

ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL E1, E3, E5

MANUAL DEL USUARIO

M051-00K102-0001 REV A



OFICINAS CENTRALES

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • EE. UU.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de teléfono de asistencia: 800.351.3737 (gratuito en EE. UU. y Canadá)

Sitio web internacional: www.lifefitness.com

OFICINAS INTERNACIONALES

AMÉRICA

Norteamérica

Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Sitio web de asistencia: www.lifefitness.com/parts
Correo electrónico de ventas/comercialización:
consumerproducts@lifefitness.com
Horario de atención: de 7:00 a 18:00 h (CST)

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASIL
SAC: 0800 773 8282
Teléfono: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Correo electrónico de asistencia:
suporte@lifefitness.com.br
Correo electrónico de ventas/comercialización:
lifefitness@lifefitness.com.br
Horario de atención del servicio de asistencia:
de 9:00 a 17:00 h (BRT) (de lunes a viernes)
Horario comercial:
de 9:00 a 20:00 h (BRT) (de lunes a viernes)
de 10:00 a 16:00 h (BRT) (sábados)

América Latina y el Caribe*

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 EE.UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
consumerproducts@lifefitness.com
Horario de atención: de 7:00 a 18:00 h (CST)

EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

Reino Unido e Irlanda

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina general (+44)
1353.666017
Servicio de asistencia al cliente (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Correo electrónico de asistencia:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
life@lifefitness.com
Horario de atención:
Oficina general: de 9:00 a 17:00 h (GMT)
Servicio de atención al cliente: de 8:30 a 17:00 h (GMT)

Alemania y Suiza

Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0 (Alemania)
(+41) 0848 000 901 (Suiza)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)
Correo electrónico de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: de 08.30 a 16.30 h (CET)

Austria

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Viena
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Correo electrónico de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: de 08:30 a 16:30 h (MEZ)

España

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1º-1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Correo electrónico de asistencia:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
info.iberia@lifefitness.com
Horario de atención:
de 9:00 a 18:00 h (de lunes a jueves)
de 8:30 a 15:00 h (viernes)

Bélgica

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGICA
Teléfono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

Todos los otros países de EMEA y empresa distribuidora de C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de asistencia:
service.db.cemea@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (CET)

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japón 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Correo electrónico de asistencia:
service@lifefitnessjapan.com
Correo electrónico de marketing/ventas:
sales@lifefitnessjapan.com
Horario de atención: de 9:00 a 17:00 h (JAPÓN)

China y Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de asistencia:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a 18:00 h

Todos los demás países de Asia Pacífico y empresa distribuidora de Asia-Pacífico*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de asistencia:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a 18:00 h

Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos: posibles interferencias con radio y televisión

Nota: *este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase B, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía por radiofrecuencia, y si no se instala y utiliza de acuerdo al manual de usuario, puede causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no existe garantía de que no haya interferencias en una instalación concreta. Si este equipo causa interferencias perjudiciales para la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo, se recomienda que el usuario trate de corregir la interferencia mediante una o varias de las siguientes medidas:*

- Cambiar la antena receptora de orientación o posición.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un toma de corriente en un circuito distinto de aquel al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o con un técnico con experiencia en radio y televisión.

Clase HB (doméstico): uso doméstico. La Clase B no es apropiado para fines terapéuticos.



PRECAUCIÓN: cualquier cambio o modificación en este producto puede anular la garantía del producto.

Cualquier reparación, a parte de la limpieza o del mantenimiento de usuario, debe ser realizada por un representante autorizado de servicio. No hay partes que puedan recibir mantenimiento por parte del usuario.

ÍNDICE

Sección	Página
1. Instrucciones de seguridad importantes	4
2. Descripción de la elíptica de entrenamiento integral E1, E3, E5	7
3. Configuración inicial	8
4. Funciones principales	11
4.1 Frecuencia cardíaca de contacto	11
4.2 Accesorios	11
4.3 Pedales almohadillados (solo en los modelos E3 y la E5)	11
5. CoachZone™ (solo en los modelos E3)	12
5.1 Visión general de CoachZone™	12
5.2 Descripciones de CoachZone™	12
5.3 ArmToner™	13
5.4 GluteToner™	14
5.5. Cronómetro	15
5.6 Nivel de resistencia y nivel de intensidad	15
5.7 Parámetros de CoachZone™	15
6. Zona de actividad (solo en el modelo E5)	16
6.1 Función de longitud de zancada	16
6.2 Función de niveles de resistencia y de intensidad	17
6.3 Entrenamiento integral	17
6.4 Función Leg Sculptor Mode	17
7. Menú de configuración de zona de actividad (solo en el modelo E5)	18
7.1 Navegar por el menú de configuración	18
7.2 Opciones del menú de configuración	19
8. Asistencia y mantenimiento para el producto	23
8.1 Solución de problemas	23
8.2 Consejos de mantenimiento preventivo	26
8.3 Programa de mantenimiento preventivo	27
8.4 Cómo obtener asistencia para el producto	27
9. Especificaciones	28
10. Información sobre la garantía	29

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

 **PRECAUCIÓN:** cualquier cambio o modificación en este producto puede anular la garantía del producto.

 **ADVERTENCIA:** lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

 **ADVERTENCIA:** los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser exactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio de inmediato.

 **ADVERTENCIA:** la elíptica de entrenamiento integral E5 debe conectarse a una toma de corriente adecuada.

 **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, siempre desenchufe este producto Life Fitness antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.

 **Los pulsímetros táctiles proporcionan un valor de frecuencia cardíaca aproximado. Estos sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ninguna aplicación médica.**

- Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD del manual de funcionamiento y TODAS las instrucciones. La elíptica debe utilizarse solo de la forma descrita en este manual.
- No utilice este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales sustancias crean peligro de combustión y explosión.
- Instale el producto de manera que el usuario pueda acceder fácilmente al enchufe del cable de alimentación. Asegúrese de que el cable de alimentación no tenga nudos o esté retorcido o que esté atrapado bajo otro equipo u objeto.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente autorizado de mantenimiento o una persona con una calificación similar para evitar cualquier peligro.
- Respete siempre las instrucciones de la consola para que el producto funcione correctamente.
- Esta aplicación no está pensada para que la utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones.
- Debe supervisar a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
- No introduzca nunca objetos en cualquiera de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera dentro, apague el aparato, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios. Se recomienda el uso de recipientes con tapa.
- No utilice la elíptica a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- No aproxime ropas sueltas, cordones de zapatos o toallas a los pedales de la elíptica.

- Mantenga el área alrededor de la elíptica para todo el cuerpo libre de obstrucciones, incluidos muros y muebles. Asegúrese de que haya 0,6 metros en cada lado de la elíptica.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse de la elíptica.
- Nunca utilice un producto Life Fitness si este se ha caído, estropeado o incluso si ha sido parcialmente sumergido en agua. Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa.
- No coloque el cable debajo o a lo largo de la elíptica.
- Utilice zapatos con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. No utilice la elíptica descalzo.
- No incline la elíptica hacia un lado durante el uso.
- Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas en movimiento.
- Para garantizar el funcionamiento adecuado de este producto, no instale aditamentos o accesorios que Life Fitness no suministre o recomiende.
- Utilice este producto en un lugar bien ventilado.
- Utilice este producto en una superficie sólida y nivelada.
- Asegúrese de que todos los componentes estén apretados firmemente.
- Una aplicación nunca debe quedar desatendida si está conectada. Desenchúfela de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- No utilice nunca este producto bajo mantas o almohadas. Podría calentarse en exceso y provocar un incendio, descarga eléctrica o lesiones a personas.
- No utilice nunca esta aplicación si hay un cable o el enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído, dañado o sumergido en agua. Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.
- No utilice nunca esta aplicación si las aberturas de aire están bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Para desconectarla, apague todos los controles y desenchufe el cable de la toma de corriente.
- Deje que las consolas LCD se "normalicen" respecto a la temperatura durante una hora antes de conectar la unidad y utilizarla.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante una rutina.
- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el entrenamiento.



PRECAUCIÓN: El uso incorrecto o excesivo del equipo de ejercicios puede causar lesiones. LIFE FITNESS recomienda ENCARECIDAMENTE hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años de edad, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso, o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año.

Si en cualquier momento durante el ejercicio el usuario presenta lipotimia, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse de inmediato.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES COMO REFERENCIA.

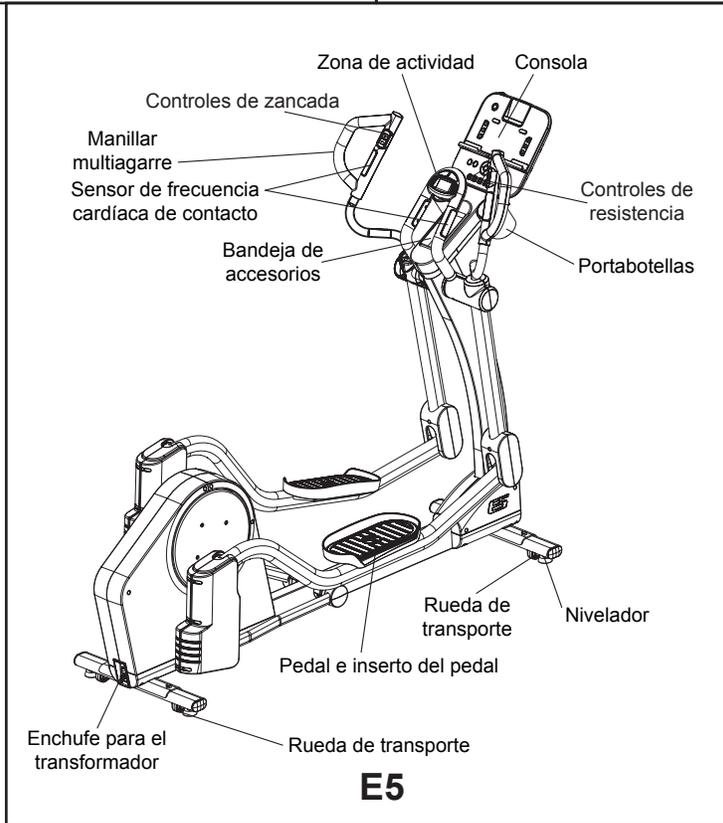
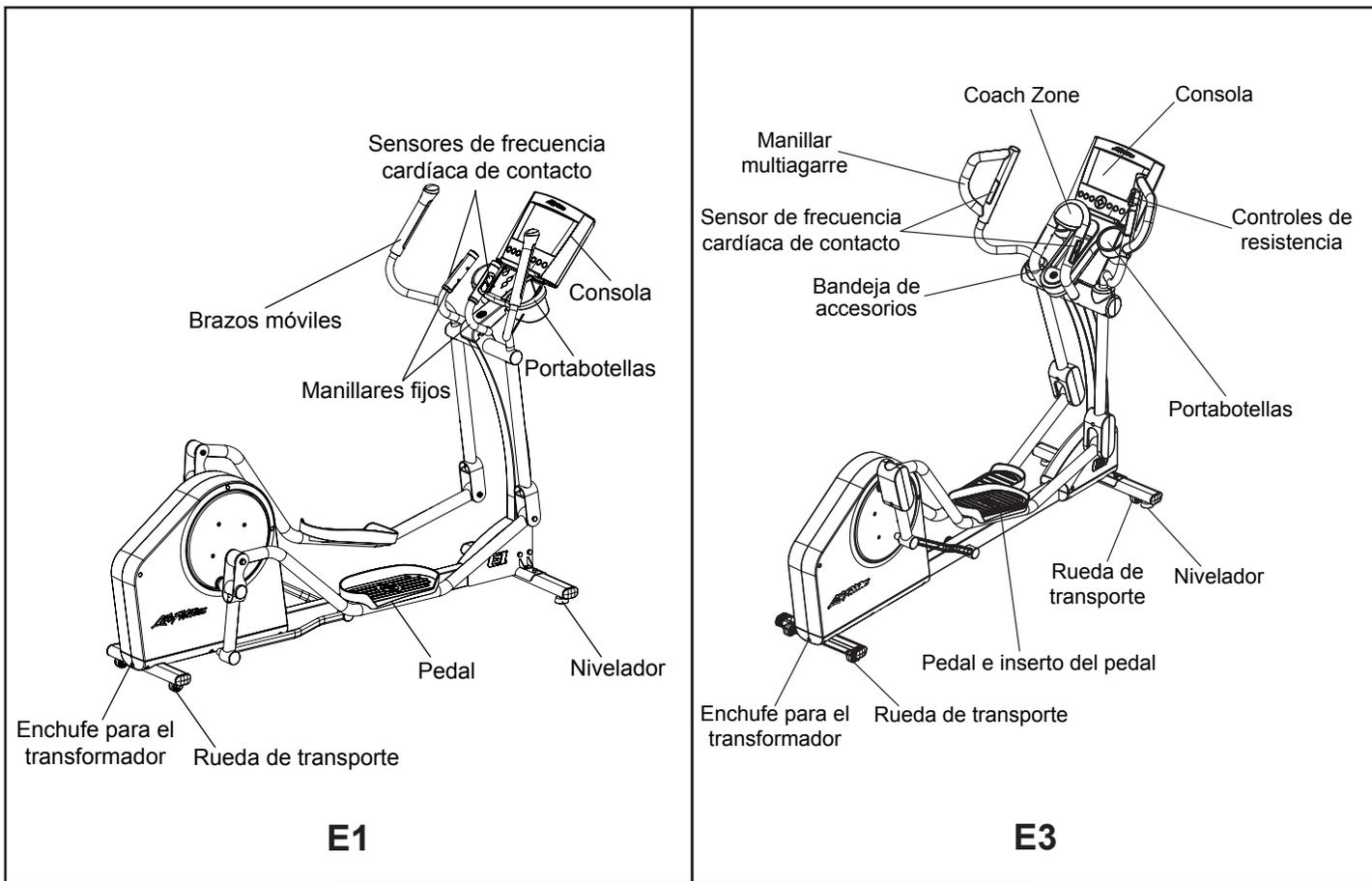
En este manual de funcionamiento se describen las funciones del siguiente producto:

Modelos de elíptica de entrenamiento integral® Life Fitness:
E1, E3, E5

Gracias por adquirir la elíptica de entrenamiento integral de Life Fitness. Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual del usuario para asegurarse de que sabe cómo operar adecuadamente y con seguridad todas las funciones de su elíptica. Esperamos que disfrute de la experiencia deseada con la elíptica. En caso de tener cualquier problema, vaya a la sección Cómo obtener asistencia técnica del producto, donde encontrará información sobre la obtención de ayuda, tanto local como internacional.. Consulte las características y funciones específicas del producto en la sección “Especificaciones” de este manual.

Declaración de propósito: La elíptica de entrenamiento integral Life Fitness es una máquina de ejercicio que combina el pedaleo elíptico de bajo impacto, en el que la resistencia no depende de la velocidad, con el movimiento de empujar/tirar del brazo que permite un entrenamiento integral eficaz y efectivo.

2 DESCRIPCIÓN DE LA ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL E1, E3, E5



3 CONFIGURACIÓN INICIAL

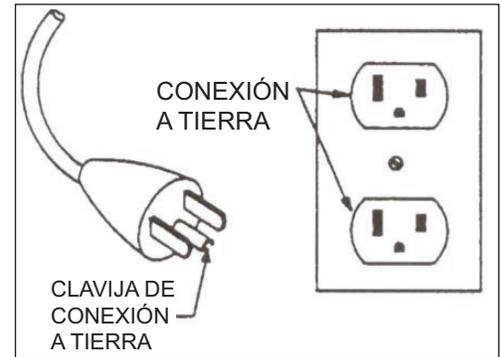
Lea el manual del usuario en su totalidad antes de instalar la elíptica de entrenamiento integral.

Nota: la elíptica de entrenamiento integral no depende de la velocidad. La resistencia se puede regular sin modificar la velocidad.

PELIGRO: una conexión inadecuada del conductor de conexión a tierra puede provocar el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto se encuentra conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe que se proporciona con el producto. Si no encaja en la toma de corriente, haga que un electricista calificado instale una toma de corriente adecuada.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA (SOLO PARA LA E5)

Este producto debe conectarse a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona a la corriente eléctrica un camino de menor resistencia para reducir el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe estar enchufado en una toma de corriente apropiada que esté adecuadamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y normativas locales.



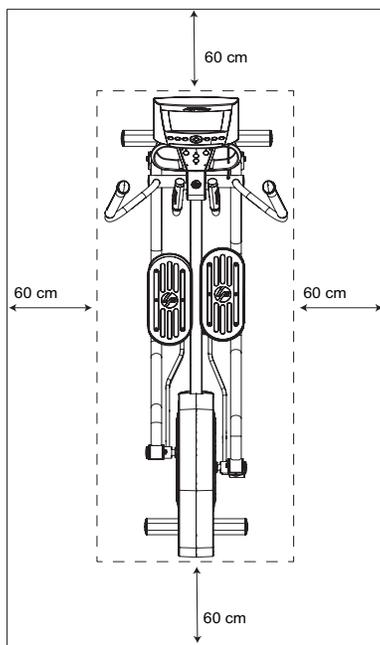
REQUISITOS DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO (SOLO PARA LA E5)

La mayoría de las elípticas de Life Fitness se han diseñado para ser utilizadas en un circuito normal de 120 V en EE.UU. y Canadá. La siguiente tabla muestra la gama de corriente para este producto basándose en el suministro de voltaje. Cerciórese de que este modelo de elíptica admita el voltaje de línea del lugar donde se va a instalar antes de enchufarla. El voltaje de línea se indica en la etiqueta de serie del producto.

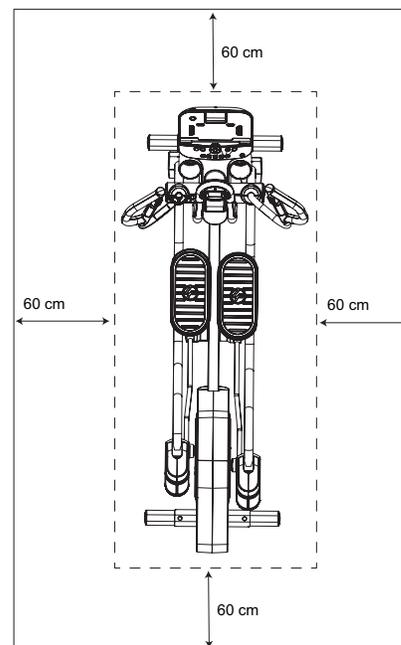
Voltaje de la fuente de alimentación (VAC)	Frecuencia (Hz)	Corriente máxima (A)
120	50 / 60	2.5
230	50 / 60	1.1

DÓNDE COLOCAR LA ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL

Después de seguir todas las instrucciones de seguridad, traslade el equipo al lugar en el que se va a utilizar. Consulte la imagen siguiente para ver el espacio libre que se recomienda dejar alrededor del producto. Vea las especificaciones para las dimensiones completas si fuera necesario.



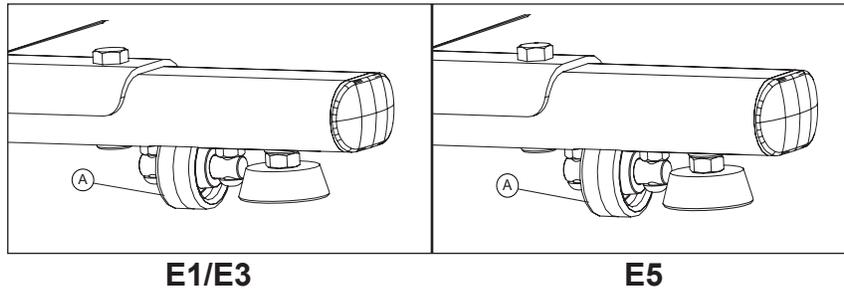
E1/E3



E5

La elíptica de entrenamiento integral está equipada con ruedas delanteras y traseras que simplifican su traslado, empujándolo o tirando de él, hasta su destino final. Para utilizar las ruedas, compruebe que los niveladores estén suficientemente torcidos hacia arriba para que todas las ruedas (A) puedan estar en contacto con el suelo.

Una vez que la elíptica de entrenamiento integral esté situada correctamente, deje espacio suficiente en su parte delantera para el movimiento de las palancas de pedal. Asegúrese también de dejar espacio en los laterales, para poder subir fácilmente a la elíptica de entrenamiento integral desde los lados.



PRECAUCIÓN: cerciórese de que tiene espacio suficiente para el balanceo de los brazos móviles. **SOLO PARA LA E5:** pruebe la elíptica de entrenamiento integral con todas las longitudes de zancada, antes de completar su ubicación.

PRECAUCIÓN: coloque la elíptica de entrenamiento integral en un lugar seco. No la coloque en zonas con alta humedad, como cerca de piscinas, pues podría oxidarse.

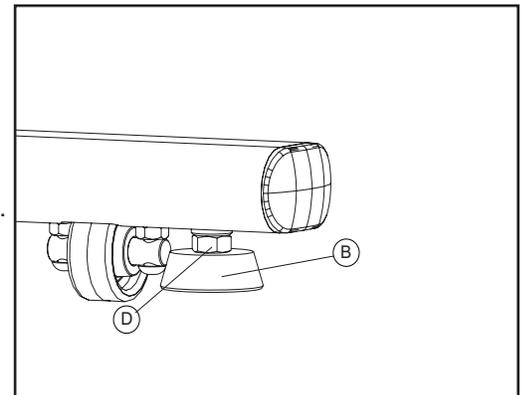
CÓMO ESTABILIZAR LA ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL.

Una vez que la elíptica esté en su lugar, baje al suelo los niveladores (B) del estabilizador delantero. Las cuatro ruedas deben estar fuera del suelo. Los niveladores mantendrán la elíptica fijada en el suelo durante su uso.

PRECAUCIÓN: no utilice la elípticas de entrenamiento integral si los niveladores no están apoyados sobre el suelo.

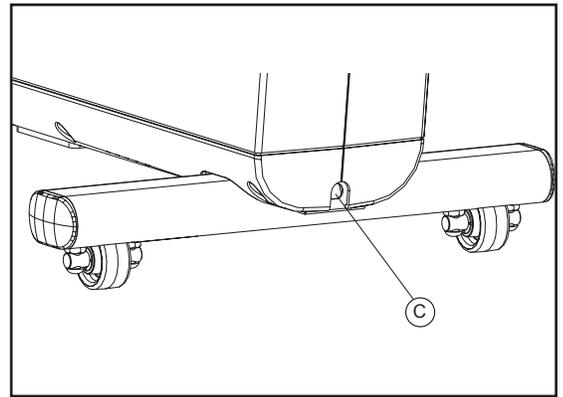
Después de colocarla en el lugar en que se va a utilizar, verifique su estabilidad. Si hubiese incluso un ligero balanceo, o si la unidad no está estable, deberán ajustarse los niveladores. Determine qué nivelador no está completamente apoyado en el suelo. Para ajustar los niveladores hacia abajo, gire el trozo de goma de la pata en el sentido contrario a las agujas del reloj. Para ajustar los niveladores hacia arriba, gire el trozo de goma de la pata en el sentido de las agujas del reloj. Tras regular los niveladores, apriete las contratuercas (D) contra el estabilizador para bloquear los niveladores en su lugar.

Nota: cuando la elíptica esté nivelada, apriete la tuerca del nivelador contra el tubo estabilizador. Si no se aprieta, se oirá ruido.



CONEXIÓN DE LA ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL LIFE FITNESS (SOLO PARA LA E1 Y E3)

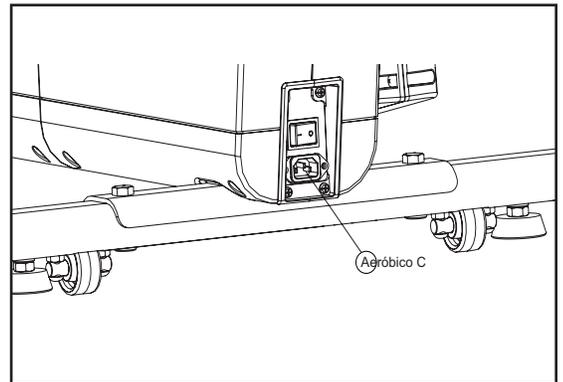
La elíptica de entrenamiento integral puede venir preparada para su conexión eléctrica en los EE.UU. o en otros países. Introduzca el enchufe hembra del adaptador de alimentación en el conector (B) de la parte trasera de la elíptica de entrenamiento integral. A continuación, conecte el enchufe en la toma de corriente. Verifique que el cordón se coloque de manera que no se pegue ni se pise. Luego verifique que se enciendan las luces de la consola. Si no fuera así, compruebe de nuevo el enchufe y las conexiones de la pared, y asegúrese de que el enchufe de la pared tiene corriente.



E1/E3

CONEXIÓN DE LA ELÍPTICA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL (SOLO PARA LA E5)

La elíptica de entrenamiento integral Life Fitness puede venir preparada para su conexión eléctrica en los EE.UU. o en otros países. Introduzca el enchufe hembra del adaptador de alimentación en el conector (B) de la parte trasera de la elíptica de entrenamiento integral. A continuación, conecte el enchufe en la toma de corriente. Cerciórese de que el cable esté colocado de manera que no se quede atascado ni se pise. Ponga el interruptor de encendido en la posición "encendido". Una vez la unidad está encendida se autocalibrará la longitud de zancada de la elíptica. Espere un minuto a que el proceso de calibrado se complete. Después compruebe que tanto la pantalla LCD principal y que la zona de actividad de LCD encendida. En caso contrario, vuelva a revisar las conexiones del enchufe. Compruebe que haya corriente en la toma de corriente de pared. Si aún no funciona correctamente, compruebe las conexiones de las **instrucciones de montaje de la E5**.



E5

SUBIRSE AL EQUIPO

Cuando se suba a la máquina, se recomienda que el pedal que tenga más cerca se sitúe en la posición más baja. Esto se puede conseguir empujando los brazos para que el pedal rote hasta que esté centrado a su lado en la posición más baja. (**SOLO PARA LA E5:** también se recomienda que la longitud de zancada esté regulada a unos 46 cm. La posición más baja del pedal es de 46 cm. Si está de pie en el lado izquierdo de la máquina, mirando hacia la consola, coloque el pie izquierdo en el pedal más próximo a usted y pase la pierna derecha sobre el pedal derecho. Utilice los manillares fijos para estabilizarse.

BAJARSE DEL EQUIPO

Pare el equipo. Se recomienda poner el pedal en la posición más baja en el lateral del equipo del que se bajará. Si se baja del equipo por su lado izquierdo mirando a la consola, primero quite la pierna derecha y después la izquierda. Utilice los manillares fijos para ganar estabilidad.

LONGITUD DE ZANCADA PARA DIFERENTES USUARIOS (SOLO PARA LA E5)

La E5 tiene distintas longitudes de zancada, de 46 a 61 cm. Los usuarios pueden utilizar cualquiera de las longitudes de zancada. Diversos estudios demuestran que los usuarios de menor estatura prefieren una longitud de zancada menor, mientras que los más altos prefieren una longitud mayor.

4 FUNCIONES PRINCIPALES

4.1 FRECUENCIA CARDÍACA DE CONTACTO

El modelo E1 dispone de pulsímetros táctiles en los manillares fijos, que son un sistema incorporado para controlar la frecuencia cardíaca. Los modelos E3 y E5 tienen pulsímetros táctiles tanto en los manillares fijos como en los brazos móviles. Durante una rutina, utilice los pulsímetros táctiles para controlar su frecuencia cardíaca. Recomendamos que utilice la banda pectoral de frecuencia cardíaca que se proporciona con la consola durante su rutina y que utilice los pulsímetros táctiles solo para controlar su frecuencia cardíaca de manera ocasional cuando no esté utilizando la banda pectoral. Además, es obligatorio el uso de la banda pectoral para realizar rutinas con control de la frecuencia cardíaca. Para una lectura más exacta, use una empuñadura confortable. La consola mostrará una lectura de frecuencia cardíaca después de 15 o 20 segundos.

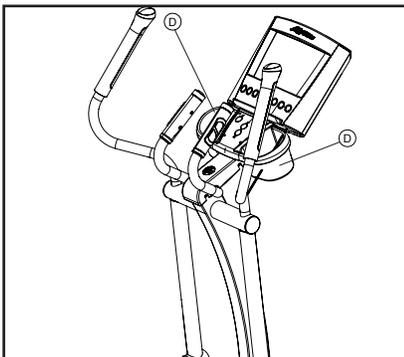
Los pulsímetros táctiles pueden responder de manera diferente dependiendo del tipo de cuerpo. En algunos individuos puede resultar muy difícil extraer una lectura de la frecuencia cardíaca. Siga los consejos que le mostramos a continuación para mejorar la lectura de la frecuencia cardíaca.

- Quite las manos de los pulsímetros y espere a que la pantalla de frecuencia cardíaca se borre. Agarre los sensores de nuevo.
- Asegúrese de que las manos están totalmente en contacto con los sensores.
- Séquese las manos periódicamente mientras los utilice.
- Limite el movimiento.
- Limpie los pulsímetros táctiles.

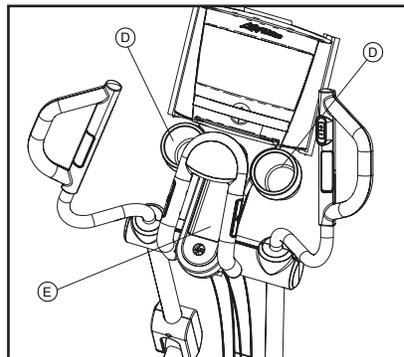
Nota: los pulsímetros táctiles proporcionan un valor de frecuencia cardíaca aproximado. Estos sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ninguna aplicación médica.

4.2 ACCESORIOS

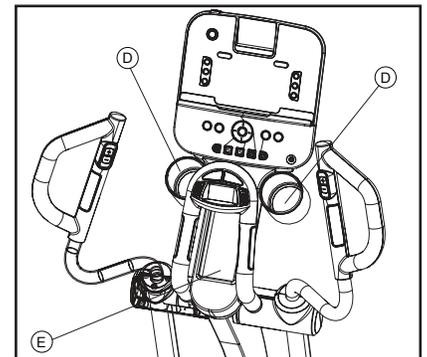
Los modelos E1, E3 y E5 vienen con dos portabotellas de serie (D) y una bandeja para accesorios (E). **SOLO PARA LA E5:** La bandeja de accesorios y los portabotellas se pueden quitar fácilmente y se pueden colocar en la bandeja superior de cualquier modelo estándar de lavaplatos doméstico.



E1



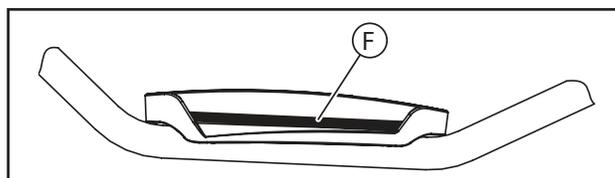
E3



E5

4.3 PEDAL ALMOHADILLADO (SOLO EN LOS MODELOS E3 Y E5)

Los modelos E3 y E5 están equipados con un inserto almohadillado en el pedal (F) para añadir comodidad a las rutinas.



5 COACHZONE™ (SOLO PARA EL MODELO E3)

5.1 VISIÓN GENERAL DE COACHZONE™

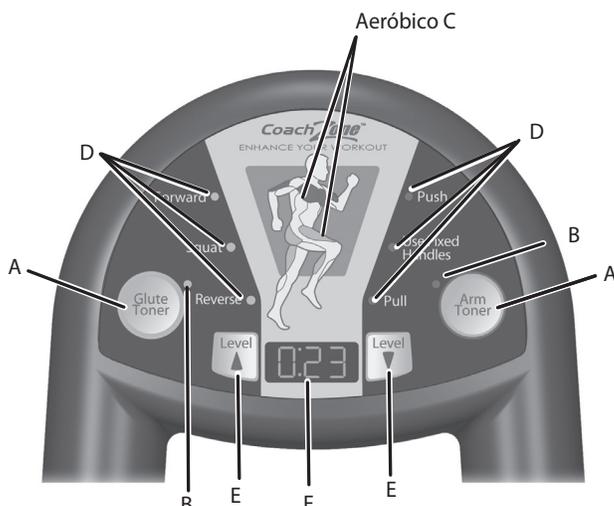
CoachZone™ se ha diseñado para aumentar la motivación y añadir variedad a la rutina mediante instrucciones e informaciones adicionales. Los complementos de rutina ArmToner y GluteToner permiten centrarse en determinados grupos musculares y dividen la rutina en incrementos controlables. Cuando realice unos movimientos determinados, se iluminarán los grupos musculares correspondientes que debería estar utilizando. Las teclas de flecha ARRIBA/ABAJO facilitan al usuario el cambio del nivel de dificultad.

Uso DE COACHZONE™

- Seleccione un ejercicio en la pantalla de consola principal.
- Empiece la rutina.
- En cualquier momento de la rutina, seleccione un complemento de rutina con CoachZone: ArmToner o GluteToner.
- Siga las instrucciones visualizadas en los indicadores LED.

5.2 DESCRIPCIONES DE COACHZONE™

Esta sección detalla y describe las funciones de las teclas y los indicadores luminosos de CoachZone.



- A. **TECLAS DE SELECCIÓN DE COMPLEMENTO DE RUTINA:**
Seleccione ArmToner o GluteToner para concentrarse en determinados músculos superiores o inferiores.
- B. **INDICADORES LUMINOSOS DE SELECCIÓN:**
Se encenderá una luz junto al complemento de rutina seleccionado.
- C. **INDICADORES LUMINOSOS DE LOS MÚSCULOS:**
Los indicadores luminosos de los músculos le muestran los músculos que debería utilizar para realizar determinados movimientos. Según la selección efectuada, se iluminarán el bíceps, pecho, tríceps, cuádriceps, pantorrilla, isquiotibiales y/o glúteos.
- D. **INDICADORES LUMINOSOS DEL PREPARADOR:**
Los indicadores luminosos del preparador le informarán cuando deba centrarse en uno o más de los siguientes movimientos: avanzar, agacharse, retroceder, empujar, utilizar las manillas fijas, o tirar.
- E. **TECLAS DE NIVEL ARRIBA/ABAJO:**
Pulse las teclas de flecha ARRIBA/ABAJO para aumentar o disminuir el nivel de resistencia o dificultad.
- F. **TEMPORIZADOR:**
El temporizador de indicador luminoso de color ámbar presenta una cuenta atrás del tiempo restante para los intervalos de la rutina (entre 15 y 60 segundos).

Nota: el temporizador de CoachZone funciona de forma independiente del de la consola.

5.3 ARMTONER™

La selección del ArmToner utiliza una serie programada de indicaciones e intervalos que se centran en los músculos superiores.

ACTIVAR ARMTONER

Pulse la tecla de ArmToner durante cualquier rutina para activar la selección.

PAUSAR ARMTONER

Pulse la tecla de ArmToner una vez mientras utiliza la selección de ArmToner. Aparecerá PAU en el temporizador de CoachZone. Pulse la tecla ArmToner de nuevo para reanudar la función. CoachZone se apaga automáticamente, si la tecla de ArmToner no se pulsa en un período de 5 minutos.

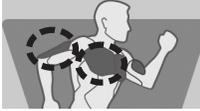
DETENER ARMTONER

Mantenga pulsada la tecla ArmToner cuando utilice esta función. El temporizador y la preparación se detendrán. CoachZone se cierra automáticamente si no se utiliza durante más de cinco minutos.

MOSTRAR CAMBIOS

Se activarán los siguientes indicadores luminosos azules para indicarle que se centre en determinados movimientos del cuerpo: empujar, tirar y utilizar los manillares fijos. Se encenderán los correspondientes indicadores luminosos azules de los músculos para presentar los músculos utilizados. Puede obtener más información consultando la Tabla del indicador muscular y preparador Arm Toner.

TABLA DEL INDICADOR MUSCULAR Y PREPARADOR ARMTONER™.

Indicador del preparador	Indicador muscular
Empuje	Pecho; tríceps 
Tracción	Bíceps 
Utilizar los manillares fijos	La parte superior del cuerpo descansa 

Nota: los movimientos de la parte superior del cuerpo siempre se coordinarán con los de la parte inferior.

5.4 GLUTETONER™

La selección de GluteToner utiliza una serie programada de indicaciones e intervalos que se centran en los músculos inferiores y los glúteos.

ACTIVAR GLUTETONER

Pulse la tecla de GluteToner durante cualquier rutina para activar la selección.

DETENER GLUTETONER

Pulse la tecla de GluteToner una vez mientras utiliza la selección de GluteToner. Aparecerá PAU en el temporizador de CoachZone. Pulse la tecla GluteToner de nuevo para reanudar la función.

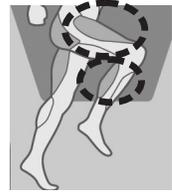
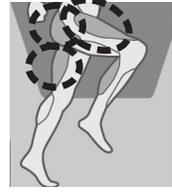
DETENER GLUTETONER

Mantenga pulsada la tecla de GluteToner mientras utiliza la selección de GluteToner. El temporizador y la preparación se detendrán. CoachZone se cierra automáticamente si no se utiliza durante más de cinco minutos.

MOSTRAR CAMBIOS

Se activarán los siguientes indicadores luminosos de color ámbar para indicarle que se centre en determinados movimientos de la parte inferior del cuerpo: avanzar, retroceder y agacharse. Se encenderán los correspondientes indicadores luminosos musculares de color ámbar para presentar los músculos utilizados. Puede obtener más información consultando la Tabla del indicador muscular y preparador GluteToner siguiente.

TABLA DEL INDICADOR MUSCULAR Y PREPARADOR GLUTETONER™

Indicador del preparador	Indicador muscular
Adelante	Isquiotibiales; glúteo 
Inverso	Cuadríceps; pantorrilla 
Squat	Glúteo; cuádriceps: Isquiotibiales 

Nota: el movimiento de agacharse solo debe efectuarse mientras se pedalea hacia atrás y sujetando los manillares fijos o estacionarios.

5.5 TEMPORIZADOR

El temporizador de indicador luminoso de color ámbar divide los ejercicios en incrementos controlables, presentando una cuenta atrás del tiempo que falta para completar determinados movimientos. Cuando el temporizador llega a cero, cambian los indicadores luminosos del preparador. Disminuye la velocidad del movimiento hasta detenerse por completo y comience el intervalo siguiente.

5.6 NIVEL DE RESISTENCIA Y NIVEL DE INTENSIDAD

PULSAR TECLA

Las teclas de flecha de nivel de resistencia ARRIBA/ABAJO solo funcionan cuando el usuario selecciona y empieza una rutina utilizando la consola principal de la E3. Las teclas de flecha de nivel ARRIBA/ABAJO controlan el nivel de resistencia del freno (1-20) durante una rutina de inicio rápido o manual. Las teclas de flecha de nivel ARRIBA/ABAJO controlan el nivel de dificultad total (1-20 con los intervalos correspondientes) durante los ejercicios siguientes: Aleatorio, Colina, Inclinación EZ y Entrenamiento deportivo.

CAMBIOS EN LA PANTALLA DE LA CONSOLA PRINCIPAL

La lectura digital del nivel real de resistencia o dificultad cambia en la pantalla de la consola principal cuando el usuario pulsa las teclas de flecha de nivel ARRIBA/ABAJO en CoachZone.

5.7 CONFIGURACIÓN DE COACHZONE™

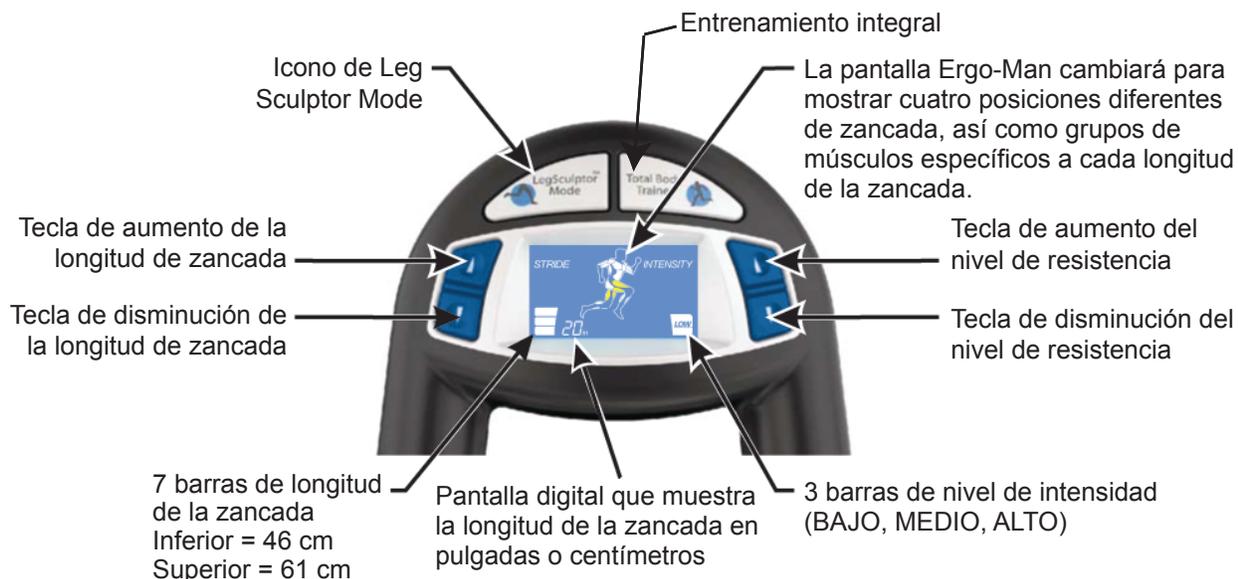
INSTRUCCIONES DE AJUSTE DEL AUDIO

Se escucha un pitido siempre que el temporizador llega a cero o se selecciona un nuevo programa. El usuario puede anular el pitido manteniendo pulsada la tecla GluteToner durante siete segundos. Sonará un pitido para confirmar el cambio de parámetros.

Nota: los parámetros solo pueden cambiarse cuando CoachZone está inactiva. No se pueden cambiar si se está utilizando un complemento rutina.

6 ZONA DE ACTIVIDAD (SOLO EN EL MODELO E5)

La Zona de actividad del modelo E5 tiene las teclas más utilizadas y los atributos de la pantalla más cerca del usuario de manera que es más conveniente para hacer ajustes durante una rutina. Piense en la Zona de actividad como en el cuadro de mandos del volante de su coche. Los controles están colocados de manera que son fáciles de alcanzar para que la conducción sea más segura y cómoda o, en este caso, para hacer el ejercicio más seguro y más cómodo. La Zona de actividad incluye las teclas arriba/abajo de nivel, las teclas arriba/abajo de longitud zancada la tecla Leg Sculptor Mode (Modo de entrenamiento de piernas) y la tecla Total Body Trainer (Entrenamiento integral).



6.1 FUNCIÓN DE LONGITUD DE ZANCADA

PULSAR TECLA

Las teclas arriba/abajo se pueden pulsar en cualquier momento cuando la máquina está encendida. Las teclas arriba/abajo de longitud de zancada se utilizan para regular la longitud de la zancada de 46 a 61 cm. La longitud de zancada se puede regular en incrementos de 2-3 centímetros, por lo que hay un total de siete ajuste 46 cm, 48 cm, 51 cm, 53 cm, 56 cm, 58 cm, 61 cm.

Nota: Para cada ajuste de longitud de zancada, debe pulsar la tecla una vez. No mantenga pulsada la tecla.



MOSTRAR CAMBIOS

Cuando se ajusta la longitud de zancada la pantalla de la Zona de actividad se divide en tres áreas. En la primera zona se muestran los dígitos de la longitud de zancada. Aquí es donde verá el valor numérico de la longitud de zancada como 46 cm. El segundo cambio en la pantalla de longitud de zancada son las barras gráficas ubicadas en la parte derecha de la pantalla. La barra inferior representa una longitud de zancada de 46 cm mientras que la barra superior representa una longitud de 61 cm.

El tercer cambio en la pantalla de longitud de zancada es el corredor de la pantalla. Cuando la zancada se ajusta, la posición de las piernas del corredor de la pantalla cambia a ciertas longitudes de zancada y los grupos de músculos que se trabajan con esta longitud aparecen señalados. Aunque se están trabajando todos los músculos inferiores del cuerpo durante el ejercicio, algunas longitudes de zancada concretas hacen que se trabajen más a fondo ciertos grupos de músculos. En las longitudes de zancada más cortas de 46 y 48 cm los músculos trabajados son las pantorrillas y los cuádriceps. En las longitudes de zancada medias de 51 y 56 cm los músculos trabajados son los cuádriceps y los isquiotibiales. En las longitudes de zancada largas de 56 y 61 cm los músculos trabajados son los glúteos y los isquiotibiales.

Nota: la pantalla no cambiará si se pedalea hacia delante o hacia atrás. Cuando se pedalea hacia delante, las pantorrillas y los cuádriceps son los músculos más activos mientras que cuando se pedalea hacia atrás los glúteos y los isquiotibiales están más activos.



6.2 FUNCIÓN DE NIVEL DE RESISTENCIA Y NIVEL DE INTENSIDAD

PULSAR TECLAS

Las teclas de nivel de resistencia arriba/abajo SOLO funcionarán después de haber seleccionado y empezado una rutina en la consola principal. Estas teclas controlan el nivel de resistencia real de frenado (1-20) durante un programa de inicio rápido o una rutina manual y un nivel de dificultad global (1-20 con valores correspondientes para cada nivel) en programas ALEATORIO, COLINA, INCLINACIÓN EZ y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



CAMBIOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LA PANTALLA DE LA CONSOLA

Cuando se pulsaran las teclas arriba/abajo la lectura digital del nivel de resistencia real o del nivel de dificultad, dependiendo de que programa se haya seleccionado, cambia en la consola principal.

CAMBIOS EN LA ZONA DE ACTIVIDAD

La zona de actividad tiene una lectura de nivel diferente y separada de la consola principal. El nivel de intensidad se puede ver en la Zona de actividad y proporciona tres lecturas para mostrar un nivel de intensidad general. Estas lecturas son BAJO, MEDIO, ALTO. El objetivo de esta clasificación es proporcionarle un indicador que muestre el nivel de intensidad actual de su rutina.



6.3 ENTRENAMIENTO INTEGRAL

Esta rutina saca el máximo partido de las prestaciones de la elíptica guiando al usuario por una rutina variada en la que se trabajan los principales grupos musculares.

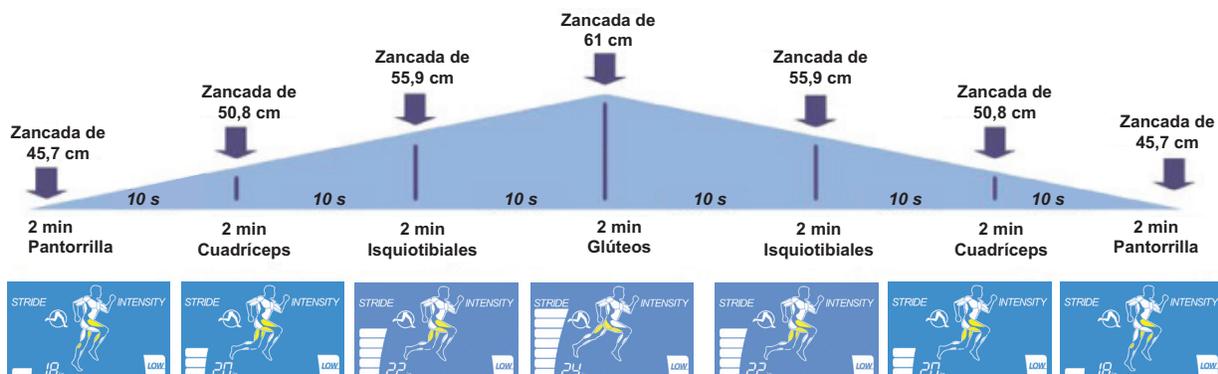
En una rutina para la parte superior del cuerpo en la que se trabajen todos los músculos de los brazos, la consola indica al usuario en varios momentos que empuje y tire de los brazos de los manillares. La consola también variará los ejercicios entre rutinas que ejercitan todo el cuerpo y solo la parte inferior del cuerpo. En la rutina para la parte inferior del cuerpo, el usuario puede apoyar las manos en los manillares fijos. Para maximizar una rutina de la parte inferior del cuerpo, se alternan movimientos y velocidades de avance y retroceso, por lo que se trabajan todos los músculos de las piernas en una única sesión de ejercicios.

Nota: La rutina Entrenamiento integral se activa pulsando la tecla Integral de la Zona de actividad una vez que haya iniciado un programa COLINA, ALEATORIO, MANUAL, INCLINACIÓN EZ o ENTRENAMIENTO DEPORTIVO en la consola principal. La rutina Entrenador integral no se puede iniciar hasta que el programa de la consola principal haya completado la fase de Calentamiento. Siga las indicaciones de la pantalla de la consola principal. Si se pulsa de nuevo la tecla Integral, se desactivará el programa de Entrenamiento integral pero continuará el programa de rutina original iniciado en la consola principal. Se sale del modo Integral automáticamente cuando el programa de la consola principal empieza la fase de Enfriamiento.

6.4 FUNCIÓN LEG SCULPTOR

Leg Sculptor es un modo diseñado para trabajar todos los grupos de músculos de la parte inferior del cuerpo ajustando automáticamente la longitud de zancada. La tecla para el modo Leg Sculptor está situada en la parte superior izquierda de la Zona de actividad. Pulse la tecla Leg Sculptor Mode una vez para activar el modo. Pulse dos veces para desactivarlo. El modo Leg Sculptor se puede utilizar en cualquier rutina. Automáticamente ajusta la longitud de zancada en 5 cm cada dos minutos. En este modo no podrá hacer ajustes manuales en la longitud de la zancada mediante las teclas arriba/abajo.

Nota: si no pedalea o pulsa una tecla en 30 segundos el modo Leg Sculptor se desactivará automáticamente.



PULSAR TECLA

La tecla Leg Sculptor Mode sirve para apagar o encender el modo Leg Sculptor. Se puede pulsar en cualquier momento, aunque se recomienda que se use el modo Leg Sculptor después de haber seleccionado la rutina. Ver la sección del modo Leg Sculptor para tener una información más detallada.



Nota: Si para de pedalear durante 30 segundos el modo Leg Sculptor quedará desactivado.

MOSTRAR CAMBIOS

Después de activar el modo Leg Sculptor, en la pantalla de la zona de actividad se puede ver un icono que muestra la parte inferior de un cuerpo. Cuando el modo está desactivado el icono desaparece.

7 MENÚ DE CONFIGURACIÓN DE LA ZONA DE ACTIVIDAD (SOLO EN EL MODELO E5)

El menú de configuración de la Zona de actividad tiene opciones de configuración para personalizar el uso de la máquina. Las opciones de configuración incluyen: Contraste (CO), Unidades (Un), Idioma (LA), Audio (AU) y Ciclo de trabajo (STRIDE). Como la pantalla no tiene ninguna función de mensajería, se utilizan las abreviaciones CO, Un, LA, AU y STRIDE (a la izquierda) e INTENSITY (a la derecha) en la zona donde normalmente se ven los dígitos correspondientes a la longitud de zancada.

7.1 NAVEGAR POR EL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

ACCESO AL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

Para entrar en el menú de configuración asegúrese de que la zona de actividad esté iluminada, pero que NO ha iniciado ninguna rutina. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos. La pantalla pitará tres veces consecutivas y mostrará el texto "settings" (configuración) en la esquina inferior izquierda.

AJUSTAR LAS OPCIONES DEL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

Para ajustar las opciones del menú de configuración use las teclas arriba/abajo de longitud zancada.

DESPLAZARSE DENTRO DE LAS OPCIONES DEL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

Pulse la tecla Leg Sculptor Mode para aceptar una configuración o valor, y para moverse a la siguiente opción del menú de configuración.

FUNCIÓN DE INSERCIÓN AUTOMÁTICA

Esta función está siempre activa en el menú de configuración. La función de inserción automática guardará automáticamente la configuración y le desplazará a la siguiente opción del menú de configuración si durante 20 segundos no se aprieta ninguna tecla.

LIMITACIÓN DE ZANCADA-FUNCIONAMIENTO EXCESIVO

La indicación "Stride" (Zancada) parpadea en la consola hasta que el tiempo de descanso finaliza.

SALIR DEL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

Pulse la tecla Leg Sculptor Mode (modo de entrenamiento de piernas) por desplazarse por todas las opciones del menú. Pulse la teclas Leg Sculptor Mode cuando esté situado sobre la última opción del menú de configuración, Idioma (LA), para salir del menú de configuración. Además, si no pulsa ninguna tecla después de 20 segundos en la opción Idioma (LA), saldrá del menú de configuración.

Tecla de Leg Sculptor

Se utiliza para guardar los cambios y desplazarse hasta la siguiente opción de configuración. Pulse la tecla de Leg Sculptor situada en la última opción de menú para salir del menú de configuración.

Tecla de aumento de la zancada

Se utiliza para aumentar los valores o parámetros del menú de configuración.

Tecla de disminución de la zancada

Se utiliza para disminuir los valores o parámetros del menú de configuración. Mantenga pulsada la tecla de Leg Sculptor durante más de tres segundos y, a continuación, pulse la tecla de disminución de zancada para ir al menú de configuración.



7.2 OPCIONES DEL MENÚ DE CONFIGURACIÓN

AUDIO

La opción de audio le permite encender o apagar el sonido o los pitidos para las teclas Leg Sculptor Mode y las teclas arriba y abajo de zancada. Para desactivar el sonido de la tecla Total Body Trainer (Entrenamiento integral) y de las teclas arriba y abajo del nivel de dificultad/intensidad, debe apagar el sonido o los pitidos en la consola principal. Esto se debe a que dichas teclas hacen que la consola principal emita sonidos pero no la Zona de actividad. Si desea apagar o encender todos los sonidos asegúrese de que apaga o enciende todos los sonidos en la consola principal y en la pantalla de la Zona de actividad de la E5. Consulte el Manual de usuario para la consola principal para ver los pasos que ha de seguir para apagar o encender los sonidos en la consola principal. Siga las instrucciones para activar o desactivar el sonido de la tecla Leg Sculptor Mode, y de las teclas arriba y abajo de zancada.

Nota: siga los pasos del 1 al 4 solo para la consola Go. Para Track+, el audio se establece en la consola.

INSTRUCCIONES DEL AJUSTE DE AUDIO

Paso 1. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos.

Paso 2. La primera opción que aparece es la de Audio (AU).

Para cambiar el estado del audio de ENCENDIDO a APAGADO o viceversa pulse la tecla arriba o abajo de zancada según convenga. La barra inferior de longitud de zancada representa Audio ENCENDIDO y la barra superior de longitud de zancada representa Audio APAGADO.

Paso 3. Para seleccionar el ajuste deseado pulse una vez la tecla Leg Sculptor Mode. Esta maniobra guardará cualquier cambio efectuado en el audio y le avanzará hasta la siguiente opción del menú de configuración.

Paso 4. Para salir del menú de configuración pulse la tecla Leg Sculptor Mode para desplazarse por todas las opciones del menú. Después de pulsar la tecla Leg Sculptor Mode en la última opción saldrá del menú de configuración.



CONTRASTE

Contraste es el cambio de apariencia entre los gráficos encendidos o apagados en la pantalla LCD. Si los gráficos iluminados son difíciles de ver o de leer, se puede ajustar el contraste en el menú de configuración. Hay tres niveles de contraste: BAJO, MEDIO y ALTO. Siga las instrucciones siguientes para ajustar el contraste

INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE CONTRASTE

Paso 1. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos.

Paso 2. La primera opción que aparece es la de Audio (AU). Para desplazarse hasta la opción Contraste pulse la tecla Leg Sculptor Mode una vez. Debería de mostrarse, entonces, Contraste (CO).

Paso 3. Las barras situadas en la izquierda muestran la configuración de contraste actual. Si desea modificarla, pulse las teclas arriba y abajo de zancada para ajustarla a BAJO, MEDIO y ALTO. La apariencia de la pantalla cambiará ligeramente con cada ajuste.

Paso 4. Para seleccionar el ajuste deseado pulse una vez la tecla Leg Sculptor Mode. Esta maniobra guardará cualquier cambio efectuado en el contraste y le avanzará hasta la siguiente opción del menú de configuración.

Paso 5. Para salir del menú de configuración pulse la tecla Leg Sculptor Mode para desplazarse por todas las opciones del menú. Después de pulsar la tecla Leg Sculptor Mode en la última opción saldrá del menú de configuración.



UNIDADES

La opción unidades le permite cambiar las unidades de medida de la longitud de zancada de pulgadas a centímetros y viceversa. Siga las siguientes instrucciones para ajustar las unidades.

Nota: Siga los pasos del 1 al 4 solo para la consola Go. Para Track+, el ajuste de unidades se establece en la consola.

INSTRUCCIONES DEL AJUSTE DE UNIDADES

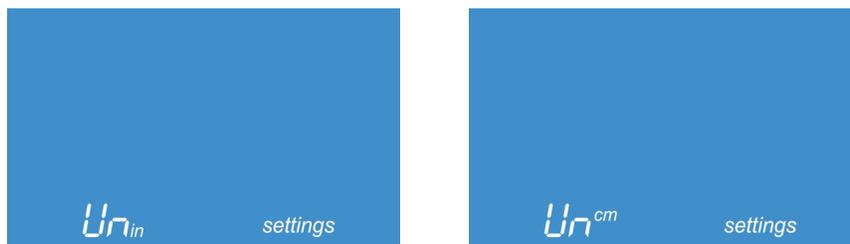
Paso 1. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos.

Paso 2. La primera opción que aparece es la de Au (Audio). Para desplazarse hasta la opción Units pulse la tecla Leg Sculptor Mode dos veces. Debería de mostrarse, entonces, Units (Un).

Paso 3. Para ajustar las unidades de pulgadas a centímetros o viceversa pulse la tecla arriba o abajo de zancada según convenga. La pantalla mostrará las opciones "pulg" y "cm".

Paso 4. Para seleccionar el ajuste deseado pulse una vez la tecla Leg Sculptor Mode. Esta maniobra guardará cualquier cambio efectuado en las unidades y le avanzará hasta la siguiente opción del menú de configuración.

Paso 5. Para salir del menú de configuración pulse la tecla Leg Sculptor Mode para desplazarse por todas las opciones del menú. Después de pulsar la tecla Leg Sculptor Mode en la última opción saldrá del menú de configuración.



IDIOMA

La opción idioma le permite cambiar el texto INTENSITY (INTENSIDAD) y STRIDE (ZANCADA) a los mismos términos en alemán. Siga las siguientes instrucciones para ajustar el idioma.

Nota: siga los pasos del 1 al 4 solo para la consola Go. Para Track+, el idioma se establece en la consola.

INSTRUCCIONES DEL AJUSTE DE IDIOMA

Paso 1. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos.

Paso 2. La primera opción que aparece es la de AU (Audio). Para desplazarse hasta la opción Units pulse la tecla Leg Sculptor Mode tres veces. Debería de mostrarse, entonces, Idioma (LA).

Paso 3. Para ajustar el idioma de inglés a alemán o viceversa presione la tecla arriba o abajo de zancada según convenga. La pantalla mostrará las opciones inglés y alemán.

Paso 4. Para seleccionar el ajuste deseado pulse una vez la tecla Leg Sculptor Mode. Esto guardará los cambios que ha hecho en idioma y finalizará el menú de configuración.



CICLO DE TRABAJO

El ciclo de trabajo está programado en la unidad para evitar que los accionadores de zancada se sobrecalienten a causa de un uso abusivo del producto. El ciclo de trabajo está establecido en DESACTIVADO, pero se puede activar en el menú de configuración. Por cada segundo que el motor funciona, serán necesarios 8 segundos de tiempo de desactivación para cumplir con el ciclo de trabajo del accionador. Esta función se puede activar para impedir un uso abusivo repetido del accionador.

En la elíptica E5 hay 6 incrementos de la longitud de zancada y cada para cada incremento son necesarios 6 segundos de adaptación. Dado que la Zona de actividad controla los motores de zancada, puede mantener el ciclo de trabajo para que reduzca el funcionamiento excesivo.

La Zona de actividad se pone en marcha con el máximo tiempo de funcionamiento especificado en la configuración (valor predeterminado de 45 segundos), que es el tiempo que el motor puede funcionar antes de que deba apagarse para enfriarse. Por cada segundo que el motor esté activo, el temporizador disminuye uno. Por cada ocho segundos (predeterminado) que el motor esté apagado, el temporizador aumenta uno hasta el tiempo de acción máximo (valor predeterminado de 45 segundos).

Cada vez que las teclas de zancada se pulsán, la zona de actividad comprobará el tiempo de funcionamiento para verificar que haya suficiente tiempo para pasar al siguiente incremento (6 segundos). Si hay suficiente tiempo, el motor se activa. Si no hay suficiente tiempo, la zona de actividad ignorará la pulsación de la tecla y mostrará la palabra STRIDE (Zancada). Esta palabra parpadeará hasta que haya transcurrido el tiempo de desactivación. Se continuarán ignorando las pulsaciones de teclas y la palabra STRIDE continuará parpadearando hasta que haya tiempo para un nuevo incremento. Si el motor funciona hacia una posición y se pulsa una tecla hacia la dirección opuesta, se vuelve a comprobar el temporizador para ver si hay tiempo suficiente. Si la nueva posición no ha pasado, el motor continuará hacia la nueva posición y será necesario menos tiempo del temporizador de funcionamiento.

LIMITACIÓN MÁXIMA DE ZANCADA

Paso 1. Mantenga pulsadas las teclas Leg Sculptor y Disminuir zancada durante más de tres segundos. Para desplazarse hasta la opción Limitación máx. de zancada, pulse la tecla Leg Sculptor Mode cuatro veces. El modo predeterminado se muestra como -- o 0.



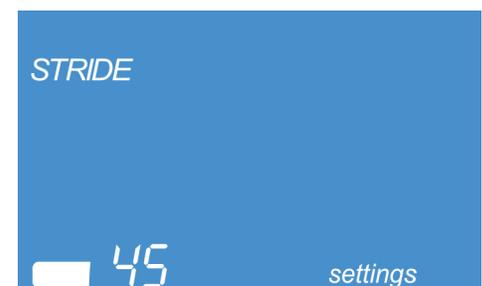
Predeterminado (Apagado)

Paso 2. Para ajustar el momento de activación, pulse la tecla arriba/abajo de longitud de zancada. El tiempo de activación está predeterminado en 0 o apagado. El tiempo de activación se puede ajustar entre 0 y 8 segundos.



Activado 8 segundos

Paso 3. Para seleccionar los ajustes deseados para el tiempo de desactivación, pulse la tecla arriba/abajo de Leg Sculptor. El tiempo de desactivación se puede establecer una vez que el tiempo de activación esté seleccionado. Puede seleccionar entre 45 y 60 segundos.



Desactivado 45 segundos

8

ASISTENCIA Y MANTENIMIENTO PARA EL PRODUCTO

8.1 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA/SOLUCIÓN
<i>No hay alimentación.</i>	Verifique que el cable de alimentación esté totalmente enchufado a la parte trasera de la elíptica y a la pared. Asegúrese de que el cable de alimentación esté bien colocado en la parte trasera del equipo.
	Puede que se encuentre en "Modo de ahorro de energía". Pulse la tecla de ahorro de energía para ver si la consola se enciende.
	Verifique que todas las conexiones de montaje del cliente están funcionando correctamente. Desconecte y vuelva a conectarlas todas para comprobarlo. Compruebe si alguno de los cables quedó pinzado durante el montaje.
<i>Los brazos de la elíptica parecen estar sueltos</i>	Quite los cobertores del pivote de los brazos móviles y compruebe que los tornillos que sujetan los brazos estén completamente apretados. Si los brazos del equipo están desajustados, debe desarmarlos y verificar si se utilizaron las piezas adecuadas según las instrucciones de montaje.
<i>Se oye ruido procedente de los pedales.</i>	Algo de ruido procedente de los pedales es normal. Variará dependiendo del peso del usuario. Compruebe los componentes del montaje del pedal y asegúrese de que están bien ajustados.
<i>Se oyen ruidos al aumentar la velocidad</i>	Es normal que cualquier dispositivo mecánico haga más ruido al aumentar la velocidad.
<i>El nivel de resistencia de inicio parece muy difícil.</i>	Su producto debe estar en "Modo de seguridad". Consulte el manual de la consola para saber cómo desactivar este parámetro.
	Apague la unidad y vuélvala a encender.
<i>No se percibe ningún cambio de nivel de resistencia en los niveles iniciales.</i>	La curva de resistencia de la elíptica de entrenamiento integral está diseñada de modo que se perciba una diferencia mayor en la resistencia en los niveles altos.
<i>La frecuencia cardíaca inalámbrica no funciona.</i>	Las posibles razones de que la frecuencia cardíaca inalámbrica no funcione correctamente son:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. La frecuencia cardíaca inalámbrica está apagada en el menú de configuración. Entre en el menú de configuración y verifique que la FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA está activada. 2. Hay un mal contacto entre la banda telemétrica de frecuencia cardíaca y la piel. 3. Hay interferencias eléctricas de aparatos eléctricos con la banda telemétrica de frecuencia cardíaca, como luces fluorescentes, aparatos de cocina, etc. Cambie la elíptica de entrenamiento integral a una ubicación diferente o mueva los aparatos eléctricos lejos de la elíptica de entrenamiento integral. 4. Debe reemplazarse la batería de la banda telemétrica de frecuencia cardíaca. La batería es una CR2032 (3 V).
<i>Se oyen chirridos procedentes de los estabilizadores.</i>	Es muy importante que la tuerca del nivelador esté apretada contra el tubo del estabilizador después de que el producto esté nivelado. Compruebe que la tuerca esté apretada.
<i>Se muestra "OFF" (Apagado) en la ventana LEVEL (Nivel) de la consola.</i>	Apague la unidad y vuélvala a encender.
	Si esto no funciona, es que hay un problema con el sistema de resistencia. Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente para obtener asistencia.

<i>Los sensores de contacto de la frecuencia cardíaca no leen correctamente mi ritmo cardíaco.</i>	Asegúrese de sujetar los sensores con firmeza y mantener las manos quietas. Si la frecuencia cardíaca parece sustancialmente superior o inferior a la esperada, retire las manos de los sensores hasta que desaparezca la frecuencia cardíaca.
	<p>Consejos para la frecuencia cardíaca de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Séquese las manos para evitar el deslizamiento en los sensores. 2. Coloque las manos en los cuatro sensores (dos en cada mano). 3. Agarre los sensores con firmeza. 4. Aplique presión constante alrededor de los sensores. 5. Puede que tenga que esperar más para que se muestre la frecuencia cardíaca. <p>Nota: los pulsímetros táctiles proporcionan un valor de frecuencia cardíaca aproximado. Estos sensores no son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ninguna aplicación médica.</p>
<i>“STRIDE” (ZANCADA) parpadea (E5)</i>	El ciclo de trabajo está activado, lo que evita el funcionamiento excesivo. Consulte la sección 7.2 en la página 22 para obtener más información sobre cómo desactivarlo.
<i>La Zona de actividad se apaga constantemente. (E5)</i>	La Zona de actividad pasará al modo de Ahorro de energía al mismo tiempo que la consola.
<i>CoachZone se desactiva constantemente (E3)</i>	A fin de ahorrar corriente, CoachZone está programada para que se apaguen las luces a los 5 minutos de inactividad.
<i>No funciona el ajuste de la longitud de zancada (E5)</i>	Apague la alimentación de la elíptica. Vuélvalo a encender después de 30 segundos e intente ajustar la longitud de zancada de nuevo. Nota: el ciclo de trabajo puede impedir la regulación de la zancada. Consulte la sección 6.1 en la página 16 para obtener más información sobre cómo cambiarlo.
<i>La longitud de zancada cambia automáticamente. (E5)</i>	Compruebe si el modo Leg Sculptor está activado. El icono de Leg Sculptor se ilumina cuando está activado. Leg Sculptor ajusta automáticamente la zancada cada 2 minutos durante una rutina. Para apagar el modo Leg Sculptor, pulse la tecla Leg Sculptor.
<i>El ajuste de zancada parece que hace ruido. (E5)</i>	Que se oiga algo procedente del sistema de ajuste de zancada es normal. El sonido del motor variará dependiendo del peso.
<i>La zancada parece más larga en uno de los lados (E5)</i>	Apague la unidad. Vuelva a encenderla después de 30 segundos. Pruebe la unidad de nuevo.
<i>La zancada cambia al salir del modo de Ahorro de energía. (E5)</i>	Cuando la E5 se activa después de estar en modo de Ahorro de energía, la longitud de zancada se ajusta a la posición inicial.
<i>La zona de actividad muestra E5 (E5)</i>	Una de las teclas de la Zona de actividad se ha quedado puzlada. Compruebe si puede desatascar la tecla de Leg Sculptor Mode o las teclas arriba y abajo de zancada. Si consigue desatascarla, "E5" desaparecerá de la pantalla.
<i>La configuración de la pantalla de la Zona de actividad no funciona. (E5)</i>	Ha accedido al menú de configuración. Para salir del menú de configuración pulse la tecla Leg Sculptor Mode hasta que haya salido del menú.
<i>La Zona de actividad muestra información extraña en la pantalla digital. (E5)</i>	Ha accedido al menú de configuración o de diagnóstico. Pulse de forma continuada la tecla Leg Sculptor hasta que salga del menú.
<i>Errores que se muestran en la Zona de actividad. (E5)</i>	Apague la unidad y enciéndala de nuevo para restablecer la Zona de actividad.

<p>No se reconoce el iPod. Nota: solo se aplica a la consola Track+.</p>	<p>Esto solo se muestra si su versión de iPod Player no es compatible con la elíptica. También puede aparecer si el conector de la elíptica o el iPod está dañado.</p>
<p>El iPod no se carga durante el modo de ahorro de energía. Nota: solo se aplica a la consola Track+.</p>	<p>El iPod no se cargará si la elíptica entra en el modo de ahorro de energía. Esto es normal.</p>
<p>Aparece el mensaje "Batería baja" en la consola. Nota: solo se aplica a la consola Track+.</p>	<p>La consola dispone de una batería interna que mantiene el reloj de tiempo real funcionando si la elíptica está desconectada. Este reloj de tiempo real solo es necesario si utiliza la página web de "Entrenador Virtual" de Life Fitness. No necesita reemplazar la batería si no utiliza la página web. Póngase en contacto con Servicio al cliente para obtener orientación sobre cómo cambiar la batería. La batería es CR1632 (3 V).</p>
<p>Cuando trato de guardar una rutina en el stick USB recibo el siguiente mensaje: NO SE PUEDE GUARDAR. CONSULTE EL MANUAL. Nota: solo se aplica a la consola Track+.</p>	<p>Es posible que la consola no reconozca el stick USB. Trate de desconectar la memoria USB y volver a conectarla. Puede que el USB esté lleno. Puede que el USB no sea compatible con el producto. Intente utilizar un USB diferente.</p>

8.2 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La elíptica de entrenamiento integral Life Fitness está respaldada por la excelencia y fiabilidad de la ingeniería de Life Fitness, y es uno de los equipos de ejercicio más resistentes y libres de problemas del mercado actual.

Nota: la seguridad del equipo se puede mantener solo si se revisa regularmente el equipo por si hay señales de daño o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, tal como se indica a continuación.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán la operación de su elíptica de entrenamiento integral Life Fitness en óptimas condiciones:

Importante: apague la elíptica y desconéctela antes de realizar cualquier mantenimiento	
Semanalmente	Inspeccione el cable de alimentación. Si el cable está dañado, llave al servicio técnico. Compruebe que el cable está en un lugar en el que no sufrirá daños.
Mensualmente	Limpie la superficie superior de los pedales.
	Limpie la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón neutro, agua y un paño suave de algodón, o use un limpiador aprobado por Life Fitness.
	Nota: no use toallas de papel, amoníaco ni limpiadores a base de ácido sobre el producto. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente a ninguna parte del equipo; pulverice el limpiador sobre un paño suave y páselo por la unidad.
	Inspeccione si hay daños en las piezas exteriores y compruebe que los pernos de ensamblaje siguen bien apretados.

Nota: las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola. Utilice la yema de los dedos para pulsar las teclas.

Limpiadores aprobados para LIFE FITNESS

Dos limpiadores favoritos han sido aprobados por los expertos en fiabilidad de Life Fitness: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores eliminarán de forma segura y eficaz la suciedad, la grasa y el sudor del equipo. PureGreen 24 y la fuerza antibacteriana de Gym Wipes son ambos desinfectantes eficaces frente a MRSA y H1N1.

PureGreen 24 está disponible en un cómodo spray. Aplique el spray a un paño de microfibra y limpie el equipo. Aplique PureGreen 24 al equipo durante un mínimo de 2 minutos para efectuar una desinfección general y durante un mínimo de 10 minutos para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de cada sesión. Utilice Gym Wipes en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general.

Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente para solicitar estos limpiadores. Llame al 1-800-351-3737 o escriba un correo electrónico a customersupport@lifefitness.com.

Limpiadores compatibles con LIFE FITNESS

También se puede utilizar un jabón suave y agua o un limpiador doméstico no abrasivo y suave para limpiar la pantalla y todas las superficies exteriores. Utilice solo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel. NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

8.3 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Elemento	Semanalmente	Mensualmente	Semestralmente
Elementos de la consola	Limpiar		Inspeccionar
Portabotellas	Limpiar	Inspeccionar	
Pernos de montaje de la consola			Inspeccionar
Bastidor	Limpiar		Inspeccionar
Cubiertas plásticas	Limpiar	Inspeccionar	Inspeccionar
Sensores Lifepulse	Limpiar/inspeccionar		
Pedales y correas	Limpiar	Inspeccionar	

8.4 CÓMO OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO

1. Póngase en contacto con su distribuidor o servicio de atención al cliente de Life Fitness en el 1-800-351-3737.
2. Verifique el problema y revise las instrucciones de funcionamiento y de solución de problemas.
3. Localice el número de serie de la unidad. que se encuentra en la placa ubicada en el estabilizador trasero. Tenga también disponible la información de la prueba de compra.

9 ESPECIFICACIONES

	E5	E3	E1
Propósito de uso	Doméstico	Doméstico	Doméstico
Peso máximo del usuario	181 kg	181 kg	181 kg
Sistema de resistencia	Corriente de Foucault	Corriente de Foucault	Corriente de Foucault
Longitud de zancada	46-61 cm (Ajustable en incrementos de 2-3 centímetros)	51 cm (Zancada fija)	51 cm (Zancada fija)
Controles del usuario	Zona de actividad	Coach Zone	No disponible
Frecuencia cardíaca por contacto	En los manillares ergonómicos y los brazos móviles multiagarre	En los manillares ergonómicos y los brazos móviles multiagarre	Solo en los manillares ergonómicos
Accesorios	2 portavasos desmontables y bandeja de accesorios	2 portavasos y bandeja de accesorios	2 portavasos y bandeja de accesorios
Suministro eléctrico	120 VAC, 60 Hz, 12 A o 230 VAC, 50 Hz, 6,3 A	120 V (EE.UU.), 220 V (Europa), 240+ V (Australia)	120 V (EE.UU.), 220 V (Europa), 240+ V (Australia)

Medidas de la unidad armada	E5	E3	E1
Largo	214 cm	214 cm	214 cm
Ancho	87 cm	87 cm	76,2 cm
Alto	167 cm	155 cm	150 cm
Peso	114 kg	101 kg	96 kg
Medidas de envío			
Largo	210 cm	207 cm	207 cm
Ancho	51 cm	51 cm	51 cm
Alto	81 cm	81 cm	81 cm
Peso	133 kg	115 kg	110 kg

Encontrará el manual de funcionamiento y otra información de producto en <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

10 INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Modelo	Garantía de por vida limitada	5 años	5 años	1 año
Base de la elíptica E5	Bastidor	Sistema de resistencia	Piezas eléctricas y mecánicas	Mano de obra
Base de la elíptica E3	Bastidor	Sistema de resistencia	Piezas eléctricas y mecánicas	Mano de obra
Base de la elíptica E1	Bastidor	Sistema de resistencia	Piezas eléctricas y mecánicas	Mano de obra

COBERTURA DE LA GARANTÍA:

Se garantiza que este producto Life Fitness ("Producto") no tiene ningún defecto ni en el material ni en la mano de obra.

BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:

La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba un Producto recién comprado como un regalo del comprador original. Se anulará la garantía en posteriores transferencias.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA:

Uso doméstico: Todos los componentes eléctricos y mecánicos, así como la fabricación están cubiertos, después de la fecha de compra, de manera tal y como se indica en el cuadro anterior.

Uso no doméstico: Garantía anulada (este Producto se ha diseñado solamente para uso doméstico).

QUIÉN PAGA EL TRANSPORTE Y EL SEGURO DEL SERVICIO:

Si el producto o cualquier parte en garantía debe ser objeto de una devolución al centro de asistencia técnica para una reparación, Life Fitness pagará todos los gastos de transporte y de seguro durante el período de garantía (solo dentro de los Estados Unidos). El comprador es responsable de los gastos de transporte y de seguro cuando la garantía haya vencido.

QUÉ HAREMOS PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

Le enviaremos cualquier pieza de recambio o componente nuevos o reparados, o, si lo prefiere, le cambiaremos el Producto. Dichas piezas de recambio tendrán garantía por el tiempo restante del período de garantía original.

QUÉ NO CUBRE LA GARANTÍA:

No quedan cubiertos daños ni fallos provocados por servicios no autorizados, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito, o por no utilizar, manejar y mantener el Producto como se indica en el manual de instrucciones ("Manual"). Todos los términos de esta garantía se anulan si este Producto se saca fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (a excepción de Alaska, Hawái y Canadá) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el representante local autorizado de LIFE FITNESS del país. Las garantías fuera de EE. UU. pueden variar.

QUÉ DEBE HACER:

Guarde la prueba de compra. Utilice, opere y mantenga el Producto según se especifica en el Manual, notifique cualquier defecto al servicio de atención al cliente en los 10 días siguientes a su descubrimiento, si se lo piden, devuelva las partes defectuosas para reemplazarlas o, si fuese necesario, el Producto entero para proceder a su reparación. Life Fitness se reserva el derecho de decidir si un producto ha de ser devuelto o no para su reparación.

MANUAL DEL USUARIO:

Es MUY IMPORTANTE QUE LEA EL MANUAL antes de poner en funcionamiento el Producto. Recuerde llevar a cabo los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual para asegurar el funcionamiento correcto y para que pueda disfrutar del Producto de forma satisfactoria.

REGISTRO DEL PRODUCTO:

Regístrese en línea en www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nuestra recepción asegura que su nombre, dirección y fecha de compra estén archivados como propietario registrado del Producto. Ser un propietario registrado le asegura cobertura en caso de que pierda el comprobante de compra. Conserve una prueba de la compra, como el comprobante de compra o recibo.

CÓMO OBTENER PIEZAS Y ASISTENCIA:

Consulte la página 1 de este manual para ver la información de contacto de asistencia local. Deje como referencia su nombre, dirección y el número de serie del Producto (consolas y bastidores tienen números de serie independientes). Allí le dirán cómo conseguir una pieza de repuesto o, si fuera necesario, organizarán la reparación con el servicio técnico de la zona en la que se encuentre su Producto.

GARANTÍA EXCLUSIVA.

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS ENTRE OTRAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO EL RESTO DE LAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES DE NUESTRA PARTE. No asumimos, ni autorizamos a persona alguna a asumir en nuestro nombre, ninguna otra obligación ni responsabilidad en relación con la venta de este Producto. En ningún caso seremos responsables por esta garantía de ningún daño a ninguna persona o propiedad, incluyendo la pérdida de ganancias o ahorros, u otros daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o del incapacidad para el uso de este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso. Las garantías pueden variar fuera de los Estados Unidos. Contacte con Life Fitness para conocer los detalles.

LOS CAMBIOS EN LA GARANTÍA NO ESTÁN AUTORIZADOS:

Nadie no está autorizado a cambiar, modificar o extender los términos de esta garantía limitada.

EFECTO DE LAS LEYES DE ESTADOS UNIDOS:

Esta garantía le otorga derechos legales específicos y puede tener otros derechos que pueden variar de un estado a otro.