



3.3AE



5.3AE

7.3AE

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.

Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: lea las instrucciones antes de utilizar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina elíptica están informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número indicado en la contratapa.

El uso convencional de esta máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.

ADVERTENCIA

- Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descarga eléctrica o lesiones:
- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo. No se ejercite a más de 80 RPM en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse sujetado de los bastones cuando se ejercita, se sube o se baja de la máquina.
- No gire los brazos de los pedales a mano.
- Asegúrese de que los bastones estén firmes antes de cada uso.
- Mantenga la superficie del apoyo del pie limpia y seca.
- Se debe tener cuidado al subirse al equipo o bajar. Antes de subirse a la máquina o bajar de ella, mueva el pedal en el lado para el ascenso o descenso a su posición más baja y deténgala por completo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la máquina elíptica.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la máquina elíptica mientras esté en funcionamiento.
- La máquina elíptica no debe ser utilizada por personas que pesen más de la capacidad de usuario especificada en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- El uso convencional de esta máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Utilice la máquina elíptica únicamente como se describe en la guía y en el manual del propietario.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y antes de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la máquina elíptica.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la máquina elíptica.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la máquina elíptica sin la supervisión de un adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica al número en la contratapa para programar el servicio técnico.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de asistencia técnica a clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.

Es esencial que la máquina elíptica sea utilizada en interiores únicamente, en una sala con la temperatura controlada. Si la máquina elíptica ha sido expuesta a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.





INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene una inclinación electrónica con un enchufe de 3 clavijas, debe seguir las siguientes instrucciones para la conexión a tierra.

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una máquina elíptica se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

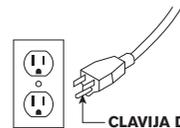
Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta máquina elíptica debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.

ADVERTENCIA

Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

TOMACORRIENTE
CONECTADO
A TIERRA DE 3 POLOS



CLAVIJA DE CONEXIÓN
A TIERRA



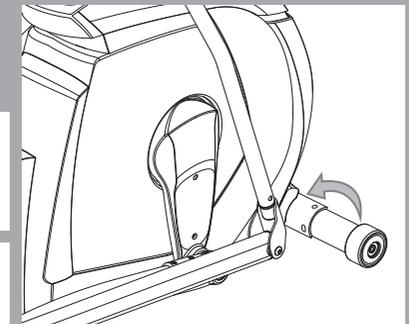
ENSAMBLAJE

ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén apretadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la máquina elíptica que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el tubo del estabilizador frontal e ingréselo en el espacio provisto a continuación.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

EP

NOMBRE DE MODELO: MÁQUINA ELÍPTICA AFG

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



3.3AE

VENTILADOR DE LA CONSOLA

ALTAVOCES

BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR

WARNING

CONSULTA A UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES SERIAS SI EL EQUIPO SE UTILIZA DE MANERA INCORRECTA. ANTES DE USAR, LEA EL GUÍE D'UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET EQUIPEMENT A LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT D'UTILISER, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES SERIAS SI EL EQUIPO SE UTILIZA DE MANERA INCORRECTA. ANTES DE USAR, LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER MANOS PROTEGIDAS ALEJADAS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

BRAZO CONECTOR INFERIOR

PEDALES GIRATORIOS

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA

SOPORTES PARA BOTELLA DE AGUA

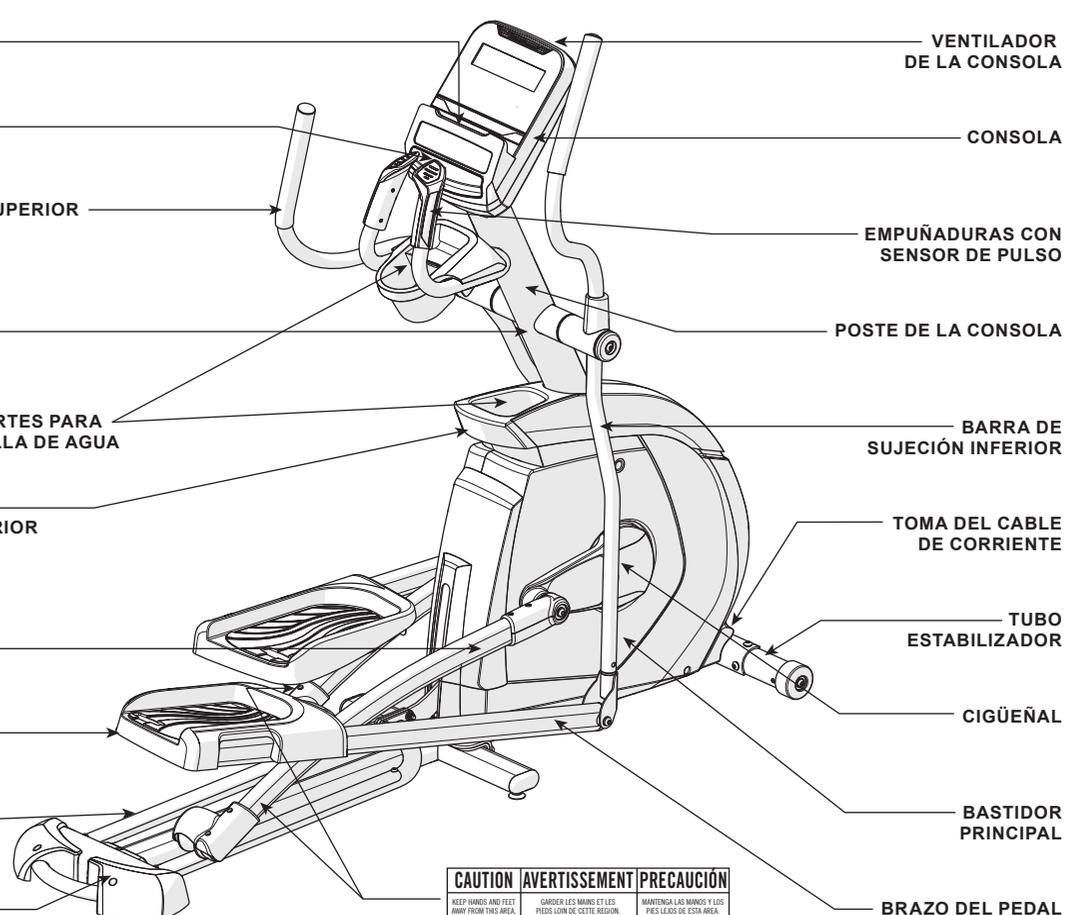
TAPA SUPERIOR

BRAZO CONECTOR INFERIOR

PEDALES GIRATORIOS

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA



VENTILADOR DE LA CONSOLA

CONSOLA

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

POSTE DE LA CONSOLA

BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR

TOMA DEL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

CIGÜEÑAL

BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO DEL PEDAL

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. **AVERTISSEMENT** GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. **PRECAUCIÓN** MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

92

5.3AE
7.3AE

VENTILADOR DE LA CONSOLA

ALTAVOCES

BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR

WARNING

CONSULTA A UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES SERIAS SI EL EQUIPO SE UTILIZA DE MANERA INCORRECTA. ANTES DE USAR, LEA EL GUÍE D'UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET EQUIPEMENT A LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT D'UTILISER, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET EQUIPEMENT À LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES SERIAS SI EL EQUIPO SE UTILIZA DE MANERA INCORRECTA. ANTES DE USAR, LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER MANOS PROTEGIDAS ALEJADAS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

BASTIDOR PRINCIPAL

PEDALES GIRATORIOS

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

SOPORTES PARA BOTELLA DE AGUA

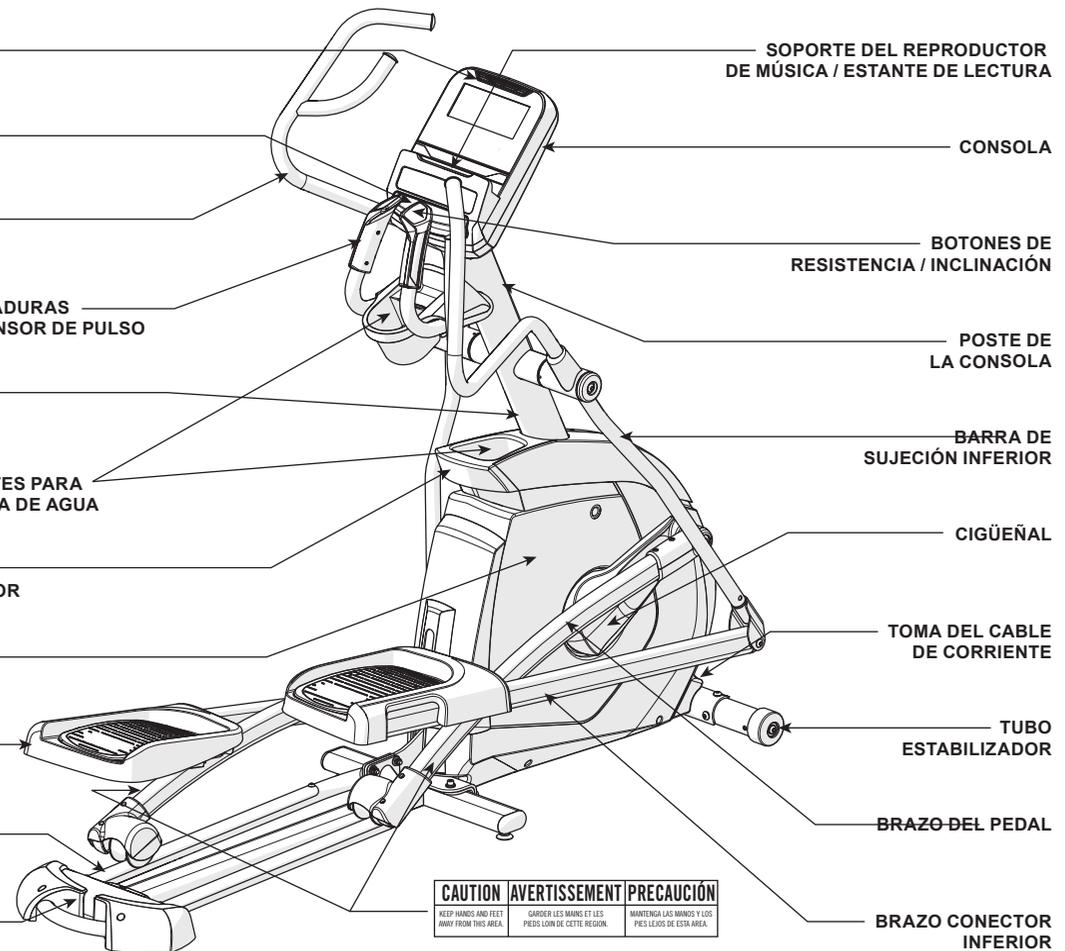
TAPA SUPERIOR

BASTIDOR PRINCIPAL

PEDALES GIRATORIOS

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA



SOPORTE DEL REPRODUCTOR DE MÚSICA / ESTANTE DE LECTURA

CONSOLA

BOTONES DE RESISTENCIA / INCLINACIÓN

POSTE DE LA CONSOLA

BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR

CIGÜEÑAL

TOMA DEL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

BRAZO DEL PEDAL

BRAZO CONECTOR INFERIOR

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. **AVERTISSEMENT** GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. **PRECAUCIÓN** MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

93

HERRAMIENTAS REQUERIDAS:

- Llave en L
- Llave plana
- Destornillador/Llave en L
- Destornillador (no incluido)

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 bastidor principal
- 1 tubo estabilizador
- 1 conjunto de rieles guía
- 2 brazos de pedales
- 2 barras de sujeción inferiores
- 2 barras de sujeción superiores
- 2 cubiertas de barras de sujeción
- 2 brazos conectores inferiores con pedales
- 1 pieza delantera de la tapa superior
- 1 pieza trasera de la tapa superior
- 1 poste de la consola
- 1 consola
- 2 capuchones de las barras de sujeción
- 1 cubierta trasera
- 2 juegos de cubiertas de barras de sujeción (7.3AE)
- 1 cable adaptador de audio
- 1 almohadilla de caucho para reproductores multimedia
- 1 cable de corriente
- 1 juego de tornillería

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja de la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Nunca abra la caja cuando la misma esté sobre su lado.

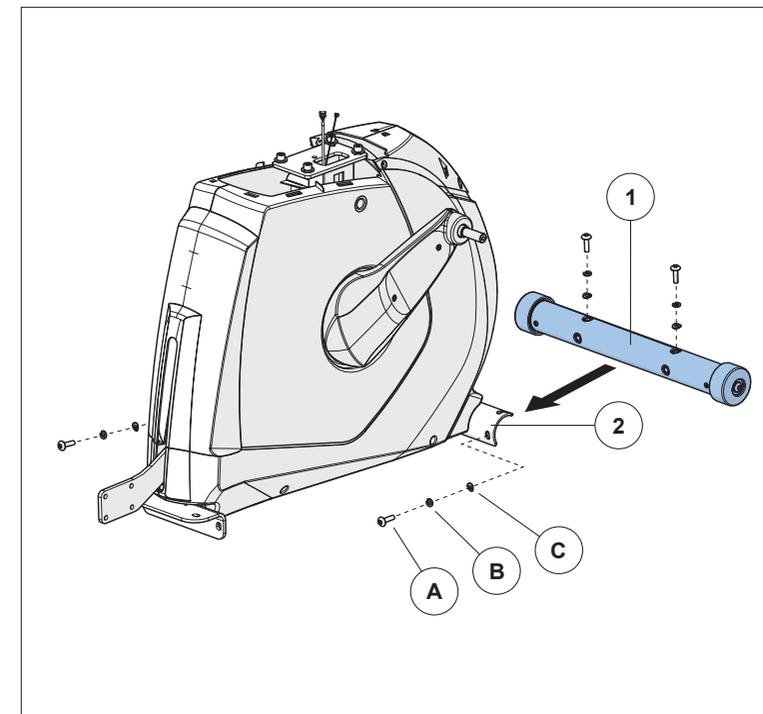
⚠ NOTAS IMPORTANTES

- Se recomienda que dos personas trabajen juntas durante el ensamblaje de la máquina elíptica para que la tarea resulte sencilla y eficaz.
- Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que **TODAS** las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo **CUALQUIERA** de ellos.
- Muchas partes han sido pre-lubricadas para facilitar el ensamblaje e el uso. No les limpie. Si usted encontraría dificultades, puede usar una ligera capa de grasa de litio de bicicleta.

☎ ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o hay piezas faltantes, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

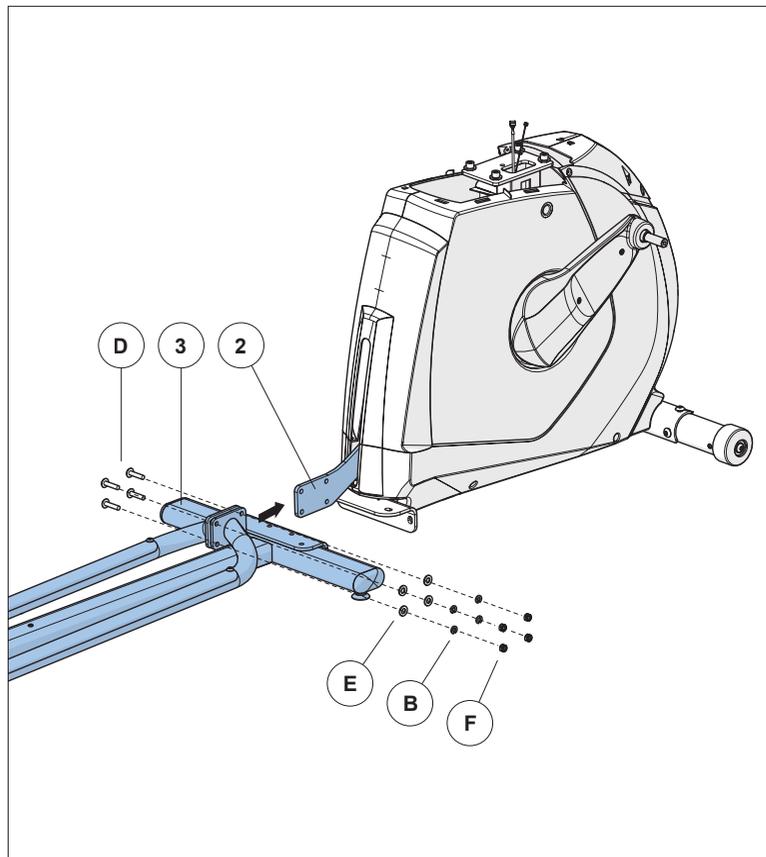
ENSAMBLAJE PASO 1



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:		
PIEZA	TIPO	CANT.
A	PERNOS	4
B	ARANDELAS ELÁSTICAS	4
C	ARANDELAS DE ARCO	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Una el **TUBO ESTABILIZADOR (1)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando 2 **PERNOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)** de cada lado.

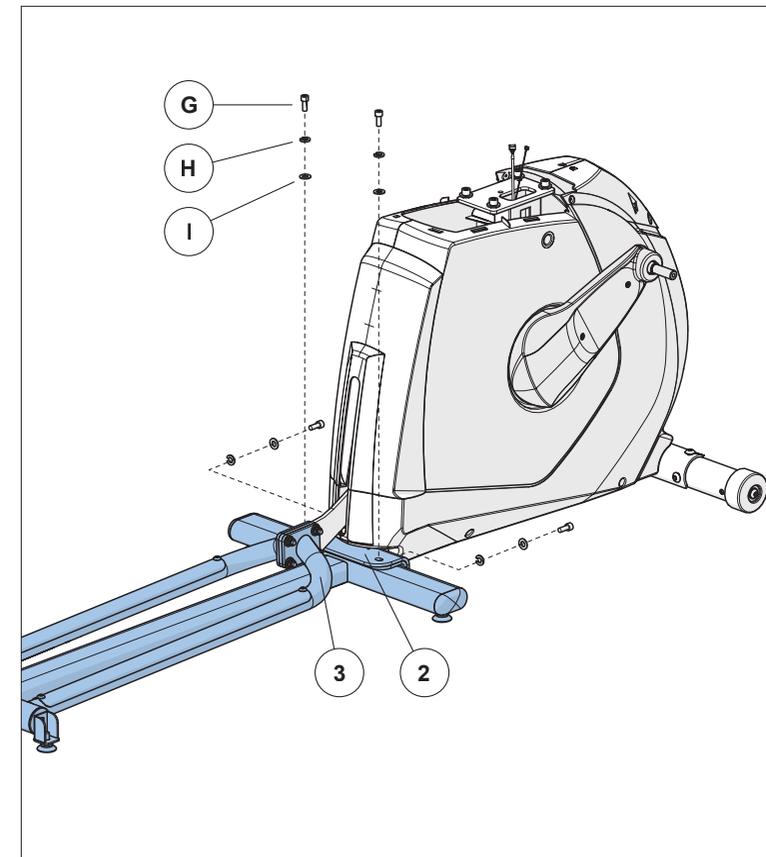
ENSAMBLAJE PASO 2



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2		
PIEZA	TIPO	CANT.
D	PERNOS	4
E	ARANDELAS PLANAS	4
B	ARANDELAS ELÁSTICAS	4
F	TUERCAS	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA (3)** a la **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (E)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **TUERCAS (F)**.

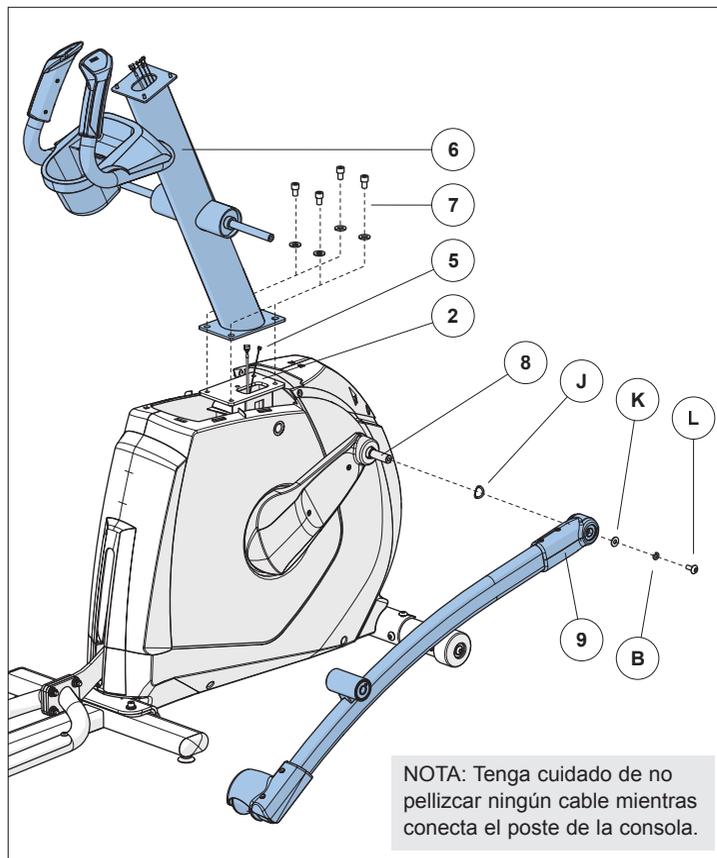
ENSAMBLAJE PASO 3



TORNILLERÍA PARA EL PASO 3		
PIEZA	TIPO	CANT.
G	PERNOS	4
H	ARANDELAS ELÁSTICAS	4
I	ARANDELAS PLANAS	4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA (3)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando 4 **PERNOS (G)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (H)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (I)**.

ENSAMBLAJE PASO 4

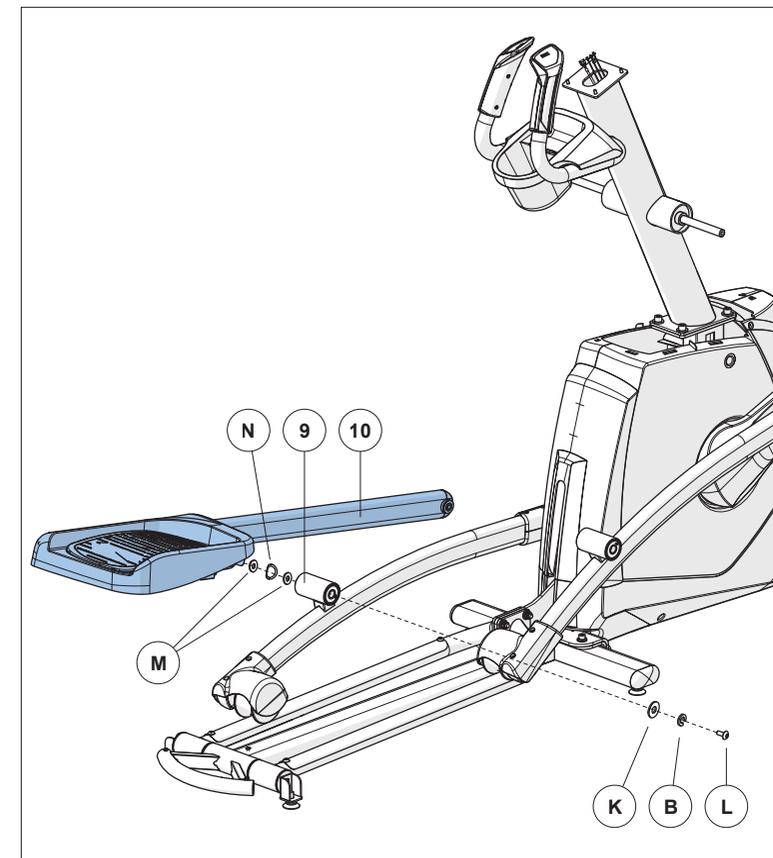


NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta el poste de la consola.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 4		
PIEZA	TIPO	CANT.
J	ARANDELA ONDULADA	2
K	ARANDELA PLANA	2
B	ARANDELA ELÁSTICA	2
L	PERNO	2

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- Quite las **ARANDELAS Y LOS PERNOS PREINSTALADOS (7)** del **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.
- Jale con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (5)** a través del **POSTE DE LA CONSOLA (6)** usando el lazo de torcedura ubicado dentro del **POSTE DE LA CONSOLA (6)**.
- Una el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando **ARANDELAS Y PERNOS PREINSTALADOS (7)**.
- Deslice la **ARANDELA ONDULADA (J)** encima del **CIGÜEÑAL (8)** seguido por el **BRAZO DEL PEDAL (9)** como se muestra. Apoye la **RUEDA DEL BRAZO DEL PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.
- Una el **BRAZO DEL PEDAL (9)** al **CIGÜEÑAL (8)** usando 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (L)**.
- Repita los pasos E-F en el lado opuesto de la máquina elíptica.

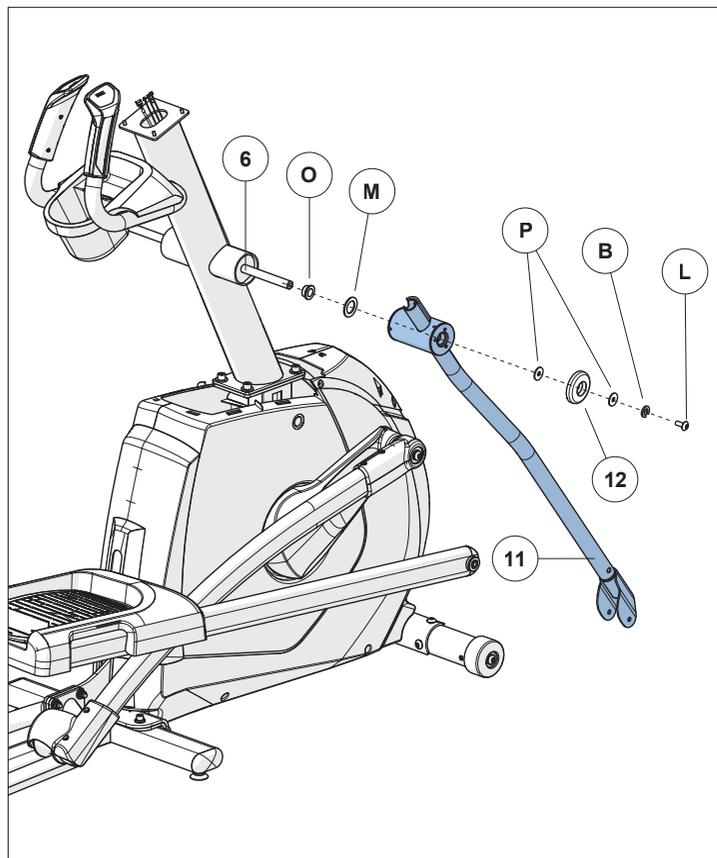
ENSAMBLAJE PASO 5



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5		
PIEZA	TIPO	CANT.
M	ARANDELA PLANA	4
N	ARANDELA ONDULADA	2
K	ARANDELA PLANA	2
B	ARANDELA ELÁSTICA	2
L	PERNO	2

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- Deslice 1 **ARANDELA PLANA (M)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (N)** y otra **ARANDELA PLANA (M)** sobre el **BRAZO CONECTOR INFERIOR (10)**.
- Deslice el **BRAZO CONECTOR INFERIOR (10)** en el **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL (9)**.
- Una el **BRAZO CONECTOR INFERIOR (10)** al **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL (9)** usando 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (L)**.
- Repita los pasos B-D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

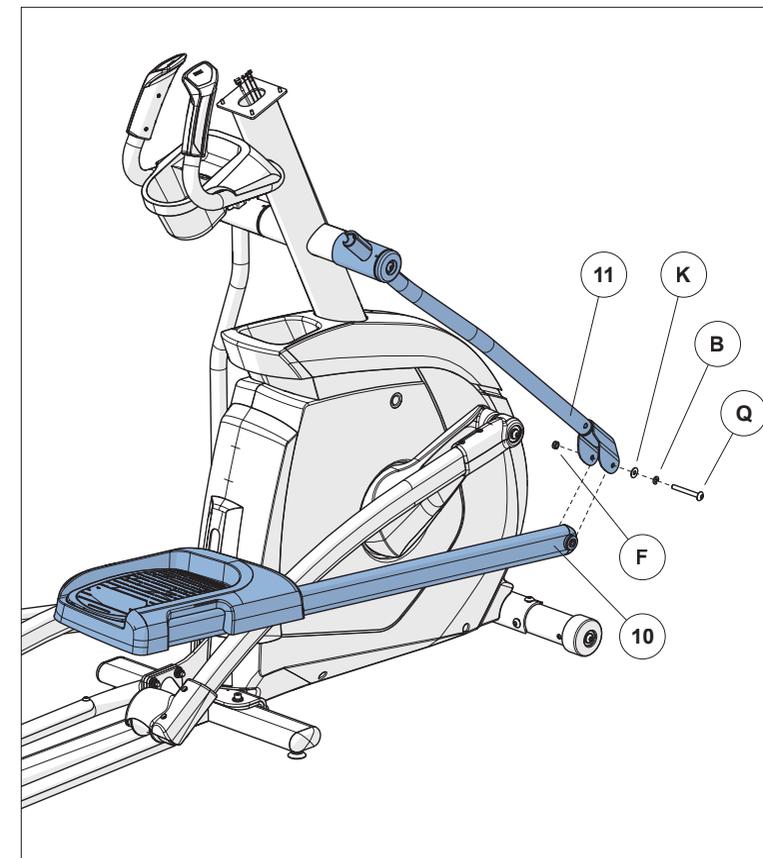
ENSAMBLAJE PASO 6



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6		
PIEZA	TIPO	CANT.
O	RUBBER WASHER	2
M	FLAT WASHER	2
P	FLAT WASHER	4
B	SPRING WASHER	2
L	BUTTON HEAD BOLT	2

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- B Deslice 1 **ARANDELA DE GOMA (O)** y 1 **ARANDELA PLANA (M)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA (6)**.
- C Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR (11)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** y únala usando 1 **ARANDELA PLANA (P)**, 1 **COJINETE DE LA BARRA DE SUJECIÓN (12)**, 1 **ARANDELA PLANA (P)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (L)**.
- D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.

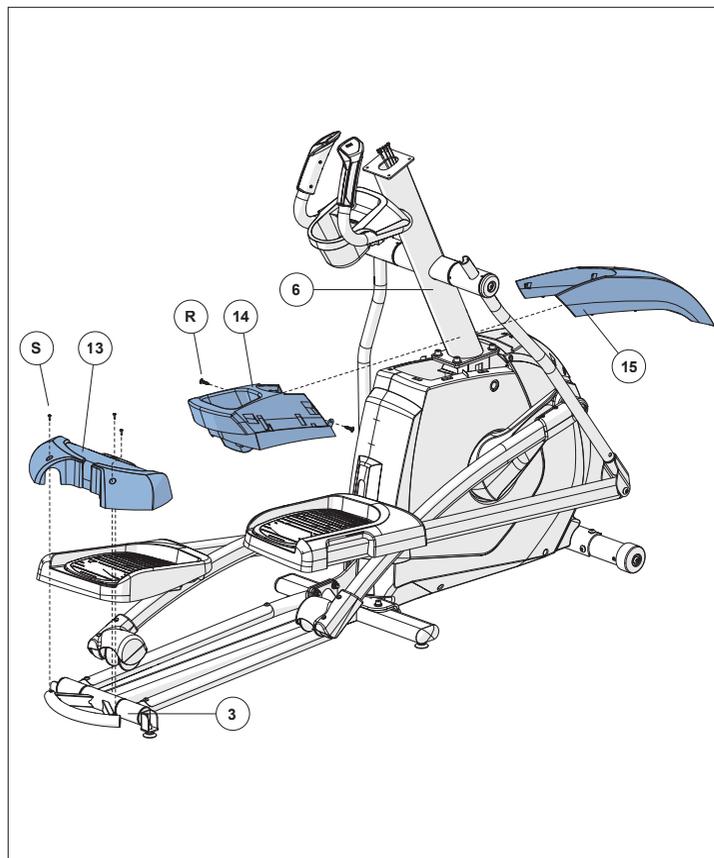
ENSAMBLAJE PASO 7



TORNILLERÍA PARA EL PASO 7		
PIEZA	TIPO	CANT.
Q	PERNO	2
B	SPRING WASHER	2
K	FLAT WASHER	2
F	NUT	2

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.
- B Coloque 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **ARANDELA PLANA (R)** sobre el **PERNO (Q)**.
- C Deslice la **ARANDELA (B)**, la **ARANDELA (K)** y el **PERNO (Q)** por el **BRAZO CONECTOR INFERIOR (10)** y asegúrela con 1 **TUERCA (F)**.
- D Repita los pasos B–C del otro lado.

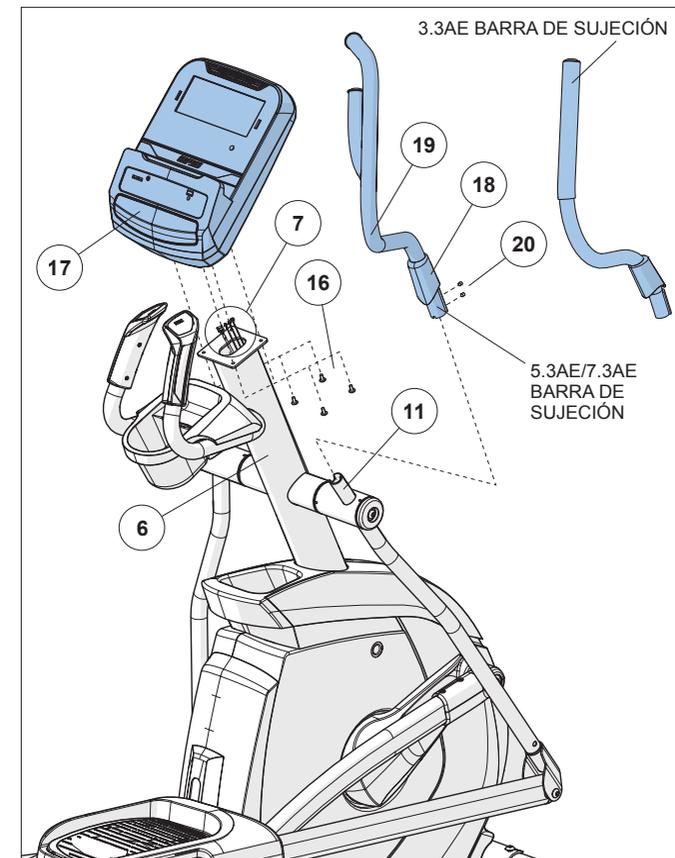
ENSAMBLAJE PASO 8



TORNILLERÍA PARA EL PASO 8		
PIEZA	TIPO	CANT.
R	TORNILLOS	2
S	TORNILLOS	3

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 8**.
- B Deslice la **CUBIERTA TRASERA DE LA TAPA SUPERIOR (14)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** y fíjelo usando 2 **TORNILLOS (R)**.
- C Deslice la **CUBIERTA DELANTERA DE LA TAPA SUPERIOR (15)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** y fíjela a presión en su lugar.
- D Deslice la **TAPA TRASERA (13)** sobre el **ESTABILIZADOR TRASERO (3)** y fíjela usando 2 **TORNILLOS (S)**.

ENSAMBLAJE PASO 9



NOTA: Toda la tornillería para este paso está preinstalada.

- A Quite la **TORNILLERÍA PREINSTALADA (16)** de la **CONSOLA (17)**.
- B Una los **CABLES DE LA CONSOLA (7)** a la **CONSOLA (17)**.
- C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA (7)** en el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** antes de unir la **CONSOLA (17)**. Una la **CONSOLA (17)** al **POSTE DE LA CONSOLA (6)** usando 4 **PERNOS PREINSTALADOS (16)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta la consola.

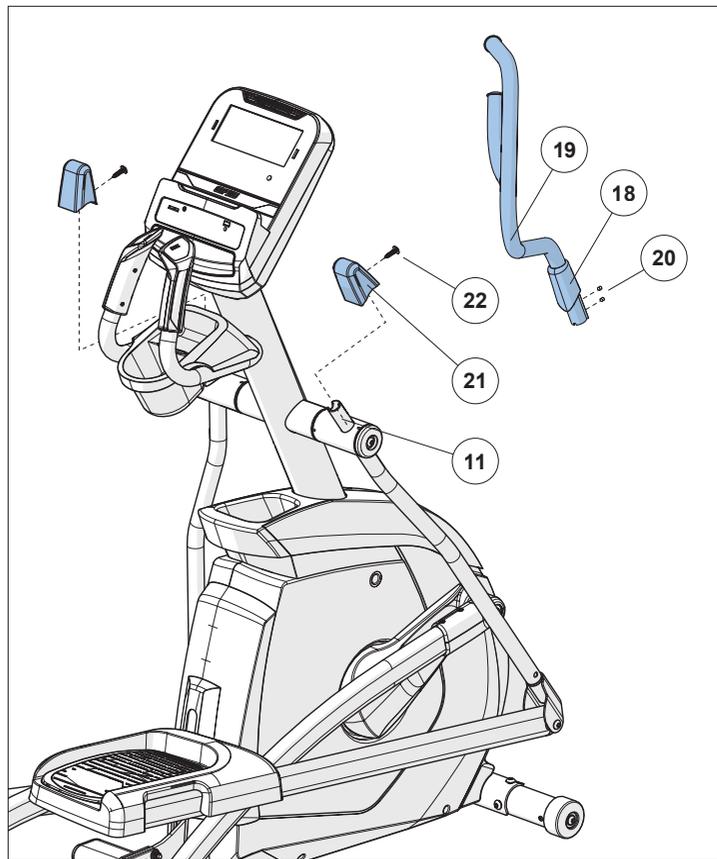
- D Deslice la **CUBIERTA DE LA BARRA DE SUJECIÓN (18)** sobre la parte inferior de la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR (19)**.
- E Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR (19)** sobre la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR (11)** haciendo que las barras de sujeción se unan por completo. Asegure la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR (18)** a la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR (11)** usando los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS (20)**.

Asegúrese de que las barras de sujeción superiores estén en la posición más baja posible. Las barras de sujeción pueden dañarse si no se aseguran correctamente.

- F Deslice la **CUBIERTA DE LA BARRA DE SUJECIÓN (18)** hacia abajo para cubrir la tornillería.
- G Repita los pasos D–F del otro lado.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!

ENSAMBLAJE PASO 10 (7.3AE)



Si desea utilizar la máquina elíptica sin las **BARRAS DE SUJECIÓN SUPERIORES (19)**, puede instalar los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN (21)** en lugar de las **BARRAS DE SUJECIÓN SUPERIORES (19)**.

NOTA: Toda la tornillería para este paso está incluida en la bolsa de plástico con los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN**.

A Si las **BARRAS DE SUJECIÓN SUPERIORES (19)** ya están instaladas, quite los **TORNILLOS PREINSTALADOS (20)** y deslice hacia afuera las **BARRAS DE SUJECIÓN SUPERIORES (19)** y las **CUBIERTAS DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN** de las **BARRAS DE SUJECIÓN INFERIORES**.

B Quite 2 **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN** y **TORNILLOS (22)** de la bolsa de plástico.

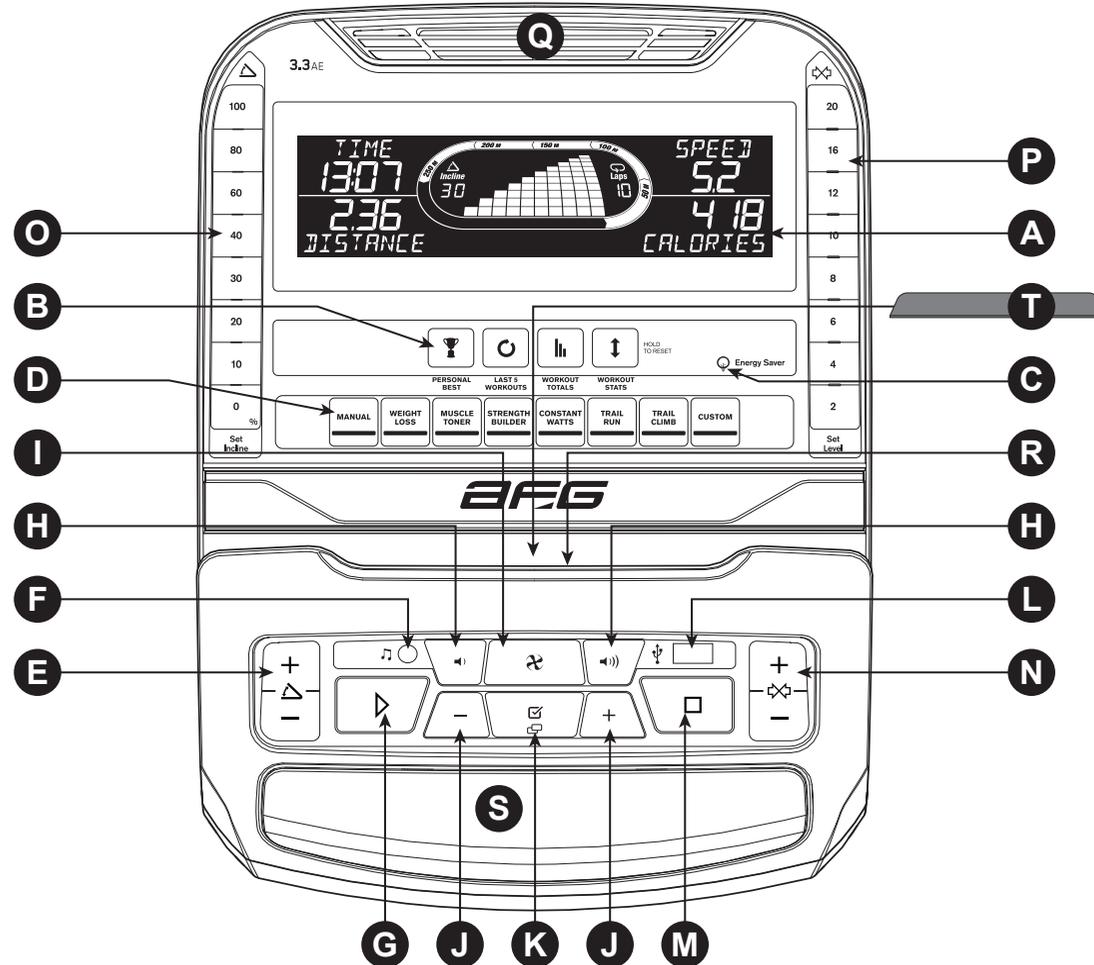
C Coloque los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN (21)** sobre las **BARRAS DE SUJECIÓN INFERIORES (11)** y fíjelos usando 2 **TORNILLOS (22)**.

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la máquina elíptica.

La sección **FUNCIONAMIENTO BÁSICO** en la **GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA** tiene instrucciones para lo siguiente:

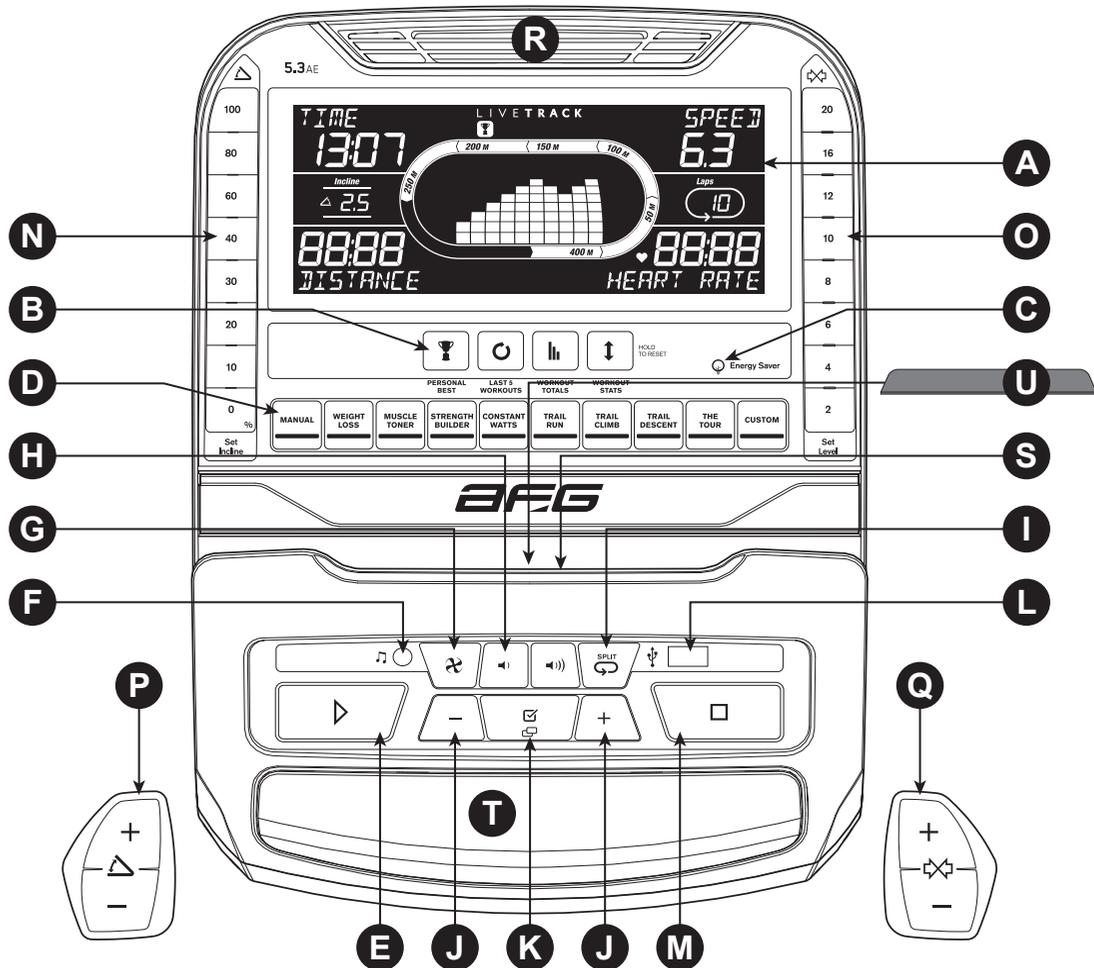
- UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA
- INSTRUCCIONES DE CORRIENTE / CONEXIÓN A TIERRA
- POSICIÓN DE LOS PIES
- CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA
- CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA
- FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA/MANUAL
- USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA 3.3AE

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) **VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B) **SISTEMA DE REGISTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LIVETRACK:** consulte la página 115 para obtener más información.
- C) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- D) **TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- E) **TECLAS DE INCLINACIÓN +/-:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- F) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- G) **▶ GO / PAUSE (Ir/Pausar):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- H) **VOLUME (Volumen):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- I) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- J) **TECLAS DE PROGRAMACIÓN +/-:** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de la sesión del ejercicio de LIVETRACK.
- K) **☑ ENTER / 🔄 CHANGE DISPLAY (Aceptar / Cambiar pantalla):** se utiliza para confirmar una selección o cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.
- L) **PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- M) **⏏ STOP / HOLD TO RESET (Parar / Mantener oprimido para reiniciar):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- N) **TECLAS DE NIVEL +/-:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- O) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- P) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- Q) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- R) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- S) **ALTAVOCES:** reproducen música a través de los altavoces cuando estos están conectados a su reproductor.
- T) **ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.



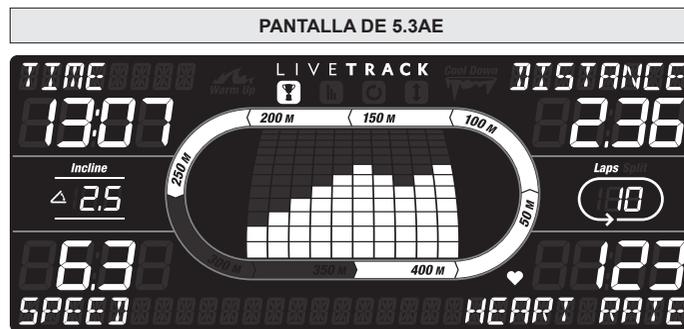
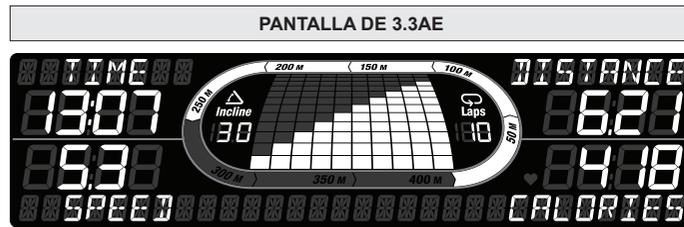
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA 5.3AE

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) **VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B) **SISTEMA DE REGISTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LIVETRACK:** consulte la página 115 para obtener más información.
- C) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- D) **TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- E) **▶ GO / PAUSE (Ir/Pausar):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- F) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- G) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- H) **VOLUME (Volumen):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- I) **SPLIT (Fracción):** muestra la fracción para la última vuelta de la sesión de ejercicio.
- J) **TECLAS DE PROGRAMACIÓN -/+:** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de la sesión del ejercicio de LIVETRACK.
- K) **☑ ENTER / 📄 CHANGE DISPLAY (Aceptar / Cambiar pantalla):** se utiliza para confirmar una selección o cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.
- L) **PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- M) **⏏ STOP / HOLD TO RESET (Parar / Mantener oprimido para reiniciar):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- N) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- O) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- P) **TECLAS DE INCLINACIÓN -/+:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- Q) **TECLAS DE NIVEL -/+:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- R) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- S) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- T) **ALTAVOCES:** reproducen música a través de los altavoces cuando estos están conectados a su reproductor.
- U) **ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.



3.3AE
5.3AE



CARACTERÍSTICAS ADICIONALES DE 5.3AE

- **WARM UP (Calentamiento):** Se ilumina durante el período de calentamiento del programa.
- **ENFRIAMIENTO:** Se ilumina durante el período de enfriamiento del programa.
- **SPLIT (Fracción):** Muestra el tiempo registrado para un intervalo o segmento de tiempo seleccionado.

VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA DE 3.3AE Y 5.3AE

- **TIME (Tiempo):** Aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (Distancia):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (Velocidad):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **CALORIES (Calorías):** Total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) (Ritmo Cardíaco, RC):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **NIVEL:** Muestra el nivel de resistencia actual. Se mostrará en la ventana alfanumérica.
- **INCLINE (Inclinación):** Aparece como porcentaje. Indica el nivel de inclinación de la rampa de potencia.
- **WATTS (Vatios):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **TRACK (Pista):** Sigue el progreso alrededor de una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.
- **LAPS (Vueltas):** Muestra cuántas vueltas de 400 metros (¼ milla) se han completado.
- **LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK, aparece la información LIVETRACK™ en la pantalla. Véase la página 115.

3.3AE Y 5.3AE PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la máquina elíptica. (El interruptor se encuentra en la parte inferior frontal de la máquina elíptica).
- 3) Seleccione User 1, User 2 o Guest (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) usando -/+ y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplymente oprima GO (IR) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00. El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1. La inclinación predeterminada es 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 5) Oprima el botón del programa deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
- 6) Indique el tiempo de la sesión de ejercicio usando -/+ y oprima ENTER (Aceptar).
- 7) Indique el nivel de la sesión de ejercicio usando -/+ y oprima ENTER (Aceptar).
- 8) Seleccione su peso y oprima ENTER (Aceptar).
- 9) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTA: Usted puede ajustar el nivel y la inclinación durante su sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la consola mostrará el mensaje "workout complete" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP (Parar) por 3 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa actual, mantenga oprimido el botón STOP (Parar) por 3 segundos.

CARACTERÍSTICA SPLIT (Fracción) (5.3AE SOLAMENTE)

La pista de la ventana de indicadores en pantalla simula el desplazamiento en una pista atlética de ¼ milla. Cada segmento de la pista representa 50 metros. Cada segmento parpadea hasta que usted completa la distancia específica y luego queda fijo.

Para utilizar la función de fracción:

- 1) Oprima el botón SPLIT (Fracción) durante su sesión de ejercicio.
- 2) La pantalla mostrará su información de tiempo, distancia, paso y calorías desde el inicio de su sesión de ejercicio hasta el momento en que se oprime el botón. La información permanecerá en la pantalla por cinco segundos.
- 3) Oprima el botón SPLIT (Fracción) nuevamente hasta ver las estadísticas de su sesión de ejercicio desde su primera fracción hasta su segunda fracción.
- 4) La función "split" da seguimiento a hasta 19 fracciones.
- 5) Al final de su sesión de ejercicio, pasarán sus fracciones mostrando las estadísticas de su sesión de ejercicio para cada fracción.



3.3AE
5.3AE

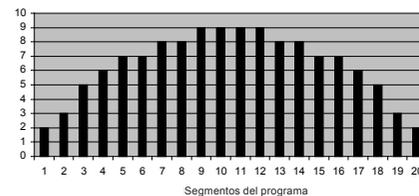
3.3AE Y 5.3AE INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



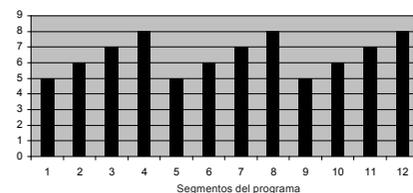
3.3AE
5.3AE

MANUAL: Ajuste su nivel y la inclinación de forma manual durante su sesión de ejercicio.

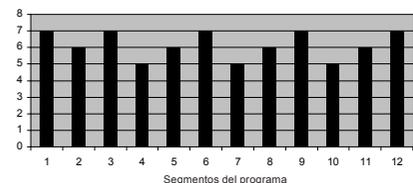
WEIGHT LOSS (Control de peso): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la resistencia y la inclinación, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 60 segundos.



MUSCLE TONER (Tonificador muscular): Tonifica los músculos al ajustar gradualmente el nivel de resistencia mientras lo mantiene en su zona óptima para quemar grasas. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



STRENGTH BUILDER (Desarrollador de fuerza): Los segmentos de tiempo varían su duración de 30 a 90 segmentos para desafiar su resistencia y su fuerza. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



CONSTANT WATTS (Vatios constantes):

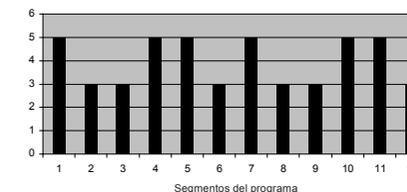
- 1) Oprima el botón Constant Watts (Vatios constantes) y oprima ENTER (Aceptar).
- 2) Defina el tiempo por medio de +/- y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Defina los vatios deseados por medio de +/- y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Oprima GO (IR) para iniciar el programa.

112

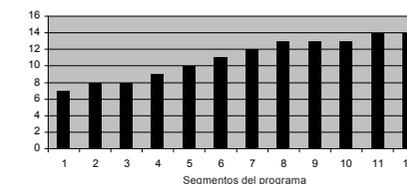


3.3AE
5.3AE

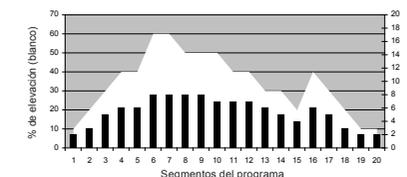
TRAIL RUN (Sendero de ejecutar): Simula el ascenso y el descenso del senderismo. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



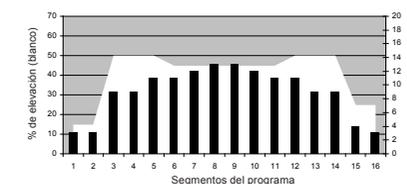
TRAIL CLIMB (Sendero de ascenso): Experimente los cambios de nivel de la inclinación simulando una experiencia de ciclismo al aire libre. Ayuda a tonificar los músculos y desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



TRAIL DESCENT (Sendero de descenso) (5.3AE SOLAMENTE): Los cambios de inclinación radicales impulsan su ritmo cardíaco y lo mantienen en su zona óptima para quemar grasas. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



THE TOUR (El Tour) (5.3AE SOLAMENTE): La creciente dificultad en los niveles de inclinación cambiantes simulan la prueba de ciclismo en cimas de montañas. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



113

3.3AE
5.3AE

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA PERSONALIZADO

Le permite crear y reutilizar una sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo máximo en programación personal. El objetivo se basa en el tiempo.

- 1) Oprima el botón de programa CUSTOM (Personal) y oprima ENTER (Aceptar).
- 2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando **-/+** y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Use **-/+** para indicar el nivel de resistencia para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la resistencia para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 4) Use **-/+** para indicar la inclinación para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 5) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE FECHA Y HORA

- 1) Acceda al modo de configuración: Oprima y mantenga oprimidos los botones 2 y 4 por 3-5 segundos.
- 2) Use **-/+** para cambiar los valores y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar los parámetros.
- 3) Los parámetros incluyen: MONTH (Mes), DAY (Día), YEAR (Año), HOUR (Hora), minute (Minuto) y AM/PM.
- 4) Revise los parámetros: puede revisar los parámetros en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Use el botón ENTER (Aceptar) para desplazarse por los parámetros.
- 5) Salga del modo de configuración: para confirmar DATE (Fecha) y TIME (Hora), oprima y mantenga oprimida la tecla ENTER (Aceptar) por 3 segundos.
- 6) Para restablecer, simplemente vuelva a ingresar al modo de configuración y ajuste la FECHA y la HORA correctas.

114

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

El software integrado LIVETRACK™ le permite dar seguimiento al progreso de su estado físico con el paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras o registros en papel. Con LIVETRACK™, usted puede comparar con facilidad su sesión de ejercicio actual con los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, en promedio o en su vida. Con acceso rápido a información tal como la duración de una sesión de ejercicio o las calorías quemadas durante sesiones de ejercicio anteriores, usted puede ver el progreso que ha obtenido.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de acondicionamiento físico LIVETRACK™ es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (Usuario 1 o 2), use **-/+** y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan solo para el usuario que se ha elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se da seguimiento a ningún dato.

DATOS ACUMULADOS

Cuando se activa LIVETRACK™, usted puede desplazarse por los datos acumulados en múltiples formatos con solo oprimir los botones de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en un lapso de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimida la tecla de paro STOP para poner en cero la consola.

- 1) **PERSONAL BEST (Resultados máximos personales):** le permite al usuario desplazar y ver los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio. Estos resultados son:
 - Best mile (Mejor milla): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido una milla.
 - Best 5K (Mejor 5 km): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido 5 km.
 - Longest Workout (Sesión más larga): (tiempo).
 - Longest Workout (Sesión más larga): (distancia).
 - Calories Burned (Calorías quemadas): el mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio.
- 2) **LAST 5 WORKOUTS (Las 5 últimas sesiones de ejercicio):** le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede desplazar y ver los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio con solo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio

WORKOUT STATS:

 - Time (Tiempo): tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Distance (Distancia): distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada

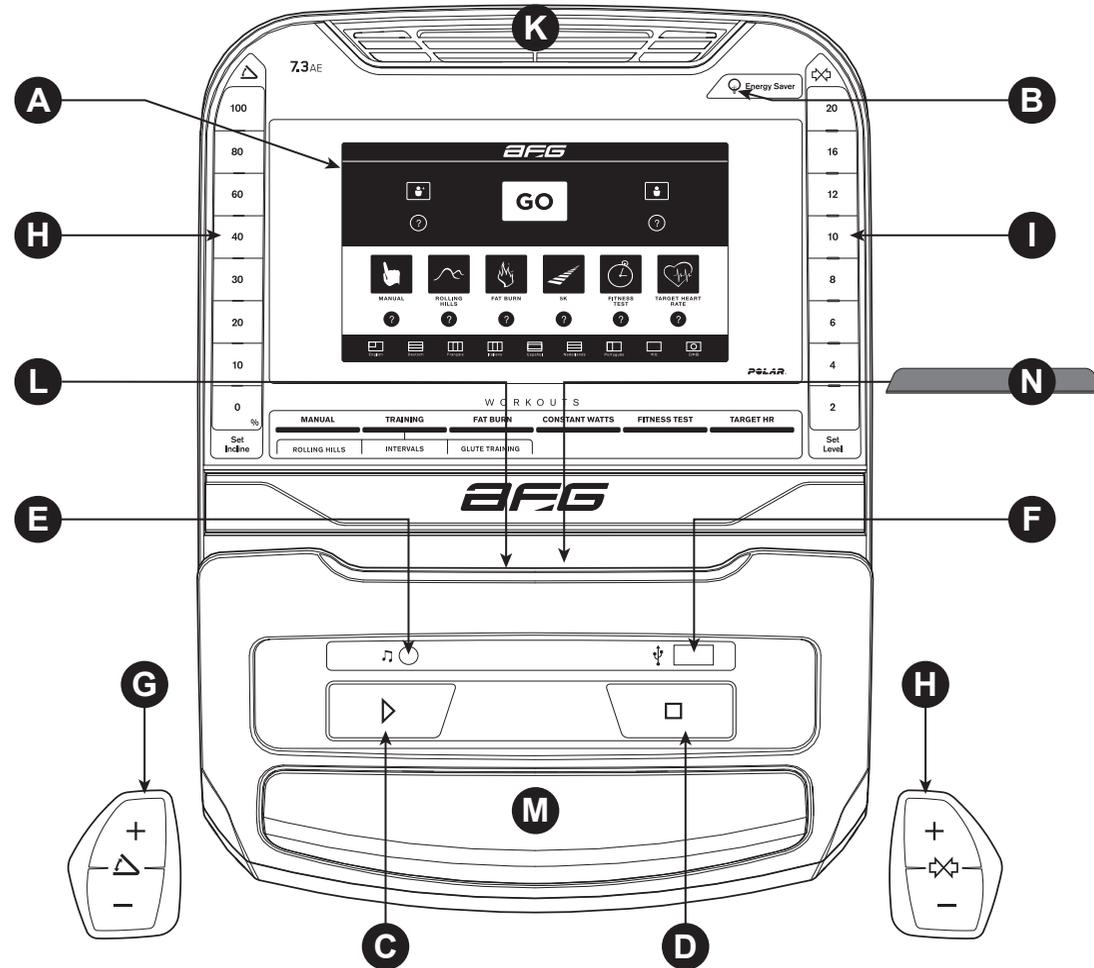
RESTABLECER

Restablezca toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (Estadísticas de las sesiones de ejercicio / Mantener oprimida para restablecer)** por 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

- Calories (Calorías): número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Pace (Ritmo): ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Elevation gain (Aumento de elevación) (en pies): elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada
- 3) **WORKOUT TOTALS (Totales de la sesión de ejercicio):** le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS**, usted puede desplazarse por los siguientes totales:
 - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
 - Total Distance (Distancia total)
 - Total Calories (Calorías totales)
 - Total Time (Tiempo total)
 - Elevation gain (Aumento de elevación): elevación total escalada, en pies

3.3AE
5.3AE

115



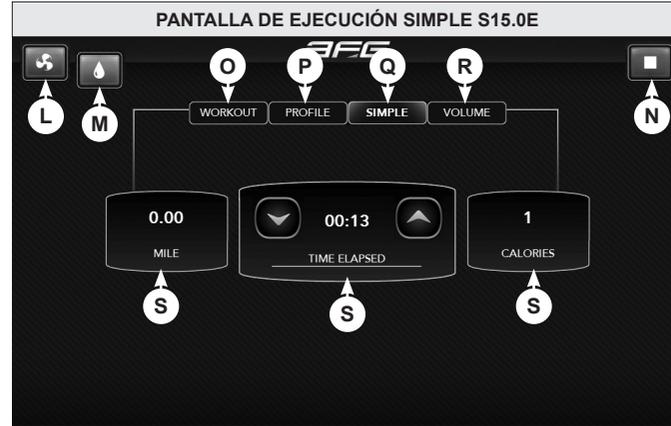
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA 7.3AE

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) **PANTALLA TÁCTIL:** consulte la página 118 para obtener más información.
- B) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- C) **▶ GO (Ir):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio.
- D) **□ STOP (Parar):** se utiliza para parar la máquina.
- E) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- F) **PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- G) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- H) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- I) **TECLAS DE INCLINACIÓN +/-:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- J) **TECLAS DE NIVEL +/-:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- K) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- L) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- M) **ALTAVOCES:** reproduce música a través de los altavoces cuando estos estén conectados a su dispositivo de CD/MP3.
- N) **ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.



7.3AE



FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA DE 7.3AE

El modelo 7.3AE tiene una pantalla táctil completamente integrada en la cual se explica toda la información necesaria para diferentes sesiones de ejercicio. Las indicaciones en la pantalla lo orientarán en la configuración del programa, pero primero usted debe identificar lo que significa cada botón/ icono (a continuación). Se recomienda ampliamente la exploración de la interfaz ya que, como ocurre con todas las interfaces de pantallas táctiles, la mejor forma de aprender cómo funciona nuestra pantalla táctil es usarla (antes de usar la máquina elíptica).

- A) **BOTÓN GO (IR):** Oprímalo para un inicio rápido.
- B) **USER SETUP (Configuración de usuario):** Oprímalo para agregar, editar o eliminar un usuario.
- C) **USER LOGIN (Inicio de sesión del usuario):** Oprima esta opción para iniciar sesión como uno de los 4 usuarios predefinidos o como Guest (Visitante).
- D) **BOTÓN ?:** Oprima para ver la descripción del programa o la función.
- E) **BOTONES DE PROGRAMAS:** Oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio. Puede seleccionar un programa antes o durante la sesión de ejercicio.
- F) **SELECCIÓN DE IDIOMA:** Oprima para cambiar el idioma.
- G) **FUNCIÓN JUMP (Saltar):** Al tocar a lo largo del área en color negro, el valor saltará al valor de información especificado. NOTA: Puede ser necesario que oprima OK para confirmar.
- H) **FLECHAS:** Oprímalas para ajustar el valor hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.
- I) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA:** Muestra el valor de la información actual.
- J) **BOTÓN DE INICIO:** Oprímalo para volver a la pantalla de inicio.
- K) **BOTÓN GO (IR):** Oprímalo para iniciar el programa.
- L) **BOTÓN DEL VENTILADOR:** Oprímalo para encender o apagar el ventilador.
- M) **ENFRIAMIENTO:** Oprímalo para iniciar el modo de Enfriamiento. El tiempo del Enfriamiento depende de la duración de la sesión de ejercicio.
- N) **BOTÓN PARAR:** Oprima para finalizar la sesión de ejercicio y mostrar el resumen de los datos de la sesión de ejercicio.
- O) **PESTAÑA WORKOUT (Sesión de ejercicio):** Oprímala para seleccionar un nuevo programa y ajustar las configuraciones de su

- programa una vez iniciada su sesión de ejercicio.
- P) **PESTAÑA PROFILE (Perfil):** Oprímala para mostrar la pantalla de ejecución del perfil. La línea azul representa su velocidad y la línea amarilla representa su nivel de elevación.
- Q) **PESTAÑA SIMPLE:** Oprímala para mostrar la pantalla de ejecución simple.
- R) **PESTAÑA VOLUME (Volumen):** Oprímala para ajustar el volumen.
- S) **VENTANA DE INDICADORES APILABLES:** Las ventanas con el ícono de la mano pueden oprimirse para cambiar las opciones de información de la pantalla.
- T) **FLECHAS DE AJUSTE DEL TIEMPO:** Oprímalas para cambiar la duración de su sesión de ejercicio.
- U) **ÚLTIMO BOTÓN:** Oprímalo para regresar a la configuración anterior.
- V) **CALENDARIO:** El calendario está disponible para actuar como una función de seguimiento de las sesiones de ejercicio. Oprima un día en el calendario para ver su historial de sesiones de ejercicio para ese día.



118



7.3AE

119



7.3AE

7.3AE PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la máquina elíptica. (El interruptor se encuentra en la parte inferior frontal de la máquina elíptica).
- 3) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima GO (IR) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00.
El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1. La inclinación predeterminada es 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 4) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
- 5) Utilice las FLECHAS para indicar los parámetros de la sesión de ejercicio.
- 6) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.
NOTA: Usted puede ajustar el nivel y la inclinación durante su sesión de ejercicio.
NOTA: Cuando pare de pedalear, la 7.3AE hará una pausa con su ejercicio. Pdalee de nuevo para reempezar su ejercicio o empuja sobre la tecla STOP para terminar el ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la consola mostrará el resumen de los datos de la sesión de ejercicio por 30 segundos y luego se borrará.

COMMENT PROGRAMMER LA DATE ET L'HORLOGE

- 1) Entre en el menú de Ingeniero: oprima por 3 - 5 minutos la tecla para aumentar la inclinación y para bajar la velocidad. Una pantalla de inicio aparecerá.
- 2) Oprima la tecla REGION al lado izquierda de la pantalla para entrar informaciones relacionadas a la localización.
- 3) Configuración incluye: DATE, TIME, UNITS y TIME FORMAT.
- 4) Toque la configuración que desea cambiar. Un teclado numérico o un menú desplegable aparecerá para entrar las informaciones. Oprima CONFIRM para configurar las informaciones y volver a la pantalla principal.
- 5) Oprima HOME para salir el menú ingeniero y para volver a la pantalla de inicio.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS 7.3AE

- 1) **MANUAL:** una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente el valor de la resistencia y los valores de la inclinación en cualquier momento.
- 2) **ROLLING HILLS (Colinas ondulantes):** una sesión de ejercicio basada en el nivel que ajusta automáticamente el valor de resistencia para simular el ascenso de colinas caminado o corriendo.
- 3) **FAT BURN (Quema de grasas):** "Fat burn" es una sesión de ejercicio basada en niveles que está diseñada para ayudar a los usuarios a quemar grasas a través de diferentes cambios de resistencia.
- 4) **5K:** una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la resistencia.
- 5) **PROGRAMA DE PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (Fitness Test):** Esta prueba mide el estado físico cardiovascular y demuestra un resultado estimado por debajo del máximo de VO2. Se basa sobre la potencia de salida según el estándar de ACSM y fue desarrollado por el Instituto de Cooper (© www.cooperinstitute.org).

RPMs del usuario debe permanecer entre 60-80 RPM durante la prueba.

La prueba terminará cuando el usuario no puede todavía mantener esta velocidad. El uso de una banda de frecuencia cardiaca es opcional, pero provee más datos.

La prueba empieza a un bajo nivel de intensidad y gradualmente aumenta en intensidad (dificultad) cada 2 minutos. A medida que aumenta, el usuario debe mantener un RPM de 60-80 para proceder al nivel siguiente. La prueba puede tomar más que 30 minutos por cada individual con buen estado físico. Cuando la prueba termine, un momento de enfriamiento empezará y el resultado del usuario se calculará y exhibirá. Los resultados son basados en el número de etapas que completen.

Etapas que completen:	3-4: Debajo de la media	7-8: Encima del promedio
1-2: Bien debajo de la media	5-6: Promedio	9+: Bien encima del promedio



7.3AE



7.3AE

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS 7.3AE

6) META DE RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la velocidad y la inclinación se ajustan automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la caminadora ajustará la velocidad y la inclinación según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la velocidad ni la inclinación.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

122

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO incluido a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y la toma de los auriculares en su reproductor.
- 2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.



AHORRO DE ENERGÍA (MODO EN ESPERA)

Esta máquina tiene una función especial llamada Energy Saver™ (Modo en Espera) que no se activa automáticamente. Cuando Energy Saver es activada, la pantalla entrará en un modo de guardia “stand by” (Modo Económico de Energía) después de 15 minutos de no-actividad. Esta función ahorra energía al desactivar la mayoría de electricidad en la máquina hasta que una clave sea empujada en la consola. Se puede encender o apagar esta función en el modo ingeniero.

Para entrar en el modo de ingeniero (engineering mode), empuje y mantenga por 3-5 segundos las teclas para aumentar y disminuir la resistencia. Use las teclas para aumentar o disminuir la resistencia para acceder a ENG2. Use las teclas para aumentar o disminuir la inclinación para seleccionar ENRGY SVE ON or OFF. Empuje y mantenga STOP por 3-5 segundos para salir de ENG2. Empuje y mantenga una vez más STOP por 3-5 segundos para salir del modo ingeniero.

TODOS
LOS
MODELOS

123

GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

3.3AE = 325 libras (147 kilogramos)

5.3AE, 7.3AE = 350 libras (159 kilogramos)

BASTIDOR • DE POR VIDA

El fabricante ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldado de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS • 3.3AE: 3 AÑOS

5.3AE, 7.3AE: 5 AÑOS

El fabricante ofrece garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 3.3AE: 1 AÑO

5.3AE, 7.3AE: 2 AÑOS

El fabricante cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN • 1 AÑO

El fabricante ofrece garantía del mecanismo de inclinación mecánico/manual y las piezas de inclinación contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por el Fabricante.
- Daños incidentales o emergentes. El Fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento

del equipo. El Fabricante no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un Hogar, a menos que el Fabricante autorice la cobertura.
- El equipo de propiedad u operado fuera de EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. El Fabricante no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y el Fabricante no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si ya se le ha vencido la garantía del Fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- Hay servicio técnico a domicilio dentro de los primeras 150 millas (240 km) del centro de reparaciones autorizado más cercano (las distancias mayores de 150 millas (240 km) de un Proveedor de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por el Fabricante.
- La obligación del Fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción del Fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El Fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al Fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte del Fabricante o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.

Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas, **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



1-855-396-2524
ctsupport@advancedfitnessgroup.com

Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527



See our troubleshooting and maintenance videos online at:
Veuillez regarder les vidéos de dépannage et de maintien sur le net au:
Miren los videos de localización y resolución de problemas y el mantenimiento por internet al:

www.youtube.com/AdvancedFitnessGroup

3.3AE / 5.3AE / 7.3AE Rev. 1.4 | © 2014 Johnson Health Tech

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China
Conçu et fabriqué aux États-Unis. • Fabriqué en Chine
Diseñado y fabricado en EE. UU. • Hecho en China