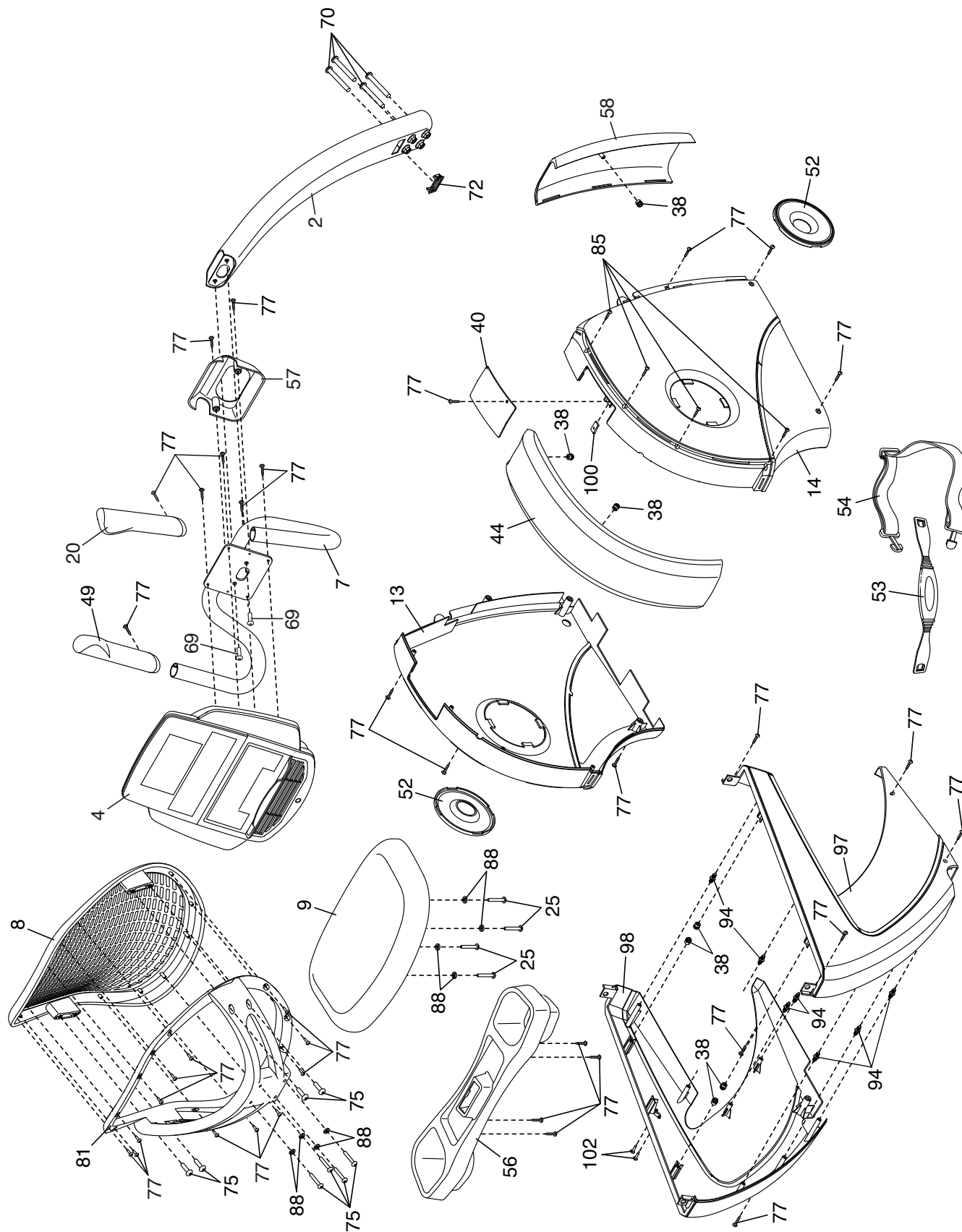
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEX89915.0 R0615A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	45	1	Abrazadera
2	1	Montante Vertical	46	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
3	2	Pata	47	1	Correa de Manejo
4	1	Consola	48	4	Tapa del Estabilizador
5	1	Riel	49	1	Mango de la Baranda Izquierda
6	1	Barra de Ajuste	50	2	Tornillo Dentado
7	1	Baranda	51	1	Adaptador de Corriente
8	1	Respaldo	52	2	Disco Protector
9	1	Asiento	53	1	Monitor del Ritmo Cardíaco
10	1	Baranda/Cable del Asiento	54	1	Tirante para el Pecho
11	1	Tapa de la Baranda del Asiento	55	8	Cojinete del Porta Asiento
12	1	Bloque del Freno	56	1	Bandeja de Accesorios
13	1	Protector Delantero Izquierdo	57	1	Cubierta del Montante Vertical
14	1	Protector Delantero Derecho	58	1	Protector Delantero
15	1	Estabilizador Delantero	59	8	Buje del Porta Asiento
16	1	Estabilizador Trasero	60	2	Vara del Riel
17	2	Rueda	61	1	Tornillo con Collar M6 x 20mm
18	1	Freno	62	4	Tapa de la Vara
19	2	Pata de Nivelación	63	2	Espaciador del Freno
20	1	Mango de la Baranda Derecha	64	5	Tornillo M6 x 15mm
21	1	Pedal/Tirante Derecho	65	4	Tornillo M10 x 122mm
22	1	Pedal/Tirante Izquierdo	66	2	Perno de la Rueda
23	1	Brazo de la Manivela Derecha	67	4	Tornillo M8 x 38mm
24	1	Brazo de la Manivela Izquierda	68	1	Arandela Grande M6
25	4	Tornillo M6 x 18mm	69	2	Tornillo M8 x 22mm
26	1	Manubrio de la Barra de Ajuste	70	4	Tornillo M10 x 62mm
27	1	Soporte del Manubrio	71	2	Perno M6 x 65mm
28	2	Anillo de Retención Grande	72	1	Ojal Reforzado
29	1	Polea	73	2	Tornillo M6 x 14mm
30	2	Imán de Polea	74	8	Perno M8 x 30mm
31	1	Manivela	75	8	Tornillo M6 x 30mm
32	1	Eje del Freno	76	—	No se utiliza
33	2	Cojinete de la Manivela	77	40	Tornillo M4 x 16mm
34	1	Mecanismo Eddy	78	4	Tornillo M8 x 18mm
35	2	Espaciador de Mecanismo	79	1	Tornillo Brillante M4 x 16mm
36	1	Cubierta Delantera del Riel	80	4	Tornillo del Riel
37	1	Motor de Resistencia	81	1	Parte Trasera del Respaldo
38	11	Ajustador de Seta/Tornillo	82	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
39	1	Brazo Estable	83	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm
40	1	Cubierta del Acceso	84	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
41	1	Porta Asiento	85	8	Tornillo M4 x 25mm
42	1	Cable/Toma de Pulso de la Armadura	86	—	No se utiliza
43	1	Cable Principal	87	2	Contratuerca M10
44	1	Protector Superior	88	8	Arandela M6
			89	12	Tuerca de Bloqueo M8

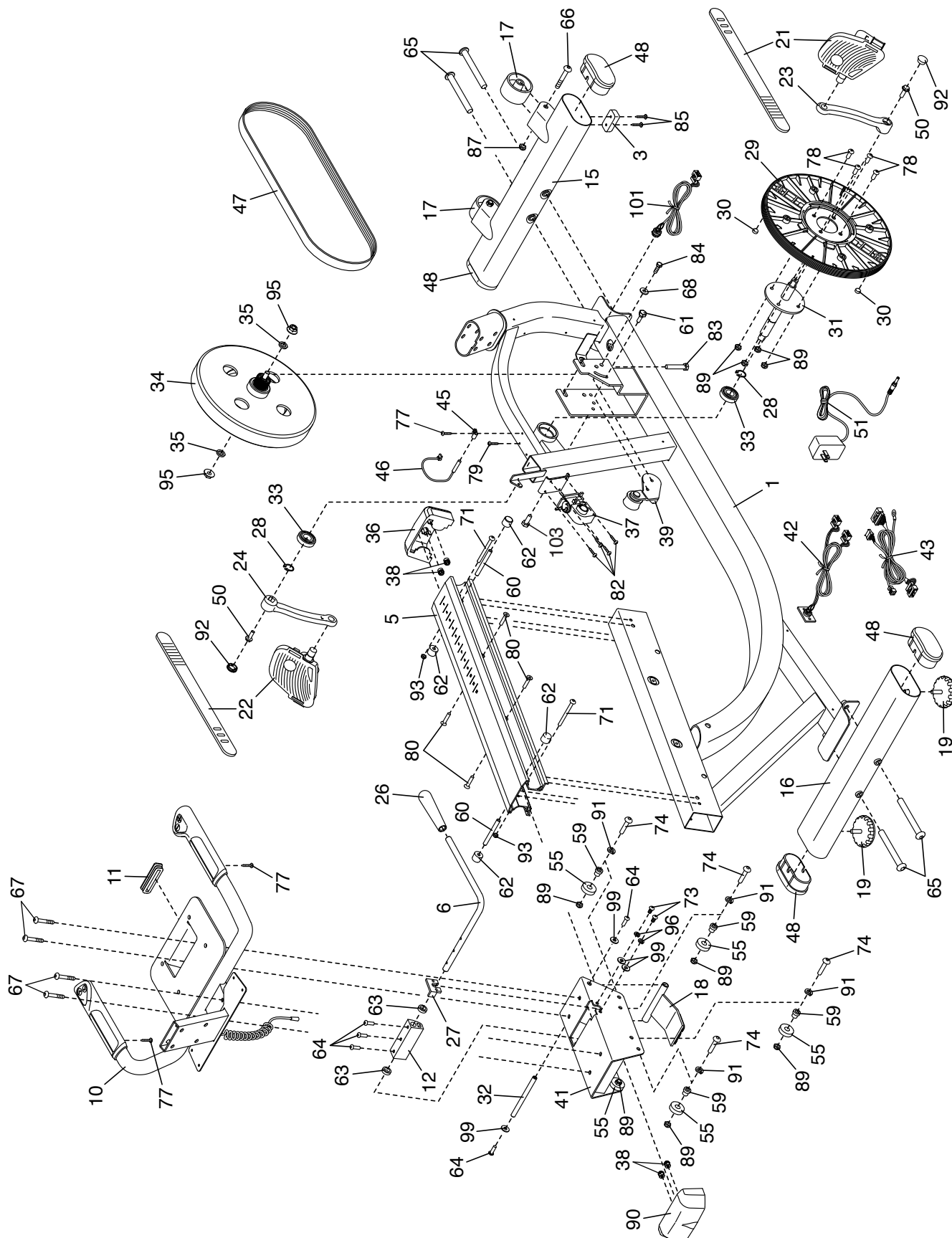
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
90	1	Cubierta Trasera del Riel	98	1	Protector Trasero Izquierdo
91	8	Arandela Dividida M8	99	4	Arandela Pequeña M6
92	2	Tapa de la Manivela	100	1	Tuerca de Soporte
93	2	Contratuerca M6	101	1	Receptáculo/Cable de Corriente
94	7	Ajustador del Árbol	102	2	Tornillo #6 x 12mm
95	2	Tuerca Dentada M10	103	1	Tornillo Hexagonal M8 x 28mm
96	2	Arandela Dividida M6	*	—	Herramienta del Montaje
97	1	Protector Trasero Derecho	*	—	Manual del Usuario

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



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEX89915.0 R0615A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

