

FREEMOTION®

recumbent bike r 7.7

N° de Modelo VMEX3107-INT.0
N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



¿PREGUNTAS?

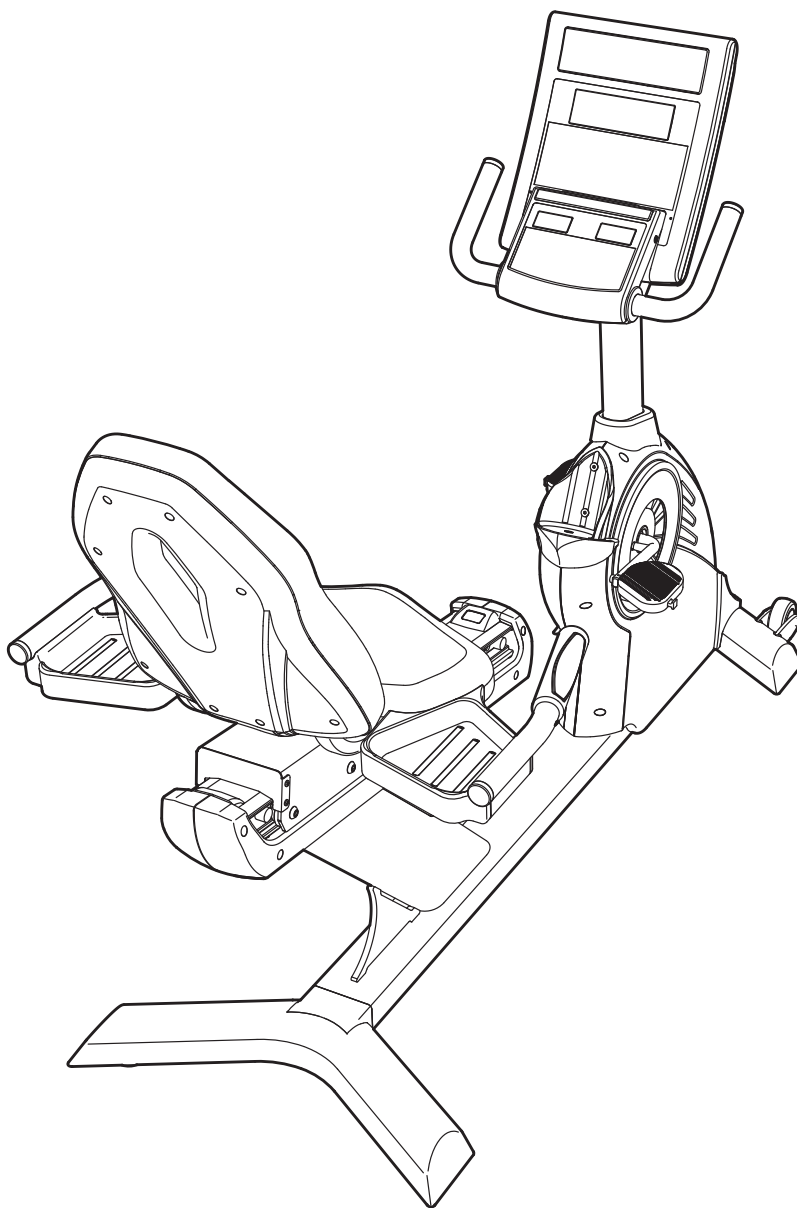
Si tiene preguntas o si o si faltan piezas o están dañadas, **POR FAVOR CONTACTE EL ESTABLECIMIENTO DONDE COMPRÓ ESTE PRODUCTO.**

Si no puede contactar con el establecimiento, por favor lea **CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO INSTALAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	8
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	26
GUÍAS DE EJERCICIOS	27
LISTA DE LAS PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran han sido colocadas en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o está ilegible, por favor vea la portada de este manual y pida una calcomanía gratis para reemplazarla. Aplique la calcomanía en el lugar mostrado.**
Nota: Puede ser que las calcomanías no se muestren en sus tamaños 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 159 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- 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. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, vea a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.
3. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. No guarde la bicicleta de ejercicios en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
6. Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.
8. La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 159 kg o menos.
9. Vista un vestuario apropiado y zapatos deportivos cuando use la bicicleta de ejercicios. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la bicicleta de ejercicios. Siempre use zapatos atléticos para la protección de los pies.
10. Sostenga el sensor de pulso del mango o las barandas al montar, bajarse o al usar su bicicleta de ejercicios.
11. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no se debe de colocar la espalda en posición de arco.
12. El sensor de pulso para el pecho no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del uso del sensor de pulso para el pecho solo es de servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y comience el enfriamiento.
14. No modifique el cable eléctrico o use un adaptador para conectar el cable eléctrico a un receptáculo incorrecto. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No use cables de extensión.

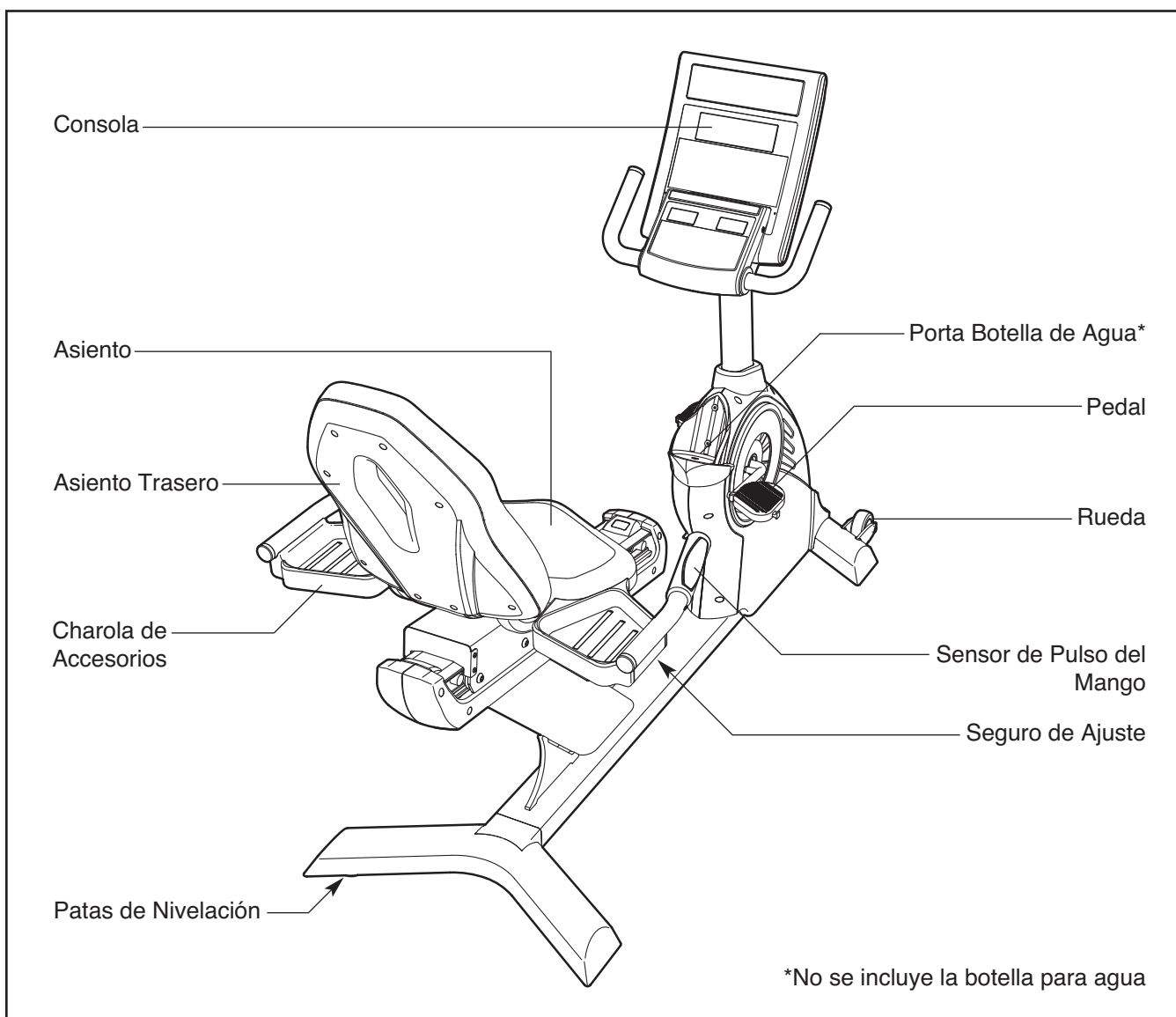
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios FREEMOTION® R7.7. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios R7.7 proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

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

tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, note el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. Se muestra el número del modelo y el lugar donde se coloca el número de serie, en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas en el dibujo de abajo.

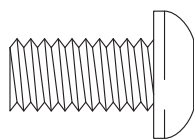


MONTAJE

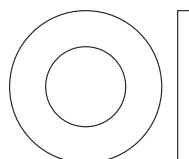
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

El montaje requiere dos llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella  , un llave ajustable  , y un mazo de goma  .

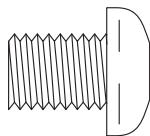
Use este dibujo que se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas mientras ensambla la bicicleta de ejercicios. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



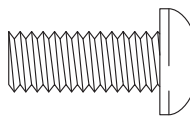
Tornillo Botón de
3/8" x 3/4" (65)–4



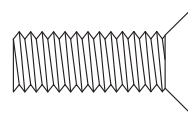
Arandela Plana
de M10 (80)–4



Tornillo Botón de
M10 x 12mm
(77)–6



Tornillo de
M8 x 20mm
(57)–4



Tornillo de Cabeza Plana
de M8 x 20mm (56)–4

1.

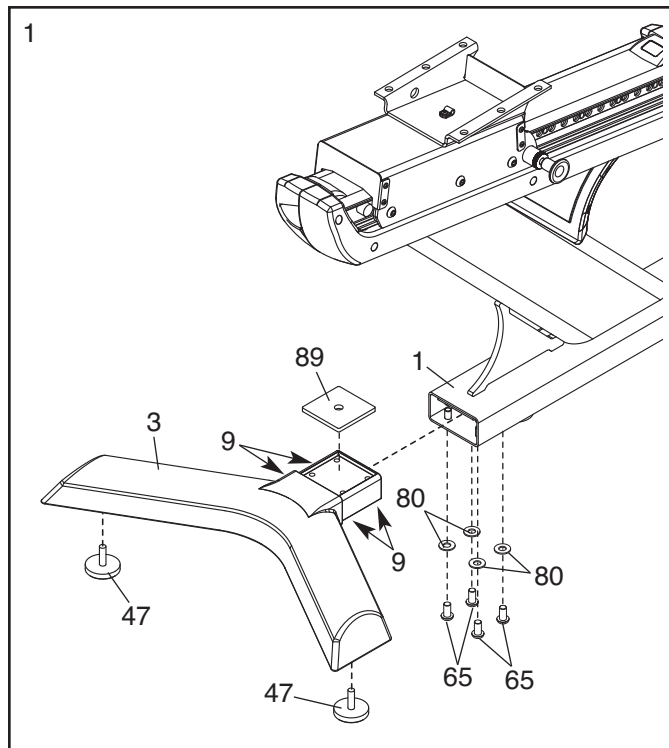
Para facilitar el montaje, lea la información que se encuentra en la página 5 antes de comenzar a ensamblar la bicicleta de ejercicios.

Identifique el Estabilizador Trasero (3) y oriéntelo como se muestra. Inserte una Placa del Estabilizador (89) dentro del Estabilizador Trasero.

Inserte el Estabilizador Trasero (3) dentro de la Armadura (1). Apriete los cuatro Pasadores Enroscados del Estabilizador (9) situados en el Estabilizador Trasero por los orificios en la parte de abajo de la Armadura.

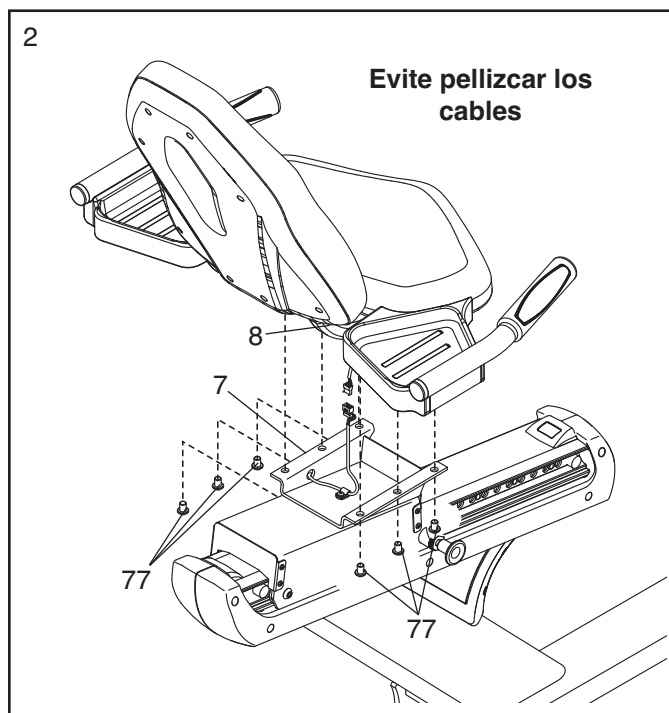
Luego fije el Estabilizador Trasero (3) con cuatro Tornillos Botón de 3/8" x 3/4" (65) y cuatro Arandelas Planas de M10 (80).

Apriete las dos Patas de Nivelación (47) dentro de la cara inferior del Estabilizador Trasero (3).



2. Mientras que otra persona sostiene la Armadura del Asiento (8) cerca al Porta Asiento (7), conecte el cable de pulso del asiento (A) al cable de pulso del Porta Pesas (B).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Armadura del Asiento (8) al Porta Asiento (7) con seis Tornillos Botón de M10 x 12mm (77).



3. Deslice la Cubierta del Montante Vertical (20) por el Montante Vertical (4). **Asegúrese de que la Cubierta del Montante Vertical quede orientada como se indica.** Luego deslice la Cubierta del Montante Vertical hacia arriba, hasta la parte superior del Montante Vertical.

Pídale a otra persona sujete el Montante Vertical (4) cerca de la Armadura (1).

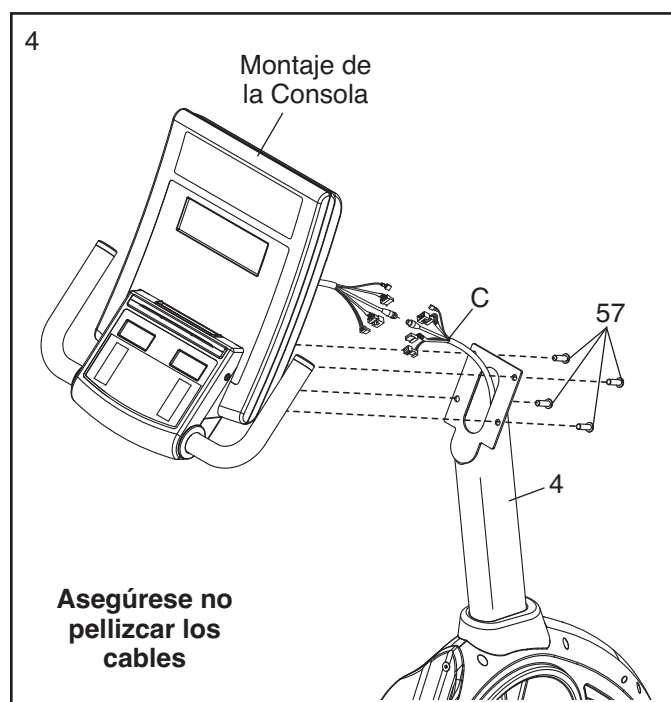
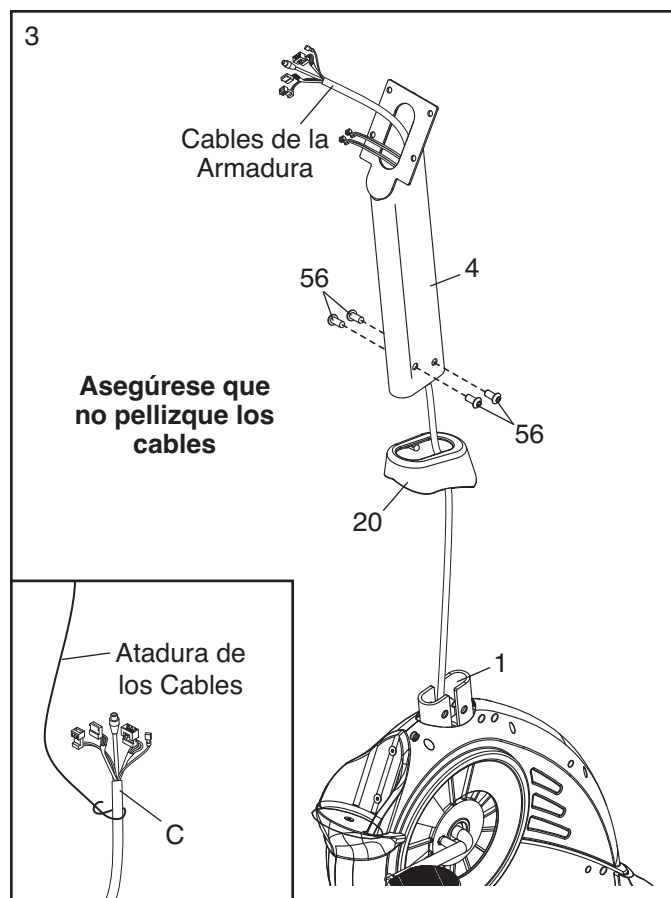
Vea el dibujo insertado. Ubique la atadura de los cables en el Montante Vertical (4). Amarre el extremo inferior de la atadura de cables a los cables de la armadura (C). Luego tire del extremo superior de la atadura de cables hacia arriba, sacándola por la parte superior del Montante Vertical. Luego desate la atadura de los cables y deséchela. **Clave: No permita que los extremos de los cables de la armadura caigan dentro del Montante Vertical. Utilice un trozo de cinta o una goma elástica para fijar los cables hasta llegar al paso 4.**

Clave: Evite que se pellizquen los cables de la armadura. Deslice el Montante Vertical (4) por la Armadura (1). Fije el Montante Vertical con cuatro Tornillos de Cabeza Plana de M8 x 20mm (56).

Luego deslice la Cubierta del Montante Vertical (20) hacia abajo, hasta la parte inferior del Montante Vertical (4).

4. Mientras otra persona sostiene el montaje de la consola cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de pulso de la consola a los cables de pulso de la armadura (C).

Clave: Asegúrese no pellizcar los cables. Conecte el montaje de la consola al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos Botón de M8 x 20mm (57).



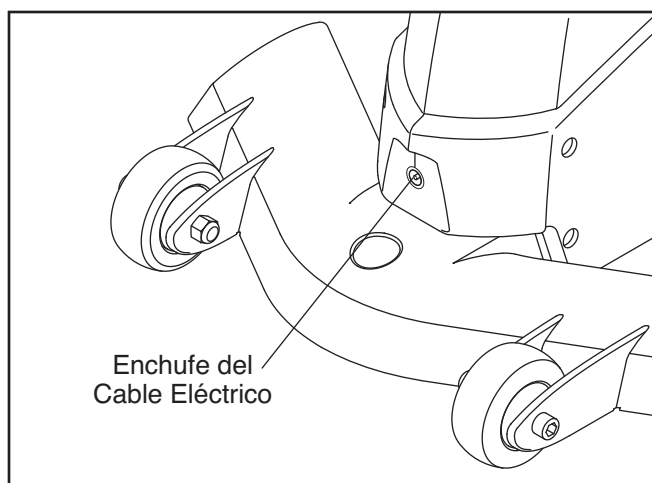
6. **Asegúrese de que todas las partes de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente apretadas.** Nota: Pueden sobrar algunas piezas de montaje después de terminar el montaje. Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO INSTALAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encender la consola. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos se pueden dañar.

Para usar un adaptador de corriente, primero conecte un extremo del adaptador de corriente en el enchufe enfrente de la bicicleta de ejercicios. Conecte el otro extremo del adaptador de corriente en un tomacorriente apropiado que esté instalado adecuadamente de acuerdo a todos los códigos y decretos locales.

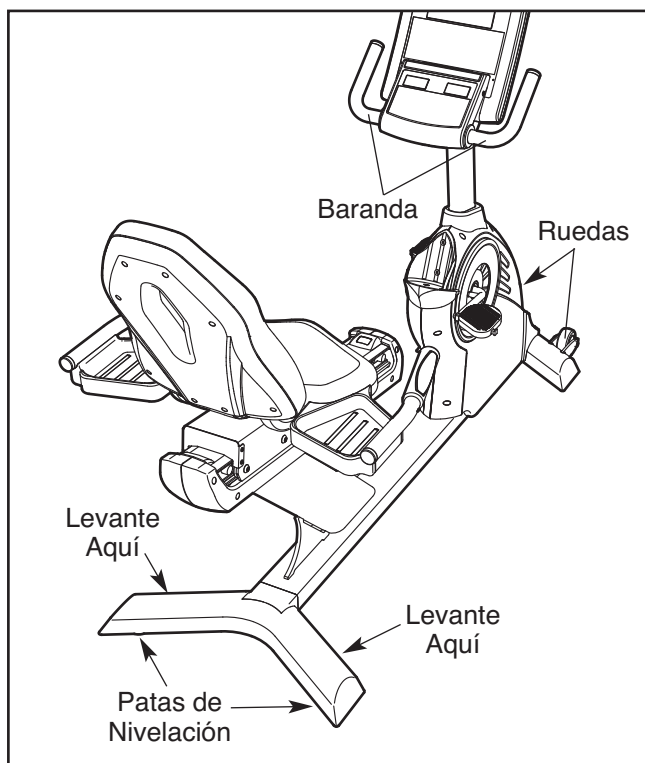


Nota: Algunos modelos de la bicicleta de ejercicios tienen en opción un monitor de entrenamiento, Televisión de Entrenamiento. Todas las demás tomas y cables del frente de la bicicleta de ejercicios son para usar con la Televisión de Entrenamiento. Un Entrenamiento de TV opcional no está disponible para este modelo.

CÓMO MOVER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

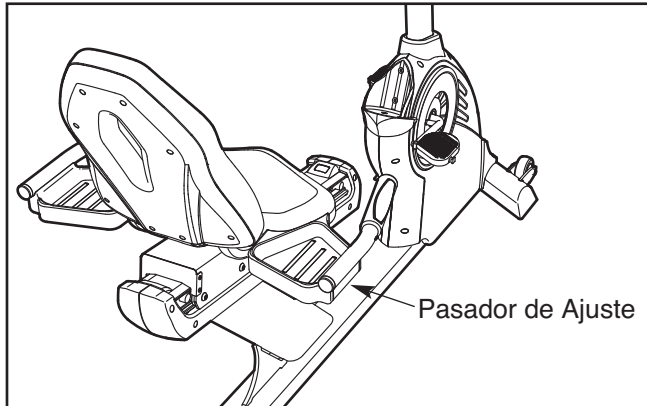
Antes de mover la bicicleta de ejercicios, asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Debido al tamaño y peso de la bicicleta de ejercicios, se requiere que sea movido por dos personas. Mientras otra persona levanta el extremo indicado, sostenga firmemente el montante de ejercicios e incline la bicicleta de ejercicios hacia delante hasta que rueda sobre sus ruedas delanteras. Mueva con cuidado la bicicleta de ejercicios a la ubicación deseada y luego bájela a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN:** Para evitar el riesgo de lesiones serias, use cuidado extremo mientras mueve la bicicleta de ejercicios. No trate de mover la bicicleta de ejercicios sobre superficies irregulares.



CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para ajustar la altura del asiento, tire del seguro del asiento, deslice el asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, luego suelte el seguro.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mese un poco durante el uso, dele vuelta a la pata de nivelación debajo del estabilizador hasta que la acción mecedora se elimine.

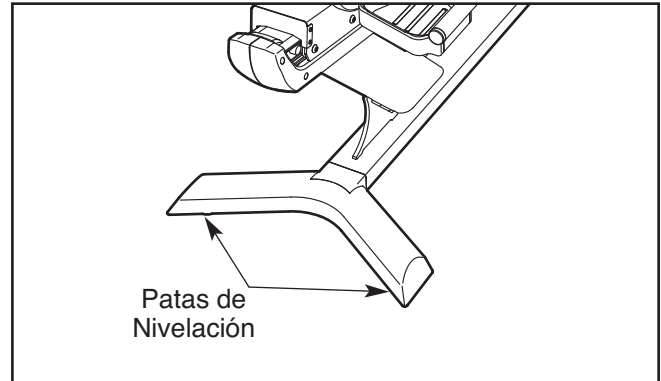
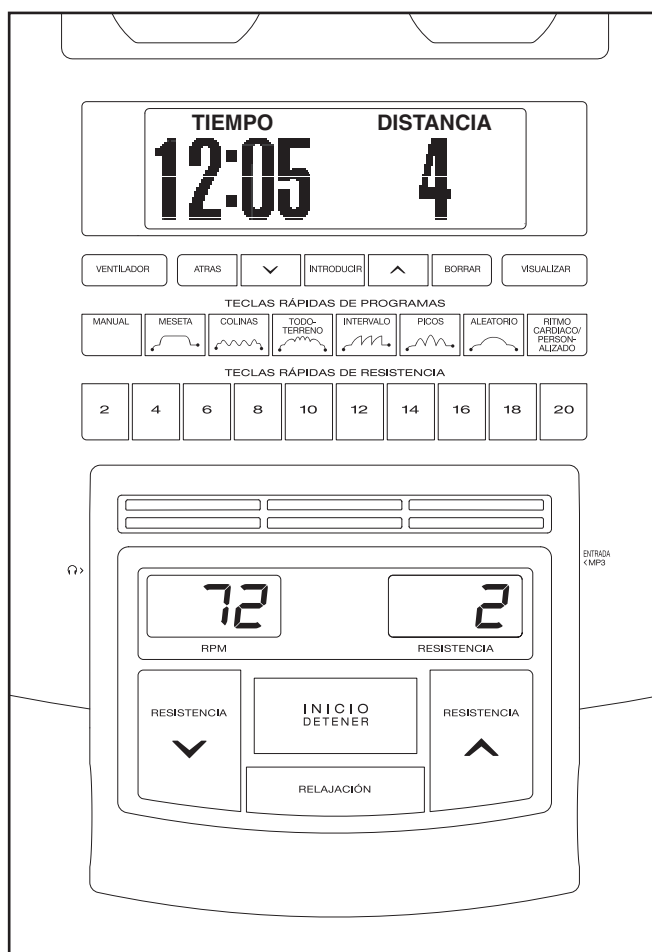


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada cuenta con un grupo de funciones, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable.

Cuando utilice la función manual de inicio rápido, puede cambiar la resistencia de los pedales con sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola proporciona una retroalimentación continua de los ejercicios. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

La consola también ofrece los programas siguientes:

Veintitrés programas preseleccionados que cambian automáticamente la resistencia de los pedales y le indicará que mantenga un ritmo ideal mientras le guía durante su entrenamiento.

Los tres programas manuales que permiten fijar su propia meta de tiempo, distancia o calorías.

Dos programas personalizados le permiten crear sus propios entrenamientos y guardarlos en la memoria para un uso futuro.

Dos programas de ritmo cardíaco ajustan de forma automática la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca del nivel deseado durante sus entrenamientos.

Un programa de vatios que cambia la resistencia de los pedales para mantener su potencia de salida cerca de un nivel deseado durante su entrenamiento.

Un modo de relajación que le ayudará a recuperarse tras su entrenamiento cuando haya terminado su ejercicio.

La consola también exhibe el sistema de entrenamiento interactivo iFit que habilita a la consola para aceptar tarjetas iFit, que contienen entrenamiento diseñados para ayudarle a lograr objetivos específicos de fitness. **Para comprar tarjetas iFit vea la contraportada de este manual o visite la página Web www.iFit.com.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus libros parlantes mientras realiza ejercicios.

Para activar la consola, vea la página 11. **Para apagar la consola**, vea la página 11. **Para usar la función de inicio rápido de la consola**, vea la página 12. **Para utilizar un programa MANUAL**, vea la página 14. **Para usar un programa preseleccionado**, vea la página 16. **Para crear un entrenamiento PERSONALIZADO**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento PERSONALIZADO**, vea la página 19. **Para usar un programa de RITMO CARDÍACO**, vea la página 21. **Para usar un programa de VATIOS CONSTANTES**, vea la página 22. **Para utilizar la función RELAJACIÓN**, vea la página 23. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 25. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 25.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Para usar el cable eléctrico, vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 8. Cuando el cable eléctrico es enchufado, la pantalla principal se ilumina y la consola está lista para el uso.

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios se ha expuesto a temperaturas frías, permítala calentar a la temperatura del dormitorio antes de encender la consola. Si no hace esto, las pantallas de la consola o otros componentes eléctricos se pueden dañar.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante un corto periodo de tiempo, la consola entrará en modo inactivo y se mostrará un refrescador de pantalla en la pantalla principal. **Desenchufe el cable eléctrico cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE INICIO RÁPIDO

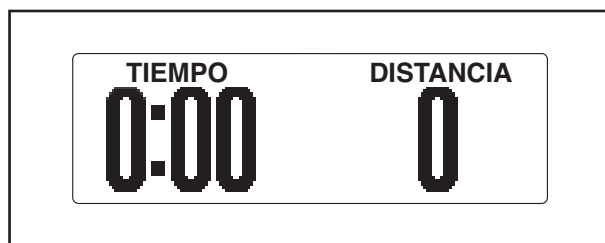
Si no piensa utilizar un programa, la función de inicio rápido le permitirá iniciar el ejercicio y ajustar la resistencia de los pedales manualmente.

1. **Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.**

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. **Seleccione la función de inicio rápido.**

Cuando se activa la consola se selecciona la función de inicio rápido. Si ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar la función de inicio rápido pulsando repetidamente cualquiera de los botones TECLAS RÁPIDAS DE PROGRAMAS hasta que se observen ceros en la pantalla.



3. **Comience la función inicio rápido y cambie la resistencia de los pedales como le desee.**

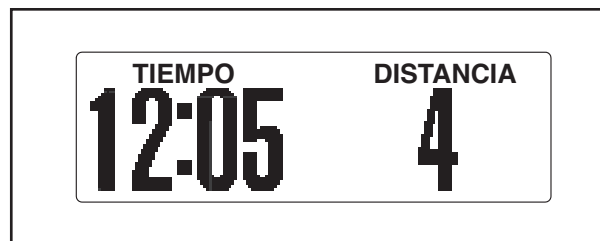
Pulse el botón INICIO para comenzar la función de inicio rápido.

A medida que padea, cambie la resistencia de los pedales pulsando los botones de incremento y reducción de la RESISTENCIA, o los botones numerados TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA. Hay veinte niveles de resistencia. Nota: Tras pulsar un botón de RESISTENCIA transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

4. **Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.**

Pantalla principal—Esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido y la distancia que usted ha pedalado. Nota: Cuando un programa preajustado, un programa personalizado, o el programa de TIEMPO MANUAL se ha seleccionado, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.

La pantalla principal también mostrará su ritmo cardíaco (en latidos por minuto) cuando usted use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea el paso 5 en la página 13).



Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Pulse repetidamente el botón VISUALIZAR para visualizar el tiempo transcurrido, la distancia pedalada o el número aproximado de calorías que ha quemado.

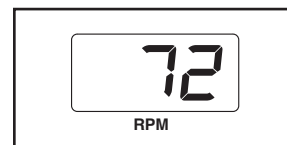
Para visualizar el tiempo transcurrido, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, la distancia pedalada, su potencia en vatios, el número aproximado de calorías que quema por hora y su ritmo cardíaco en una misma pantalla, pulse el botón VISUALIZAR nuevamente.

Para visualizar el tiempo transcurrido, la distancia pedalada y el número aproximado de calorías que ha quemado en una misma pantalla, pulse el botón VISUALIZAR nuevamente.

Para volver a visualizar el tiempo transcurrido y la distancia pedalada, pulse nuevamente el botón VISUALIZAR.

Pantalla inferior izquierda

—La pantalla mostrará su ritmo de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).



Pantalla inferior derecha

—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales.



Pulse el botón DETENER para detener momentáneamente la función de inicio rápido cuando lo desee. Reanude el pedaleo o pulse el botón INICIO para reiniciar la función de inicio rápido. Pulse el botón BORRAR para poner a cero las pantallas.

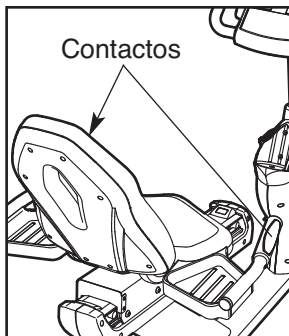
Nota: La pantalla principal podría estar diseñada para mostrar los mensajes de texto en otros idiomas (vea el paso 6 en la página 24).

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Usted puede medir su ritmo cardiaco al usar el sensor de pulso del mango que viene incluido o el sensor de pulso para el pecho (para información acerca del sensor de pulso opcional para el pecho, vea la página 25).

Si hay laminas de plástico transparente en los contactos de metal del sensor de pulso del mango, retire el plástico.

Además asegúrese que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardiaco, sostenga el sensor de pulso del mango con las palmas de sus manos apoyadas sobre los contactos de metal. **Evite mover sus manos o sujetar muy fuerte los contactos.**



Cuando sujeta el sensor de pulso del mango, se mostrará un pequeño símbolo de corazón en la pantalla. Luego, al detectarse el pulso, su ritmo cardiaco se mostrará en la pantalla al lado del símbolo de corazón. Para obtener una lectura más precisa del ritmo cardiaco sujete los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardiaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente ni apretar los contactos de metal demasiado fuerte. Para un óptimo rendimiento, limpie los contactos de metal usando un paño suave; **nunca use alcohol, ni abrasivos, ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene configuraciones para alta y baja velocidad. Pulse repetidamente el botón VENTILADOR para seleccionar una velocidad o para apagar el ventilador. Nota: Si los pedales no se mueven durante aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente para no gastar las pilas.

Gire las persianas del ventilador hacia arriba o hacia abajo para dirigir el flujo de aire que sale del ventilador.

7. Cuando usted haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO USAR UN PROGRAMA MANUAL

El programa MANUAL le permite definir el tiempo, distancia o caloría ideal para su entrenamiento mientras controla la resistencia de los pedales.

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione un programa MANUAL.

Para seleccionar uno de los programas MANUALES, primero pulse repetidamente el botón MANUAL hasta que se muestre el texto TIEMPO MANUAL, DISTANCIA MANUAL o CALORIA MANUAL en la pantalla principal. También se mostrará en pantalla un perfil de el ajuste de resistencia del programa así como la meta del programa. A continuación pulse el botón INTRODUCIR para confirmar su selección.



3. Ingrese su edad.

Unos instantes tras seleccionar un programa MANUAL, el texto "REGISTRE LA EDAD" y un valor de edad de 35 destellarán en la pantalla principal. Para ingresar su edad, pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.



4. Registre su peso.

Seguidamente, el texto "REGISTRE EL PESO" y un valor de peso de 185 libras se mostrarán en la pantalla principal. Para ingresar su peso (1 kg = 2,2 libras), pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.



5. Ingrese una meta para el programa.

Si ha seleccionado el programa TIEMPO MANUAL, el texto "REGISTRE TIEMPO" y un valor de tiempo de 30 minutos se mostrarán en la pantalla principal. Para cambiar el tiempo de duración del programa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Puede ingresar un tiempo de 10 a 90 minutos para el programa. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

Si ha seleccionado el programa DISTANCIA MANUAL, el texto ENTRE META DE LA DISTANCIA y un valor de distancia se mostrarán en la pantalla principal. Para cambiar la meta de distancia para el programa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR.

Si ha seleccionado el programa CALORIA MANUAL, el texto "REGISTRE CALORIAS" y un valor de tiempo de 300 calorías se mostrarán en la pantalla principal. Para cambiar la meta de calorías para el programa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Puede ingresar una meta entre 100 y 600 calorías. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

6. Comience el programa.

Presione el botón de INICIO o comience a pedalear para empezar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. Durante el programa, el perfil del programa le mostrará su progreso (vea el dibujo en el paso 2 en la página 14). El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del programa se escucharán una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear.

A medida que padealea, cambie la resistencia de los pedales según lo desee pulsando los botones de incremento y reducción de RESISTENCIA, o los botones numerados TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA. Hay veinte niveles de resistencia. Nota: Tras pulsar un botón de RESISTENCIA transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado. El nivel de resistencia predeterminado para los programas MANUALES es el nivel 3.

El programa continuará de esta forma hasta que el último segmento del perfil destelle. Para detener el programa cuando lo desee, deje de pedalear o pulse el botón DETENER. Para reiniciar el programa, sólo reanude el pedaleo o pulse el botón INICIO. Para salir del programa en cualquier momento, pulse el botón BORRAR.

7. Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.

Durante un programa MANUAL, la pantalla principal mostrará el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada. La pantalla principal mostrará también su

ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 13) o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 25).

Si ha seleccionado el programa TIEMPO MANUAL, la pantalla principal contará regresivamente el tiempo restante del programa. **Si ha seleccionado el programa DISTANCIA MANUAL**, la pantalla principal contará regresivamente la distancia en total de revoluciones. **Si ha seleccionado el programa CALORÍA MANUAL**, la pantalla principal contará regresivamente el número aproximado de calorías que quema.

Para visualizar el tiempo, su intensidad de ejercicios en mets, y su potencia en watts, pulse el botón VISUALIZAR.

Para visualizar el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que ha quemado y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

Para volver a visualizar el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

8. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 13.

9. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

10. Cuando usted haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO USAR UN PROGRAMA PRE-SELECCIONADO

Un programa preseleccionado cambiará automáticamente la resistencia de los pedales y le indicará que mantenga un ritmo ideal mientras le guía durante su entrenamiento.

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione un programa preseleccionado.

Para seleccionar uno de los veintitrés programas preseleccionados, primero pulse repetidamente el botón MESETA, COLINAS, TODO TERRENO, INTERVALO, PICOS o ALEATORIO hasta que se muestre el programa preseleccionado que desea en la pantalla. Un perfil de el ajuste de resistencia del programa, el máximo nivel de resistencia, el tiempo del programa y el valor de rpm máximo para el programa también se mostrará en la pantalla. A continuación pulse el botón INTRODUCIR para confirmar su selección.



3. Ingrese su edad.

Unos instantes tras seleccionar un programa preseleccionado, el texto "REGISTRE LA EDAD" y un valor de edad de 35 años destellarán en la pantalla principal. Para ingresar su edad, pulse los botones de incremento o reducción al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.



4. Ingrese su peso.

Seguidamente, el texto "REGISTRE EL PESO" y un valor de peso de 185 libras se mostrarán en la pantalla principal. Para ingresar su peso (1 kg = 2,2 libras), pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.



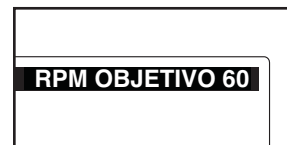
5. Comience el programa.

Presione el botón de INICIO o comience a pedalear para empezar el programa.

Cada programa está dividido en 20 ó 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ajuste de rpm (paso) se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

Durante el programa, el perfil del programa le mostrará su progreso (vea el dibujo a la izquierda). La columna destellante del perfil representa el segmento actual del programa. La resistencia de los pedales cambiará. Al final de cada segmento del programa se escucharán una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para informarle.

A medida que realiza los ejercicios, mantenga su ritmo de pedaleo próximo al valor de rpm ideal para el segmento actual,



que se muestra en la pantalla principal.

IMPORTANTE: La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, presione los botones de para omitirlo. Sin embargo, cuando el segmento actual finalice, la resistencia de los pedales se ajustará automáticamente al nivel de resistencia del próximo segmento.

El programa continuará de esta forma hasta que el último segmento del perfil destelle. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear o presione el botón DETENER. Para reiniciar el programa, simplemente vuelva a pedalear o presione el botón INICIO. Para salir del programa en cualquier momento, pulse el botón BORRAR.

6. Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.

Durante un programa personalizado, la pantalla principal mostrará el tiempo transcurrido, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada. La pantalla principal mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 13) o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 25).

Para visualizar el tiempo, su intensidad de ejercicios en mets, y su potencia en watts, pulse el botón VISUALIZAR.

Para visualizar el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que ha quemado y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

Para volver a visualizar el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 13.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

9. Cuando usted haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

Un programa personalizado le permite crear sus propios entrenamientos y guardarlos en la memoria para un uso futuro.

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

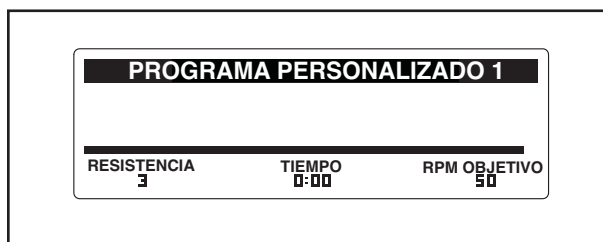
2. Seleccione la función de mantenimiento

Mantenga pulsado el botón BORRAR y el botón INTRODUCIR simultáneamente durante unos segundos para seleccionar la función de mantenimiento. Nota: Para más información sobre la función de mantenimiento consulte la página 24.

Cuando la función de mantenimiento se seleccione, las palabras “FUNCION MANTENIMIENTO 1” aparecerán en la pantalla principal por un momento. Pulse repetidamente el botón VISUALIZAR hasta que se muestre el texto “FUNCION MANTENIMIENTO 4” y un menú de programas personalizados en la pantalla principal. Ahora puede seleccionar y cambiar el ajuste para un programa personalizado.

3. Seleccione un programa a la medida.

Para seleccionar uno de los dos programas personalizados, pulse repetidamente el botón VISUALIZAR hasta que se resalte el nombre del programa personalizado deseado, y luego pulse el botón INTRODUCIR. El nombre del programa personalizado y un perfil de el ajuste de resistencia para el programa se mostrarán en la pantalla principal. El nivel de resistencia, el tiempo del programa y la rpm ideal también se mostrarán en la pantalla principal.



4. Programe los ajustes deseados.

Cada entrenamiento personalizado se divide en 30 segmentos de un minuto. Puede programar un nivel de resistencia y un rpm (ritmo) idóneo para cada segmento.

Para programar un nivel de resistencia para el primer segmento, ajuste el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones de incremento y reducción de la RESISTENCIA o los botones numerados TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA.

Para programar una configuración de rpm idónea para el primer segmento, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR para pasar al siguiente segmento del perfil.

Programe un nivel de resistencia y una configuración de rpm idónea para el segundo segmento como se describe arriba. Continúe programando los niveles de resistencia y las rpm idóneas hasta haber programado todos los segmentos del programa personalizado.

Nota: Mientras programa los segmentos, pulse el botón INTRODUCIR para desplazarse a la derecha en el perfil, pulse el botón ATRAS para desplazarse a la izquierda en el perfil.

5. Salga del programa personalizado y programe otros según lo desee.

Cuando programe el ajuste para el último segmento del programa pulse el botón INTRODUCIR, la consola saldrá automáticamente del programa personalizado y regresará al menú de programas personalizados.

Repita los pasos 3 a 4 para seleccionar y programar otro programa personalizado si así lo desea.

6. Salir de la función de mantenimiento

Pulse repetidamente el botón VISUALIZAR para salir de la función de mantenimiento. Cuando salga de la función de mantenimiento, el programa personalizado se guardará en la memoria.

CÓMO USAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

1. **Presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear para activar la consola.**

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. **Seleccione un programa a la medida.**

Para seleccionar uno de los dos programas PERSONALIZADOS, pulse repetidamente el botón RITMO CARDIACO/PERSONALIZADO hasta que aparezca el nombre del programa personalizado deseado en la pantalla principal. Un perfil de el ajuste de resistencia del programa, el máximo nivel de resistencia, el tiempo del programa y su valor de rpm máximo también se mostrará en la pantalla. A continuación pulse el botón INTRODUCIR para confirmar su selección.



Nota: Si solo aparece un nivel de indicadores en el perfil del programa, vea **CÓMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO** en la página 18.

3. **Ingrese su edad.**

Unos instantes tras seleccionar un programa PERSONALIZADO, el texto "REGISTRE LA EDAD" y un valor de edad de 35 años destellarán en la pantalla principal. Para ingresar su edad, pulse los botones de incremento o reducción al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.



4. **Ingrese su peso.**

Luego, las palabras "REGISTRE EL PESO" y un valor predeterminado de un peso de 81,6 kilogramos (1 kg = 2,2 libras) aparecerá en la pantalla principal.



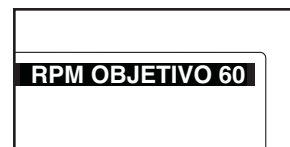
5. **Comience el programa.**

Presione el botón de INICIO o comience a pedalear para empezar el programa

Cada programa PERSONALIZADO está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un valor de resistencia y un valor de rpm (ritmo) idóneo. Nota: Puede programarse la misma configuración de resistencia y/o rpm idónea para segmentos consecutivos.

Durante el programa, el perfil del programa le mostrará su progreso (vea el dibujo a la izquierda). El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del programa. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del programa se escucharán una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para informarle. La resistencia de los pedales cambiará.

A medida que realiza los ejercicios, mantenga su ritmo de pedaleo próximo al valor de rpm ideal para el segmento actual, el cual se muestra en la pantalla principal.



IMPORTANTE: La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, presione los botones de RESISTENCIA para omitirlo. Sin embargo, cuando el segmento actual finalice, la resistencia de los pedales se ajustará automáticamente al nivel de resistencia del próximo segmento.

El programa continuará de esta forma hasta que el último segmento del perfil destelle. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear o presione el botón DETENER. Para reiniciar el programa, simplemente vuelva a pedalear o presione el botón INICIO. Para salir del programa en cualquier momento, pulse el botón BORRAR. Para cambiar el ajuste del programa personalizado, vea CÓMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO en la página 18.

6. Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.

Durante un programa PERSONALIZADO, la pantalla principal mostrará el tiempo transcurrido, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada. La pantalla principal mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 13) o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 25).

Para visualizar el tiempo, su intensidad de ejercicios en mets, y su potencia en watts, pulse el botón VISUALIZAR.

Para visualizar el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que ha quemado y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

Para volver a visualizar el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 13.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

9. Cuando usted haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

El programa de RITMO CARDIACO CONSTANTE controlará la resistencia de los pedales automáticamente para mantener su ritmo cardíaco cerca de un nivel designado durante su entrenamiento

El programa de RITMO CARDIACO VARIABLE controlará automáticamente la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco dentro de un alcance designado durante su entrenamiento

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione un programa RITMO CARDIACO.

Para seleccionar uno de los dos programas de RITMO CARDIACO, primero pulse repetidamente el botón RITMO CARDIACO/PERSONALIZADO hasta que aparezca el nombre del programa de ritmo cardíaco deseado en la pantalla principal. Un perfil de el ajuste de resistencia del programa, el máximo nivel de resistencia, el tiempo del programa y su valor de rpm máximo también se mostrará en la pantalla. A continuación pulse el botón INTRODUCIR para confirmar su selección.

3. Ingrese un tiempo para el programa.

Un momento después de seleccionar un programa de RITMO CARDIACO, el texto “ENTRE PORCENTAJE MÁXIMO” y un valor de porcentaje de 65 destellarán en la pantalla principal. El ajuste del máximo ritmo cardíaco representa un *porcentaje del máximo ritmo cardíaco estimado*. Nota: Su ritmo cardíaco máximo estimado se determina restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo estimado es 190 latidos por minuto ($220 - 30 = 190$). Por consiguiente, si usted tiene 30 años, una configuración del ritmo cardíaco designado de 50% es igual a 95 latidos por minuto (50% de 190 es 95).

Para ingresar un valor de ritmo cardíaco máximo, pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

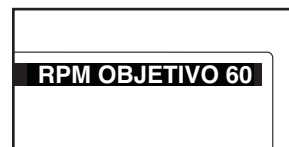
4. Comience el programa

Presione el botón de INICIO o comience a pedalear para empezar el programa.

Cada programa de RITMO CARDIACO está dividido en 30 segmentos de un minuto. Una configuración del ritmo cardíaco designado se programa para cada segmento. Nota: Si se selecciona el programa de RITMO CARDIACO CONSTANTE, la misma configuración del ritmo cardíaco designado se programa para todos los segmentos.

Durante el programa, el perfil del programa le mostrará su progreso. La consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el paso objetivo de ritmo cardíaco para el segmento actual del programa. Si su ritmo cardíaco está demasiado por debajo o por encima del paso objetivo de ritmo cardíaco, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardíaco a su paso objetivo. Cada vez que cambie la resistencia, el nivel de resistencia se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para informarle.

También se le indicará que padelee a un ritmo estable de manera que pueda mantener su ritmo cardíaco ideal. A medida que realiza los ejercicios, mantenga su ritmo de pedaleo próximo al valor de rpm ideal para el segmento actual, el cual se muestra en la pantalla principal.



IMPORTANTE: La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

El programa continuará de esta forma hasta que el último segmento del perfil destelle. Para detener el programa cuando lo desee, deje de pedalear o pulse el botón DETENER. Para continuar con el programa, reanude el pedaleo o pulse el botón INICIO. Para salir del programa en cualquier momento, pulse el botón BORRAR.

5. Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.

Durante un programa de RITMO CARDIACO, la pantalla principal mostrará el tiempo transcurrido, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada. La pantalla principal mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 13) o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 25).

Para visualizar el tiempo, su intensidad de ejercicio en mets, y su potencia en watts, pulse el botón VISUALIZAR.

Para visualizar el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que ha quemado y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

Para volver a visualizar el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 13.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

8. Cuando usted haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad o se apagará.

Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE VATIOS CONSTANTES

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Consulte CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione el programa de VATIOS CONSTANTES.

Para seleccionar el programa de VATIOS CONSTANTES, pulse repetidamente el botón PERSONALIZADO/RITMO CARDIACO hasta que aparezca el nombre del programa personalizado deseado en la pantalla principal.

3. Ingrese su edad.

Unos instantes tras seleccionar un programa VATIOS CONSTANTES, el texto “REGISTRE LA EDAD” y un valor de edad de 35 destellarán en la pantalla principal. Para ingresar su edad, pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

4. Registre su peso.

Seguidamente, el texto “REGISTRE EL PESO” y un valor de peso de 185 libras se mostrarán en la pantalla principal. Para ingresar su peso (1 kg = 2,2 libras), pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

5. Ingrese un tiempo de programa.

Las palabras “REGISTRE EL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO” y un valor de tiempo de 30 minutos se mostrarán en la pantalla principal. Para cambiar el tiempo de duración del programa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Puede ingresar un tiempo de 10 a 90 minutos para el programa. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

6. Introduzca un objetivo de vatios.

Luego las palabras “ENTRE EL OBJETIVO DE VATIOS” y un ajuste de watts destellarán en la pantalla.

Para ingresar un objetivo de vatios idóneo, pulse los botones de incremento o reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón INTRODUCIR.

7. Inicie el programa.

Pulse el botón INICIO o comience a pedalear para iniciar el programa.

El programa de VATIOS CONSTANTES se divide en nueve segmentos de un minuto.

Durante el programa, el perfil del programa mostrará sus progresos. La consola comparará regularmente su potencia de salida con el objetivo de vatios.

Si su potencia de salida está muy abajo o muy arriba del ajuste de vatios, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su potencia de salida de vatios al ajuste objetivo de vatios. Cada vez que cambie la resistencia, el nivel de resistencia se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para informarle.

El programa continuará de esta forma hasta que el último segmento del perfil destelle. Para detener el programa cuando lo desee, deje de pedalear o pulse el botón PAUSA. Para continuar con el programa, reanude el pedaleo o pulse el botón INICIO. Para salir del programa en cualquier momento, pulse el botón BORRAR.

8. Siga su progreso en las pantallas.

Durante un programa de VATIOS CONSTANTES, la pantalla principal mostrará el tiempo transcurrido, la intensidad de sus ejercicios en METS, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada. La pantalla principal mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (ver el paso 5 en la página 13) o el sensor opcional de pulso en el pecho (consulte la página 25).

Para visualizar el tiempo, su intensidad de ejercicios en METS, y su potencia de salida en vatios, pulse el botón VISUALIZAR.

Para visualizar el tiempo, el número aproximado de calorías que ha quemado y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

Para volver a visualizar el tiempo, la intensidad de sus ejercicios en METS, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías que quema por hora y la distancia pedaleada, vuelva a pulsar el botón VISUALIZAR.

9. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 13.

10. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

11. Cuando haya terminado de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se desactivará automáticamente o entrará en un modo inactivo.

Consulte CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 11.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE RELAJACIÓN

La función de RELAJACIÓN está diseñado para ayudarle a relajarse tras haber terminado de realizar los ejercicios. Pulse el botón RELAJACIÓN para utilizar la función de RELAJACIÓN.

La función de RELAJACIÓN se divide en tres segmentos de un minuto. La función de relajación funcionará de la misma manera que un programa predeterminado (vea el paso 5 en las páginas 16 y 17).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola ofrece una función de mantenimiento que le permite acceder información, ver y cambiar las configuraciones predefinidas.

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

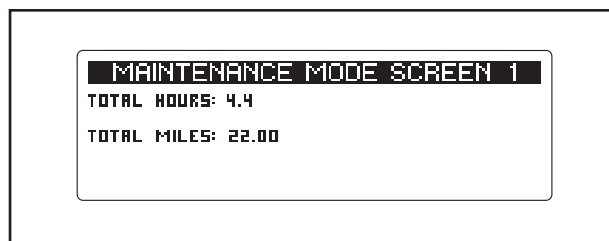
Mantenga presionados los botones BORRAR e INTRODUCIR simultáneamente durante unos segundos para seleccionar la función de mantenimiento.

Cuando la función de mantenimiento se seleccione, las palabras “FUNCION MANTENIMIENTO 1” aparecerán en la pantalla principal por un momento.

Nota: Cuando visualice las pantallas de la función de mantenimiento, pulse el botón ATRÁS en cualquier momento para regresar a la pantalla anterior.

3. Visualizar la información de uso para la bicicleta de ejercicios.

Cuando se muestre el texto “FUNCION MANTENIMIENTO 1,” la pantalla principal mostrará el número total de horas que la bicicleta de ejercicios ha sido utilizada y la distancia total pedaleada.



4. Pulse el botón VISUALIZAR y cambie el valor de tiempo si lo desea.

Cuando se muestre el texto “FUNCION MANTENIMIENTO 2,” la pantalla principal le permitirá definir un tiempo máximo para los programas y un tiempo predeterminado para el intervalo de pausa.

El tiempo máximo del programa para los programas podrá ser de 10 minutos a 90 minutos. Para cambiar el tiempo máximo del programa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón VISUALIZAR.

Si los pedales de la bicicleta de ejercicios no se mueven durante un periodo de tiempo determinado, ocurrirá un intervalo de pausa y la consola entrará

en la función inactiva. Cuando la consola se encuentre en la función inactiva, las pantallas se pondrán a cero y se mostrará un refrescador de pantalla en la pantalla principal.

El intervalo de pausa puede ocurrir entre 1 y 5 minutos después que los pedales dejan de moverse. Para cambiar el tiempo que transcurre antes del intervalo de pausa, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR.

5. Cambie el ajuste de la consola si lo desea.

Pulse el botón VISUALIZAR otra vez. Cuando el texto “FUNCIÓN MANTENIMIENTO 3” se muestre, la pantalla principal le permitirá definir una entrada predeterminada y un volumen predeterminado.

Usted puede definir la entrada predeterminada para la consola como MP3, TV o RCA. Para cambiar la entrada predeterminada, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón VISUALIZAR. Nota: Algunos modelos de la bicicleta de ejercicios tienen una Televisión de Entrenamiento opcional. Las opciones de entrada de TV y RCA son para el uso con la Televisión de Entrenamiento opcional.

La consola tiene siete niveles de volumen. Para cambiar el volumen, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR.

6. Seleccione un idioma para la pantalla principal.

Pulse nuevamente el botón VISUALIZAR. La pantalla principal puede ser diseñada para mostrar mensajes de texto en otros idiomas. Para cambiar el idioma, pulse los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR. Luego pulse el botón VISUALIZAR.

7. Cambie el ajuste para un programa personalizado si lo desea.

Pulse nuevamente el botón VISUALIZAR. Cuando el texto “FUNCION MANTENIMIENTO 4” se muestre, la pantalla principal le permitirá seleccionar y cambiar el ajuste para un programa personalizado.

Para cambiar el ajuste del programa personalizado, vea CÓMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO en la página 18.

8. Salga de la función de mantenimiento.

Pulse el botón VISUALIZAR para salir de la función de mantenimiento.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Las tarjetas iFit están disponibles separadamente. Para comprar tarjetas iFit visite la página Web www.iFit.com o vea la contraportada de este manual. Las tarjetas iFit cards también están disponibles en tiendas selectas.

1. Pulse cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola.

Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 11.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un programa.

Para utilizar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit en la ranura iFit situada en la parte trasera de la consola, a mano derecha. La tarjeta iFit debe deslizarse fácilmente en la ranura. De lo contrario voltee la tarjeta iFit e intente de nuevo.

Los entrenamientos iFit funcionan de la misma forma que los entrenamientos preseleccionados. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos 5 a 9 de las páginas 16 y 17. Nota: Algunas tarjetas iFit contienen más de un entrenamiento. Para seleccionar un entrenamiento, use los botones de incremento y reducción situados al lado del botón INTRODUCIR.

3. Cuando haya terminado de realizar los ejercicios, retire la tarjeta iFit.

Retire la tarjeta iFit cuando haya terminado de realizar los ejercicios. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

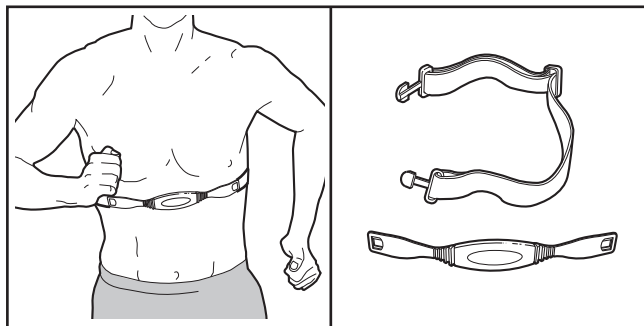
Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) en la toma MP3 de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

Luego pulse el botón de Reproducción [PLAY] de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el volumen de los altavoces usando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

Puede usar sus propios audífonos con un entrenamiento iFit (vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT, a la izquierda). Para usar sus audífonos, enchufe la toma de éstos a la toma para audífono de la consola; **asegúrese de que la toma de los audífonos se haya introducido completamente.**

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación libre de manos y monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para el pecho, vea la contraportada de este manual.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Si tiene alguna pregunta relacionada con el mantenimiento o la solución de problemas, vea la contraportada de este manual.

Inspeccione y ajuste todas las piezas del bicicleta de ejercicios de manera regular. 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 de bajo la luz solar directa.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO DEL MANGO

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sostiene el sensor de pulso de mango, o si su ritmo cardíaco aparece muy alto o muy bajo, vea el paso 5 en la página 13.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante el uso, vea CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS en la página 9.

GUÍAS 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 queme 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.

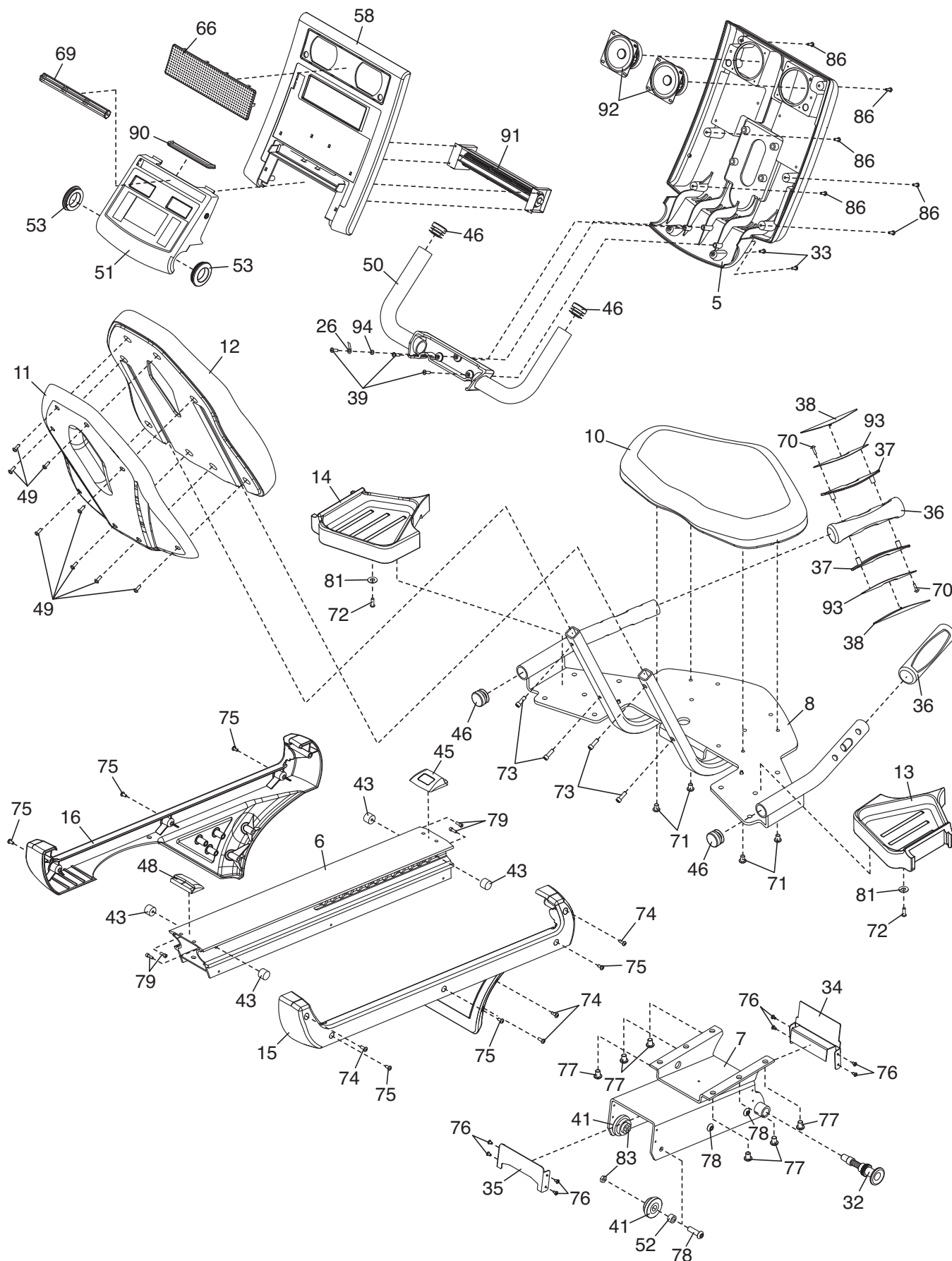
FRECUENCIA DE EJERCICIOS

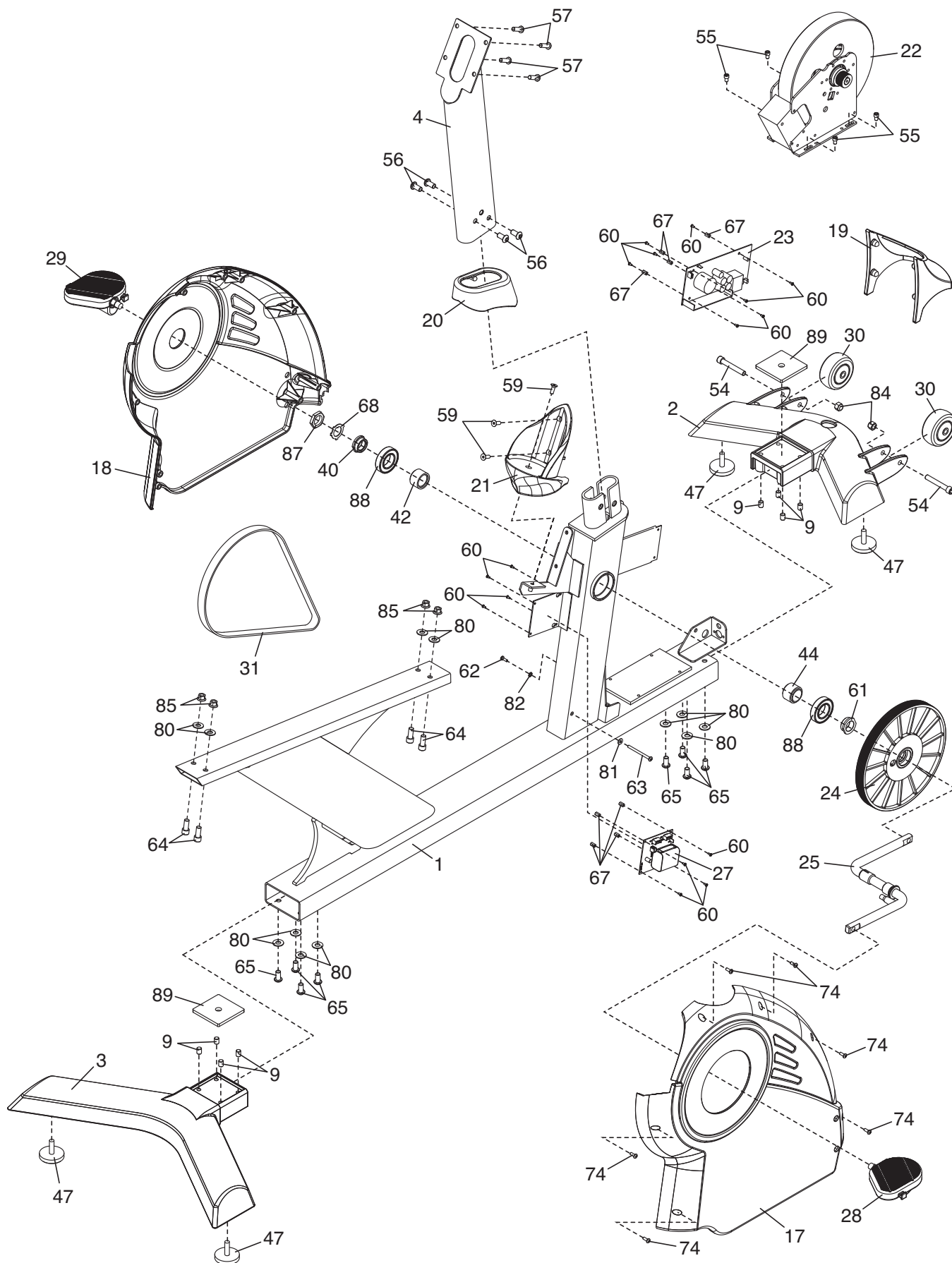
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	52	6	Espaciador de Carro
2	1	Estabilizador Delantero	53	2	Junta del Manubrio
3	1	Estabilizador Trasero	54	2	Tornillo de la Rueda
4	1	Montante Vertical	55	4	Tornillo del Generador
5	1	Parte de Atrás de la Consola	56	4	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 20mm
6	1	Riel del Asiento	57	4	Tornillo Bóton de M8 x 20mm
7	1	Porta Asiento	58	1	Parte Frontal de la Consola
8	1	Armadura del Asiento	59	3	Tornillo de la Porta de la Botella
9	8	Pasador Enroscado de Estabilizador	60	16	Tornillo del Separador
10	1	Asiento	61	1	Buje de la Tuerca de la Manivela Derecho
11	1	Cubierta del Respaldo	62	1	Tornillo de Tierra
12	1	Respaldo	63	1	Tornillo del Protector Lateral Largo
13	1	Bandeja de Accesorio Derecho	64	4	Tornillo de Riel del Asiento
14	1	Bandeja de Accesorio Izquierdo	65	8	Tornillo Botón de 3/8" x 3/4"
15	1	Tapa del Rail Derecho	66	1	Parrilla del Altavoz
16	1	Tapa del Rail Izquierdo	67	8	Separador
17	1	Protector del Lado Derecho	68	1	Arandela de Seguridad de la Manivela
18	1	Protector del Lado Izquierdo	69	1	Desviador de Ventilador
19	1	Cubierta del Protector Lateral	70	4	Tornillo de Mango de Pulso
20	1	Cubierta del Montante Vertical	71	4	Tornillo del Asiento
21	1	Porta de la Botella	72	2	Tornillo de la Bandeja
22	1	Montaje del Generador	73	4	Tornillo de Asiento Trasero
23	1	Tabla de Control	74	10	Rail/Tornillo del Protector Lateral
24	1	Polea	75	6	Tornillo de Tapa de Rail
25	1	Manivela	76	8	Tornillo de Tapa del Carro
26	1	Conector de Cable a Tierra	77	6	Tornillo Botón de M10 x 12mm
27	1	Panel de Batería	78	6	Tornillo de Rueda del Carro
28	1	Pedal Derecho	79	4	Tornillo de Atajador del Porta Pesas
29	1	Pedal Izquierdo	80	12	Arandela Plana de M10
30	2	Rueda	81	3	Arandela Plana de M4
31	1	Banda	82	1	Arandela Estrella
32	1	Seguro de Ajuste	83	6	Tuerca de Rueda del Carro
33	2	Tornillo de Chapa Metálica	84	2	Tuerca de la Rueda
34	1	Tapa Delantera del Carro	85	4	Tuerca Dentada
35	1	Tapa Trasera del Carro	86	6	Tornillo de Parte Frontal de la Consola
36	2	Mango de Pulso	87	1	Tuerca de Bloqueo de Manivela
37	4	Inserto del Mango	88	2	Buje de la Manivela
38	4	Contacto de Pulso	89	2	Placa del Estabilizador
39	3	Tornillo de Cubierta de la Baranda	90	1	Bandeja del Reproductor de Sonido
40	1	Buje de la Tuerca de la Manivela Izquierdo	91	1	Ventilador
41	6	Rueda del Porta Asiento	92	2	Altavoz
42	1	Espaciador de la Manivela Izquierdo	93	4	Aislante de Contacto
43	4	Atajador del Porta Pesas	94	1	Arandela Estrella
44	1	Espaciador de la Manivela Derecho	*	—	Manual del Usuario
45	1	Tapa del Rail Delantero	*	—	Herramienta del Montaje
46	4	Tapa de la Baranda	*	—	Cable Eléctrico
47	4	Pata de Nivelación	*	—	Suministro de Corriente
48	1	Tapa Trasera del Riel	*	—	Cable de Pulso de la Consola
49	8	Tornillo de la Cubierta del Respaldo			
50	1	Baranda			
51	1	Cubierta de la Baranda			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
*	—	Receptáculo de Corriente/Cableado	*	—	Cable de Tierra
*	—	Cable Espiral de Pulso	*	—	Cable del Generador CN-2
*	—	Cable de Pulso del Asiento	*	—	Cable del Generador CN-1
*	—	Cable de Pulso del Porta Pesas	*	—	Cable de Puente CN-3
*	—	Cable de la Consola			

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





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si hay piezas que están dañadas o perdidas, **por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró este producto.** Si usted no puede ponerse en contacto con el establecimiento, contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos

Llame: 1-866-799-8946, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Correo electrónico:

fmfmcustomerservice@freemotionfitness.com

Escriba:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813, Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico:

intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defecto en la fabricación y material bajo el uso normal y las condiciones de servicio. El periodo de la garantía empieza el día de la factura de compra. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este periodo de garantía será garantizada por el resto del periodo original de la garantía.

PERIODOS Y COBERTURA DE LA GARANTÍA

Residencial

Armadura: por vida

Piezas: 3 años

Labor: 1 año

Comercial Ligero

Armadura: por vida

Piezas: 2 años

Labor: 1 año

El uso comercial ligero se define como un lugar institucional donde no se pagan cuotas, incluye hoteles, departamentos para una buena forma física, centros corporativos de buena forma física, estaciones de incendio/policía, y en lugares como hospitales/terapia física. Este producto no está hecho con la intención de usarse en un lugar grande o de uso fuerte como los clubes de salud, colegios/universidades, centros sociales, o instalaciones militares. El uso de este producto en estos locales anulará la garantía.

CONDICIONES Y LIMITACIONES

Lo siguiente anulará la garantía de este producto:

1. Esta garantía solo aplica al dueño original y no es transferible.
2. La garantía de la mano de obra solamente aplica a los productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Comuníquese con su distribuidor de FreeMotion Fitness para los detalles de cobertura de la mano de obra en su país.
3. Cualquier maltrato, abuso, o servicio inadecuado.
4. Usuarios que pesan más de 159 kg.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluyendo moviendo el producto o almacenarlo en su costado.
6. Usar o almacenar este producto al aire libre o en lugares de alta humedad incluyendo balnearios y piscinas públicas.

7. Daño causado por instalación eléctrica inadecuada o escasa corriente eléctrica.

Esta garantía no aplicará a lo siguiente:

1. Artículos de apariencia incluyendo mangos, calcomanías, y rótulos.
2. Recogida, envío, o gastos de transporte relacionado con la reparación.
3. Cualquier problema como resultado del montaje inadecuado o envío.

QUE HACER SI SE REQUIERE SERVICIO

El servicio de garantía de FreeMotion Fitness puede obtenerse poniéndose en contacto con el distribuido autorizado a quien usted le compró su equipo. Asegúrese de conservar su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta fallas bajo los términos presentados en la garantía, FreeMotion Fitness proporcionará a su opción reparar, reemplazar, o devolver el precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio por los viajes de garantía dentro de su área de servicio. A usted se le puede cobrar adicionalmente por llamadas de servicio fuera de esta área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o consecuentes a causa de o en relación con el uso o funcionamiento del producto o daños con relación a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o ganancias, pérdida de interés o uso, costo por traslado, instalación u otros daños consecuentes. Algunos leyes locales no permiten la exclusión o limitación de daños consecuentes. Por consiguiente, la limitación ya mencionada puede que no sea aplicable para usted. Esta garantía le da derechos específicos y usted puede tener otros derechos que varían basado en leyes locales.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE arriba.