

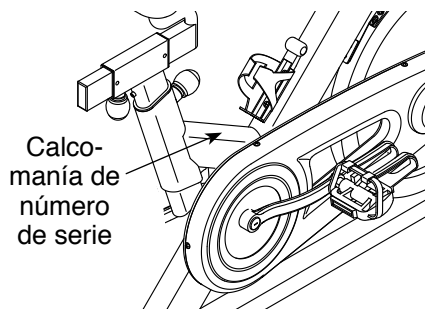
PRO-FORM[®]

500 SPX

N.º de Modelo PFX03820-INT.0

N.º de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

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

91 215 89 23

Lunes–viernes 9:00–19:00,
sábado 9:00–13:00 CET

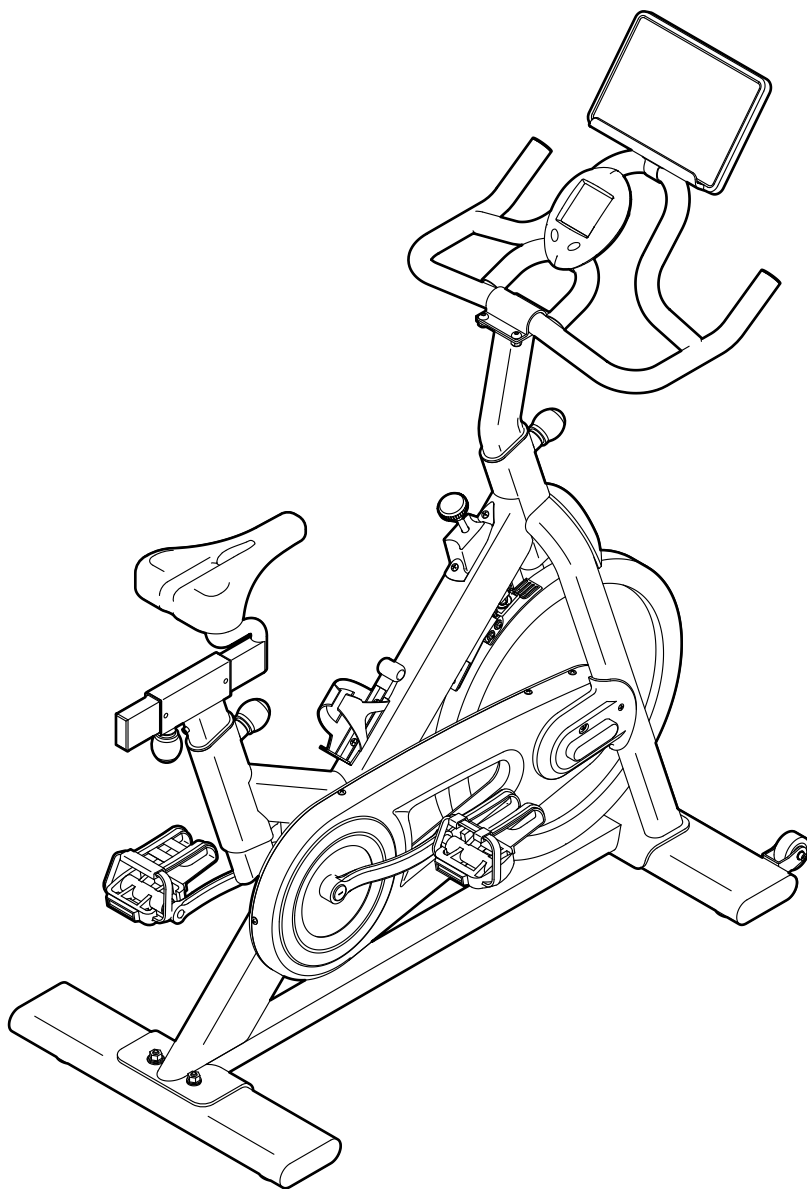
Página de internet:
iconsupport.eu/es

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



ÍNDICE

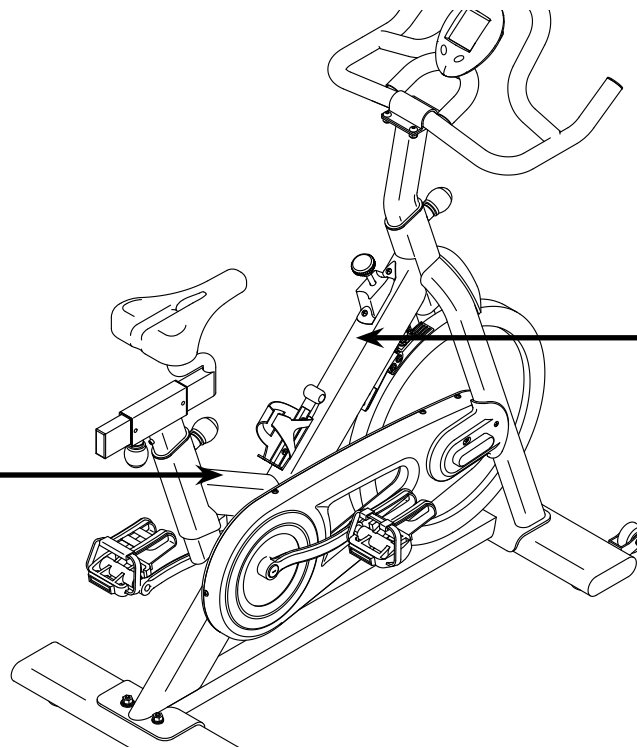
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	12
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	16
LISTA DE LAS PIEZAS.....	18
DIBUJO DE PIEZAS.....	19
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **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 las calcomanías no se muestren a tamaño real.

⚠ ADVERTENCIA

- El uso indebido de esta máquina puede causar lesiones graves.
- Lea el Manual del Usuario antes del uso y respete todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños suban a la máquina o estén alrededor de ella.
- Los pedales pueden continuar girando al dejar de pedalear.
- Los pedales pueden causar lesiones al girar.
- Reduzca la velocidad de los pedales de forma controlada.
- El peso del usuario no debe exceder los 115 kg.
- Este producto debe usarse siempre sobre una superficie nivelada.
- Este producto no se diseñó para ningún uso terapéutico.
- Por su seguridad, bloquee la bicicleta cuando no la utilice.
- Reemplace la etiqueta si está dañada, es ilegible o se retiró.



⚠ PRECAUCIÓN

Para parar, reduzca la velocidad de sus pedales de manera controlada.

Para parar rápidamente, use el freno.

Los pedales continuarán girando así que tome precaución al reducir velocidad o parar.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes e instrucciones de este manual y todas las advertencias presentes en su bicicleta de ejercicios antes de utilizar su bicicleta de ejercicios. 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 de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La bicicleta de ejercicios no está destinada 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 de la bicicleta de ejercicios por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
5. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
7. Coloque la bicicleta de ejercicios sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que quede un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
9. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
11. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 115 kg.
12. Tenga cuidado al subirse a la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
13. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
14. La bicicleta de ejercicios no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
15. Para detener rápidamente el volante, pulse la perilla de resistencia hacia abajo.
16. Si no prevé usar la bicicleta de ejercicios, apriete completamente la perilla de resistencia para impedir que el volante se mueva.
17. Para evitar dañar las pastillas de freno, no las lubrique.
18. 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.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 500 SPX. El ciclismo es un ejercicio eficaz para mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar el rendimiento y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 500 SPX ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

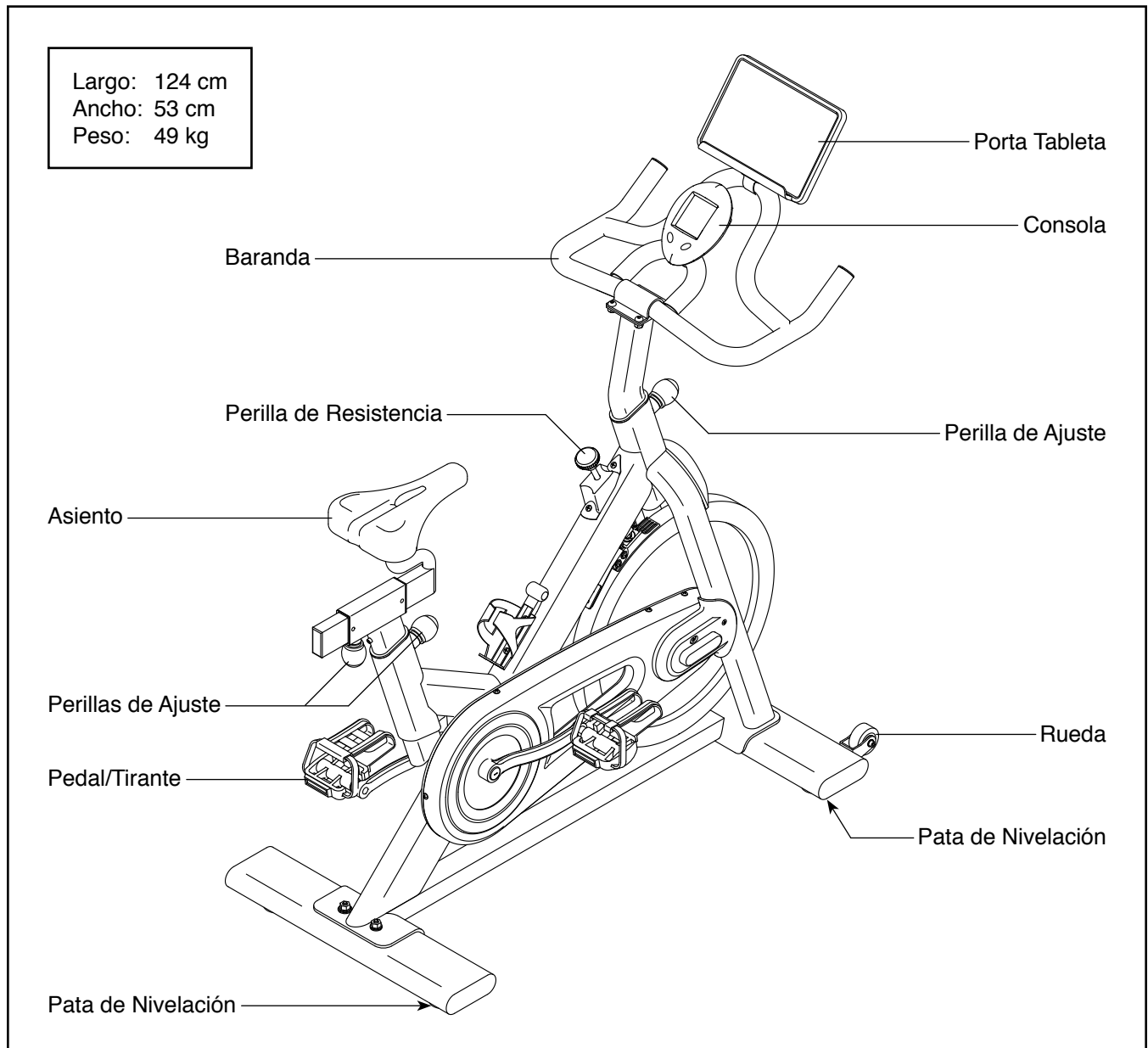
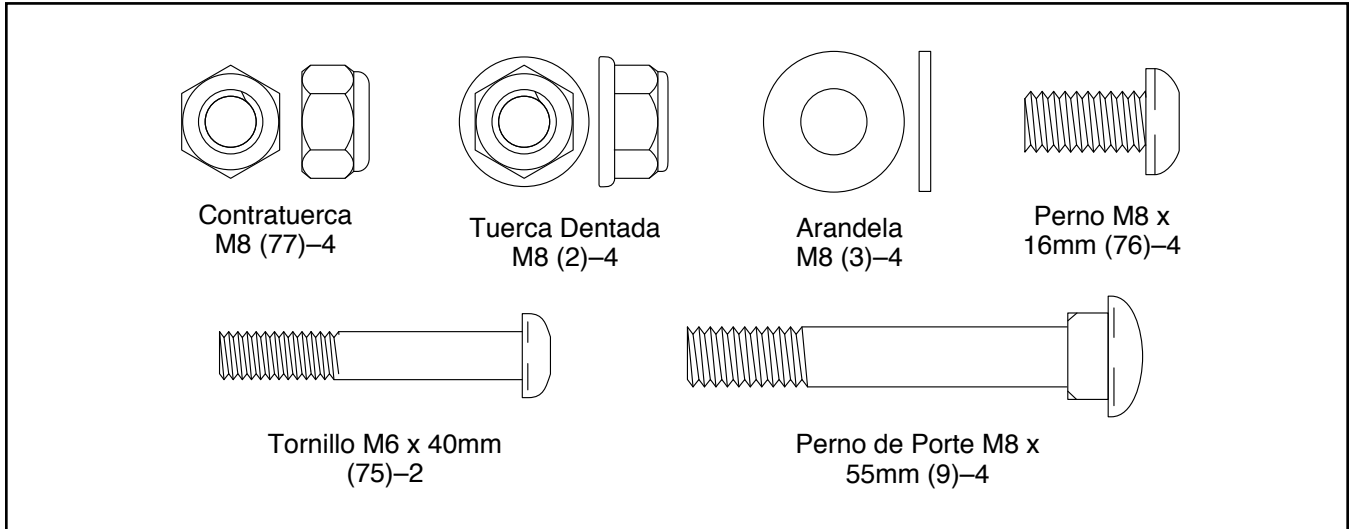


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 5.

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

Una llave inglesa



Un mazo de goma

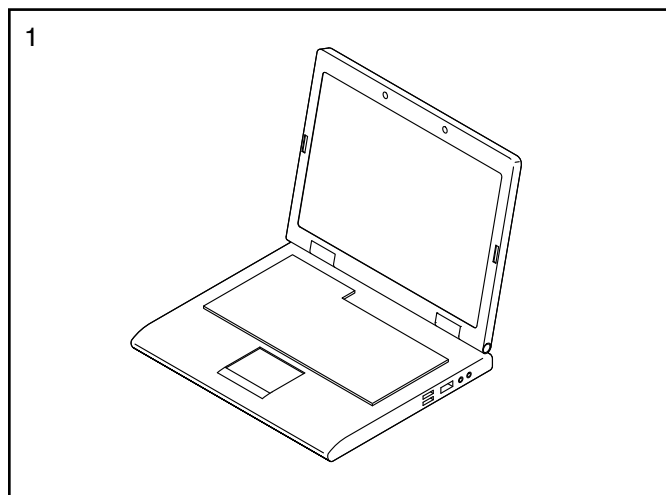


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite iconsupport.eu 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

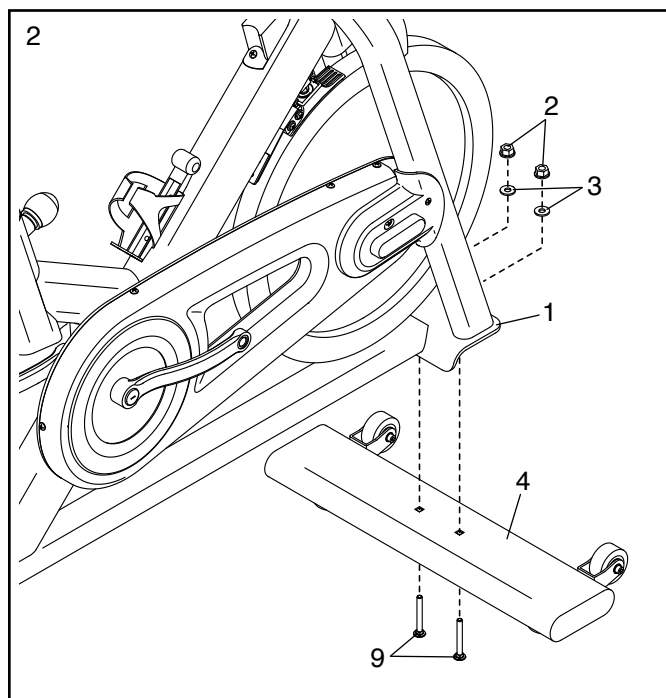
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



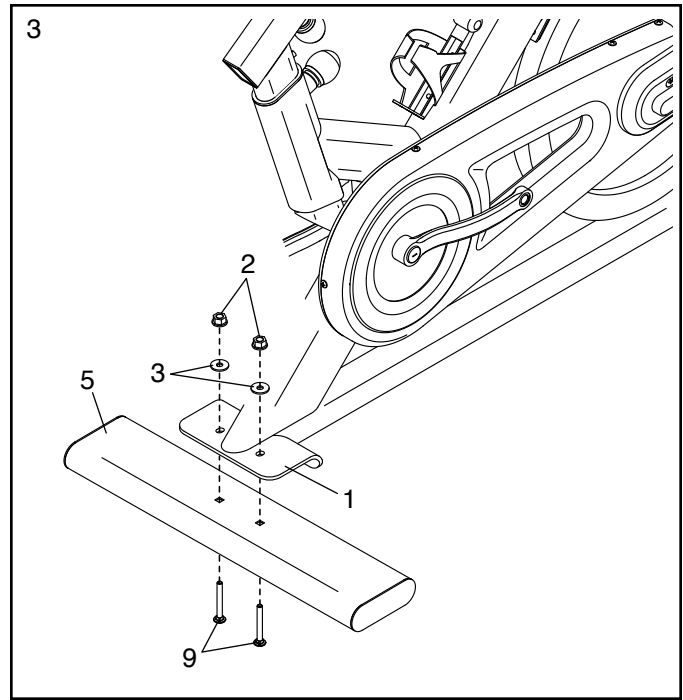
2. Si hay tubos de transporte (que no se muestran) conectados a las partes delantera y trasera de la Armadura (1), retire y deseche los tubos de transporte y los componentes de montaje que los sujetan.

Oriente el Estabilizador Delantero (4) como se muestra.

Conecte el Estabilizador Delantero (4) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M8 x 55mm (9), dos Arandelas M8 (3) y dos Tuercas Dentadas M8 (2).

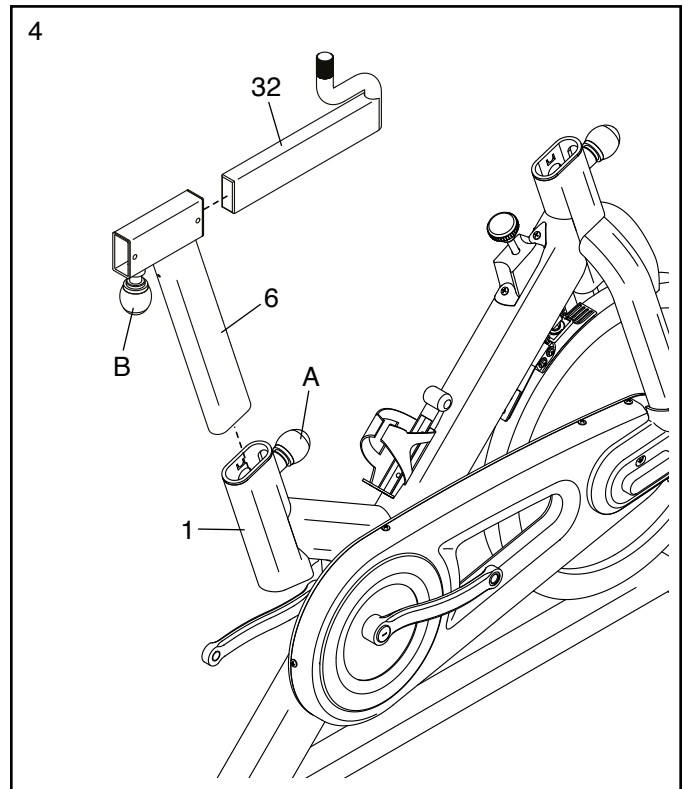


3. Conecte el Estabilizador Trasero (5) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M8 x 55mm (9), dos Arandelas M8 (3) y dos Tuercas Dentadas M8 (2).



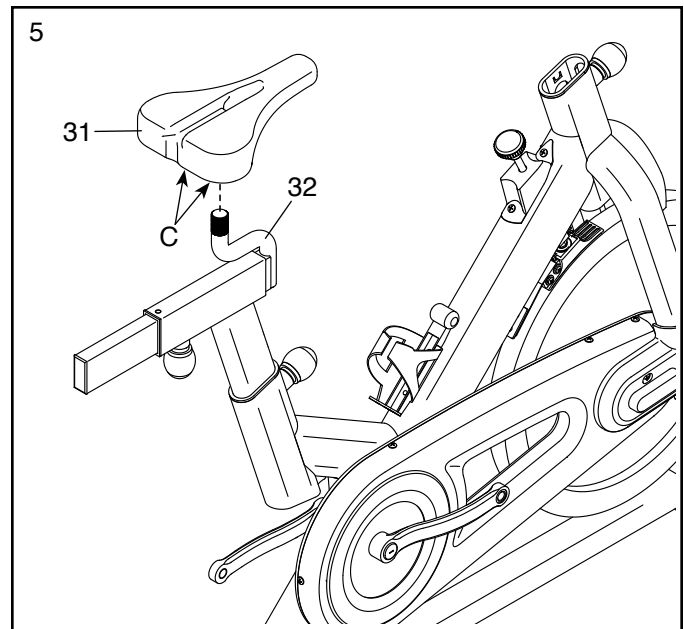
4. Oriente el Poste del Asiento (6) como se muestra. A continuación, tire de la Perilla de Ajuste (A) hacia fuera, inserte el Poste del Asiento en la Armadura (1), mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, luego, libere la Perilla de Ajuste para que se introduzca en un orificio de ajuste del Poste del Asiento. Apriete la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**

Oriente el Porta Asiento (32) como se muestra. A continuación, localice la Perilla de Ajuste (B) del Poste del Asiento (6). Luego, afloje la Perilla de Ajuste, tire de ella hacia abajo, inserte el Porta Asiento en el Poste del Asiento, mueva el Porta Asiento hasta la posición deseada y, a continuación, libere la Perilla de Ajuste para que se introduzca en un orificio de ajuste del Porta Asiento. Apriete la Perilla de Ajuste.



5. Oriente el Asiento (31) como se muestra.

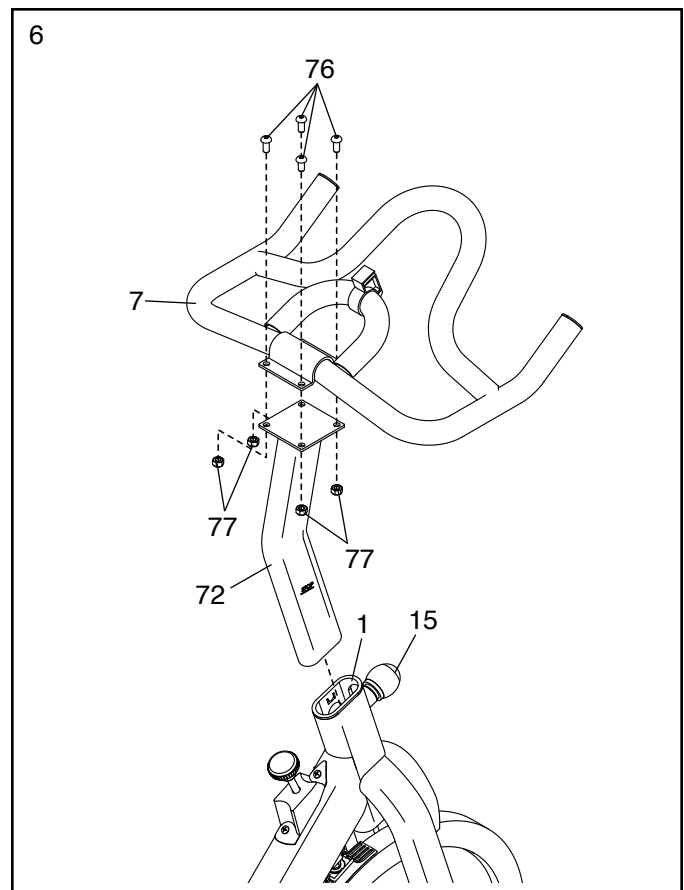
Deslice el Asiento (31) hacia el interior del Porta Asiento (32); **asegúrese de que el Asiento quede nivelado y apuntando en línea recta hacia delante.** Luego, apriete las dos tuercas (C) situadas debajo del Asiento.



6. Oriente la Baranda (7) y el Poste de la Baranda (72) como se muestra. Conecte la Baranda al Poste de la Baranda con cuatro Pernos M8 x 16mm (76) y cuatro Contratuercas M8 (77); **apriete parcialmente todas las Contratuercas y, luego, apriételas completamente.**

A continuación, localice la Perilla de Ajuste (15) en la parte delantera de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y tire de ella hacia fuera. Luego, inserte el Poste de la Baranda (72) en la Armadura.

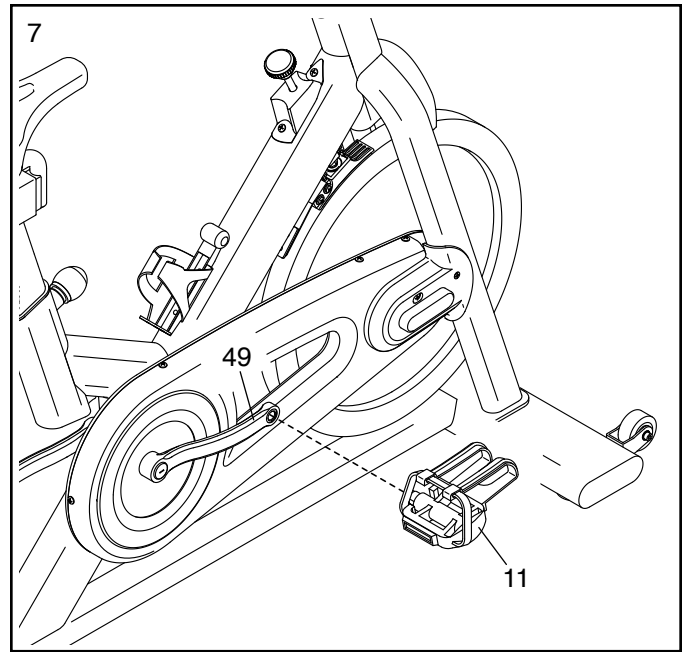
Mueva el Poste de la Baranda (72) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere la Perilla de Ajuste (15) para introducirla en uno de los orificios de ajuste del Poste de la Baranda y, luego, apriete la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**



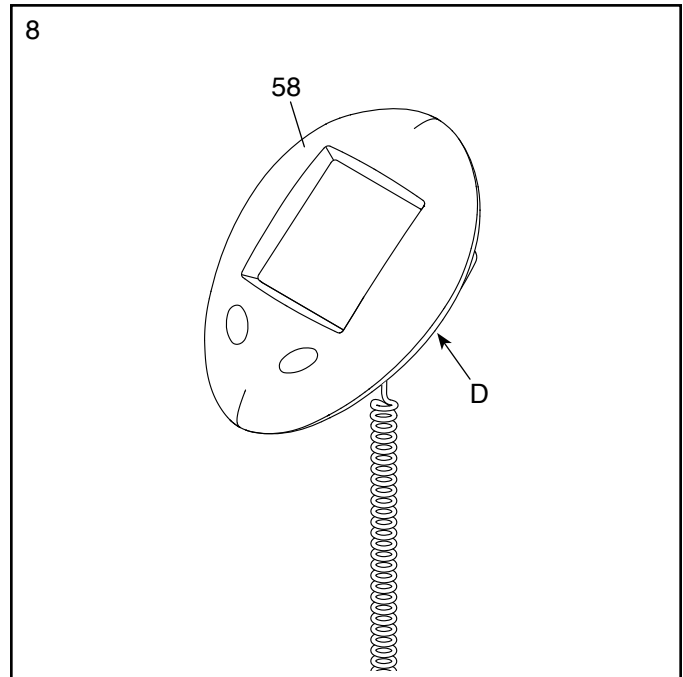
7. Identifique el Pedal Derecho (11).

Con una llave inglesa, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (11) **en sentido horario** en el Brazo Derecho de la Manivela (49).

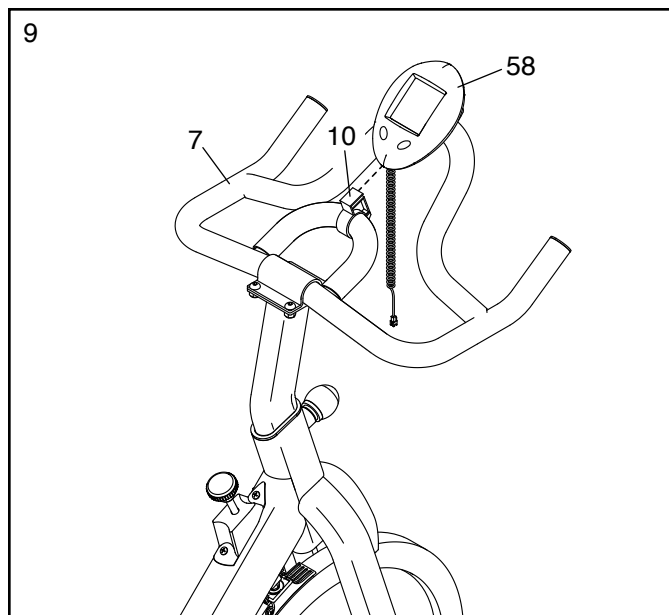
Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (que no se muestra) en sentido antihorario al Brazo Izquierdo de la Manivela (que no se muestra). IMPORTANTE: Debe girar el Pedal Izquierdo en sentido antihorario para conectarlo.



8. La Consola (58) puede usar dos pilas AAA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire la cubierta de las pilas e inserte las pilas en el compartimento para pilas (D). **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, monte la cubierta de las pilas.

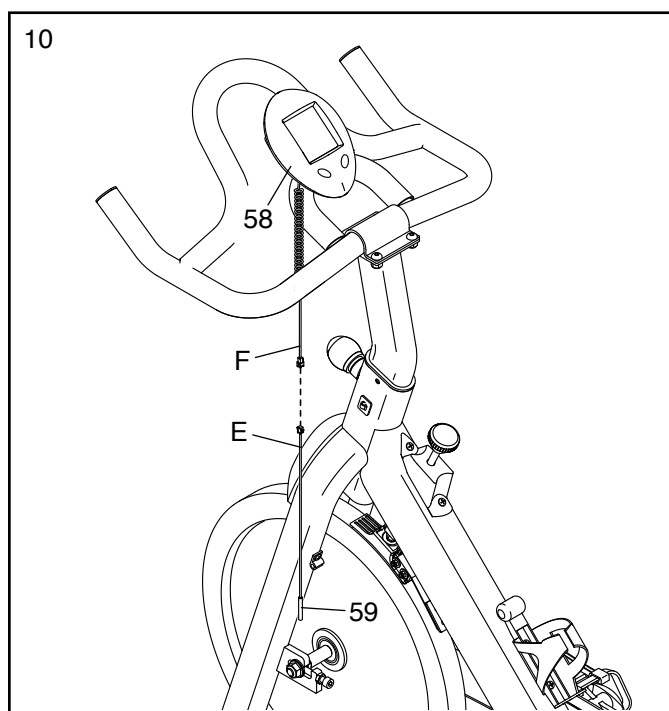


9. Deslice la Consola (58) sobre el Soporte de la Consola (10) de la Baranda (7).



10. Sujete el cable (E) del Interruptor de Lengüeta (59) del lado izquierdo de la bicicleta de ejercicios como se muestra.

Conecte el cable (E) del Interruptor de Lengüeta (59) al cable (F) de la Consola (58).

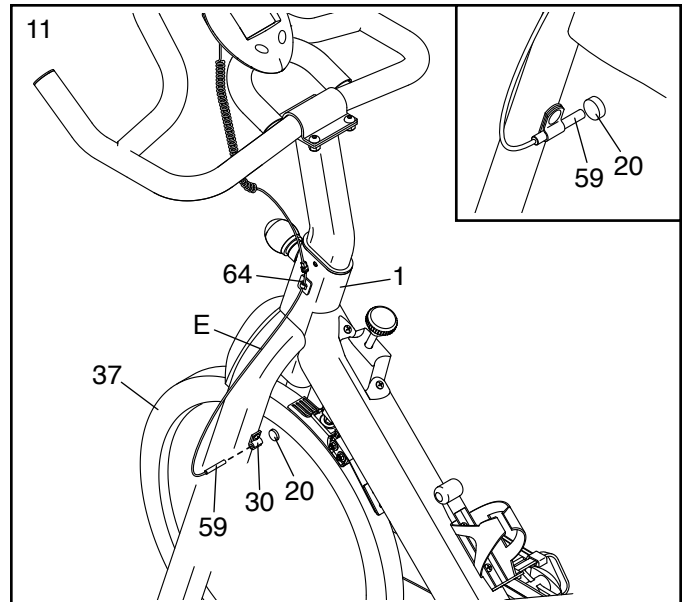


11. Inserte el cable (E) del Interruptor de Lengüeta (59) en el Gancho (64) del lado izquierdo de la Armadura (1).

A continuación, inserte el Interruptor de Lengüeta (59) en la Abrazadera (30) en la Armadura (1).

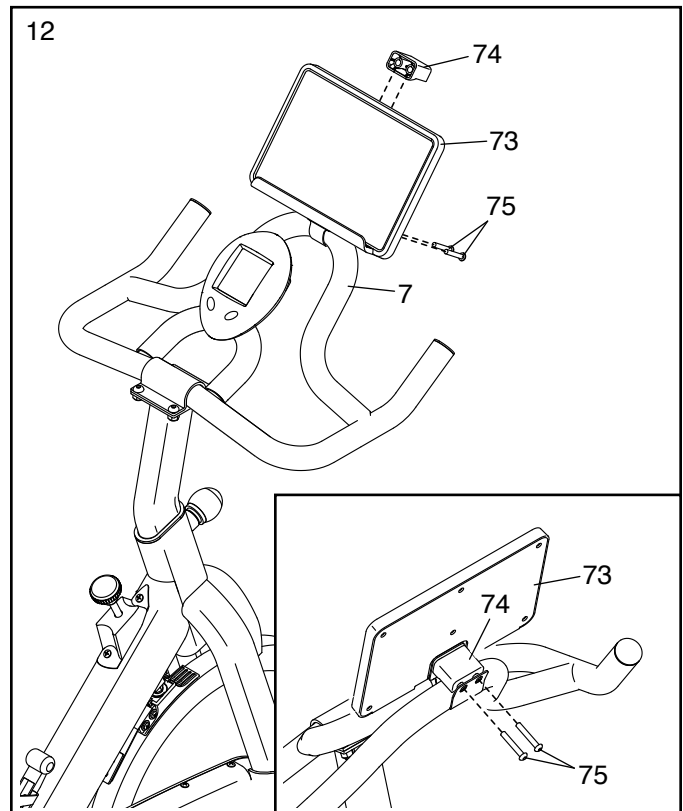
Luego, gire el Volante (37) de manera que el Imán (20) quede situado frente al Interruptor de Lengüeta (59).

Vea el diagrama incluido. Mueva el Interruptor de Lengüeta (59) de manera que quede a una distancia de 1–2 cm del Imán (20).



12. Oriente el Porta Tableta (73) como se muestra y presiónelo contra la Baranda (7) en la ubicación mostrada. Centre el Porta Tableta en la Baranda y gírelo hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada.

Mientras otra persona sostiene el Porta Tableta (73) en su posición, conecte el Porta Tableta con el Soporte de la Abrazadera (74) y dos Tornillos M6 x 40mm (75) como se muestra en el diagrama incluido.



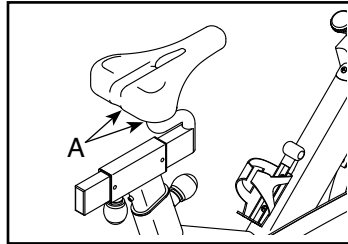
13. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Pueden incluirse piezas adicionales.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

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

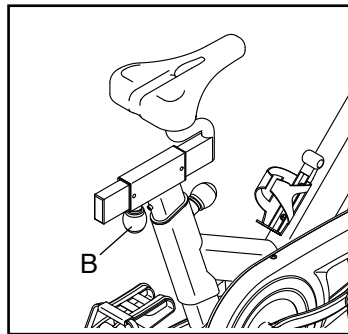
Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar el asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, afloje varias vueltas las tuercas (A) de la abrazadera del asiento y, luego, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego, reapriete las tuercas.



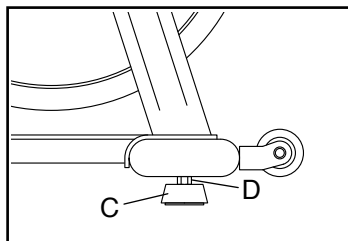
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, afloje primero la perilla de ajuste (B) y tire de ella hacia abajo. Luego, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás, libere la perilla de ajuste para introducirla en un orificio de ajuste del porta asiento y apriete firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste se enganche en uno de los orificios de ajuste.**



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

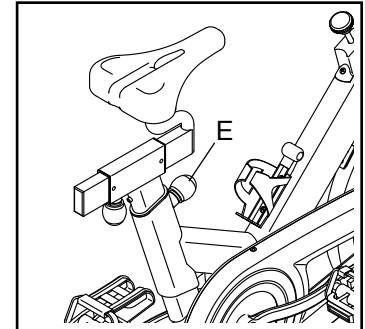
Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, ajuste una o varias patas de nivelación (C) por debajo de los estabilizadores delantero y trasero hasta que deje de mecerse. Para ajustar cada pata de nivelación, afloje la pata de nivelación y la tuerca (D) de la parte superior, ajuste la pata de nivelación a la altura deseada y, a continuación, apriete la tuerca contra el estabilizador.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

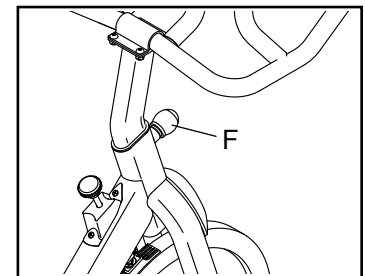
Para realizar unos ejercicios eficaces, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del poste del asiento, afloje primero la perilla de ajuste (E) y tire de ella hacia fuera. Luego, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla de ajuste para introducirla en un orificio de ajuste del poste del asiento y apriete firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste se enganche en uno de los orificios de ajuste.**



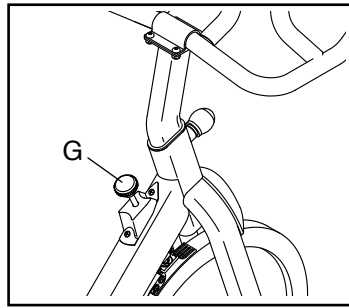
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar la altura del poste de la baranda, afloje primero la perilla de ajuste (F) y tire de ella hacia fuera. Luego, mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla de ajuste para introducirla en un orificio de ajuste del poste de la baranda y apriete firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste se enganche en uno de los orificios de ajuste.**



CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE PEDALEO

Para incrementar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia (G) en sentido horario; para reducir la resistencia, gire la perilla de resistencia en sentido antihorario.



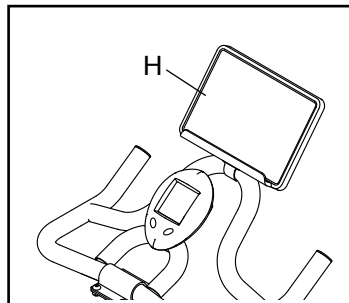
Para detener el volante, pulse la perilla de resistencia hacia abajo. El volante debería detenerse totalmente de forma rápida.

IMPORTANTE: Si no prevé usar la bicicleta de ejercicios, apriete completamente la perilla de resistencia.

CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

IMPORTANTE: El porta tableta (H) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.

Para insertar una tableta en el porta tableta (H), coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta.** Para ajustar la posición del porta tableta, vea el paso de montaje 12 en la página 11. Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.



CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente 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

Si la consola pierde luminosidad, cambie las pilas (vea el paso de montaje 8 en la página 9); la mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas.

Si prevé que no utilizará la bicicleta de ejercicios durante un periodo prolongado, retire las pilas de la consola.

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, vea el paso de montaje 11 en la página 11. Deslice el Interruptor de Lengüeta (59) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (20). Luego, gire el Volante (37) durante un momento.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de fácil manejo presenta seis funciones que proporcionan una retroalimentación instantánea para los ejercicios de sus entrenamientos.

SCAN (recorrer): Esta función muestra las funciones de tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total, unos segundos cada una, en un ciclo que se repite.

TIME (tiempo): Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si ajusta un objetivo de tiempo (vea el paso 2 de esta página), esta pantalla mostrará el tiempo restante de su entrenamiento.

SPEED (velocidad): Esta función muestra su velocidad de pedaleo en millas por hora.

DIS (distancia): Esta función muestra la distancia que pedaleó durante su entrenamiento, en millas. Nota: Si ajusta un objetivo de distancia (vea el paso 2 de esta página), esta pantalla mostrará la distancia restante de su entrenamiento.

CAL (calorías): Esta función muestra el número aproximado de calorías quemadas durante su entrenamiento. Nota: Si ajusta un objetivo de quema de calorías (vea el paso 2 de esta página), esta pantalla mostrará el número de calorías que aún debe quemar en su entrenamiento.

ODO (distancia total): Esta función muestra la distancia total, en millas, que se pedaleó desde que se puso a cero la distancia total por última vez. Nota: Para poner a cero la distancia total, retire las pilas de la consola y reinsértelas a continuación.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Cerchiórese de que tiene pilas (no incluidas) instaladas en la consola (vea el paso de montaje 8 en la página 9). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la consola.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la misma o, simplemente, comience a pedalear.

2. Ajuste un objetivo de entrenamiento si lo desea.

Para ajustar un objetivo de tiempo, distancia o quema de calorías para su entrenamiento, pulse repetidamente el botón Mode (función) hasta que la pantalla muestre las palabras TIME (tiempo), DIS (distancia) o CAL (calorías). **Cerchiórese de que la palabra SCAN (recorrer) no aparezca en la pantalla.**

A continuación, pulse repetidamente el botón Set (ajustar) para ajustar un objetivo. Para ajustar rápidamente un objetivo, mantenga presionado el botón Set (ajustar). Para poner a cero el objetivo, pulse y mantenga pulsado el botón Mode (función) hasta que la pantalla muestre ceros.

3. Comience a pedalear y siga su progreso en la pantalla.

Función recorrer: Para seleccionar la función recorrer, pulse repetidamente el botón Mode (función) hasta que aparezca la palabra SCAN (recorrer) en la pantalla.

Función de tiempo, velocidad, distancia, calorías o distancia total: Para seleccionar una de estas funciones para su visualización continua, pulse repetidamente el botón Mode (función) hasta que el nombre de la función deseada aparezca en la pantalla. Cerchiórese de que la palabra SCAN (recorrer) no aparezca en la pantalla.

Mientras hace ejercicios, la consola proporcionará información instantánea acerca de su entrenamiento.

Si no se ajusta ningún objetivo de entrenamiento, se mostrará una flecha hacia arriba en la pantalla al seleccionar la función de tiempo, distancia o calorías. **Si se ajusta un objetivo de entrenamiento**, se mostrará una flecha hacia abajo en la pantalla al seleccionar la función de tiempo, distancia o calorías.

Si ha ajustado un objetivo de entrenamiento, la pantalla realizará una cuenta descendente y mostrará ceros cuando alcance su objetivo; si continúa haciendo ejercicios, la pantalla comenzará una cuenta ascendente.

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

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la consola cambiará al estado de pausa.

La consola cuenta con una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y no se pulsan los botones de la consola durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar carga de las pilas.

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.

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 aparato 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	♥
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.

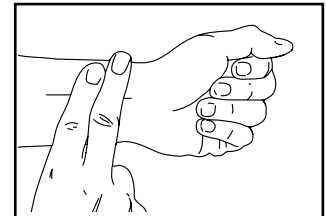
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos 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 aparato 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.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome el número de pulsaciones de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco es de 140 pulsaciones por minuto.



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 levemente 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

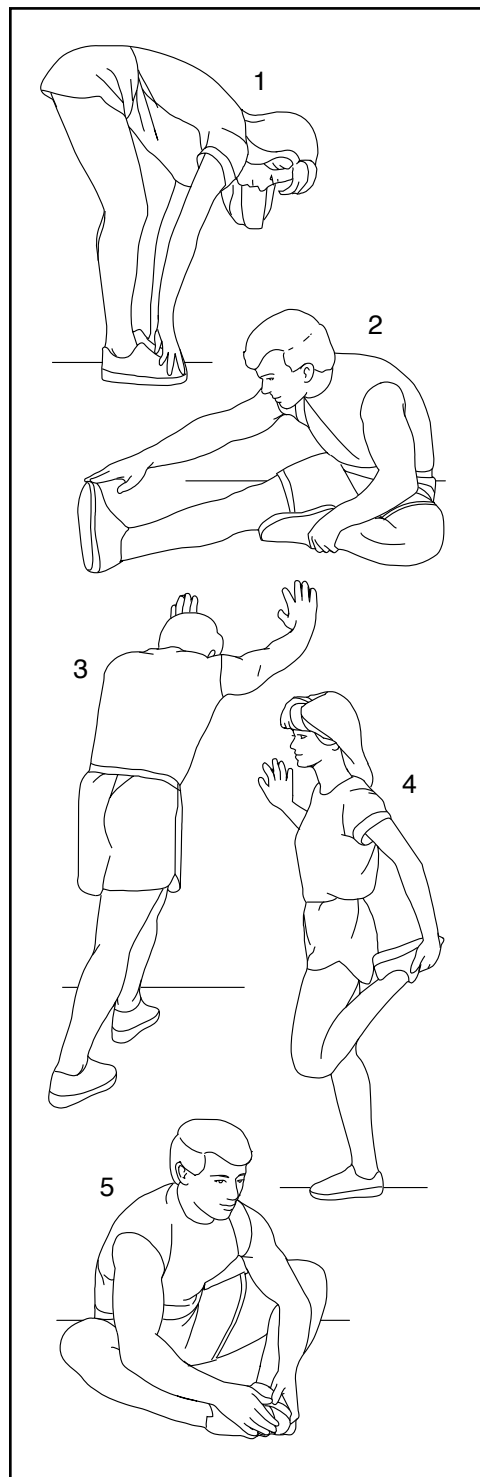
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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.

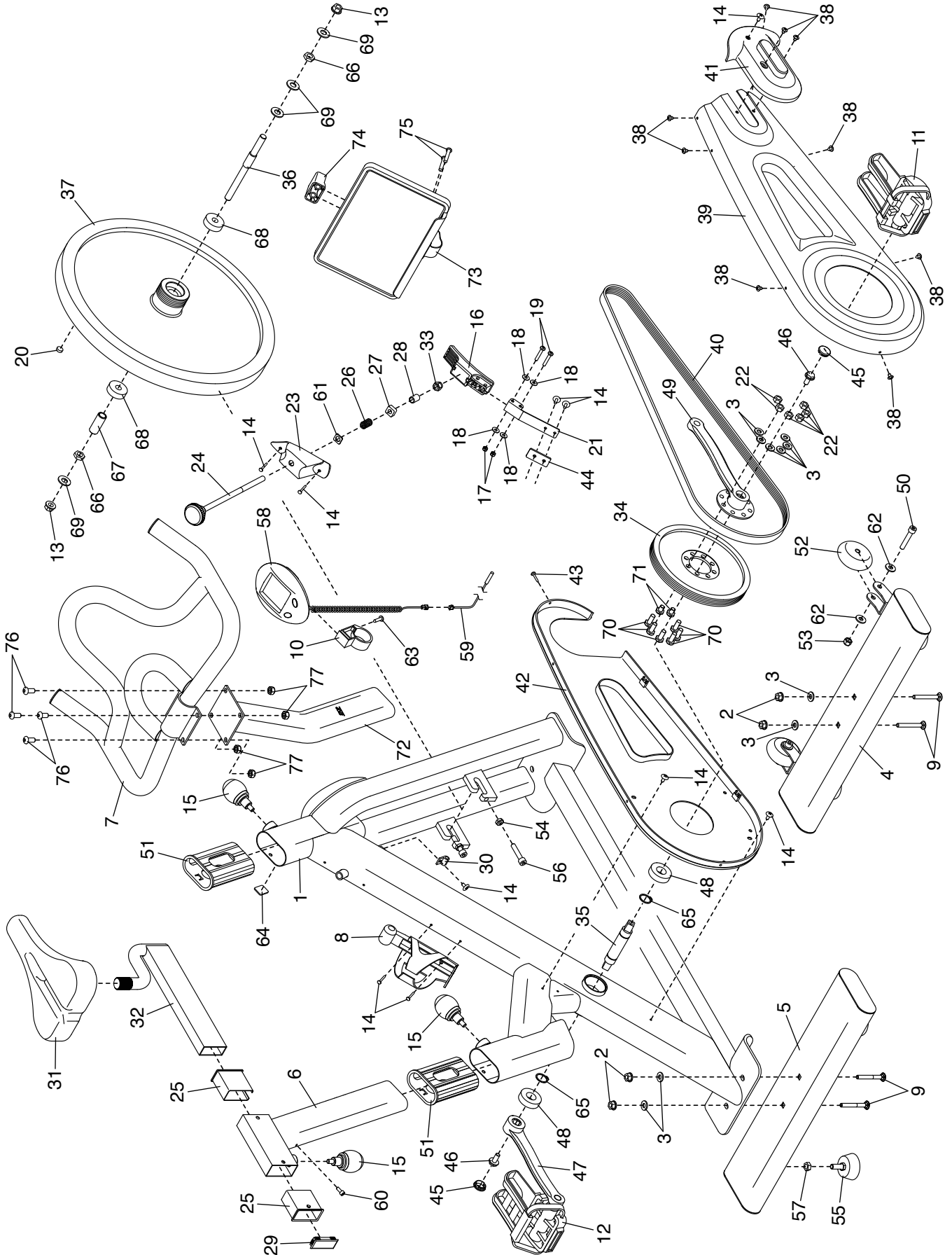


LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFEEX03820-INT.0 R0221A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	42	1	Protector Interior
2	4	Tuerca Dentada M8	43	1	Tornillo #12 x 15mm
3	10	Arandela M8	44	1	Pastilla del Soporte del Freno
4	1	Estabilizador Delantero	45	2	Tapa de la Manivela
5	1	Estabilizador Trasero	46	2	Tornillo M8 x 18mm
6	1	Poste del Asiento	47	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
7	1	Baranda	48	2	Cojinete de la Manivela
8	1	Porta Botella de Agua	49	1	Brazo Derecho de la Manivela/ Piñón
9	4	Perno de Porte M8 x 55mm	50	2	Perno M6 x 40mm
10	1	Soporte de la Consola	51	2	Funda de la Armadura
11	1	Pedal Derecho	52	2	Rueda
12	1	Pedal Izquierdo	53	2	Contratuerca M6
13	2	Tuerca Dentada M12	54	2	Tuerca M8
14	10	Tornillo #8 x 20mm	55	4	Pata de Nivelación
15	3	Perilla de Ajuste	56	2	Perno M8 x 55mm
16	1	Conjunto de Pastillas de Freno	57	4	Tuerca de 3/8"
17	2	Contratuerca M5	58	1	Consola
18	4	Arandela M5	59	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
19	2	Perno M5 x 30 mm	60	1	Tornillo M5 x 12mm
20	1	Imán	61	1	Espaciador de la Cubierta del Freno
21	1	Soporte del Freno	62	4	Arandela M6
22	6	Contratuerca M8 de la Polea	63	1	Tornillo del Soporte de la Consola
23	1	Cubierta del Freno	64	1	Gancho
24	1	Perilla de Resistencia	65	2	Anillo de Retención
25	2	Funda del Porta Asiento	66	2	Tuerca de Bloqueo M12
26	1	Resorte	67	1	Espaciador del Eje
27	1	Espaciador Cuadrado	68	2	Cojinete del Volante
28	1	Espaciador de Resistencia	69	4	Arandela Grande M12
29	1	Tapa del Porta Asiento	70	6	Tornillo M8 x 20mm
30	1	Abrazadera	71	2	Tornillo M8 x 10mm
31	1	Asiento	72	1	Poste de la Baranda
32	1	Porta Asiento	73	1	Porta Tableta
33	1	Tuerca Cuadrada de 3/8"	74	1	Soporte de la Abrazadera
34	1	Polea de Manejo	75	2	Tornillo M6 x 40mm
35	1	Manivela	76	4	Perno M8 x 16mm
36	1	Eje	77	4	Contratuerca M8
37	1	Volante	*	-	Herramienta de Montaje
38	9	Tornillo #10 x 12mm	*	-	Manual del Usuario
39	1	Protector Exterior			
40	1	Correa de Manejo			
41	1	Cubierta del Protector de la Correa de Manejo			

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.



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)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

El presente producto electrónico no se debe eliminar como parte de los residuos urbanos. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar pasada su vida útil tal y como exige la legislación vigente.

Utilice instalaciones de reciclaje que estén autorizadas a recoger este tipo de residuo en su zona. De esta forma, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar los niveles europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación seguros y adecuados, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

