



Instrucciones de instalación y uso



max. 150 kg



~ 90 Min.



69 kg

L 134 | An 63 | Al 158

CSTEX40.02.06

N.º art. CST-EX40-2

Elíptica **EX40**

Índice

1	INFORMACIÓN GENERAL	7
1.1	Datos técnicos	7
1.2	Seguridad personal	8
1.3	Seguridad eléctrica	9
1.4	Lugar de instalación	10
2	INSTRUCCIONES DE MONTAJE	11
2.1	Indicaciones generales	11
2.2	Volumen de suministro	12
2.3	Instalación	14
3	INSTRUCCIONES DE USO	20
3.1	Indicador de la consola	20
3.2	Función de las teclas	22
3.3	Encendido y configuración del aparato	23
3.4	Programas	24
3.4.1	MAN. - Programa manual	24
3.4.2	PROG - Programas preestablecidos	26
3.4.3	RECOVERY - prueba de aptitud física	29
3.4.4	WATT - programa controlado por vatios	30
3.4.5	USER - programa definido por el usuario	32
3.4.6	H.R.C. - Programas orientados a la frecuencia cardíaca	34
4	ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	36
4.1	Indicaciones generales	36
4.2	Ruedas de transporte	36
5	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	37
5.1	Indicaciones generales	37
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	37
5.3	Calendario de mantenimiento e inspección	38
6	ELIMINACIÓN	38
7	ACCESORIOS RECOMENDADOS	39

8	PEDIDO DE RECAMBIOS	40
8.1	Número de serie y descripción del modelo	40
8.2	Lista de piezas	41
8.3	Vista explosionada	43
9	GARANTÍA	44
10	CONTACTO	46

Estimado cliente:

Muchas gracias por haberse decidido por un aparato de fitness de cardiostrong®. cardiostrong ofrece aparatos de fitness doméstico de alta calidad, que se adaptan a la perfección a las necesidades del hogar. Entrene en casa sin importar el clima o la hora. Los aparatos de fitness cardiostrong ofrecen programas de entrenamiento y un espectro de rendimiento para todos los niveles y objetivos de entrenamiento. Encontrará más información en www.fitshop.es. ¡Le deseamos que se divierta entrenando!

Más información en www.fitshop.es.

Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es apto únicamente para uso doméstico. El aparato no es adecuado para uso semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.) ni comercial o profesional (p. ej. en gimnasios).

AVISO LEGAL

Sport-Tiedje GmbH
La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Alemania

Director general:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Tribunal de Flensburg (Alemania)
N.º de identificación fiscal: DE813211547

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD



©2011 cardiostrong es una marca registrada de la empresa Sport-Tiedje GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Sport-Tiedje.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.



Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual

Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

- **ATENCIÓN**
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.
- ⚠ **PRECAUCIÓN**
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.
- ⚠ **ADVERTENCIA**
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.
- ⚠ **PELIGRO**
Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.
- 📘 **INDICACIÓN**
Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

1.1 Datos técnicos

Indicación LED de

- + Velocidad en km/h/cadencia de pedaleo (revoluciones por minuto)
- + Tiempo de entrenamiento en min
- + Recorrido del entrenamiento en km
- + Consumo calórico en kcal
- + Frecuencia cardíaca (en caso de utilizar los sensores de pulso para las manos o una banda torácica)
- + Vatios/nivel de resistencia

Sistema de resistencia:	sistema de frenado magnético electrónico
Nivel de resistencia:	16
Vatios:	10 - 350 Vatios (regulable en tramos de 5 vatios)

Memoria de usuarios:	4
Programas de entrenamiento totales:	19
Programas manuales:	1
Programas predefinidos:	12
Programas controlados por vatios:	1
Programas controlados por frecuencia cardíaca:	4
Programas definidos por el usuario:	1

Masa del volante:	28 kg
Relación de transmisión:	1: 8,75
Longitud de paso:	40 cm
Ancho de paso:	17 cm
Altura de paso:	31 cm
Posición de los pedales ajustable:	3
Ajuste de la longitud del brazo del pedal:	4

Peso y dimensiones:

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje):	75 kg
Peso del artículo (neto, sin embalaje):	69 kg
Dimensiones del embalaje (L x An x Al):	aprox. 127 cm x 42 cm x 62 cm
Dimensiones (L x An x Al):	aprox. 134 cm x 63 cm x 157.5 cm

Peso máximo del usuario:	150 kg
--------------------------	--------

1.2 Seguridad personal

PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.

ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato no está permitido a menores de 14 años.
- + Los niños no deben acercarse al aparato sin vigilancia.
- + Las personas con alguna discapacidad deben contar con un permiso médico y estar bajo estrecha vigilancia cuando utilicen cualquier aparato de entrenamiento.
- + Tenga en cuenta que su aparato no cuenta con una rueda libre. Por lo tanto, las partes móviles no se pueden detener de inmediato.
- + Tenga en cuenta que el esfuerzo humano individual requerido para realizar un ejercicio puede diferir del esfuerzo mecánico que se muestra.
- + Preste atención a la hora de subir y bajar del aparato, de modo que uno de los pedales esté siempre en su posición más baja.
- + Este aparato no puede ser usado al mismo tiempo por varias personas.
- + Mantenga alejados de las partes móviles las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el pelo, la ropa, los complementos y otros objetos, ya que pueden quedar atrapados en el aparato.
- + No lleve ropa holgada o ancha durante el uso, sino ropa deportiva ajustada. Preste atención a que las suelas de las zapatillas de deporte sean adecuadas; lo mejor es que sean de goma u otro material antideslizante. No es adecuado el calzado con tacones, con suela de cuero, con tacos o con pinchos. Nunca entrene descalzo.

PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.
- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.

1.3 Seguridad eléctrica

PELIGRO

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

ADVERTENCIA

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

• ATENCIÓN

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.
- + Si el aparato adquirido cuenta con una consola TFT, las actualizaciones de software deben realizarse regularmente. Siga las indicaciones en la pantalla para completar la actualización.
- + Los sistemas y el software de los aparatos con consolas TFT son compatibles con las aplicaciones preinstaladas. No instale ninguna otra aplicación en la consola.

INDICACIÓN

- + Las aplicaciones preinstaladas en las consolas TFT son aplicaciones de fabricantes externos. Sport-Tiedje no asume ninguna responsabilidad por la disponibilidad, la funcionalidad o el contenido de estas aplicaciones.

1.4 Lugar de instalación



ADVERTENCIA

- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.



PRECAUCIÓN

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

• ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqués, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.

2.1 Indicaciones generales



PELIGRO

+ No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.



ADVERTENCIA

+ Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.



PRECAUCIÓN

+ Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.

+ Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.

• **ATENCIÓN**

+ Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.



INDICACIÓN

+ Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.

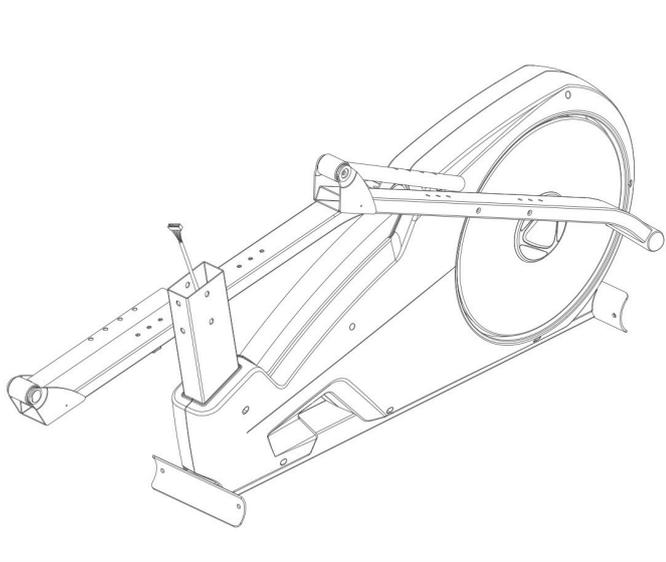
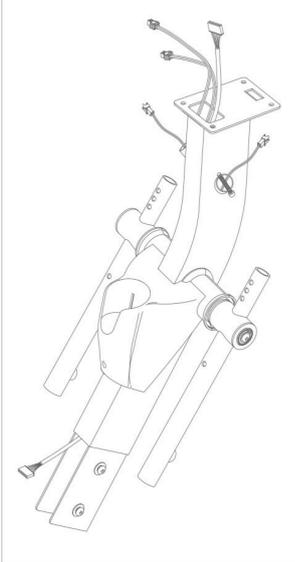
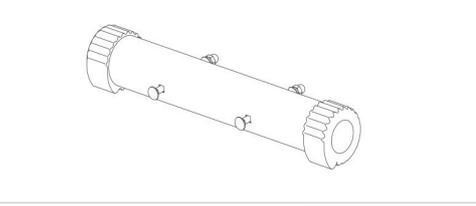
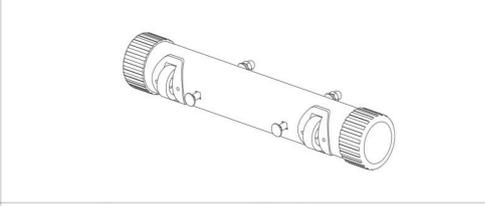
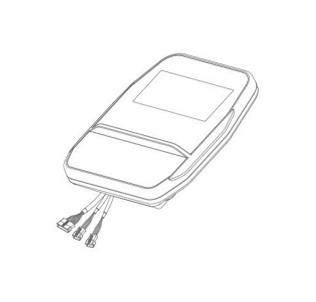
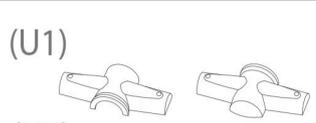
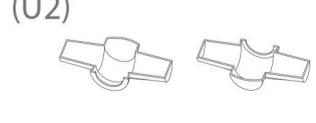
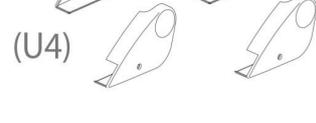
+ Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

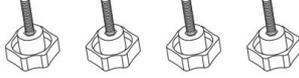
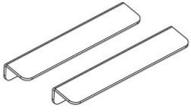
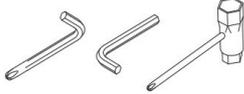
2.2 Volumen de suministro

El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

PRECAUCIÓN

Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.

		
N - Marco		O - mástil de conexión
		
P - Pata trasera	Q - Pata delantera	
		
R - Consola	S - Asas	T - Pasamanos
(U1) 	(U3) 	(U5) 
(U2) 	(U4) 	(U6) 
Tapas para pasamanos	Cubiertas	Pedales

 <p>x 2pcs</p>		
<p>W1 - Pomos</p>	<p>W2-Tornillos M5*12L</p>	<p>W3 -Tornillos M3*8L</p>
		
<p>W4 - Arandelas M6</p>	<p>W5 - Arandelas elásticas M6</p>	<p>W6 - Pomos</p>
		
<p>W10 - Soporte</p>	<p>Herramienta</p>	

2.3 Instalación

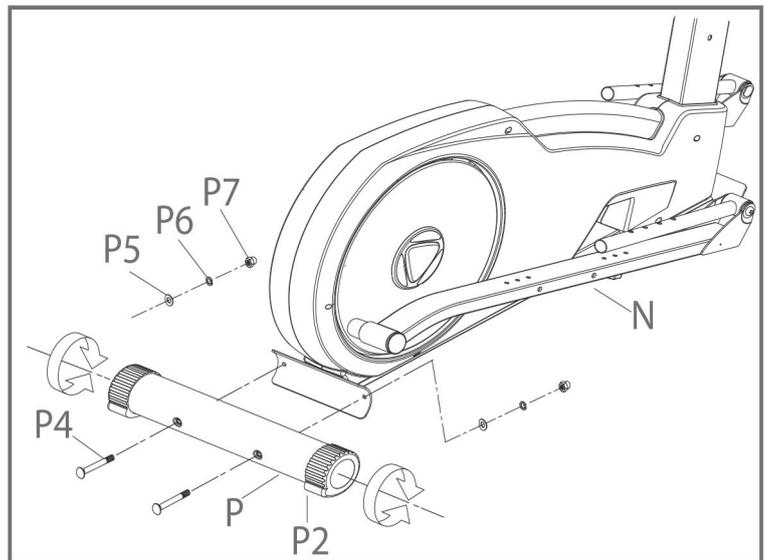
Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

❶ **NOTA**

En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente fije la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.

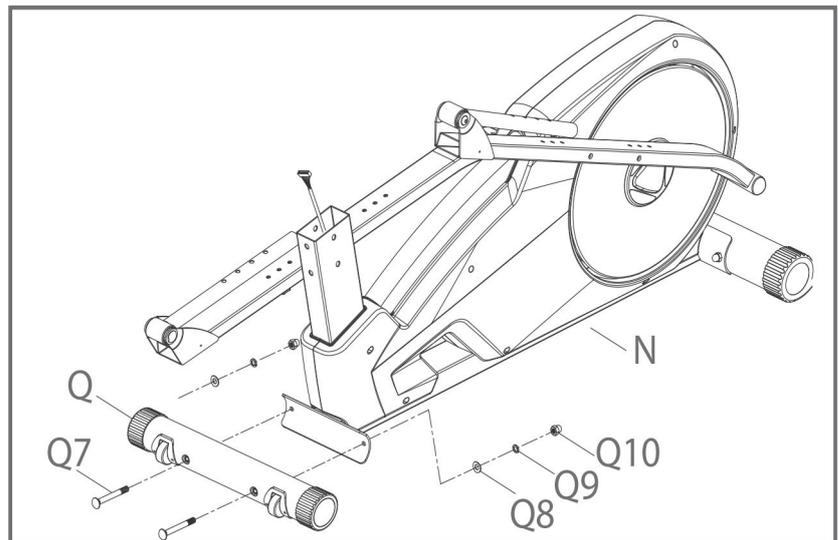
Paso 1: montaje de la pata trasera

1. Retire los tornillos (P4), las arandelas (P5), las arandelas elásticas (P6) y las tuercas (P7) de la pata trasera (P).
2. Introduzca los tornillos (P4) a través de la pata trasera (P) y el soporte del marco (N).
3. Fije la pata con dos arandelas (P5), dos arandelas elásticas (P6) y dos tuercas (P7) y apriete firmemente los tornillos con la herramienta.



Paso 2: montaje - pata delantera

1. Retire los tornillos (Q7), las arandelas (Q8), las arandelas elásticas (Q9) y las tuercas (Q10) de la pata delantera (Q).
2. Introduzca los tornillos (Q7) a través de la pata delantera (Q) y el soporte del marco (N).
3. A continuación, fije la pata con dos arandelas (Q8), dos arandelas elásticas (Q9) y dos tuercas (Q10) y apriete los tornillos con la herramienta.



NOTA:

Si la unidad no es estable después de completar el paso 2 de , ajuste los tornillos de fijación en la parte inferior de la pata (P2) como corresponda.

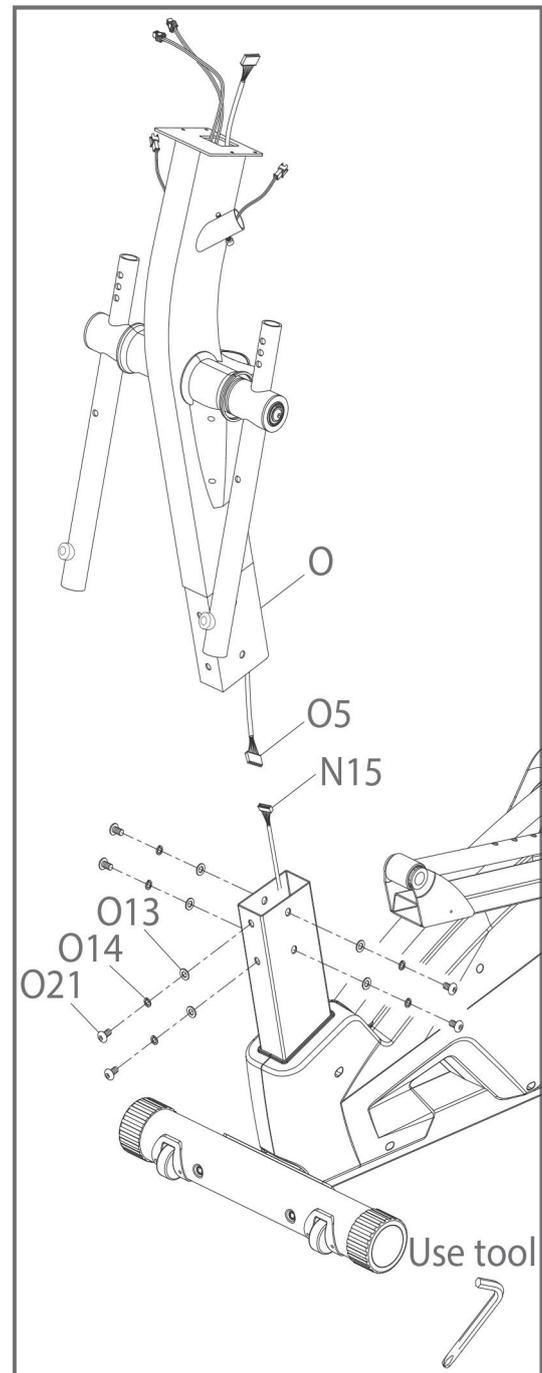
Paso 3: montaje - mástil de la consola

1. Levante el marco (N) con dos personas y retire el embalaje de espuma.
2. Retire los tornillos (O21), las arandelas elásticas (O14) del mástil de la consola.
3. Conecte los cables (O5) y (N15).

ATENCIÓN

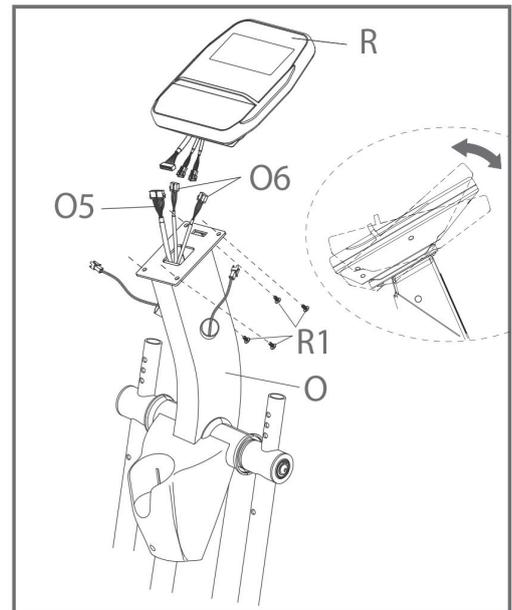
Durante el siguiente paso, asegúrese de que los cables no queden pinzados.

4. Fije el mástil de conexión (O) al marco (N) con seis tornillos (O21), arandelas elásticas (O14) y arandelas (O13) cada uno.
5. Apriete todos los tornillos.



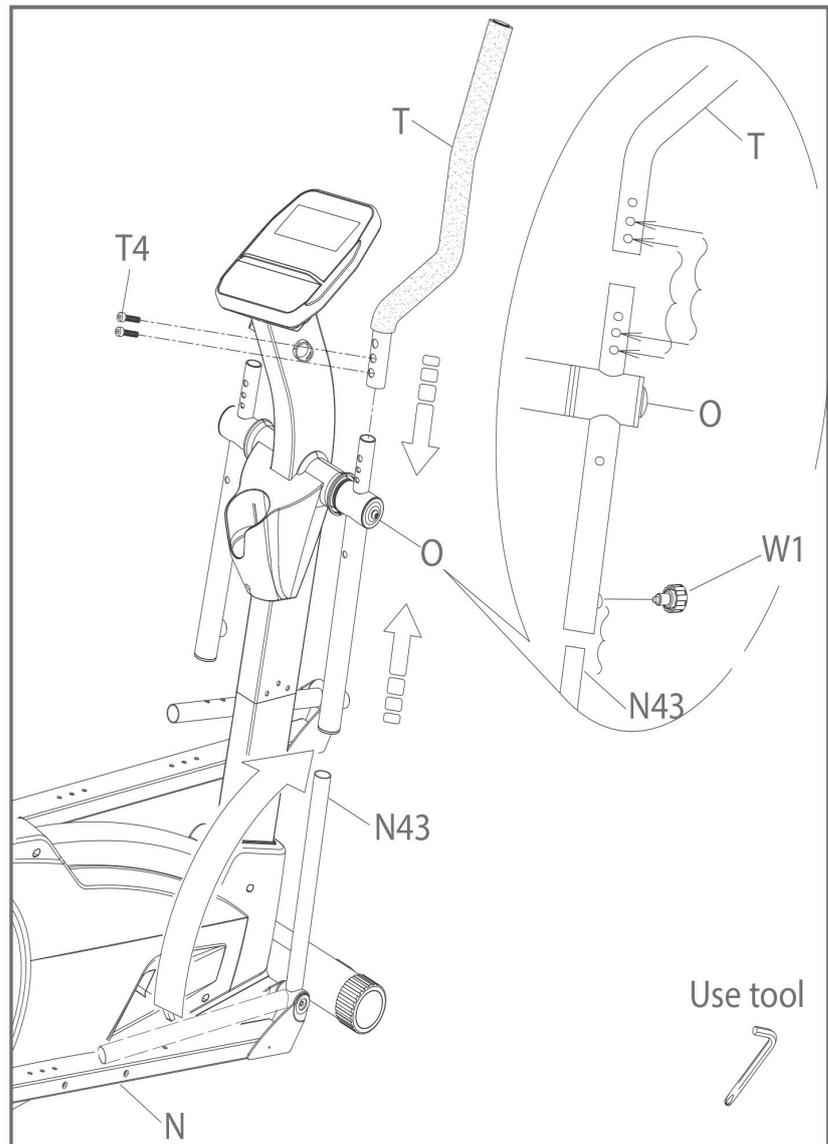
Paso 4: montaje - consola

Conecte los cables de los sensores (O5 y O6) a los cables de la consola y fije la consola (R) a la placa del mástil de la consola.



Paso 5: montaje - barandillas

1. Tire hacia arriba de la varilla del pedal derecho (N43) y fije la posición deseada con el tornillo de ajuste del tubo de unión (O).
 2. Afloje los tornillos (T4) del pasamanos (T).
 3. Deslice el pasamanos (T) sobre el tubo de unión y fíjelo con los tornillos (T4).
 4. Repita el proceso en el lado izquierdo.
- **ATENCIÓN**
Al montar los pasamanos, debe utilizar los agujeros como se muestra en la ilustración.

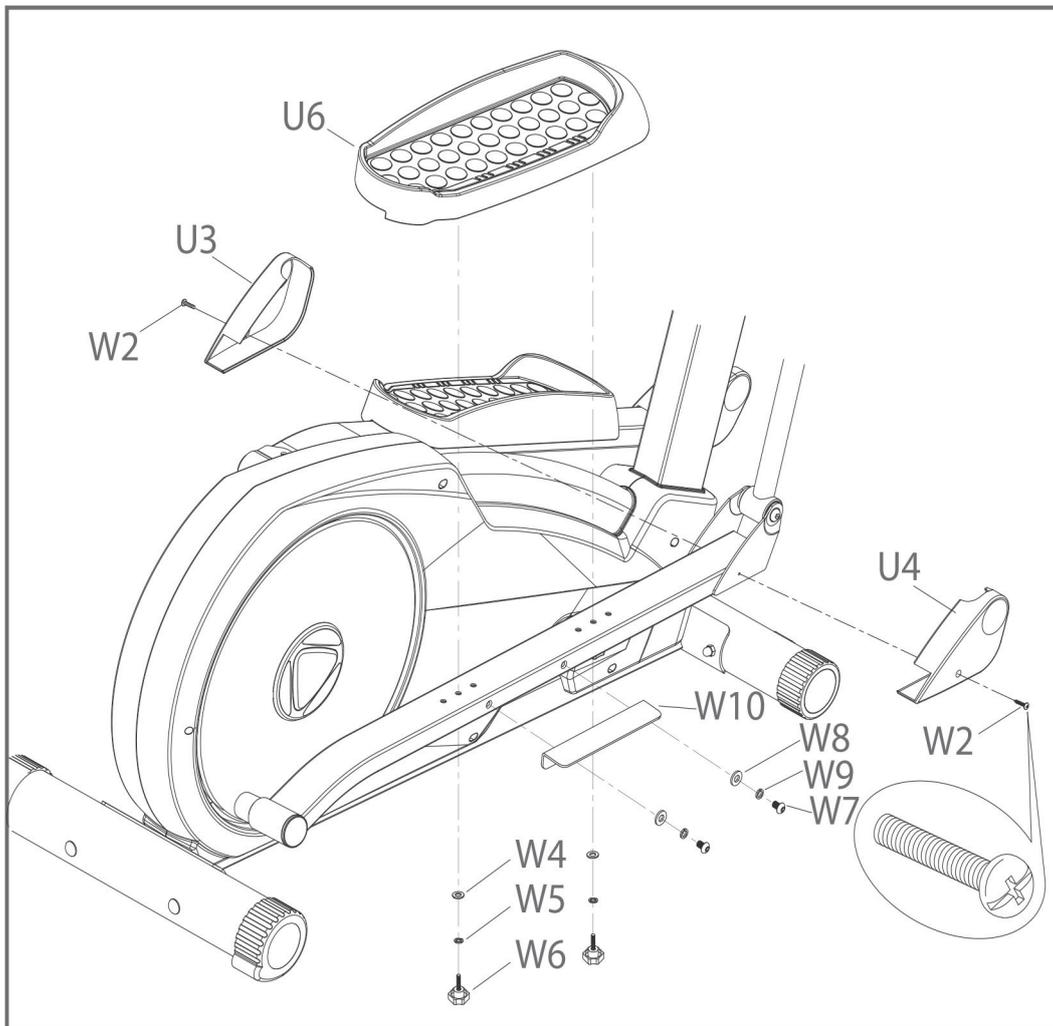


Paso 8: Montaje - cubiertas de los brazos de los pedales

Coloque las cubiertas (U3 y U4) en los brazos de los pedales con tornillo (W2). Repite este ejercicio en el otro lado.

Paso 9: montaje - pedales

1. Fije el soporte (W10) a la barra del pedal con el tornillo (W7), la arandela de presión (W9) y las arandelas (W8). Repita este ejercicio en el otro lado.
2. Monte el pedal derecho (U6) con las arandelas (W4), las arandelas elásticas (W5) y los pomos (W6). Hay tres posiciones para montar los pedales. Repita el proceso en el pedal izquierdo (U5).
3. Apriete todos los tornillos con la herramienta.

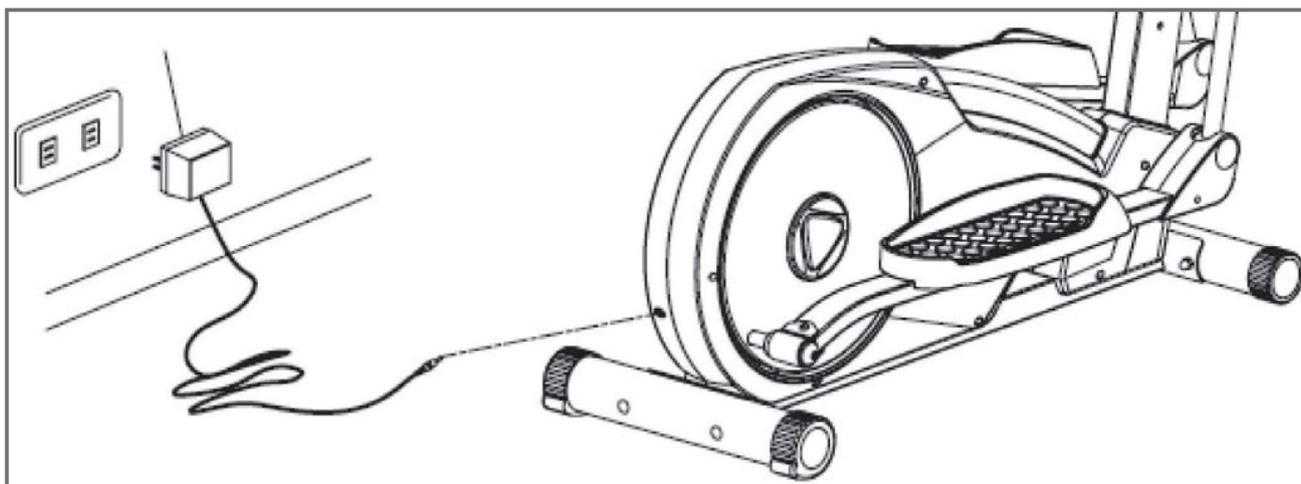


Paso 10: conexión del aparato a la red eléctrica

- **ATENCIÓN**

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

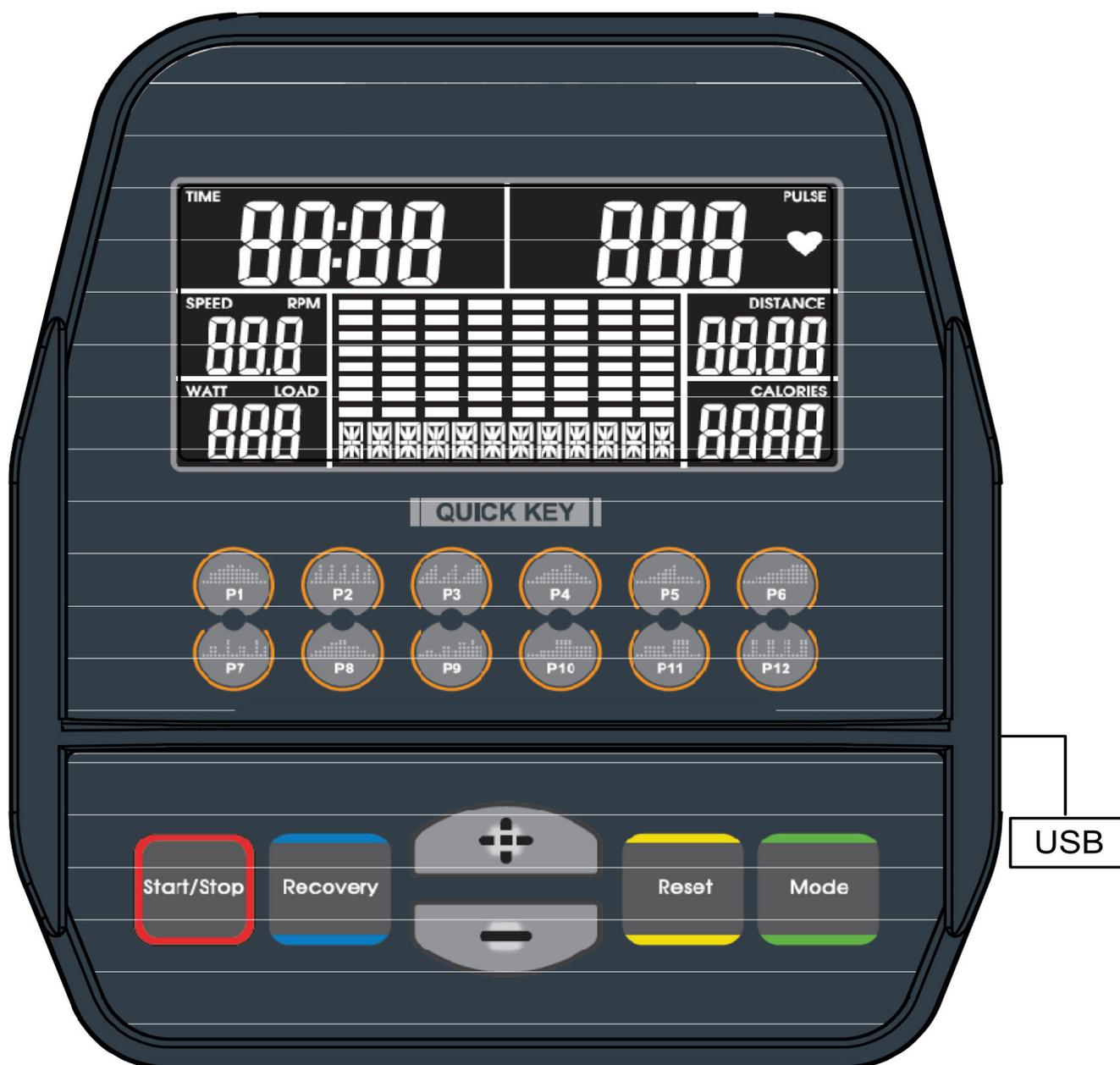
Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.



① INDICACIÓN

Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recorra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.

3.1 Indicador de la consola



Time (tiempo)	0:00 - 99:00 minutos
Speed (velocidad)	0,0 - 99,9 km/h
RPM (cadencia de pedaleo; revoluciones por minuto)	15 - 999 RPM
Distance (recorrido)	0,0 - 99,95 km/h
Calories (consumo de calorías)	0 - 990 Cal
Género (sexo)	Hombre/Mujer (m/w)
Pulse (frecuencia cardíaca; pulsaciones por minuto)	60 - 220 BPM
Símbolo de la frecuencia cardíaca	Encendido/apagado - intermitente
Programas	P1 - P12
Datos de usuario	U1 - U4
Watt/Load (potencia/resistencia)	0 - 999 vatios; control de vatios: 10 - 350 vatios
Level (resistencia)	1 - 16
H.R.C. (Control de la frecuencia cardíaca)	55/75/90% del máximo. frecuencia cardíaca; pulso objetivo manual (TAG)
Age (edad)	10 - 99 años
Height (altura)	100 - 200 cm
Weight (peso)	20 - 150 kg

3.2 Función de las teclas

	<p>START STOP</p>	<p>Con este botón puede iniciar y detener el entrenamiento.</p>
	<p>RECOVERY</p>	<p>Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca</p>
	<p>PLUS</p>	<p>Seleccione el modo de entrenamiento o aumente el valor de la función</p>
	<p>MINUS</p>	<p>Seleccione el modo de entrenamiento o reduzca el valor de la función</p>
	<p>RESET</p>	<p>En modo de parada, pulse la tecla para volver al menú principal</p>
	<p>TECLA RÁPIDA P1 - P12</p>	<p>Selección rápida de programas preestablecidos (12 programas)</p>
	<p>MODE</p>	<p>Confirmar la entrada</p>

3.3 Encendido y configuración del aparato

1. Conecte el monitor a la corriente o mantenga pulsado RESET durante 3 segundos y la pantalla LCD mostrará todos los segmentos con un pitido largo (de 1 segundo de duración) y la visualización, por ejemplo 78.0 (versión de software) (véase la fig. 1 y 2).
2. Con los botones +/-, el usuario puede seleccionar los programas Usuario 0~4 y confirmar con MODE (ver Fig. 3 y 4). A continuación, establezca los datos del usuario: SEXO (género), EDAD (edad), ALTURA (altura) y PESO (peso). Para ello, pulse +/- para seleccionar los valores correspondientes (véase la fig. 5-8).

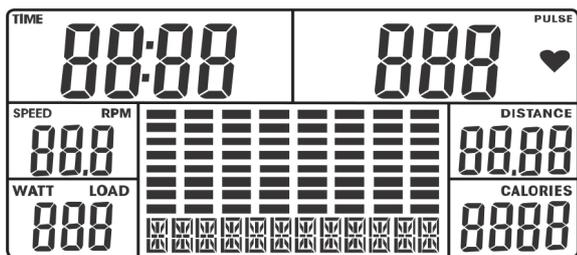


Figura 1

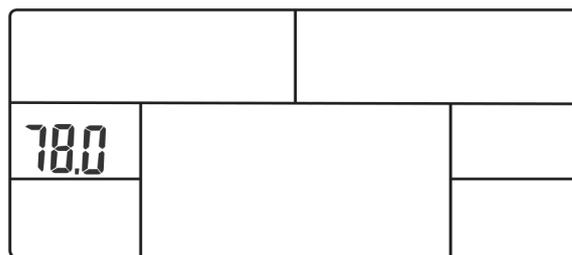


Figura 2

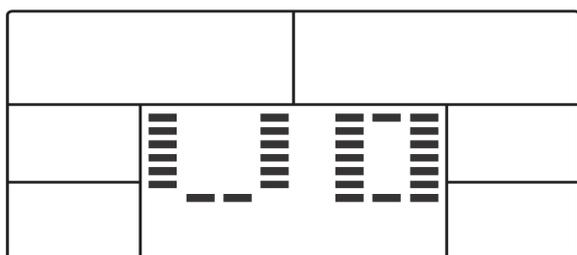


Figura 3

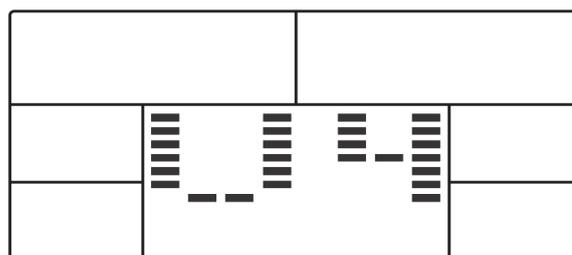


Figura 4



Figura 5

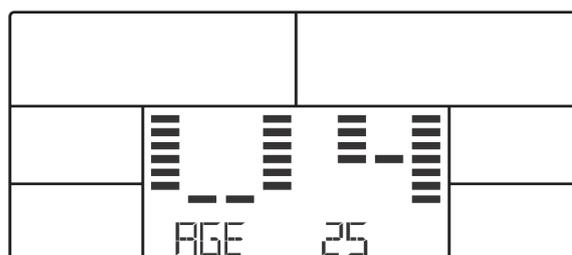


Figura 6

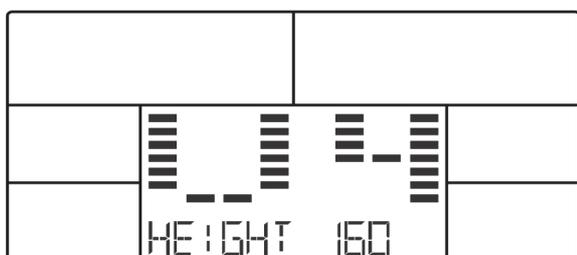


Figura 7



Figura 8

3.4 Programas

Después de introducir los datos del usuario, pulse MODE y pulse +/- para seleccionar el modo:

- + Manual (entrenamiento manual): 1
- + Programa (programas de entrenamiento preestablecidos): 12
- + Ajuste del usuario (programa de entrenamiento definido por el usuario): 1
- + H.R.C. (programas de entrenamiento con control del ritmo cardíaco): 4
- + Vatios (programa de entrenamiento controlado por vatios): 1
- + Recuperación (prueba de aptitud)

3.4.1 MAN. - Programa manual

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, seleccione el usuario e introduzca los datos o simplemente pulse RESET.
2. Seleccione el modo MANUAL con +/- y pulse MODE para la entrada (ver fig. 9).
3. Introduzca el nivel de carga y confirme con MODE (ver fig. 10).
4. Introduzca los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO objetivo (ver fig. 11-14).
5. Pulse START para iniciar el entrenamiento. Seleccione el nivel de carga con +/- (ver fig. 15).
6. Pulse STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al modo seleccionado o mantenga pulsado RESET durante 3 segundos para volver al menú principal (ver fig. 16).

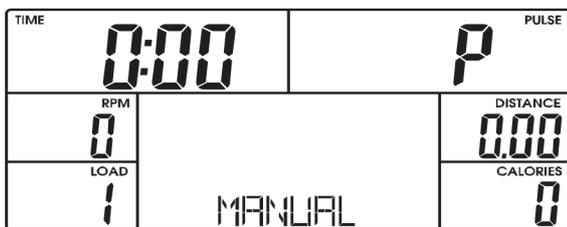


Figura 9



Figura 10

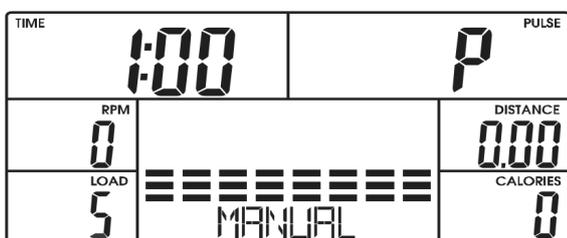


Figura 11

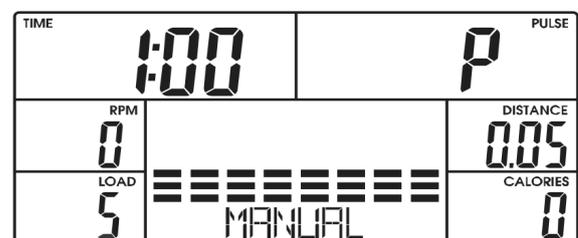


Figura 12

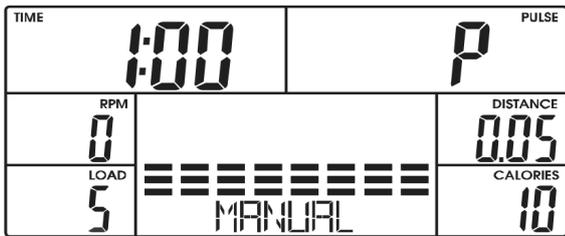


Figura 13

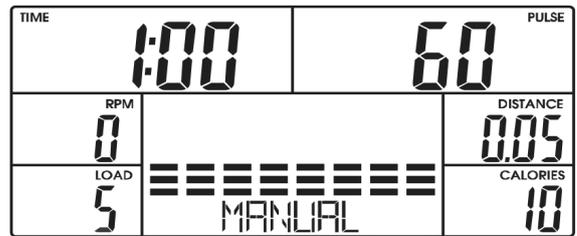


Figura 14

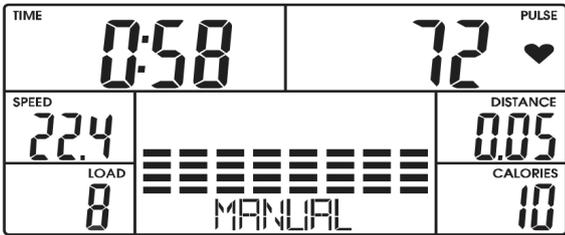
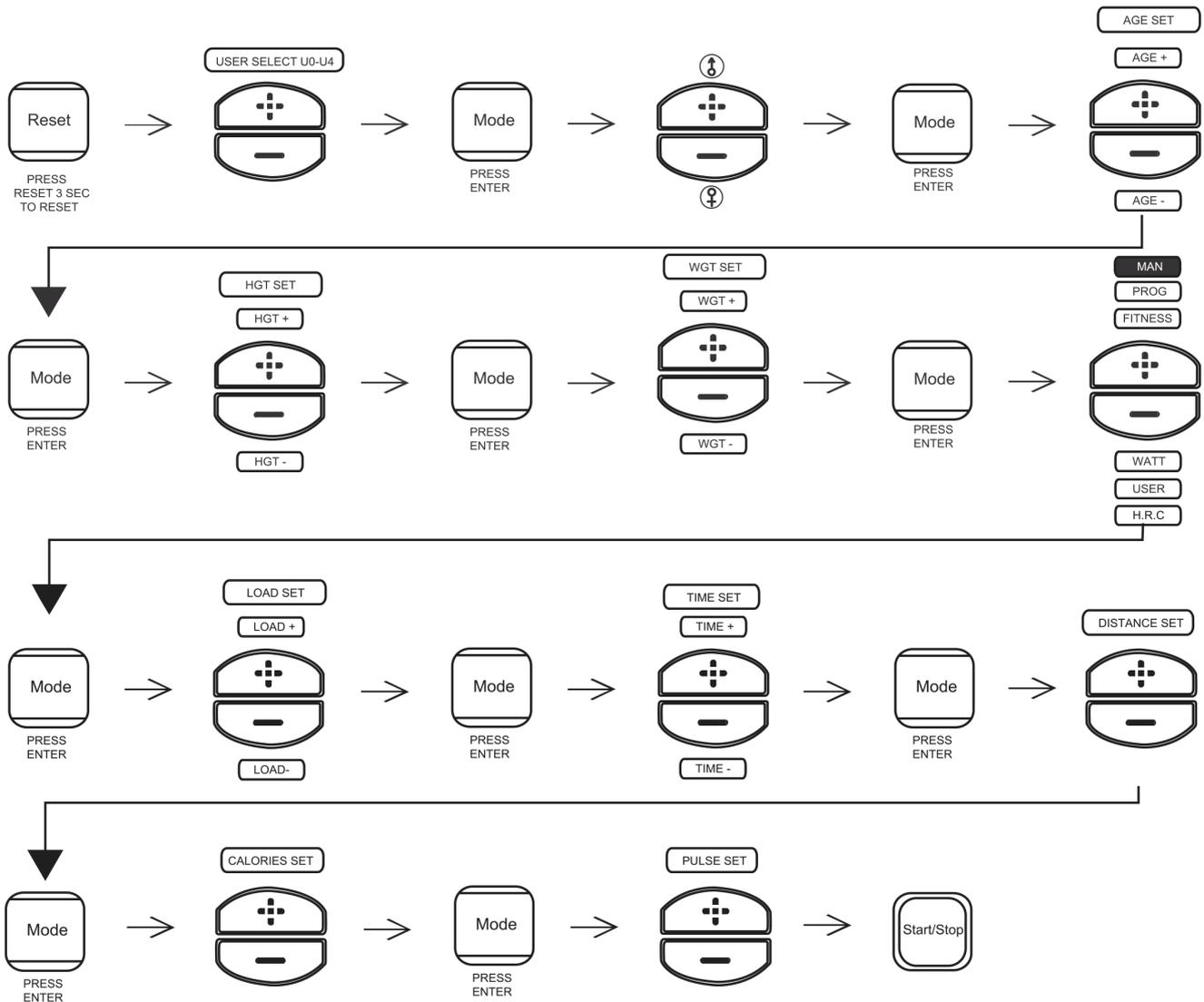


Figura 15



Figura 16

Procedimiento para establecer el programa de entrenamiento manual:



3.4.2 PROG - Programas preestablecidos

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, seleccione el usuario e introduzca los datos. Alternativamente, pulse RESET para volver al menú principal.
2. Seleccione el modo PROGRAM con los botones +/- y confirme con MODE (ver fig. 17). Pulse +/- para seleccionar uno de los programas 1 a 12 (fig. 18) o utilice las teclas de selección rápida "P1" - "P12" (véase la fig. 19).
3. Ajuste el nivel de carga con los botones +/- y confirme con MODE (Figura 20).
4. Ajuste los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO objetivo (ver fig. 21-24).
5. Pulse START e inicie el entrenamiento. Ajuste el nivel de carga con los botones +/-.
6. Pulse STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal o mantenga pulsado durante 3 segundos para entrar en el modo de espera.



Figura 17



Figura 18

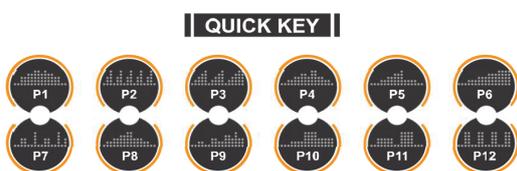


Figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



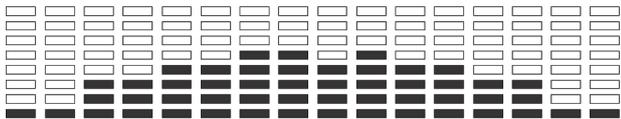
Figura 23



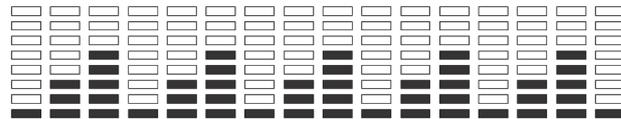
Figura 24

Perfiles de los programas de entrenamiento preestablecidos:

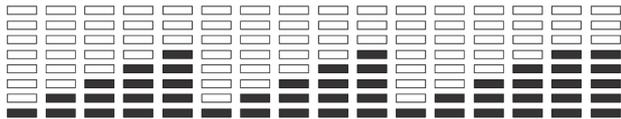
P1



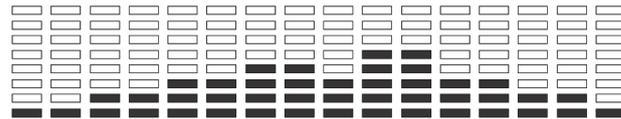
P2



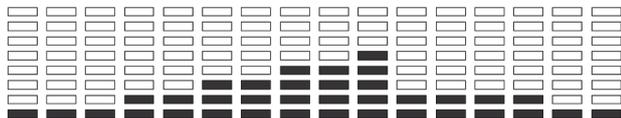
P3



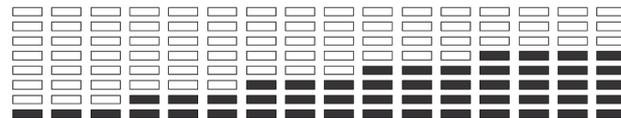
P4



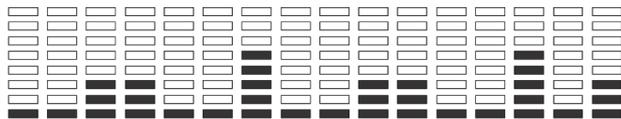
P5



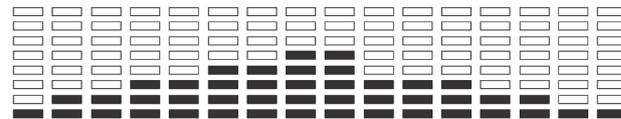
P6



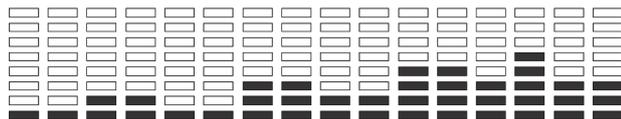
P7



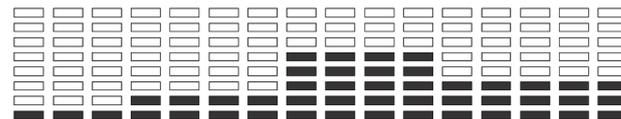
P8



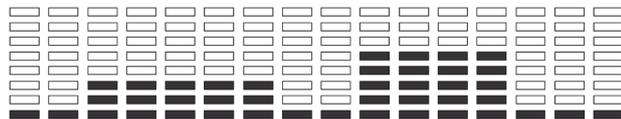
P9



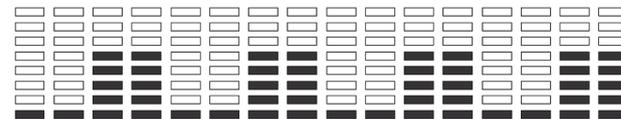
P10



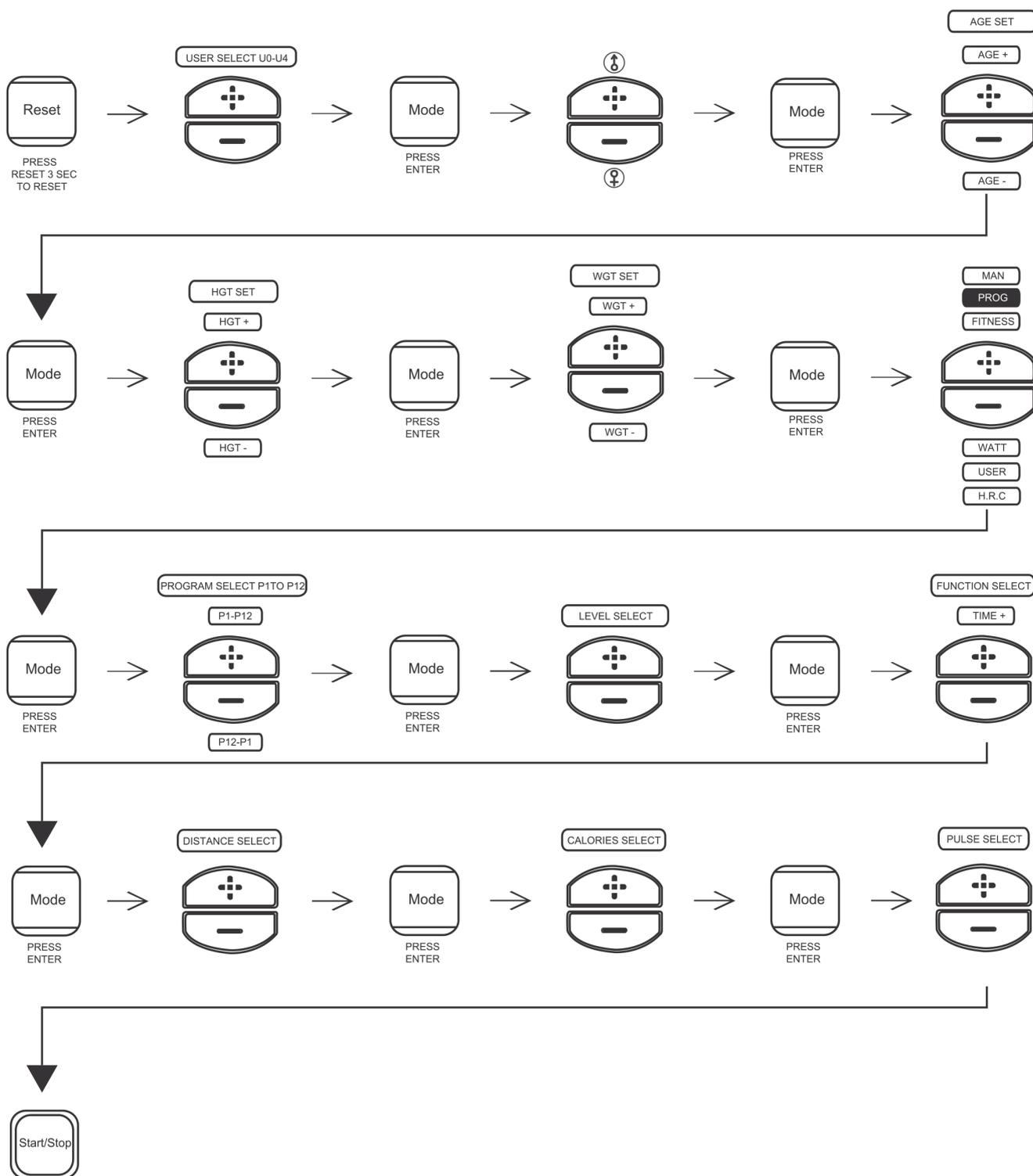
P11



P12



Procedimiento para establecer el programa de entrenamiento preestablecido:



3.4.3 RECOVERY - prueba de aptitud física

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, seleccione el usuario e introduzca los datos. Opcionalmente, pulse RESET para volver al menú principal.
2. Seleccione el modo FITNESS con los botones +/- y confirme con MODE (ver fig. 25-26).
3. Pulse START para iniciar el entrenamiento. Ajuste el nivel de carga con los botones +/-.
4. Después de 12 minutos, la pantalla muestra automáticamente el resultado del entrenamiento.
5. Pulse STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal o mantenga pulsado durante 3 segundos para entrar en el modo de espera.

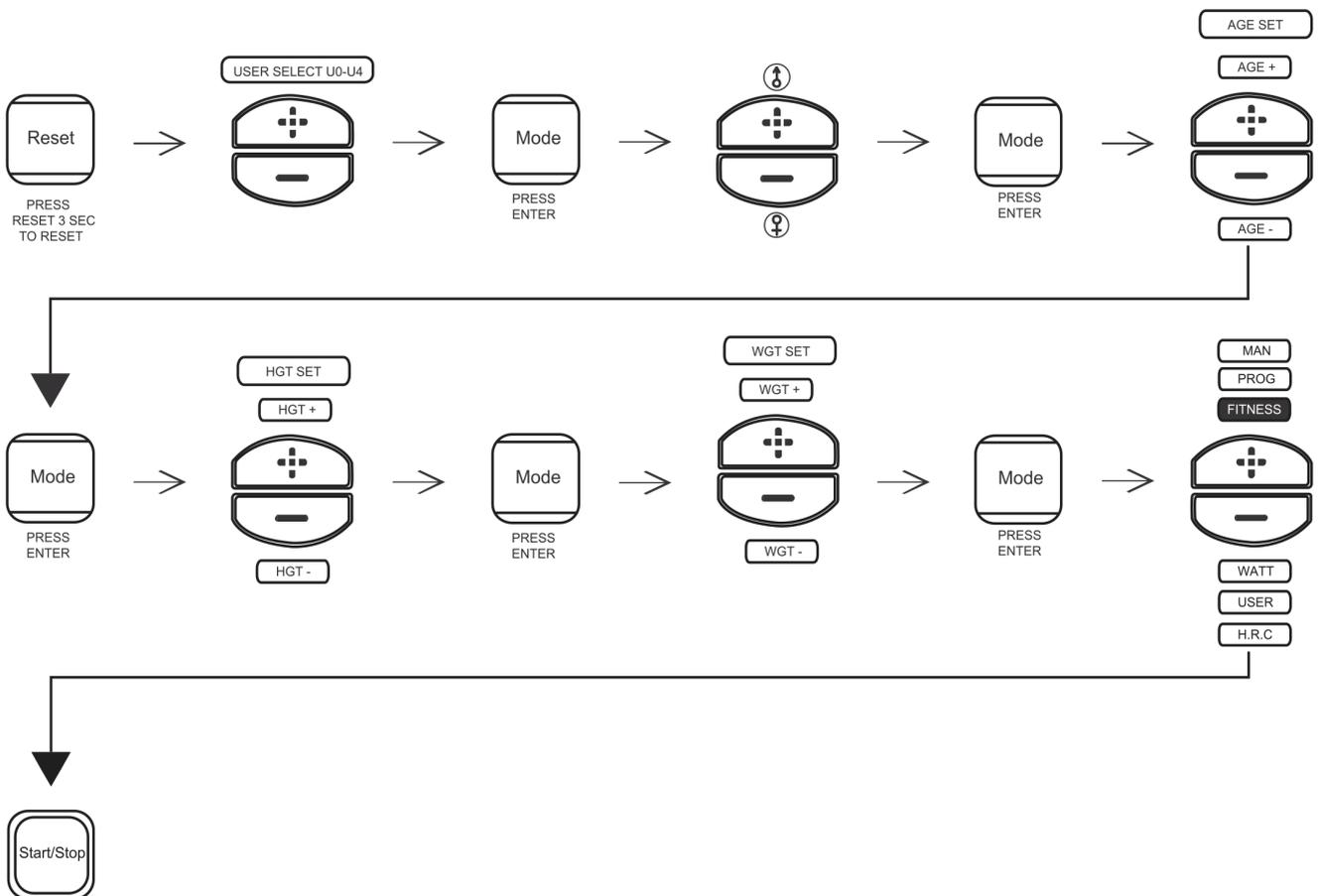


Figura 25



Figura 26

Procedimiento para establecer la prueba de aptitud:



3.4.4 WATT - programa controlado por vatios

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, seleccione el usuario e introduzca los datos; alternativamente, pulse RESET para volver al menú principal.
2. Seleccione el modo WATT con los botones +/- y confirme con MODE (ver fig. 27).
3. Introduzca el valor objetivo en vatios con los botones +/- y confirme con MODE (ver Fig. 28).
4. Ajuste los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO objetivo (ver fig. 29-32).
5. Pulse START para iniciar el entrenamiento. Los vatios se pueden ajustar mediante los botones +/-.
6. Pulse STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal o mantenga pulsado durante 3 segundos para entrar en el modo de espera.



Figura 27



Figura 28



Figura 29



Figura 30

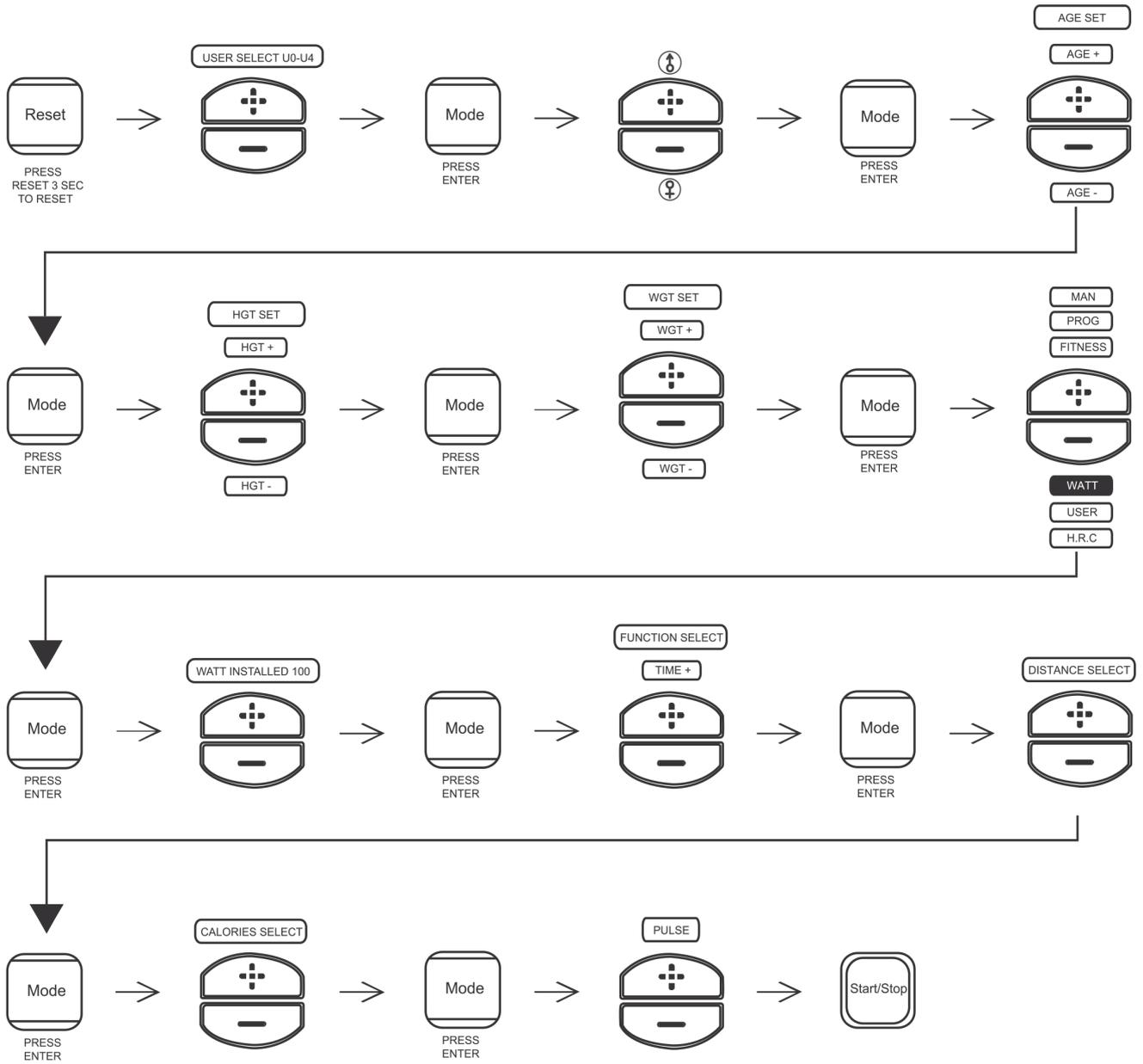


Figura 31



Figura 32

Procedimiento para ajustar el programa controlado por vatios:



3.4.5 USER - programa definido por el usuario

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, introduzca el usuario e introduzca los datos; alternativamente, pulse RESET para volver al menú principal.
2. Seleccione el modo USER con los botones +/- y confirme con MODE (ver fig. 33).
3. Introduzca el nivel de carga con los botones +/- . Pulse MODE para pasar a la siguiente columna (ver fig. 34). Después de todas las entradas, mantenga pulsado MODE durante 3 segundos para confirmar.
4. Ajuste los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO objetivo (ver fig. 35-38).
5. Pulse START para iniciar el entrenamiento. Adapte el nivel de carga con los botones +/-.
6. Pulse STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal o mantenga pulsado durante 3 segundos para acceder al modo de espera.



Figura 33



Figura 34

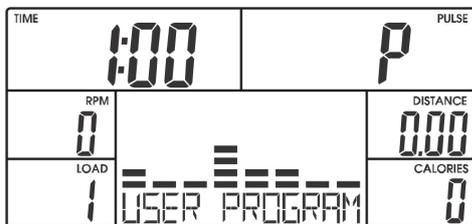


Figura 35

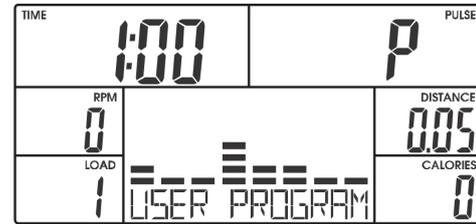


Figura 36

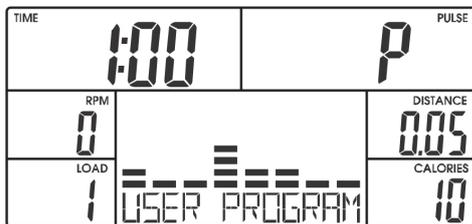
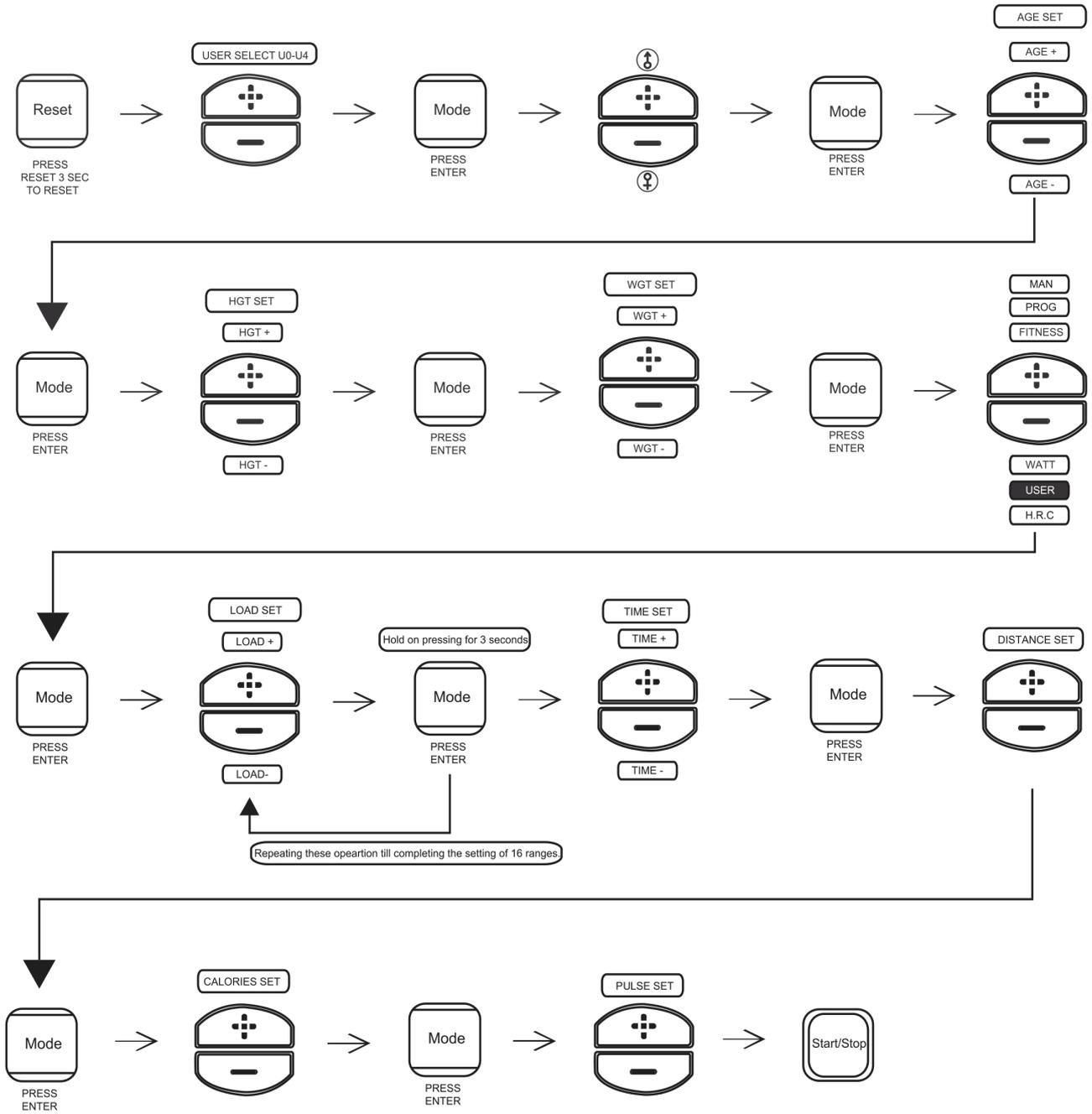


Figura 37



Figura 38

Procedimiento para ajustar el programa definido por el usuario:



3.4.6 H.R.C. - Programas orientados a la frecuencia cardíaca

⚠ ADVERTENCIA

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

1. Mantenga pulsado RESET durante 3 segundos, seleccione el usuario e introduzca los datos. Opcionalmente, pulse RESET para volver al menú principal.
2. Seleccione el modo HRC con los botones +/- y confirme con MODE (ver fig. 39).
3. Seleccione diferentes frecuencias cardíacas de 55%/75%/90%/o la FC objetivo con los botones +/- (ver fig. 40-43). El valor del impulso cambia en función de la entrada de la edad.
4. Cuando seleccione HF objetivo, debe introducir su HF objetivo utilizando los botones +/-.
5. Ajuste los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO objetivo (ver fig. 44-46).
6. Pulse START para iniciar el entrenamiento. El nivel de carga se ajusta a su frecuencia cardíaca actual.
7. Pulse STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal o mantenga pulsado durante 3 segundos para acceder al modo de espera.



Figura 39



Figura 40



Figura 41



Figura 42

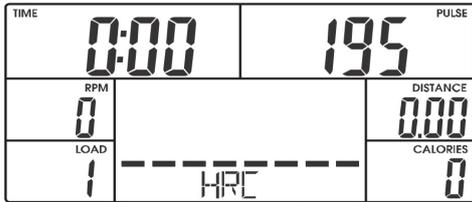


Figura 43



Figura 44

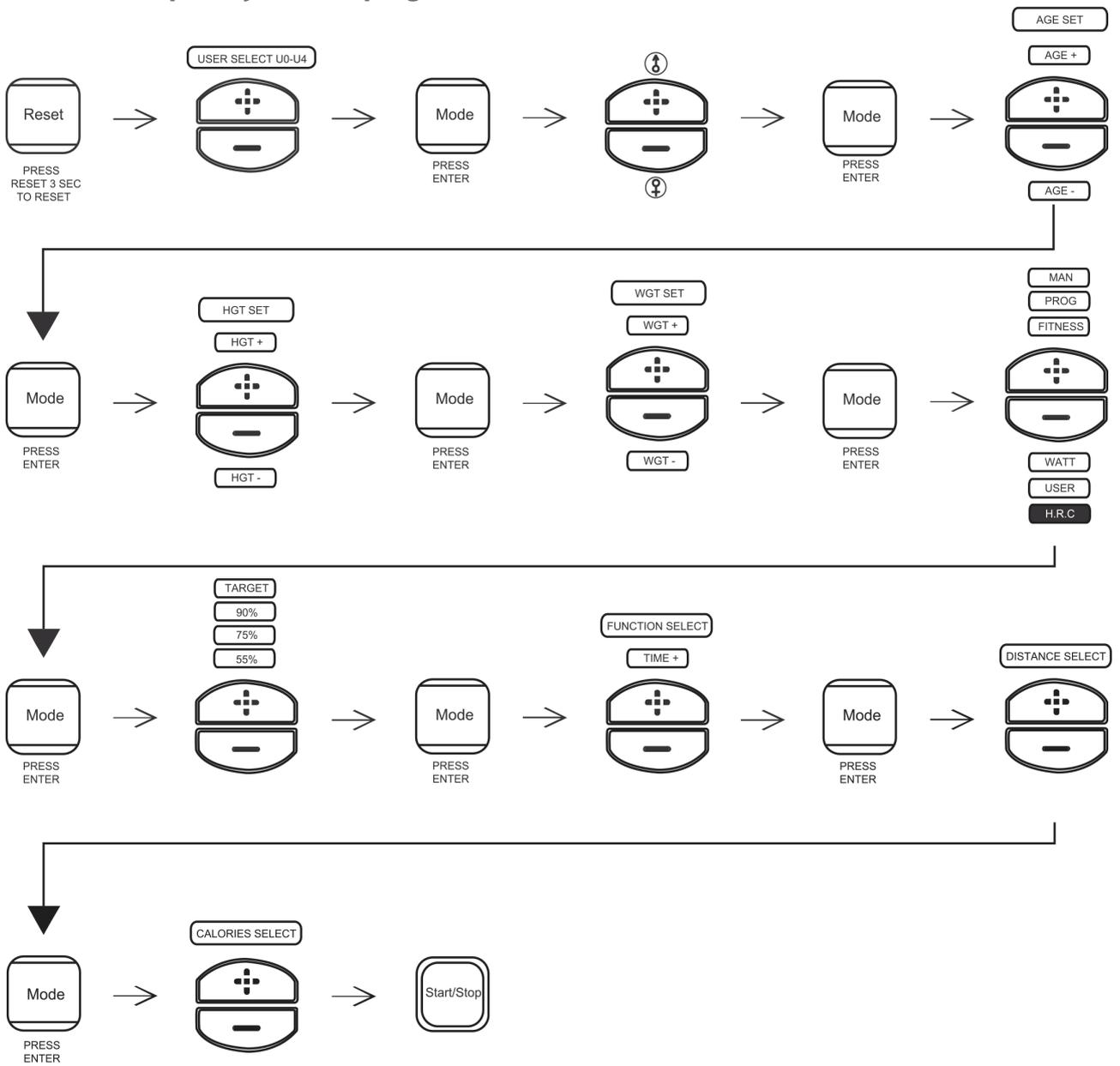


Figura 45



Figura 46

Procedimiento para ajustar los programas orientados al ritmo cardíaco:



4.1 Indicaciones generales

⚠ ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.

• ATENCIÓN

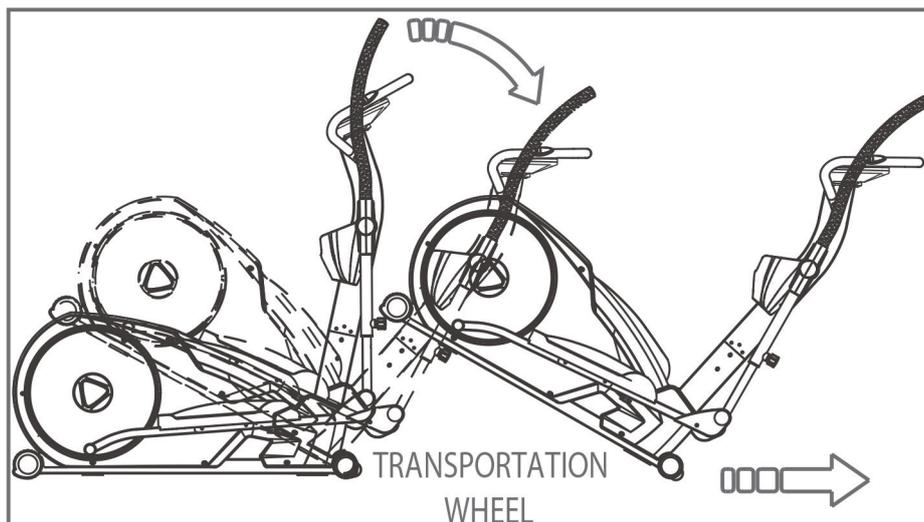
- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

4.2 Ruedas de transporte

• ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parkés, tablonos o laminados, protéjalos cubriéndolos con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalsarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección de este manual de instrucciones.



5.1 Indicaciones generales

⚠ ADVERTENCIA

+ No realice modificaciones al aparato.

⚠ PRECAUCIÓN

+ Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

• ATENCIÓN

+ Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

5.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
La pantalla no muestra nada/no funciona	Cables mal conectados	Controlar conexiones de los cables
El aparato se mueve/cojea	El aparato no está derecho	Ajustar patas de apoyo
La superficie de apoyo cruje	Superficie de apoyo floja	Apretar los tornillos de las superficies de apoyo
Se oyen crujidos	Juntas de tornillos sueltas o demasiado apretadas	Controlar juntas de tornillos
Los rieles chirrían	Rieles o ruedas sucias o rieles mal lubricados	Limpiar rieles con lubricación posterior con espray de silicona adecuado
No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> + Fuentes de interferencia en la sala + Banda pectoral inapropiada + Posición errónea de la banda pectoral + Banda pectoral defectuosa o sin batería + Indicador de pulso defectuoso 	<ul style="list-style-type: none"> + Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...) + Emplear banda pectoral adecuada (ver ACCESORIOS RECOMENDADOS) + Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos + Cambiar la batería + Comprobar si funciona el indicador de pulso mediante sensores de mano

5.3 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente
Pantalla de la consola	L	I	
Rieles*			L
Lubricación de los rieles y las piezas móviles*			I
Cubiertas de plástico	L	I	
Tornillos y conexiones de cables		I	
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar			

*Asegúrese de limpiar siempre los carriles y las piezas móviles antes de volver a lubricar.

Si no puede escanear códigos QR, puede ver cualquier vídeo de Sport-Tiedje en YouTube abriendo YouTube e introduciendo «Sport-Tiedje» en el campo de búsqueda.

Al escanear el código QR con la función de cámara o la aplicación de escáner de código QR en su teléfono inteligente, se abre un vídeo sobre el mantenimiento general de una elíptica en YouTube. El video sirve para ilustrar los puntos de mantenimiento descritos en el presente manual. Tenga en cuenta que es posible que el video no esté disponible en su idioma ni con los subtítulos correspondientes.



6 ELIMINACIÓN

Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.



Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

7 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. Por ejemplo, una **estera protectora** que asegure la colocación segura de su aparato de ejercicio al tiempo que proteja el suelo del sudor, manillares adicionales en el caso de ciertas cintas de correr o un **espray de silicona** para mantener en perfecto estado las partes móviles.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una banda de pecho compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca. En el caso de las estaciones de fuerza, en algún punto podría necesitar **agarres de tracción** o **pesos** adicionales.



Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Estera protectora



Banda de pecho



Gel de contacto



Paños



Espray de silicona

8.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo 10 de estas instrucciones de uso.

① INDICACIÓN

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

Número de serie:

Marca/categoría:

Descripción del modelo:

Número de artículo:

8.2 Lista de piezas

N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)	N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)
N1	1	Main Frame	N34	2	Bearing
N2	1	Magnetic Flywheel	N35	2	Clip
N3	2	Flat Washer	N36	2	Screw Cover
N4	2	Nut	N37	1	Pedal Tube
N5	1	Tension Pulley	N38	2	Pedal Tube
N6	3	Pipe	N39	2	Screw
N7	3	Flat Washer	N40	2	Flat Washer
N8	3	Screw	N42	3	Screw
N9	4	Bearing	N43	2	Connect Pipe
N10	3	Clip	N44	1	Screw
N11	1	Magnetic Housing	N45	1	Sensor Wire
N12	1	Nut	N46	1	Fixing House
N13	1	Screw	N47	1	Right Cover
N14	1	Spring	N48	3	Wave Washer
N15	1	Motor	N49	1	Left Cover
N16	2	Spring Washer	N50	2	Bearing
N17	1	Spring Fixing Housing	N51	1	Clip
N18	1	Screw	N52	2	Flat Washer
N19	1	Fixing Housing	N53	1	Screw
N20	2	Screw	N54	8	Tapping Screw
N21	1	Spring	N55	1	Power Cord Sensor
N22	1	Belt	N56	4	Screw
N23	1	Belt Pulley	N57	1	Tension Cable
N24	1	Pulley Axle	N58	1	Magnetic Housing Base
N25	4	Screw	N59	2	Screw
N26	1	Plane	N60	2	Screw
N27	4	Nut	N61	2	Spring Washer
N28	1	Magnet	N63	1	End Cap
N29	2	Turning Plate	N64	1	Flat Washer
N30	2	Nut	N65	1	Wave Washer
N31	2	Decoration Cover	N66	1	Flat Washer
N32	2	Pipe	N67	2	Screw
N33	2	Bearing	N68	2	Screw

N69	1	Nut	Q6	2	Transport Wheel
N70	1	Iron Bracket	Q7	2	Screw
N71	1	Flat Washer	R1	1	Monitor
N72	4	Flat Washer	R2	4	Screw
N73	1	Nut	R3	1	Adaptor
N74	1	Flat Washer	S1	1	Front Handle Bar (L)
O1	1	Central Support Tube	S2	1	Handlebar Clip
O5	1	Sensor Wire	S4	2	Foam Grip
O6	2	Hand Pulse Sensor Wire	S5	2	Sensor
O7	2	Bolt	S6	2	Screw
O8	2	Bushing	S7	2	Handle Pulse
O9	1	Shaft	S8	1	Front Handle Bar (R)
O10	4	Bearing	T1	1	Side Handle Bar (L)
O11	4	Bushing	T2	2	Foam Grip
O12	2	Connect Tube	T3	2	End Cap
O16	1	Bottle Housing	T4	4	Screw
O17	1	Screw	T5	1	Side Handle Bar (R)
O18	1	Decoration Bottle Housing(L)	U1 & U2	4	Decoration Cover
O19	1	Decoration Bottle Housing(R)	U3 & U4	4	Pedal Joint Cover
O20	4	Screw	U5 & U6	1	Pedal (L & R)
O22	4	Flat Washer	U7 & U8	1	Cushion Pad (L & R)
O23	2	Plastic Insert	W1	2	Knob
P1	1	Rear Stabilizer	W2	4	Screw
P2	1	End cap (L)	W3	4	Screw
P3	1	End cap (R)	W4	4	Flat Washer
P4	2	Bolt	W5	4	Spring Washer
P5	4	Flat Washer	W6	4	Knob
P7	4	Nut	W7	8	Screw
Q1	1	Front Stabilizer	W8	14	Washer
Q2	2	End cap	W9	22	Spring Washer
Q4	2	Transmit Wheel Housing	W10	2	Iron Bracket
Q5	4	Screw			

Los aparatos de entrenamiento de cardiostrong® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.

Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez transcurrido el período de garantía, se aplica una garantía de piezas pura para los costes de reparación, que excluye los costes de reparación, montaje y envío.

Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

Condiciones de garantía

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

Factura de compra y número de serie

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar unívocamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.

En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

Asistencia técnica no cubierta por la garantía

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

Comunicación

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	FR
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900 +49 4621 4210-698 technik@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos) info@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 info@fitshop.dk Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 service-france@fitshop.fr Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 info@fitshop.pl Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 info@fitshop.be Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNICAL SUPPORT</p> <p> +44 141 876 3986 support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961 info@fitshop.nl De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944 service-int@sport-tiedje.de You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.at Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.ch Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Sport-Tiedje, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

www.fitshop.es

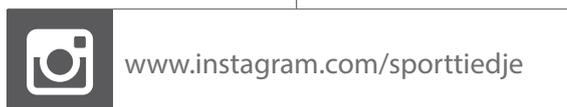
VIVIMOS EL DEPORTE

TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Con más de 70 sedes europeas, Fitshop es actualmente la mayor tienda especializada de aparatos de ejercicio y uno de los distribuidores a distancia de equipamiento deportivo de mayor renombre a nivel mundial. Los clientes particulares realizan pedidos a través de las 25 tiendas web de su país correspondiente o confeccionan sus aparatos deseados de fábrica. Además, la empresa suministra aparatos profesionales para entrenamiento de resistencia y fuerza a gimnasios, hoteles, clubes deportivos, empresas y consultas de fisioterapia.

Fitshop ofrece una amplia gama de aparatos de ejercicio de prestigiosos fabricantes, productos propios de alta calidad y diversos tipos de servicios, p. ej. servicio de instalación y servicio de asesoramiento deportivo pre y postventa. Para ello, la empresa cuenta con numerosos expertos en ciencias del deporte, entrenadores personales y deportistas profesionales.

¡Visítenos en nuestras redes sociales o en nuestro blog!



TAURUS

 cardiostrong 

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notas

Notas

Notas

