

PRO-FORM®

CARBON EL

Modelo PFEL55920

Versión 1

N.º de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.



Para Servicio Técnico:

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

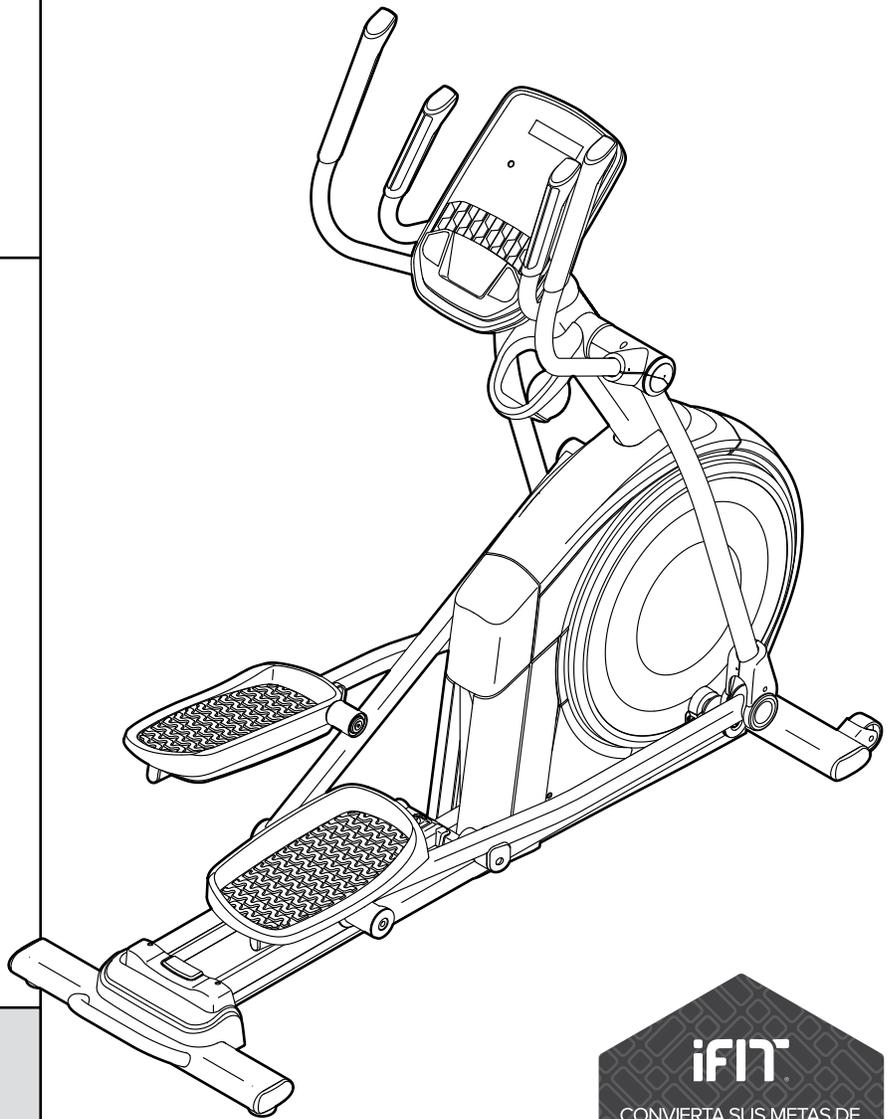
Tecnoservicio
Calle 4 N.º 36
Col. San Pedro de los Pinos
Álvaro Obregón
Ciudad de México C.P. 01180

Importado por:

Pro Italy Mark S.A. de C.V.
Boulevard Adolfo López Mateos
N.º Exterior 1181
Int. Pbl-1 Col. San Pedro
de los Pinos
Álvaro Obregón
Ciudad de México C.P. 01180
RFC: PIM8212089C7
Tel. 55-4170-3471
marti.com.mx

Especificaciones eléctricas:
9 V = 2 A

MANUAL DEL USUARIO



⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	17
CÓMO USAR LA CONSOLA	19
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	26
GUÍAS DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	31
DIBUJO DE PIEZAS	33
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PROFORM e IFIT son marcas registradas de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google LLC. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE. UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia.

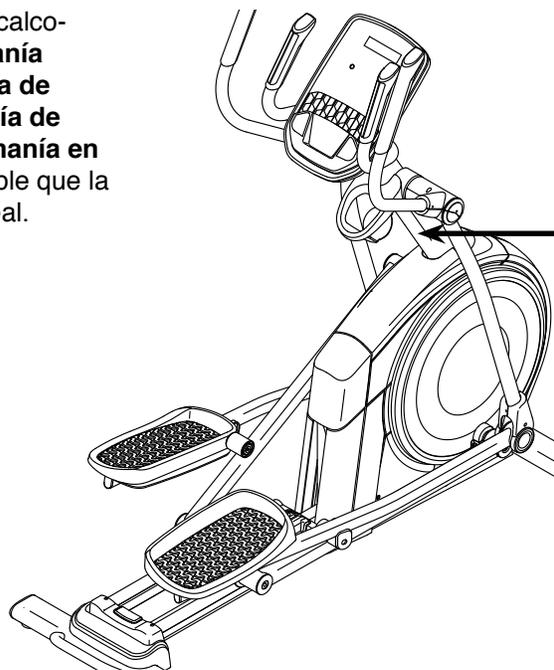
PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico 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. El entrenador elíptico no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador elíptico por una persona responsable de su seguridad.
4. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
5. El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.
10. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 136 kg.
11. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
12. Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores 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.
14. El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
15. Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.
16. 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.

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que la calcomanía no se muestre a tamaño real.



⚠ 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 136 kg/300 lbs.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® CARBON EL. El entrenador elíptico CARBON EL 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 el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de

este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

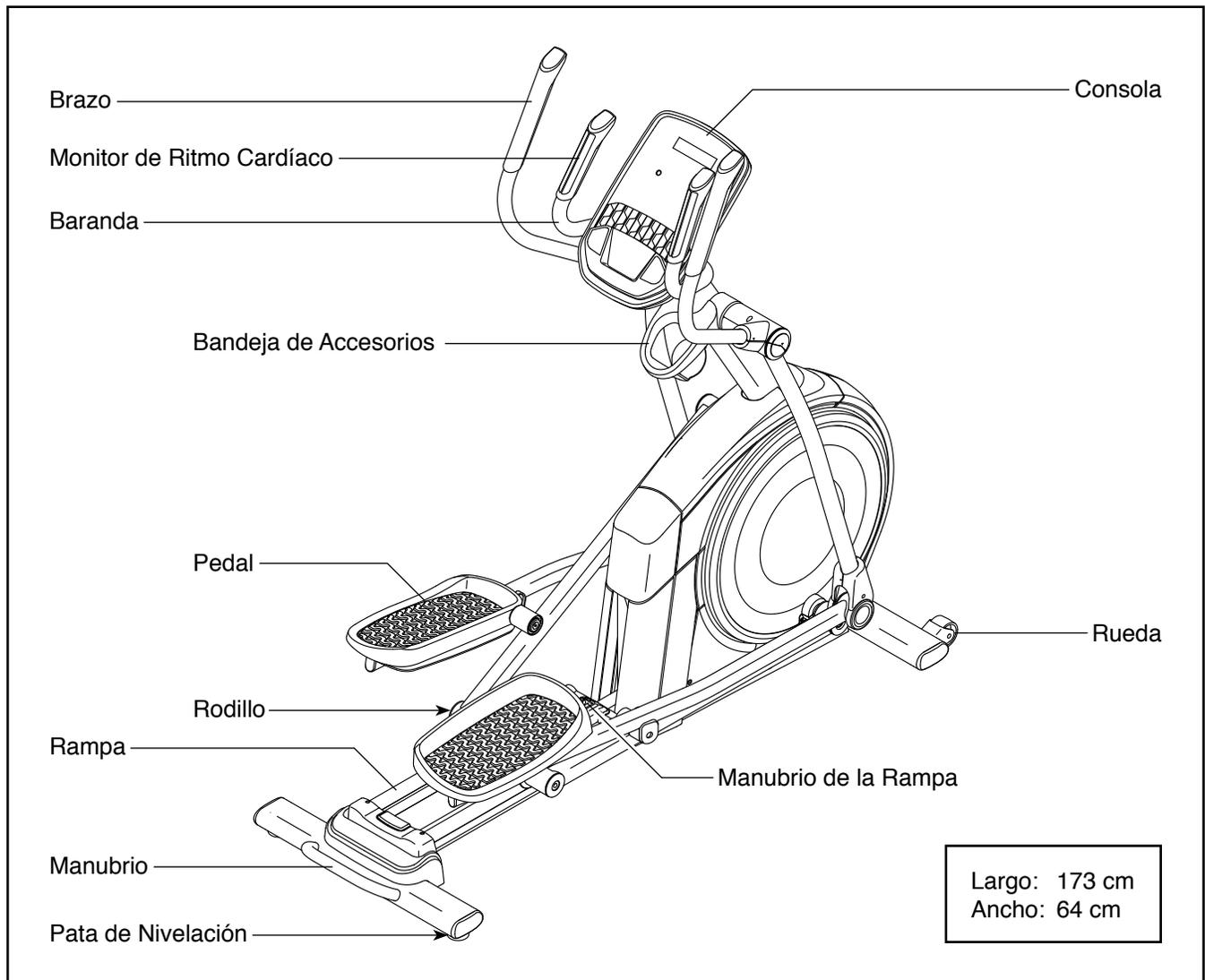
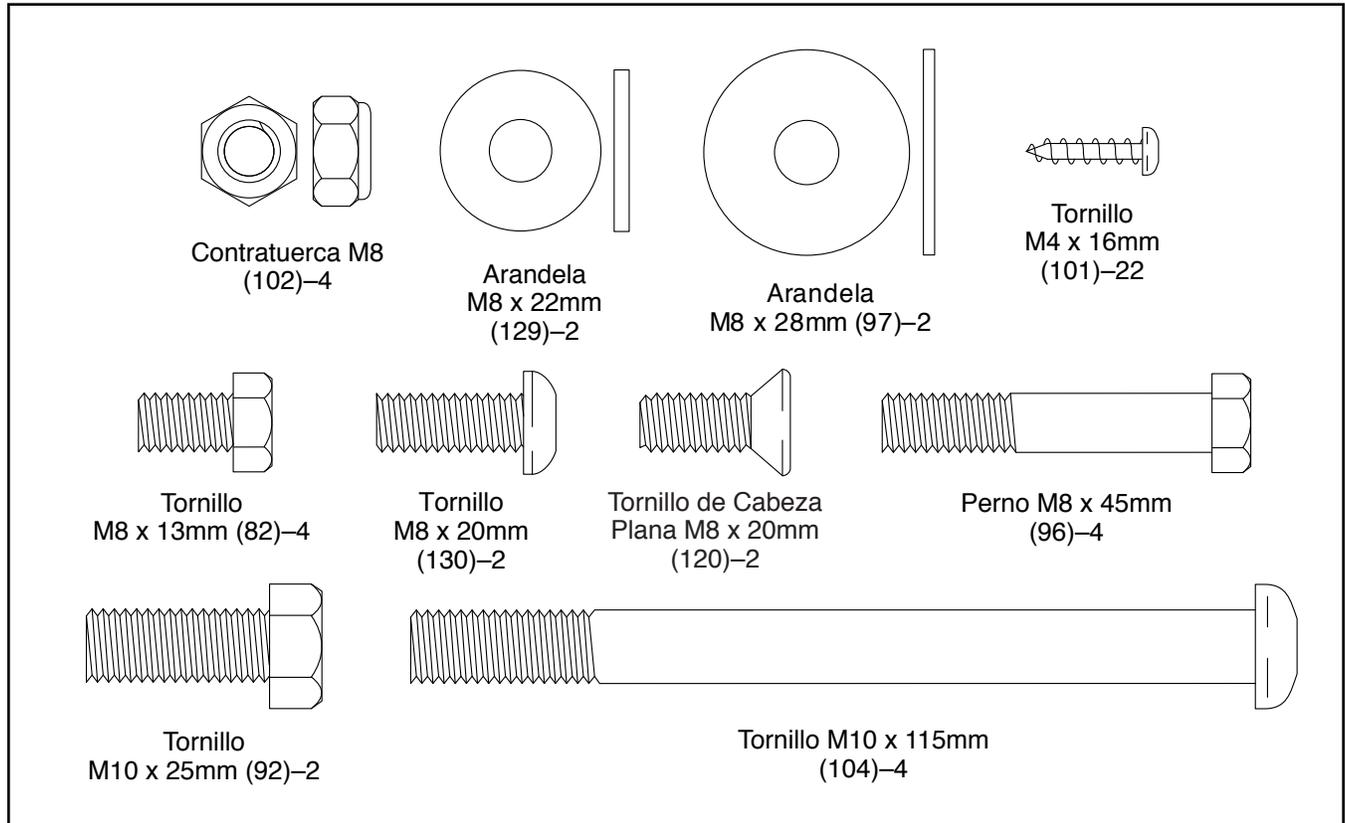
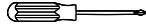


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está ensamblada previamente. Pueden incluirse piezas adicionales.**



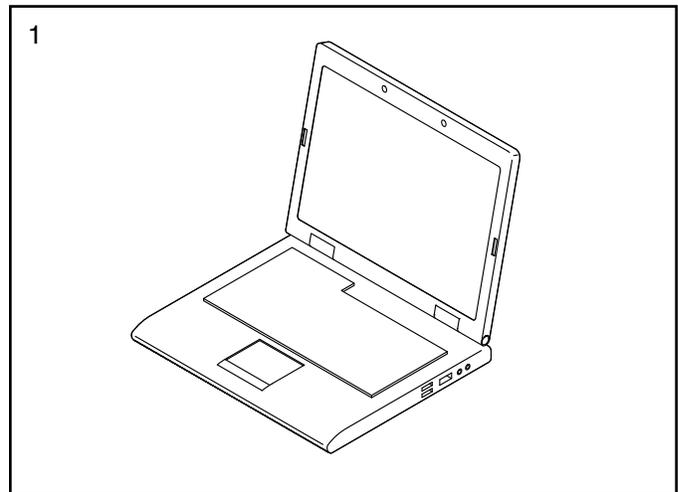
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:
 - un destornillador estrella 
 - dos llaves inglesas 
 - un mazo de goma 
- El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite my.proform.com con su computadora y registre su producto.

- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

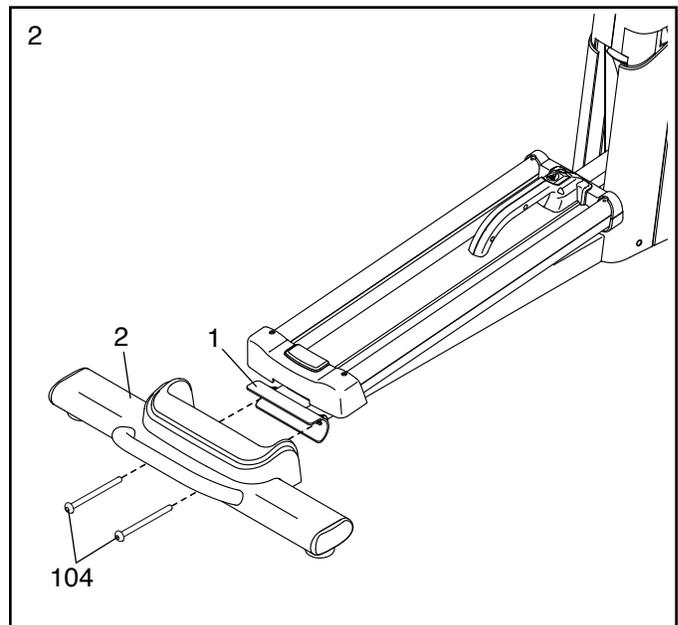
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (que no se muestran) debajo de la parte posterior de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Conecte el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

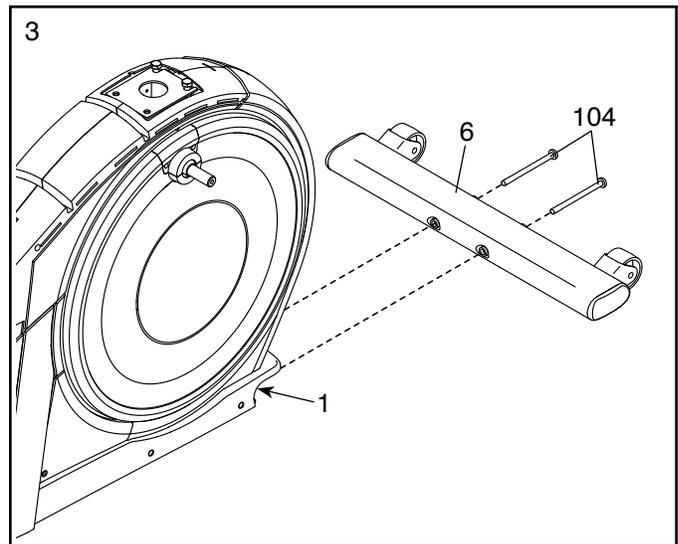
Luego, retire los materiales de empaque de debajo de la parte posterior de la Armadura (1).



3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (que no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

Conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 115mm (104).

Luego, retire los materiales de empaque de debajo de la parte delantera de la Armadura (1).

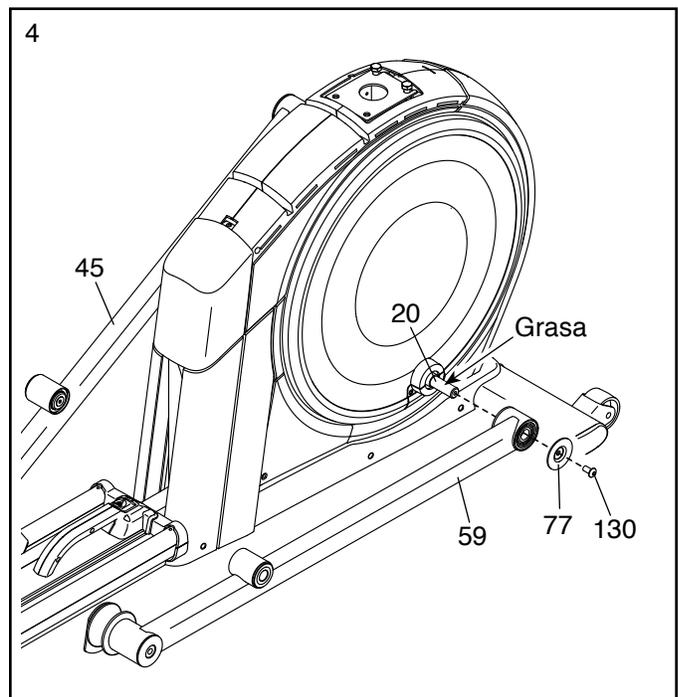


4. Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique al Brazo de la Manivela (20) derecho un poco de la grasa incluida.

Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59), oriéntelo como se muestra y deslícelo por el Brazo de la Manivela (20) derecho.

Conecte el Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo M8 x 20mm (130) y una Cubierta de la Manivela (77).

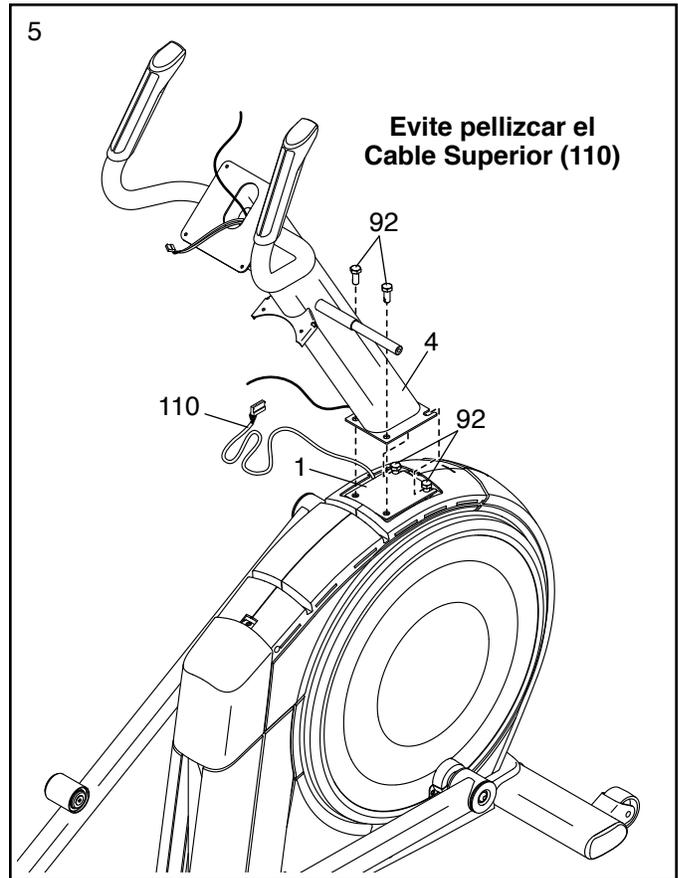
Repita este paso con el Brazo del Rodillo Izquierdo (45).



5. **Clave: Evite pellizcar el Cable Superior (110).** Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (4) sobre la Armadura (1).

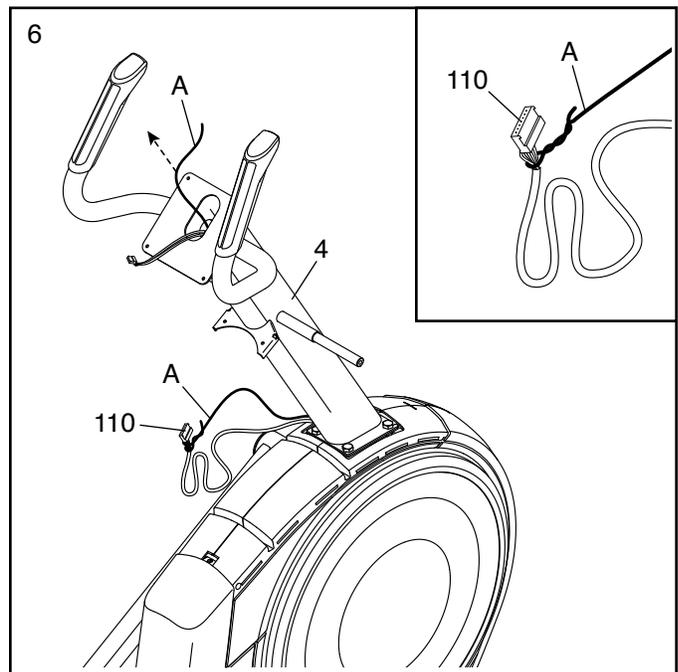
Clave: Dos Tornillos M10 x 25mm (92) están premontados a la Armadura (1).

Conecte el Montante Vertical (4) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (92) adicionales; **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriete los cuatro Tornillos completamente.**



6. Localice la atadura de cables (A) del extremo inferior del Montante Vertical (4). Ate la atadura de cables al Cable Superior (110) (vea el diagrama incluido). Luego, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase a través del Montante Vertical.

Clave: Para evitar que el Cable Superior (110) caiga dentro del Montante Vertical (4), sujete el Cable Superior con la atadura de cables (A).



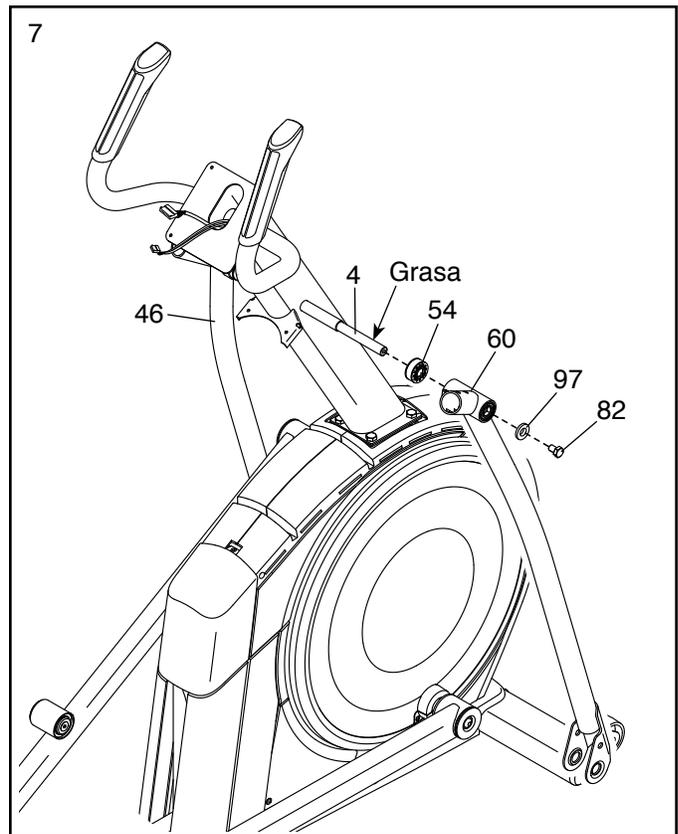
7. Aplique grasa al eje del lado derecho del Montante Vertical (4).

A continuación, deslice un Espaciador de Pivote (54) por el lado derecho del Montante Vertical (4).

Luego, identifique la Pata Derecha (60), oriéntela como se muestra y deslícela por el lado derecho del Montante Vertical (4).

Conecte la Pata Derecha (60) con un Tornillo M8 x 13mm (82) y una Arandela M8 x 28mm (97).

Repita este paso con la Pata Izquierda (46).

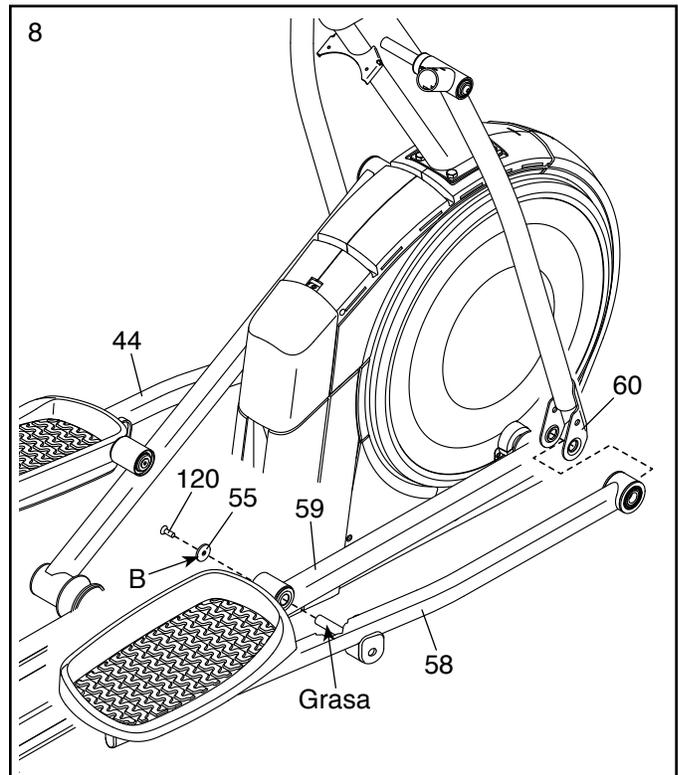


8. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se muestra y, luego, aplique grasa al eje.

Inserte el Brazo de Pedal Derecho (58) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Rodillo Derecho (59).

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (58) al Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm (120) y un Retenedor (55); **asegúrese de que la cara plana (B) del Retenedor esté orientada hacia el Brazo del Rodillo Derecho.**

Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (44).



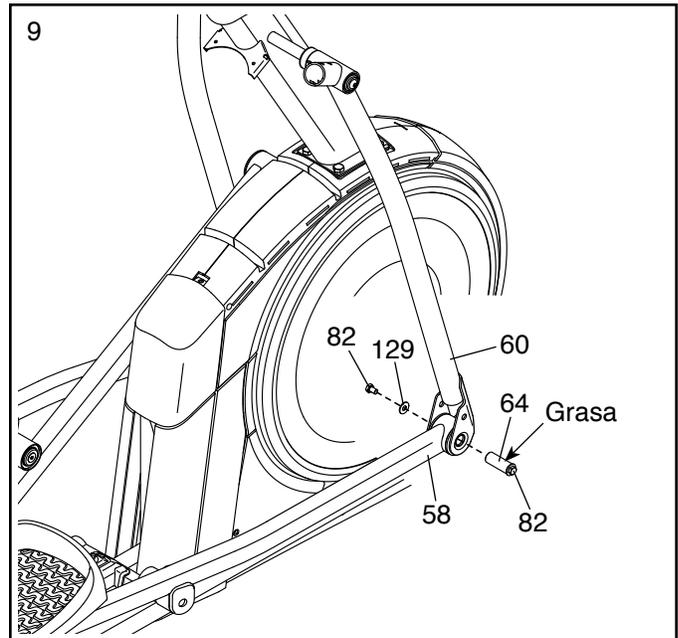
9. Aplique grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Inserte el Eje del Brazo del Pedal (64) en la Pata Derecha (60) y el Brazo del Pedal Derecho (58) desde la dirección que se muestra.

A continuación, deslice una Arandela M8 x 22mm (129) por un Tornillo M8 x 13mm (82) y apriete el Tornillo varias vueltas en el Eje del Brazo del Pedal (64).

Luego, apriete ambos Tornillos M8 x 13mm (82) al mismo tiempo.

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



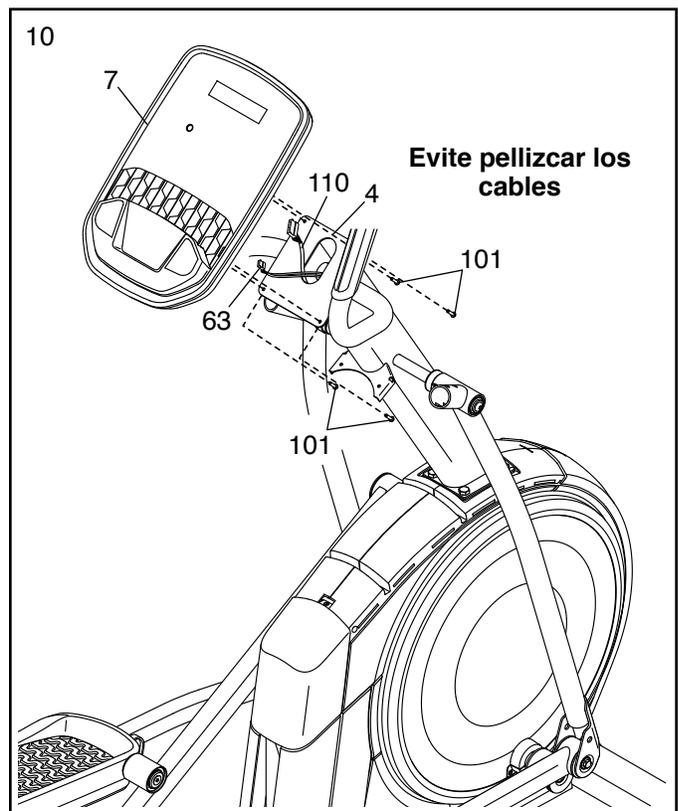
10. Desate y descarte la atadura de cables del Cable Superior (110).

Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), enchufe el Cable Superior (110) y el Cable de Pulso (63) a las tomas de la Consola.

Los conectores de los Cables (110, 63) deberían insertarse fácilmente en las tomas y encajar en su lugar. Si un conector no se inserta fácilmente en una toma, voltéelo e inténtelo de nuevo. Si no conecta los conectores adecuadamente, la Consola (7) puede dañarse cuando utilice el entrenador elíptico.

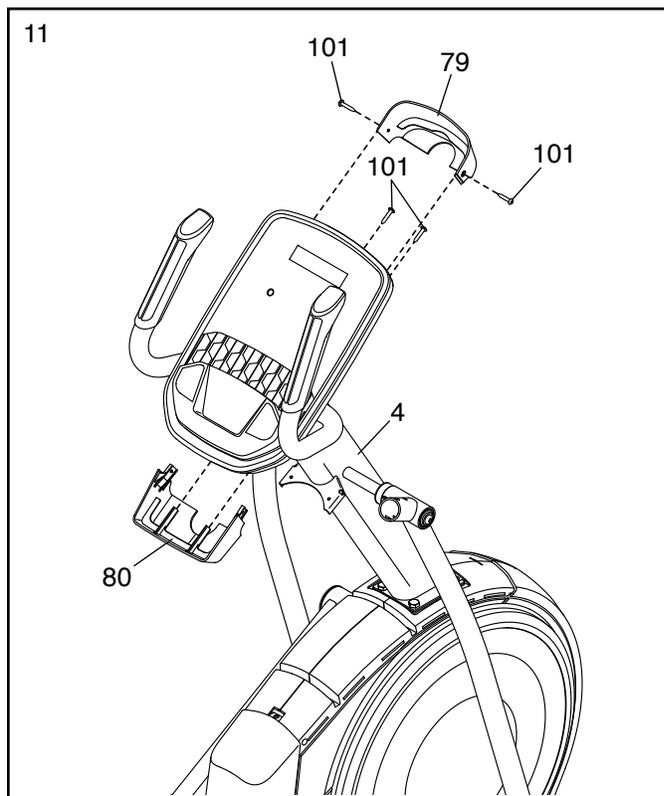
Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (4) o en la Consola (7).

Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**

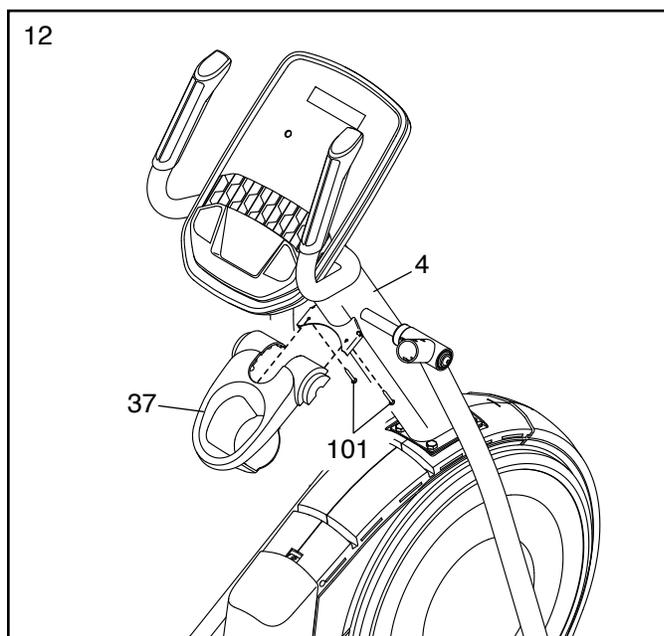


11. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Luego, oriente la Cubierta Delantera de la Consola (79) como se muestra y conéctela a la Cubierta Trasera de la Consola (80) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

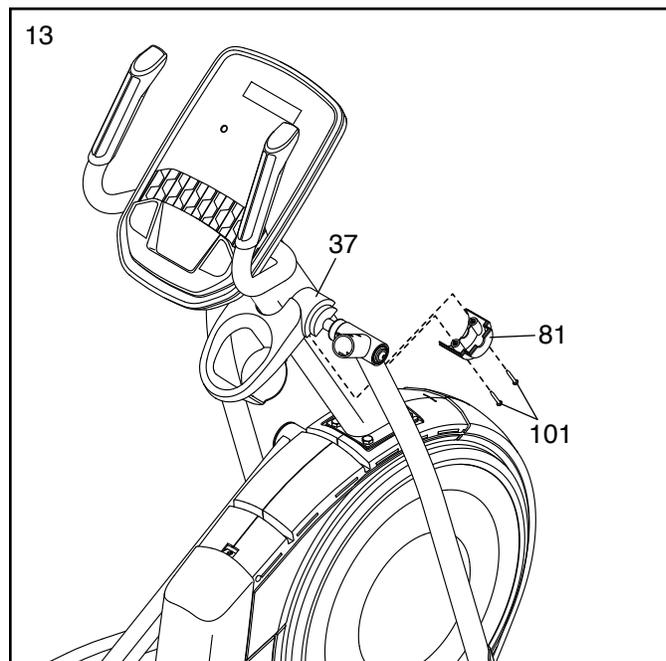


12. Oriente la Bandeja de Accesorios (37) como se muestra y conéctela al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).



13. Oriente la Cubierta de la Bandeja Inferior (81) como se muestra y conéctela al lado derecho de la Bandeja de Accesorios (37) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

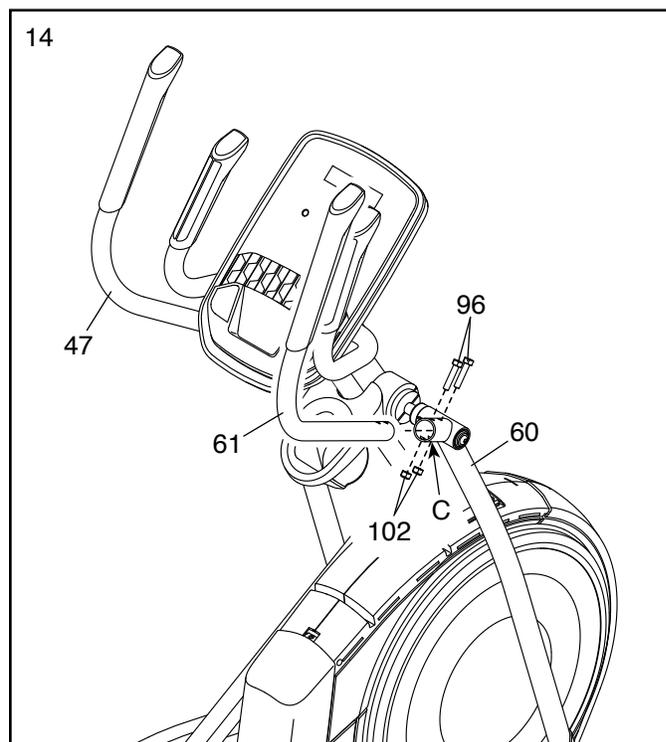
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



14. Identifique el Brazo Derecho (61), oriéntelo como se muestra y deslícelo por la Pata Derecha (60).

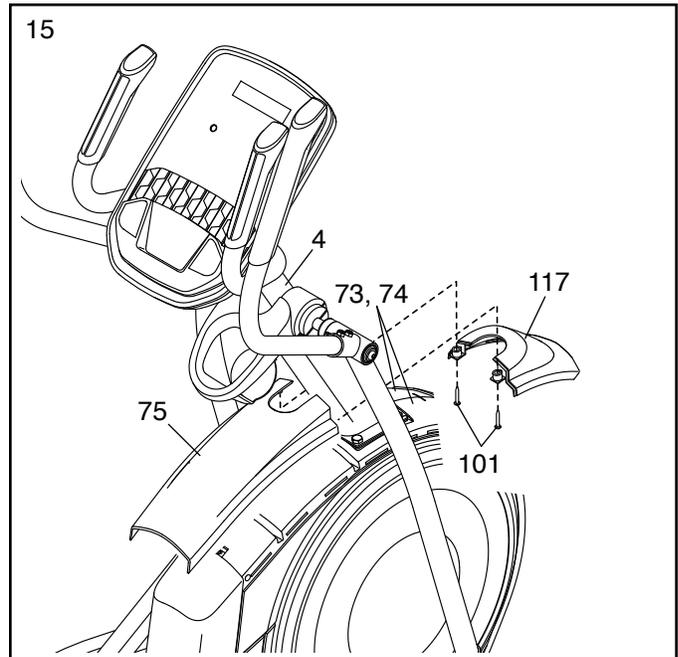
Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Pernos M8 x 45mm (96) y dos Contratuercas M8 (102); asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales (C).

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



15. Oriente la Cubierta Delantera del Protector (117) y la Cubierta Central del Protector (75) alrededor del Montante Vertical (4) como se muestra. Luego, conéctelas entre sí con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Luego, presione la Cubierta Delantera del Protector (117) y la Cubierta Central del Protector (75) hacia el interior de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

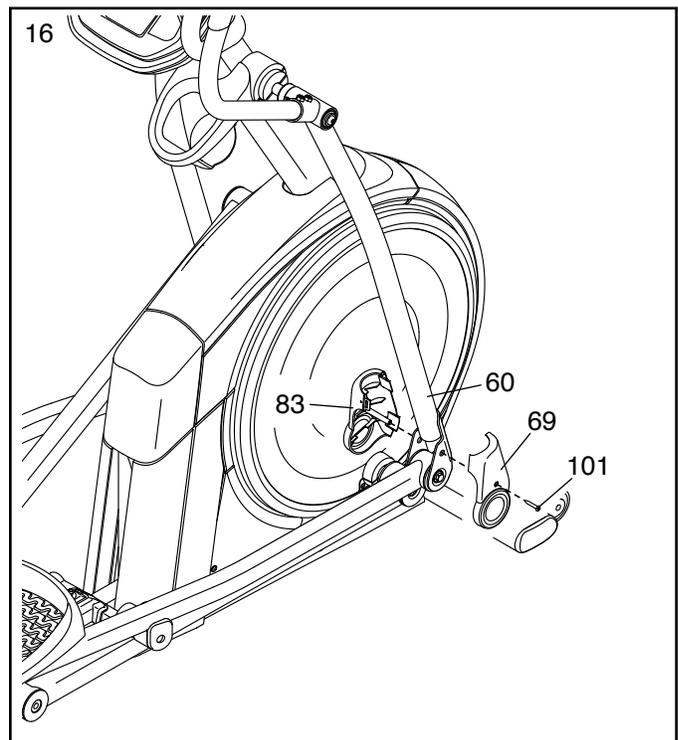


16. Identifique la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83), oriéntela como se muestra e insértela a través de la Pata Derecha (60).

A continuación, identifique la Cubierta Exterior de la Pata Derecha (69), oriéntela como se muestra y presiónela contra la Cubierta Interior de la Pata Derecha (83).

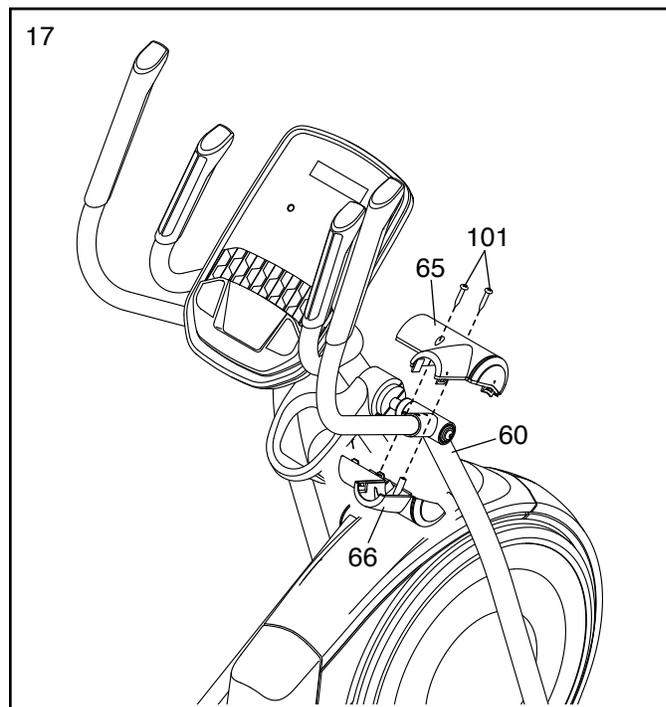
Conecte entre sí las Cubiertas Exterior e Interior de la Pata Derecha (69, 83) con un Tornillo M4 x 16mm (101).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



17. Oriente las Cubiertas Delantera y Trasera del Brazo Derecho (65, 66) alrededor de la Pata Derecha (60) como se muestra y, luego, conéctelas con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

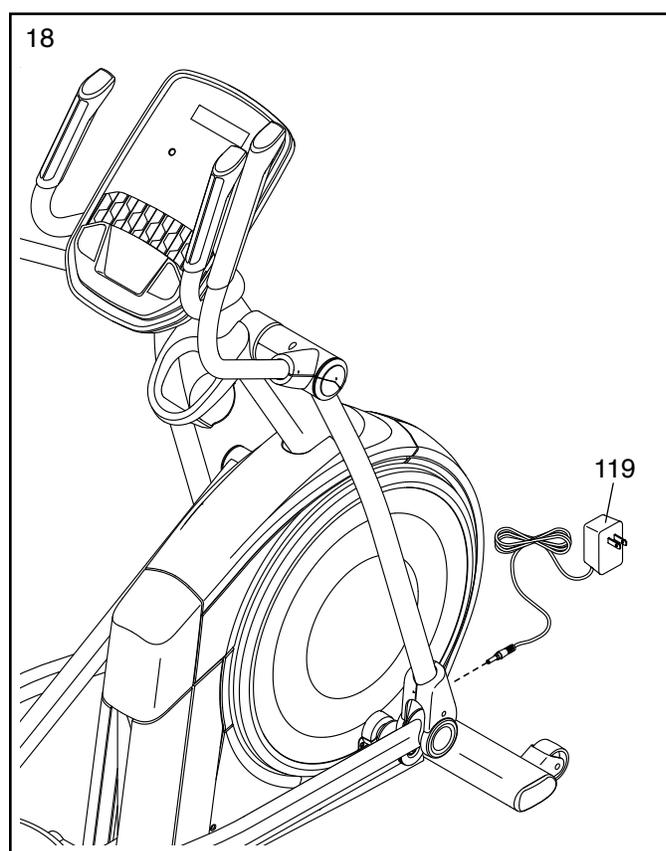
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



18. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador elíptico.** Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso. Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

Enchufe el Adaptador de Corriente (119) en la toma de la armadura del entrenador elíptico.

Luego, enchufe el Adaptador de Corriente (119) a una toma (vea CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE en la página 17).

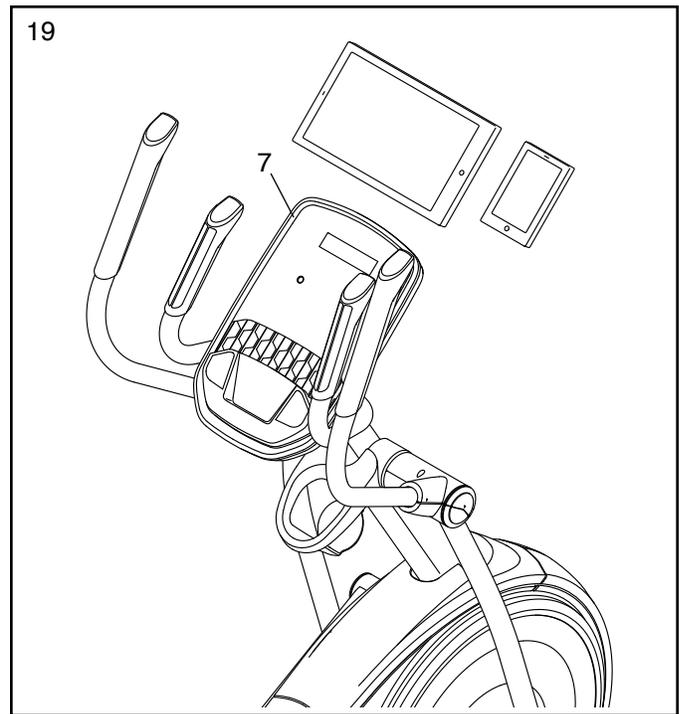


19. **IMPORTANTE: Debe activar su Consola (7) para comenzar a utilizar sus exclusivas características.**

Primero, pulse cualquier botón de la Consola (7) para encenderla.

Luego, con su smartphone o tableta, vaya a **iFit.com/activate** y siga las instrucciones para activar la Consola (7).

Nota: Si no tiene ningún smartphone o tableta, use su computadora para ir a **iFit.com/activate** como forma alternativa de activar la Consola (7). Si no dispone de una computadora, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual).

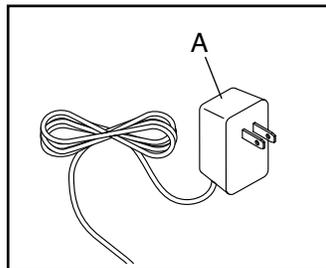


CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

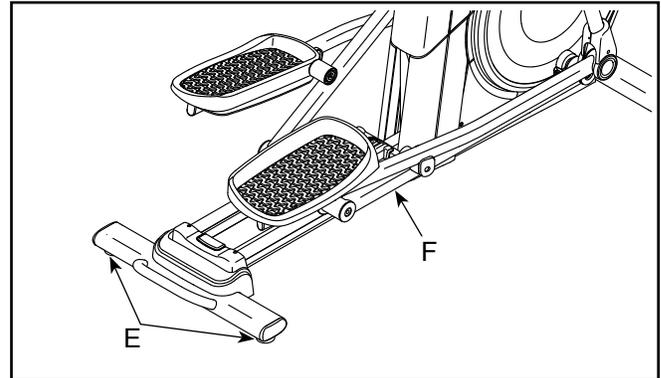
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador de corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador de corriente (A) en la toma de la parte delantera del entrenador elíptico. Luego, enchufe el adaptador de corriente a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



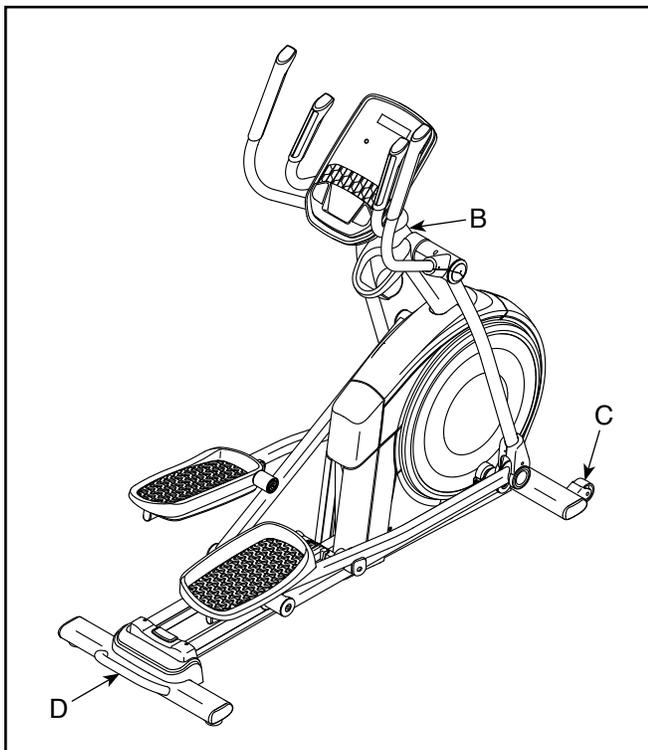
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación (E) situadas debajo del estabilizador posterior del bastidor o gire las patas de nivelación (F) situadas debajo del centro de la armadura hasta que deje de mecerse.



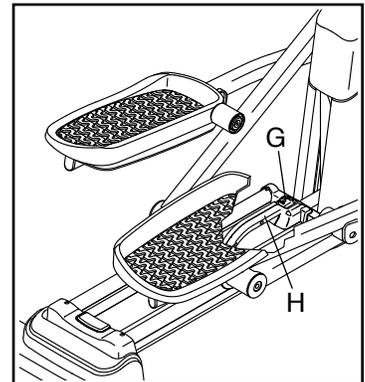
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical (B) y coloque un pie contra una de las ruedas (C). Tire del montante vertical y pídale a otra persona que levante el manubrio (D) hasta que el entrenador elíptico ruede sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Para variar el movimiento de los pedales, puede cambiar la inclinación de la rampa. Para elevar la rampa, pulse el botón del pasador (G) y, luego, tire del manubrio de la rampa (H) hacia arriba hasta el nivel de inclinación deseado.

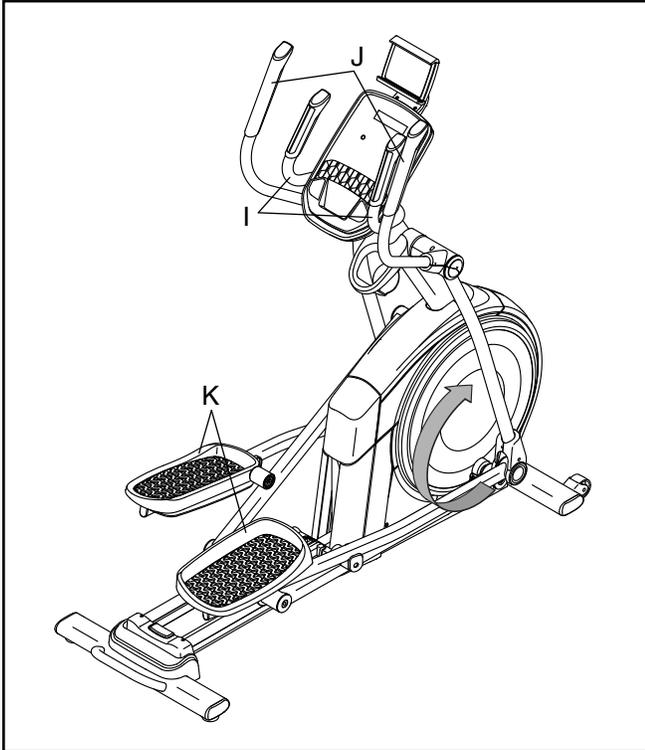


Para bajar la rampa, pulse el botón del pasador (G), tire del manubrio de la rampa (H) y baje la rampa hasta el nivel de inclinación deseado. Luego, libere el botón del pasador y encaje el pasador en uno de los orificios de ajuste de la armadura. **Asegúrese de que el pasador quede firmemente encajado en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**

CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas (I) o a los brazos (J) y párese sobre el pedal (K) que está en la posición más baja. Luego, coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que estos empiecen a moverse de manera continua.

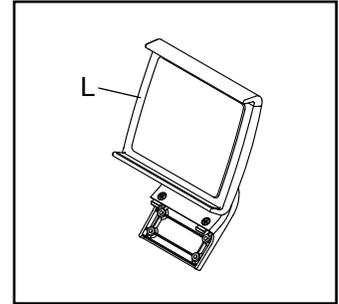
Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en sentido contrario.



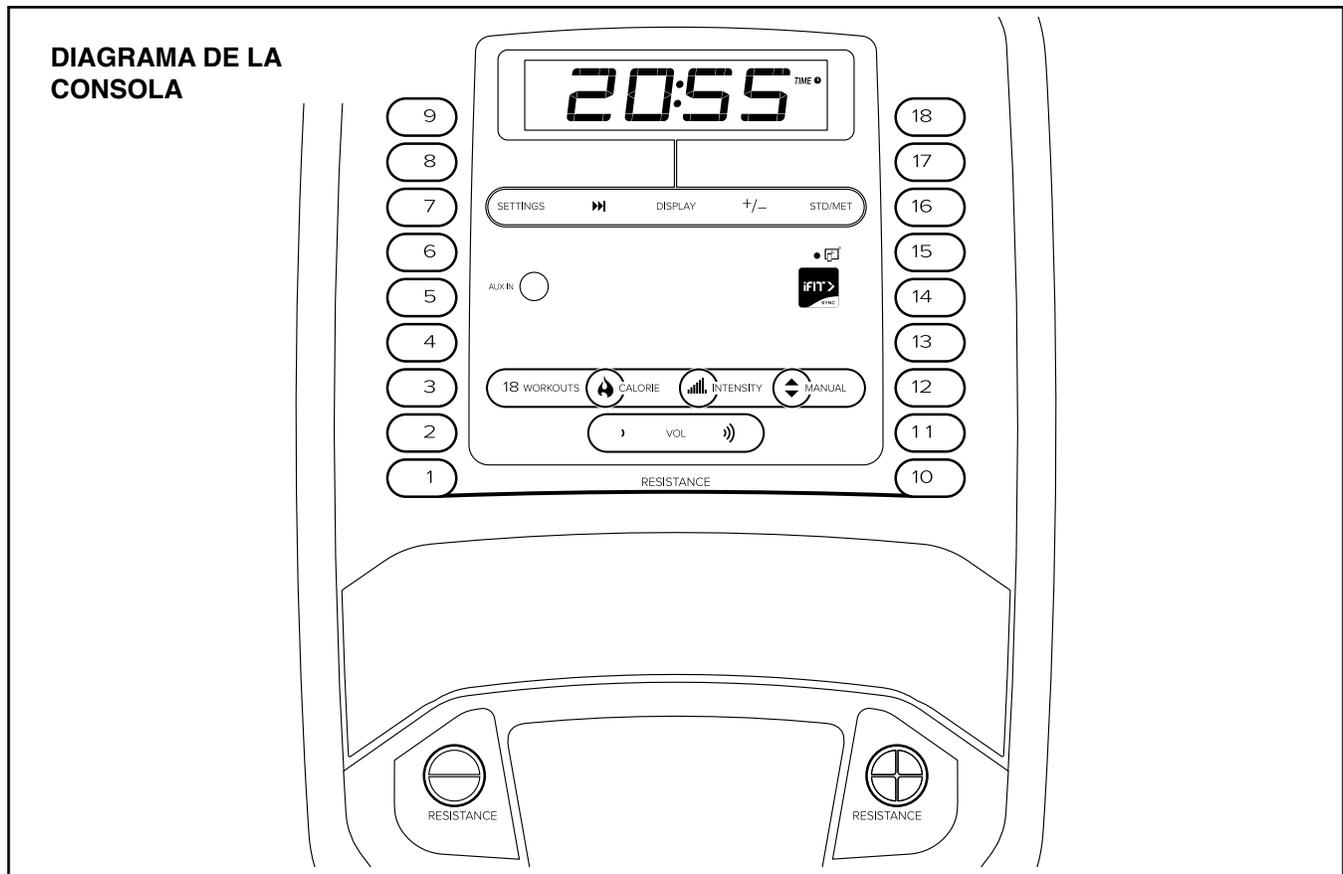
Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales (K) se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. Luego, quite el pie del pedal que esté más bajo.

PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta opcional (L) sostendrá su tableta con seguridad y le permite utilizarla mientras hace ejercicios. El porta tableta opcional se diseñó para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. **Para comprar un porta tableta, por favor vea la portada de este manual.**



CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Para activar su consola y comenzar a usar sus exclusivas características, vea el paso de montaje 19 de la página 16.

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 solo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 23 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit® Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

La consola también ofrece una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento integrado cambia automáticamente la resistencia de los pedales y le avisa cuando debe mantener una velocidad de pedaleo objetivo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para utilizar la función manual, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado,** vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23. **Para conectar su tableta a la consola,** vea la página 24. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola,** vea la página 24. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 25.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Std/Met (estándar/métrica). Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a unidades estándar.

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 encenderá. En ese momento, la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

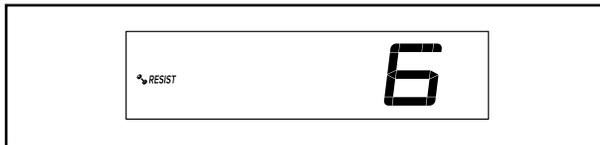
Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Manual para reseleccionar la función manual.

3. Cambie la resistencia de los pedales según desee.

Comience a pedalear para iniciar la función manual.

A medida que pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse uno de los botones Resistance (resistencia) numerados o pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia).



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

4. Siga su progreso en las pantallas.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

CALS (calorías): Cuando se selecciona la función manual y la mayoría de los entrenamientos integrados, el número aproximado de calorías quemadas. Cuando se seleccionan entrenamientos de calorías, el número aproximado de calorías que faltan por quemar durante el entrenamiento.

CALS/HR (calorías por hora): El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

MI o KM (distance): La distancia pedaleada, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Met (estándar/métrica).

Pace (ritmo): Su velocidad de pedaleo, en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Met (estándar/métrica).

BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 5).

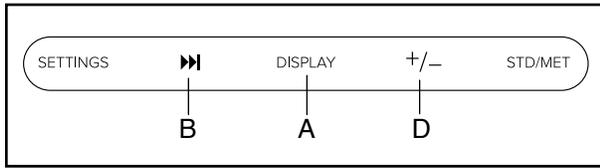
RESIST (resistencia): El nivel de resistencia de los pedales.

RPM (revoluciones por minuto): Su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM).

MPH o KPH (velocidad): Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Met (estándar/métrica).

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual o un entrenamiento de calorías, el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento integrado, el tiempo restante del entrenamiento.

Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (A) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



Función recorrer: La consola también presenta una función recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. **Para encender la función recorrer,** pulse el botón Multi-Scan (recorrer múltiple) (B); el indicador recorrer (C) y la palabra SCAN (recorrer) aparecerán en la pantalla.



Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer, pulse repetidamente el botón Multi-scan (recorrer múltiple).

Para desactivar la función recorrer, pulse repetidamente el botón Display (pantalla); el indicador recorrer y la palabra SCAN (recorrer) desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función recorrer para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

Para personalizar la función recorrer, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

A continuación, pulse el botón Add/Subtract (agregar/sustraer) (D) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo recorrer.

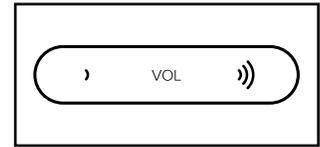
Cuando se añade información del entrenamiento, su indicador se activará en la pantalla.

Cuando se elimina la información del entrenamiento, su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón Multi-scan (recorrer múltiple) para activar la función recorrer.

Nota: La consola mostrará su ritmo cardíaco en el ciclo recorrer automáticamente cada vez que detecte un pulso en el monitor de ritmo cardíaco.

Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento y disminución Vol (volumen).



Para poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Std/Met (estándar/métrica).

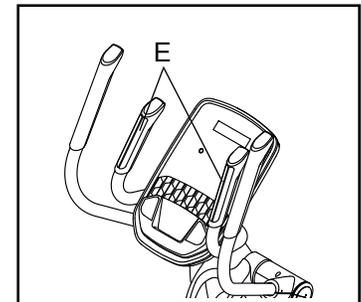
5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho (**vea la página 23 para obtener información acerca del monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho**). Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth® Smart.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart tendrá prioridad.

Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos (E) 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 detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla. **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 desempeño óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

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

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, la consola cambiará al estado de pausa y el tiempo parpadeará 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 apagará y la pantalla se restablecerá.

Nota: La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Para desactivar la función de demostración, vea **CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA** en la página 25.

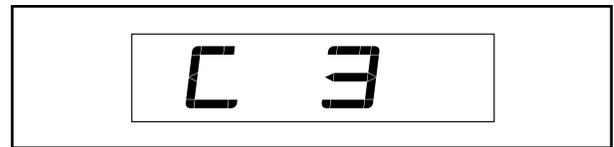
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

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

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

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías) o el botón Intensity (intensidad) hasta que se muestre en la pantalla el nombre del entrenamiento deseado. Unos segundos después de pulsar un botón, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento o el número de calorías que debe quemar.



3. Comience el entrenamiento.

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: Varios segmentos consecutivos pueden tener programado el mismo nivel de resistencia y/o la misma velocidad objetivo.

Si se programa otro nivel de resistencia para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante unos segundos como 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 las palabras TOO SLO (demasiado lento)**, aumente su velocidad de pedaleo. **Cuando se muestren las palabras TOO FAST (demasiado rápido)**, reduzca su velocidad de pedaleo. **Cuando no aparezca ninguna palabra**, mantenga su velocidad de pedaleo actual.



IMPORTANTE: La velocidad objetivo solo 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 poner en pausa la consola, simplemente deje de pedalear. Cuando la consola esté en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 20.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 21.

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

Vea el paso 6 en la página 22.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

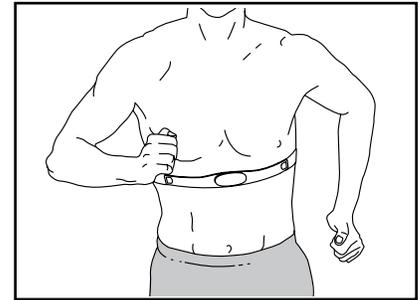
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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



MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante Bluetooth a tabletas a través de la app iFit Bluetooth Tablet, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

1. Descargue e instale la app iFit Bluetooth Tablet en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App StoreSM o la tienda Google Play™, busque la app iFit Bluetooth Tablet y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su tableta.**

Luego, abra la app iFit Bluetooth Tablet y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA, a la derecha.

3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit Bluetooth Tablet para registrar y controlar su información de entrenamiento.

5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit Bluetooth Tablet. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. Seleccione la función de ajustes.

Si está usando la función manual o un entrenamiento integrado, debe dejar de pedalear y salir del entrenamiento para poder seleccionar la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla.

2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) para seleccionar la página de ajustes deseada.

3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

Número de Versión de Software: La pantalla mostrará el número de versión de software.

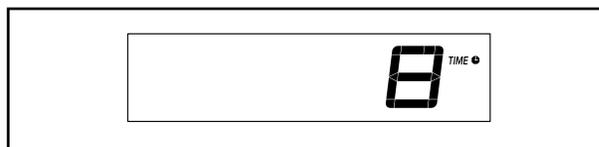
Unidad de Medida: La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Std/Met (estándar/métrica). Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione STD (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione MET (métrica).



Prueba de Pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

Prueba de Botones: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

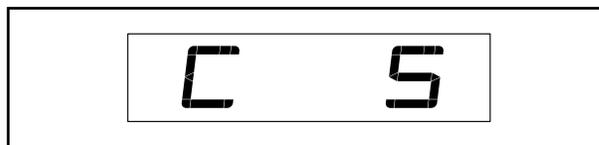
Tiempo Total: La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico.



Distancia Total: La pantalla mostrará las letras MI o KM. La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) que se pedaleó con el entrenador elíptico.



Nivel de Contraste: El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Resistance (resistencia) para ajustar el nivel de contraste.



Función de Demostración: La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para usarse si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de incremento de Resistance (resistencia) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione DON (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón Settings (ajustes) 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 el entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La consola requiere una activación. Si no activó aún la consola, vea el paso de montaje 19 en la página 16.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor de ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 en la página 21.

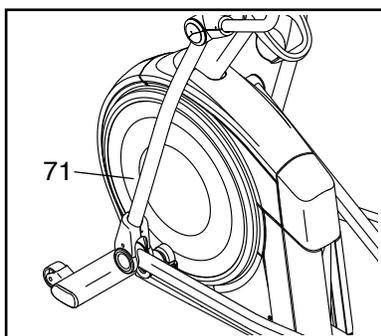
Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea el paso 3 en la página 25 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

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.

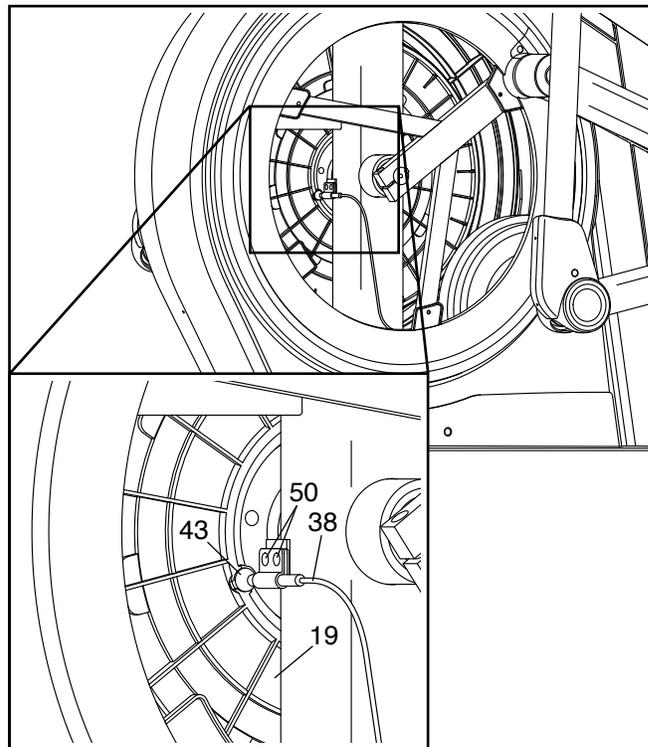
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

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.**

A continuación, con ayuda de un destornillador estándar, retire el Disco (71) izquierdo.



Busque el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



A continuación, afloje levemente los dos Tornillos Taladro M4 x 13mm (50) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (38) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (43) y reapriete los Tornillos Taladro.

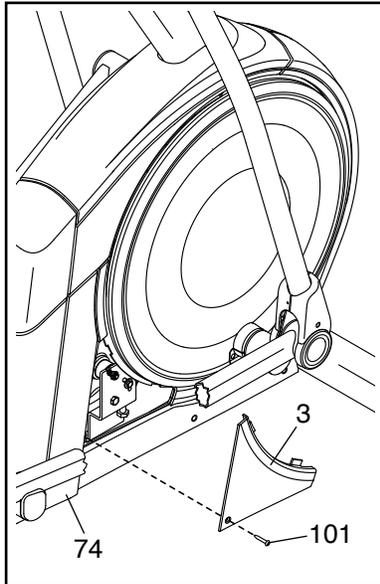
Luego, enchufe el adaptador de corriente y balancee la Polea (19) hacia delante y hacia atrás solo lo suficiente como para que el Imán (43) pase repetidamente frente al Interruptor de Lengüeta (38). Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el disco izquierdo y enchufe el adaptador de corriente.

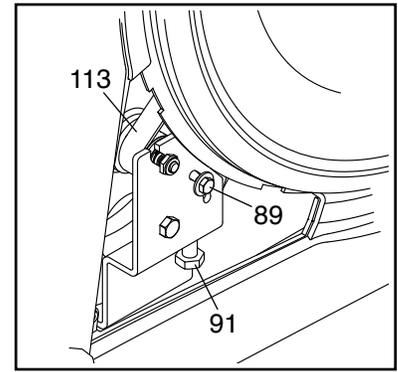
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, es posible que sea necesario ajustar la correa de manejo. Para ajustar la correa de manejo, **desenchufe en primer lugar el adaptador de corriente.**

A continuación, localice la Cubierta del Acceso (3) en el Protector Derecho (74). Retire el Tornillo M4 x 16mm (101) y, luego, la Cubierta del Acceso.



A continuación, busque y afloje el Tornillo del Rodillo Estable (89). Apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (91) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tensa. Luego, reapriete el Tornillo del Rodillo Estable.



Luego, reconecte las piezas que retiró anteriormente y enchufe el adaptador de corriente.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o 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.

El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores 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.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados para la quema de grasas y los ejercicios aeróbicos.

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

Para hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de Grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número central de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

Ejercicio por Zonas de Entrenamiento: Haga ejercicios entre 20 y 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; jamás contenga la respiración.

Enfriamiento: Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios sean una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

1. Estiramiento a Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

2. Estiramiento de Isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

3. Estiramiento de Pantorrillas/Tendón de Aquiles

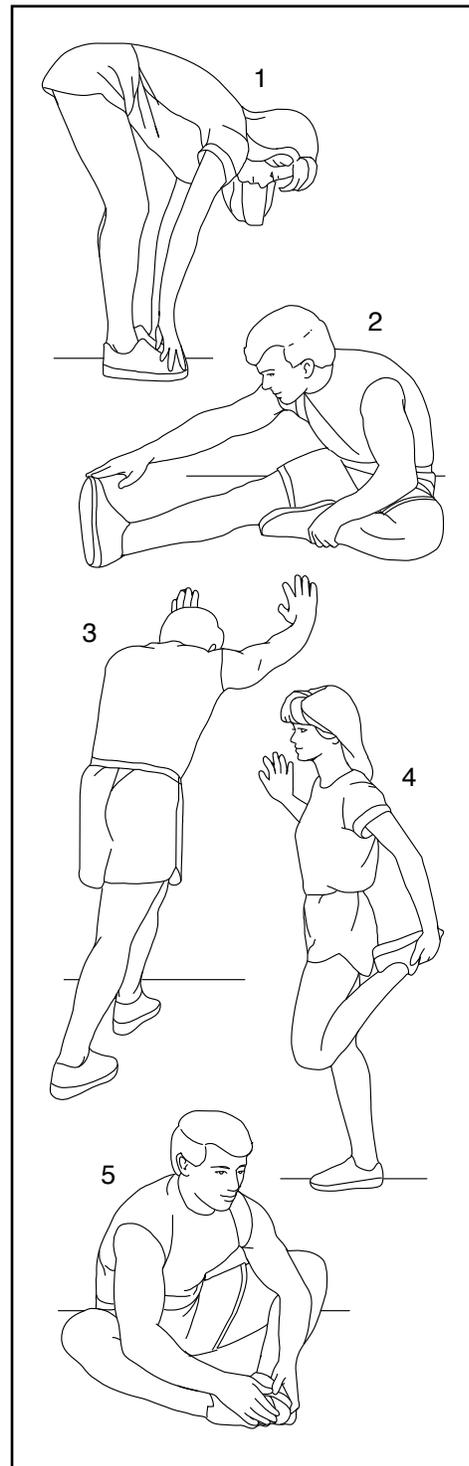
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de Cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrase el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de Abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



NOTAS

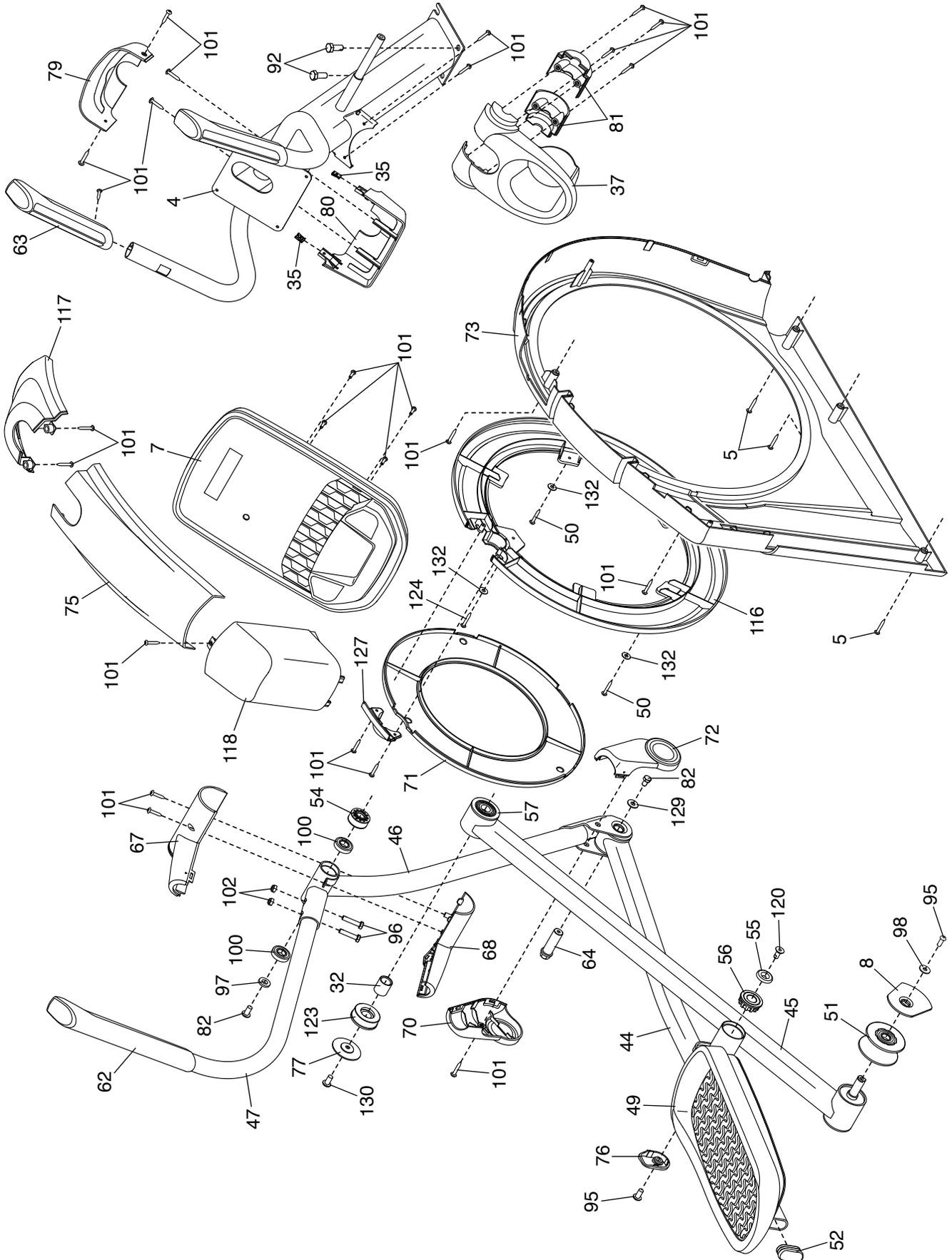
LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFEL55920.1 R1020A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura/Rampa	48	1	Resorte de la Rampa
2	1	Estabilizador Trasero	49	1	Pedal Izquierdo
3	1	Cubierta del Acceso	50	6	Tornillo Taladro M4 x 13mm
4	1	Montante Vertical	51	2	Rodillo
5	6	Tornillo M4 x 19mm	52	2	Tapa del Brazo del Pedal
6	1	Estabilizador Delantero	53	2	Cubierta del Eje
7	1	Consola	54	2	Espaciador de Pivote
8	2	Guía del Rodillo	55	2	Retenedor
9	1	Espaciador del Cojinete de la Manivela	56	4	Buje del Brazo del Rodillo
10	1	Cubierta Trasera de la Rampa	57	6	Cojinete Grande del Brazo
11	1	Manubrio Izquierdo del Pasador	58	1	Brazo del Pedal Derecho
12	1	Manubrio Derecho del Pasador	59	1	Brazo del Rodillo Derecho
13	1	Botón del Pasador	60	1	Pata Derecha
14	1	Soporte del Pasador	61	1	Brazo Derecho
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero	62	2	Mango
16	2	Pista	63	2	Sensor de Pulso/Cable
17	1	Pasador	64	2	Eje del Brazo del Pedal
18	1	Manivela	65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
19	1	Polea	66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
20	2	Brazo de la Manivela	67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
21	4	Tornillo M4 x 13mm	68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
22	1	Brazo Estable	69	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha
23	2	Parachoques Corto	70	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda
24	1	Pata de Nivelación Pequeña	71	2	Disco
25	1	Motor de Resistencia	72	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda
26	4	Contratuerca M10	73	1	Protector Izquierdo
27	2	Arandela M10	74	1	Protector Derecho
28	1	Mecanismo Eddy	75	1	Cubierta Central del Protector
29	1	Pedal Derecho	76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
30	4	Tapa del Estabilizador	77	2	Cubierta de la Manivela
31	2	Tornillo M10 x 19mm	78	2	Chaveta
32	2	Espaciador del Cojinete del Brazo del Rodillo	79	1	Cubierta Delantera de la Consola
33	2	Pata de Nivelación Grande	80	1	Cubierta Trasera de la Consola
34	2	Rueda	81	2	Cubierta de la Bandeja Inferior
35	2	Gancho	82	8	Tornillo M8 x 13mm
36	1	Arandela del Brazo Estable	83	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha
37	1	Bandeja de Accesorios	84	1	Tornillo M4 x 12mm
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	85	-	Sin uso
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	86	2	Perno M10 x 58mm
40	2	Cojinete de la Armadura	87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
41	1	Cubierta Delantera de la Rampa	88	1	Tornillo de Pivote del Brazo Estable
42	1	Manguito	89	1	Tornillo del Rodillo Estable
43	2	Imán	90	2	Arandela M6
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo	91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo			
46	1	Pata Izquierda			
47	1	Brazo Izquierdo			

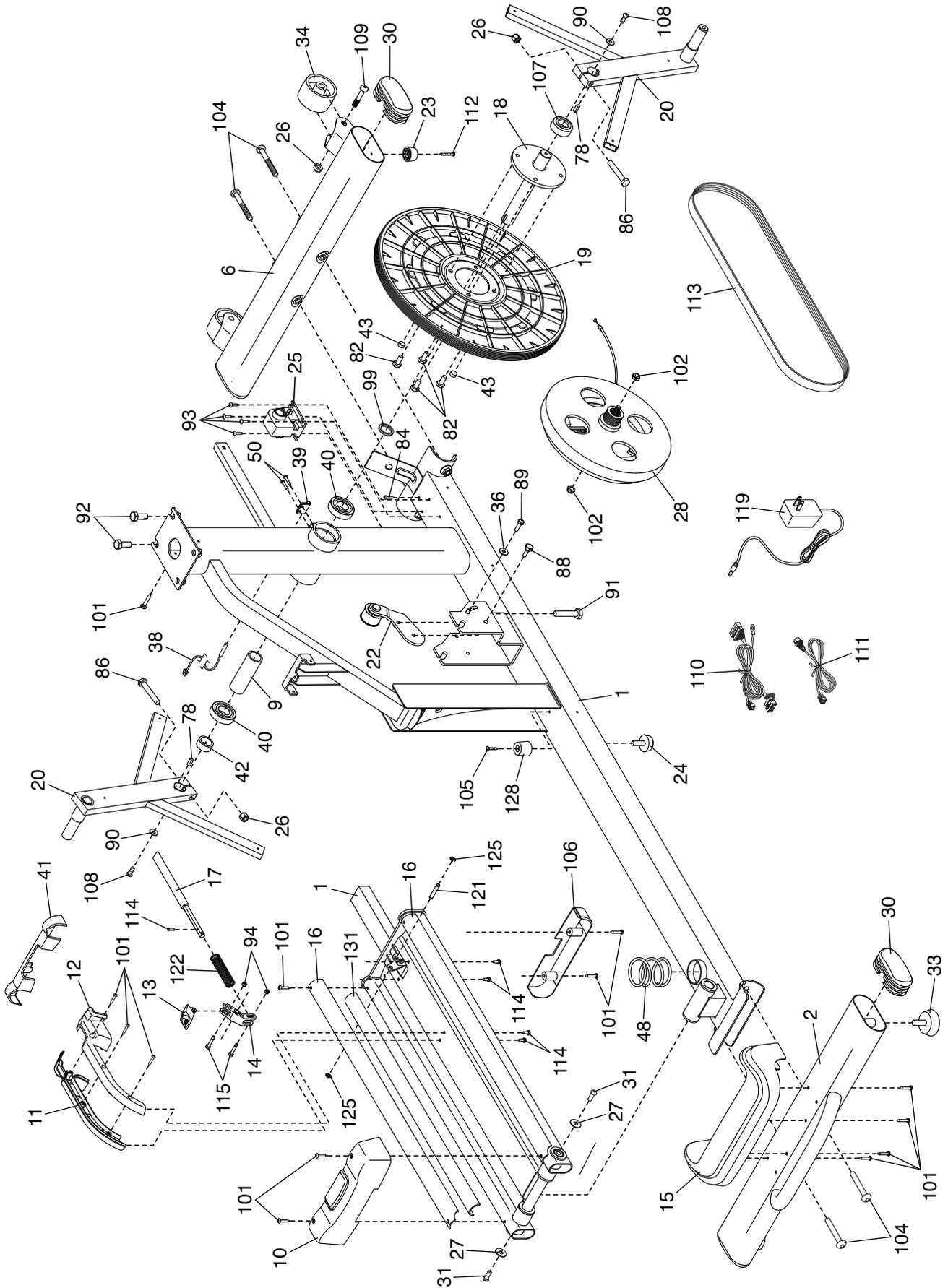
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
92	4	Tornillo M10 x 25mm	114	5	Tornillo para Máquina M4 x 10mm
93	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm	115	2	Perno M4 x 25mm
94	2	Tuerca M4	116	2	Anillo de Disco
95	6	Tornillo M8 x 19mm	117	1	Cubierta Delantera del Protector
96	4	Perno M8 x 45mm	118	1	Cubierta Trasera del Protector
97	2	Arandela M8 x 28mm	119	1	Adaptador de Corriente
98	2	Arandela M8 x 18mm	120	2	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 20mm
99	1	Espaciador de la Polea de la Manivela	121	1	Eje del Pasador
100	4	Cojinete de la Pata	122	1	Resorte del Pasador
101	46	Tornillo M4 x 16mm	123	2	Cojinete Pequeño del Brazo
102	6	Contratuerca M8	124	2	Tornillo para Máquina M4 x 16mm
103	8	Tornillo M6 x 12mm	125	2	Anillo de Retención
104	4	Tornillo M10 x 115mm	126	2	Tornillo M4 x 25mm
105	1	Tornillo Taladro M4 x 25mm	127	2	Soporte del Disco
106	1	Cubierta Inferior de la Rampa	128	1	Parachoques Largo
107	1	Espaciador de la Manivela	129	2	Arandela M8 x 22mm
108	2	Tornillo M6 x 13mm	130	2	Tornillo M8 x 20mm
109	2	Perno M10 x 60mm	131	2	Cinta Adhesiva
110	1	Cable Superior	132	6	Arandela M4
111	1	Cable Inferior	*	–	Herramienta de Montaje
112	2	Tornillo Taladro M4 x 19mm	*	–	Paquete de Grasa
113	1	Correa de Manejo	*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



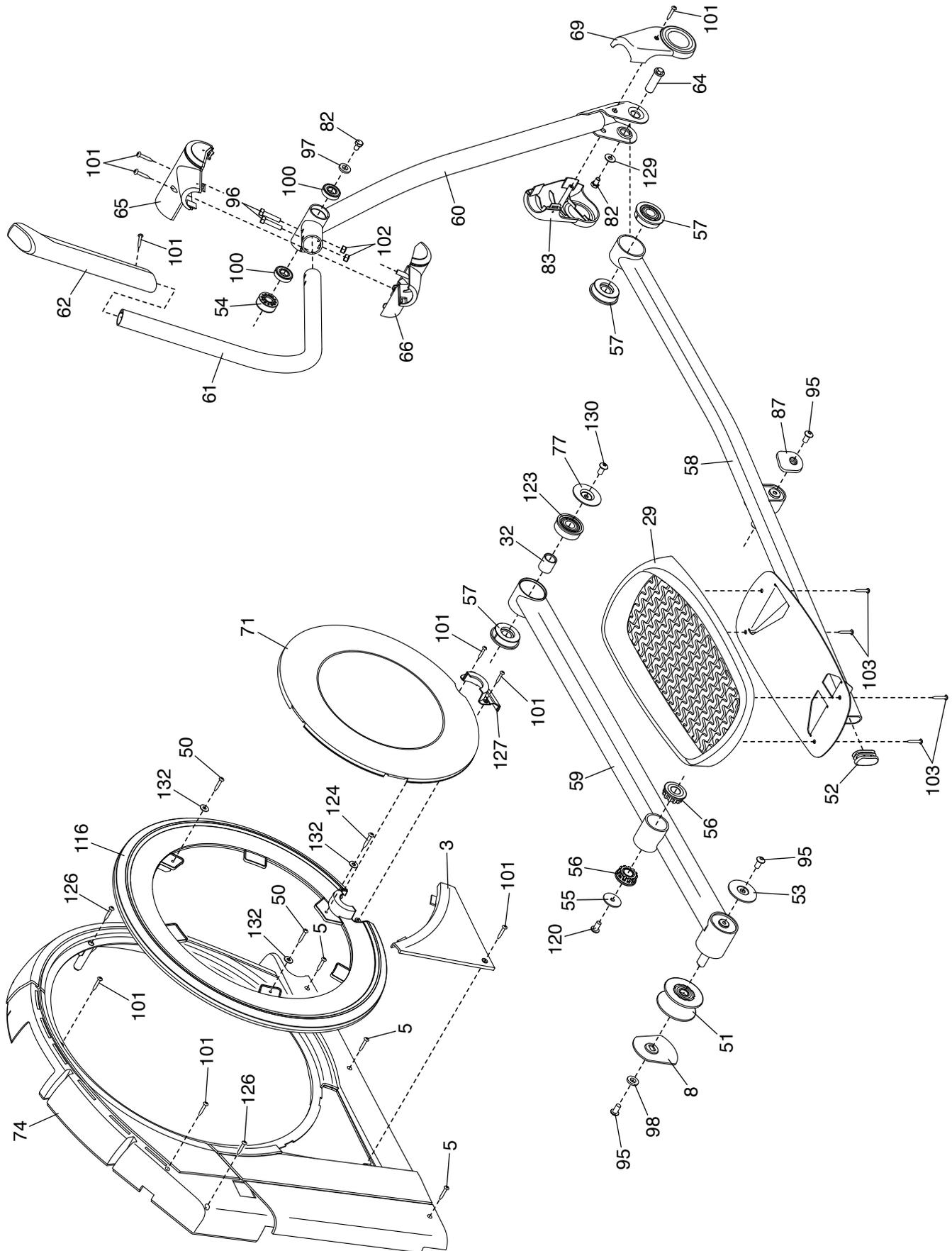
DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo PFEL55920.1 R1020A



DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo PFEL55920.1 R1020A



CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

- 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 clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA PARA MÉXICO

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet my.iconfitness.com. Para hacer efectiva la garantía, bastará presentar esta póliza debidamente sellada por la tienda o unidad vendedora, junto con el aparato en la tienda donde fue comprado el artículo.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año después de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.