

**H-SERIE**

**PARA EL MODELO:**

**E5**



**HORIZON**  
FITNESS

**GUÍA DEL USUARIO  
DE LA MÁQUINA ELÍPTICA**

# INTRODUCCIÓN

**FELICITACIONES y GRACIAS** por haber comprado esta máquina elíptica de Horizon Fitness!

*Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una máquina elíptica de Horizon Fitness puede ayudarle a alcanzar dicha meta. Le permitirá obtener más rápidamente resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicios en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar su fuerza y mejorar su salud. Ya que tenemos el compromiso de diseñar equipo completo de acondicionamiento físico, sólo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria, que cubre desde el bastidor hasta el freno.*

*Usted debe contar con equipo para hacer ejercicio que le ofrezca la mayor comodidad, confiabilidad y calidad en su clase.*

**Horizon Fitness se lo proporciona.**

# CONTENIDO

<i>Precauciones importantes</i>	<i>4</i>
<i>Ensamblaje</i>	<i>5</i>
<i>Antes de comenzar</i>	<i>16</i>
<i>Funcionamiento de la máquina elíptica</i>	<i>17</i>
<i>Guía de entrenamiento</i>	<i>28</i>
<i>Resolución de problemas y mantenimiento</i>	<i>34</i>
<i>Garantía limitada</i>	<i>38</i>
<i>Información de contacto</i>	<i>Contraportada</i>

## PRECAUCIONES IMPORTANTES

### GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea todas las instrucciones antes de usar esta máquina elíptica. Al usar un producto eléctrico siempre se deben tener precauciones básicas, incluyendo lo siguiente: lea todas las instrucciones antes de usar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta máquina elíptica estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica al número que aparece en la contraportada de este manual.



A fin de eliminar el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a personas:

- Si siente cualquier tipo de dolor incluso, pero sin limitarse a, molestias en el pecho, náusea, mareos, o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Mantenga un paso confortable. No acelera a más de 80 rpm en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio se recomienda sostenerse de los bastones al hacer ejercicio, al subirse o al bajarse de la máquina.
- No use ropa que pueda atorarse en alguna pieza de la máquina elíptica.
- No haga girar los pedales con la mano.
- Antes de usar la máquina, asegúrese de que los bastones estén bien fijos.
- No introduzca ni deje caer ningún objeto en alguna abertura de la máquina.
- Desconecte la máquina elíptica antes de moverla o de limpiarla. Para limpiarla, sólo use un paño humedecido en agua con jabón; nunca use solventes (consulte MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica no debe ser usada por personas que pesen más de 125 kg (275 libras). Si no se cumple con esta advertencia, se invalida la garantía.
- Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta máquina elíptica en un comercio, en alquiler, en una escuela o en una institución. Si no se cumple con esta advertencia, se invalida la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, cuartos donde haya una piscina, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se invalida la garantía.
- Sólo use la máquina elíptica como se describe en este manual.
- Mantenga limpio y seco el lado superior de los soportes para pies.
- Se debe tener cuidado al subirse o bajarse del equipo. Antes de subirse o de bajarse, mueva a su posición inferior el pedal que queda en el lado por el que se va subir o bajar, y deje que la máquina se detenga por completo.
- Desconecte la corriente antes de dar servicio al equipo.



En NINGÚN momento deben acercarse niños menores de 12 años de edad o mascotas a menos de 3 metros (10 pies) de la máquina elíptica.  
En NINGÚN momento deben usar la máquina elíptica niños menores de 12 años de edad.  
Los niños mayores de 12 años de edad no deben utilizar la máquina elíptica sin supervisión de algún adulto.

Es esencial que sólo utilice su máquina elíptica en interiores, en alguna habitación con clima controlado. Si su máquina elíptica ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en la que se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

## ENSAMBLAJE

### IMPORTANTE: ¡LEA ESTAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE USAR ESTE EQUIPO!



Hay varios puntos durante el proceso de ensamblaje de una máquina elíptica a los que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente, y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. En este caso, para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

### DESEMPAQUE

Desempaque la máquina en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la máquina sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. Durante cada uno de los pasos de ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y TODOS los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIER tornillo.

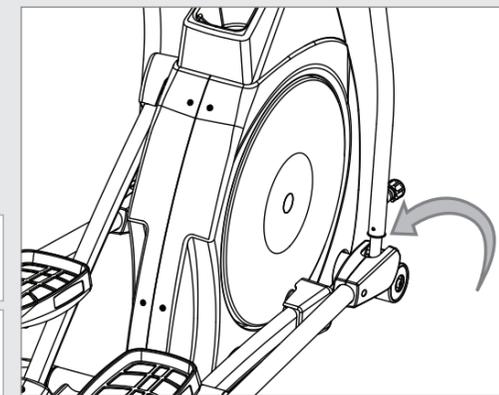
**NOTA:** Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de los sujetadores. Le recomendamos utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de su máquina elíptica (que está en el tubo estabilizador frontal), y regístrelo en el espacio correspondiente a continuación. Además busque el nombre del modelo, que está en la insignia en la cubierta lateral.

### ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LOS ESPACIOS A CONTINUACIÓN:

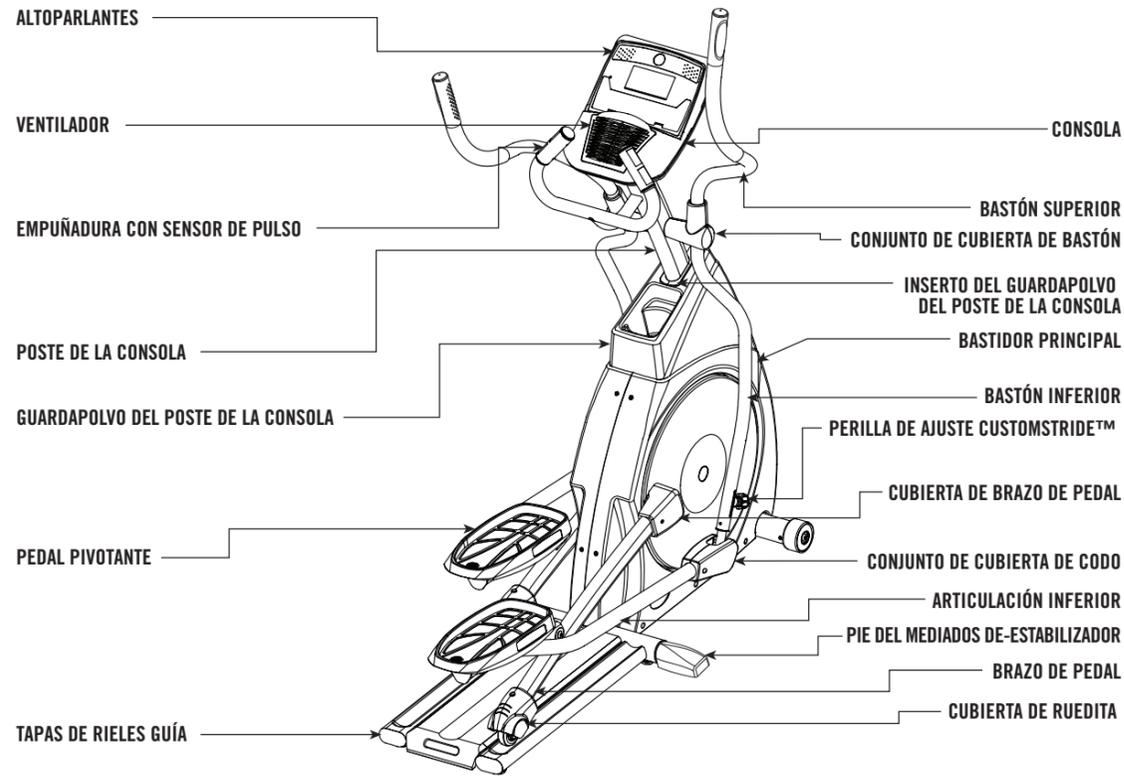
NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO:



\* Haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO cuando llame para solicitar servicio.

\* También escriba este número de serie en su tarjeta de garantía.



### HERRAMIENTAS INCLUIDAS

- Llave de tuercas en L de 5 mm
- Llave de tuercas en T de 5 mm
- Destornillador Phillips
- Llave de tuercas plana de 13/17 mm

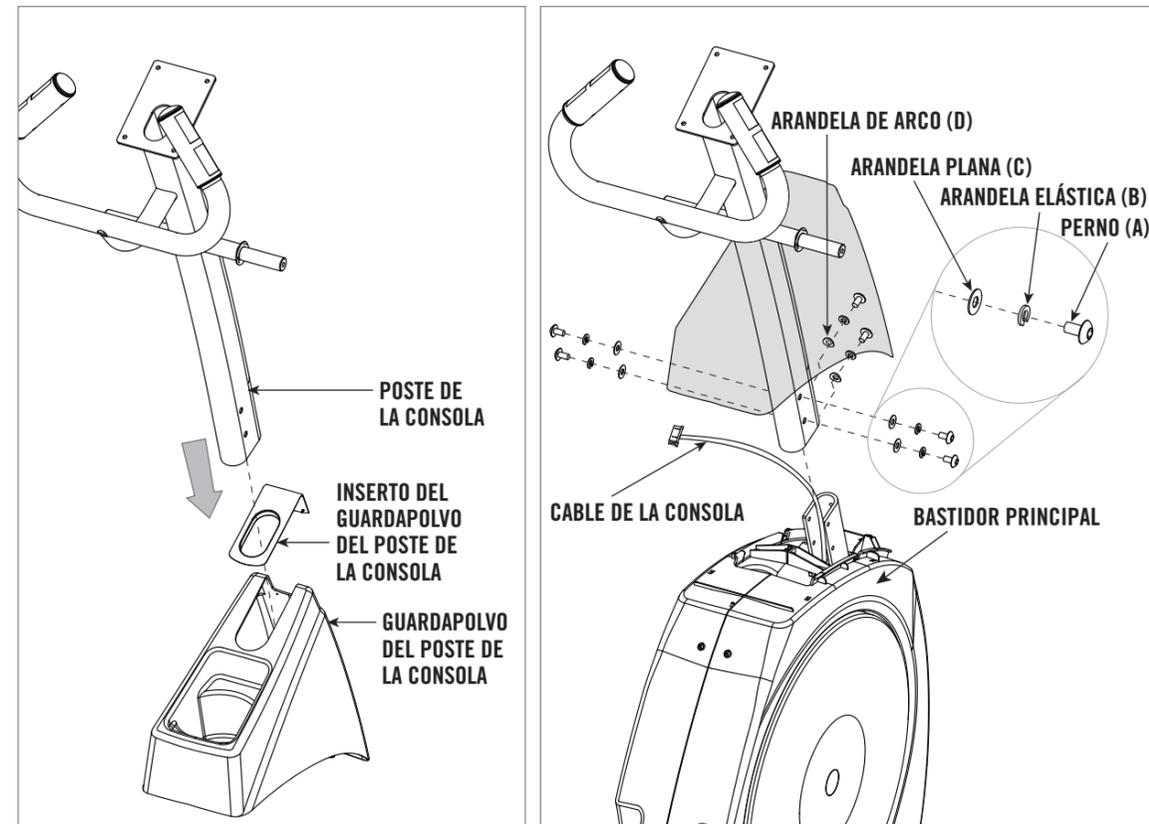
### PIEZAS INCLUIDAS

- 1 consola
- 1 poste de consola
- 2 bastones superiores
- 2 bastones inferiores
- 2 brazos de articulación inferior/pedal
- 2 pedales pivotantes
- 2 juegos de cubiertas de codo
- 2 juegos de cubiertas de poste
- 2 tapas de rieles guía
- 2 pies del mediados de-estabilizador
- 1 inserto del guardapolvo del poste de la consola
- 1 guardapolvo del poste de la consola
- 2 cubiertas de rueditas
- 6 bolsas de tornillería
- 1 suministro de energía
- 1 cable adaptador de audio

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. Si algunas de las etiquetas se pongan gastados o perdidos, deben estar reemplazados. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

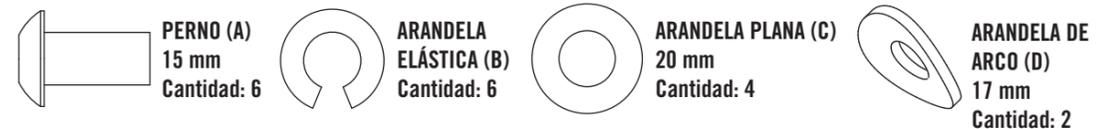
Para ver una vista detallada completa, visítenos en [www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)

## PASO 1 DE ENSAMBLAJE

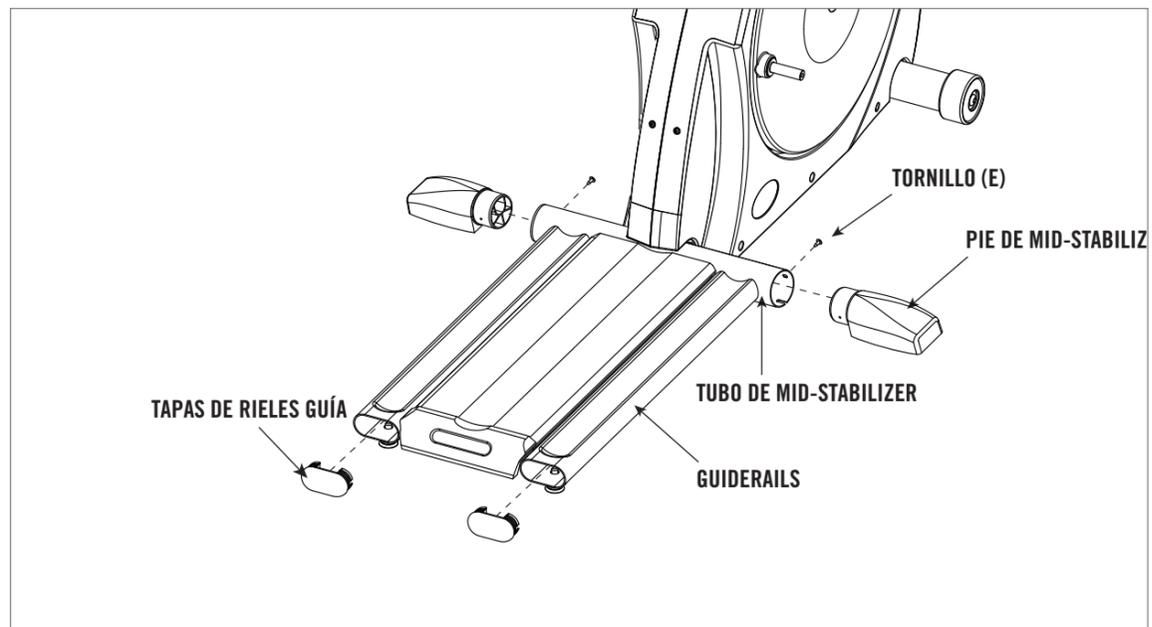


- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B) Meta el **POSTE DE LA CONSOLA** en el **INSERTO DEL GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** e introduzca el conjunto en el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA**.
- C) Con cuidado pase los **CABLES DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** por medio de la tira de plástico que está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- D) Fije los lados del **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **PERNOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- E) Fije la parte delantera del **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 2 **PERNOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (D)**.
- F) Meta el **INSERTO DEL GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** hacia abajo para sellar el orificio del poste de la consola.

### CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

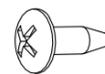


## PASO 2 DE ENSAMBLAJE



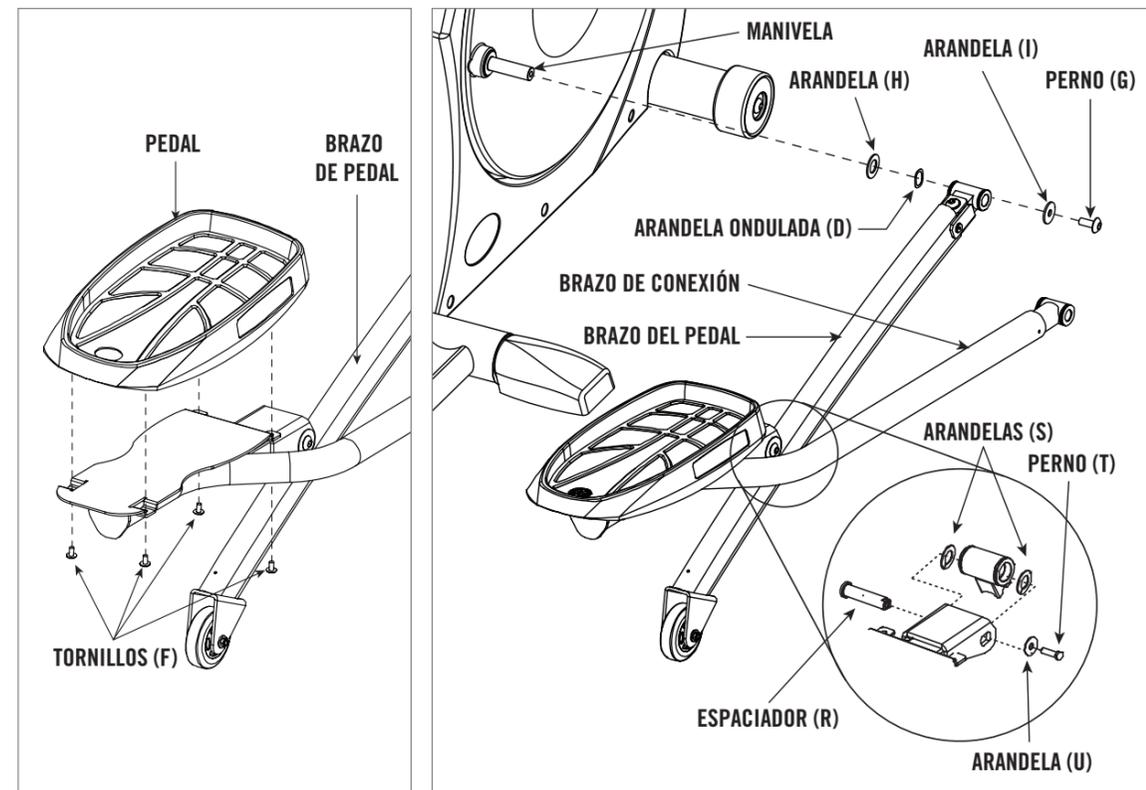
- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B) Deslice los **PIES** de **MID-STABILIZER** dentro del **TUBO** de **MID-STABILIZER** y asícelos con 2 **TORNILLOS (E)**.
- C) Meta las **TAPAS DE LOS RIELES GUÍA** en los **RIELES GUÍA** para cerrar las aberturas.

## CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



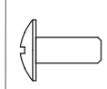
**TORNILLO (E)**  
10 mm  
Qty: 2

## PASO 3 DE ENSAMBLAJE

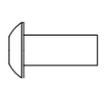


- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B) Fije un **PEDAL** a su **BRAZO DE PEDAL** con 4 **TORNILLOS (F)**.
- C) Alinee el corchete en el **BRAZO** de **CONEXIÓN MÁS BAJO DERECHO** con el tubo en el **BRAZO DERECHO** del **PEDAL**.
- D) Resbale el **ESPACIADOR (R)** a través del **CORCHETE** del **BRAZO** de **CONEXIÓN** y del **BRAZO** del **PEDAL** así que no puede rotar.
- E) Insert 2 **WASHERS (S)** between the **PEDAL ARM** and the **LINK ARM BRACKET**.
- F) Asegure el empalme con 1 **ARANDELA PLANA (U)** y 1 **PERNO (T)**.
- G) Fije un **BRAZO DE PEDAL** a su **MANIVELA** con 1 **PERNO (G)**, 1 **ARANDELA (I)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (D)** y 1 **ARANDELA (H)**.
- H) Repita el procedimiento en el otro lado.

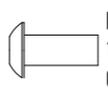
## CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



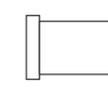
**TORNILLO (F)**  
12 mm  
Cantidad: 8



**PERNO (G)**  
13 mm  
Cantidad: 2



**PERNO (T)**  
15 mm  
Cantidad: 2



**ESPACIADOR (R)**  
70 mm  
Cantidad: 2



**ARANDELA (S)**  
30 mm  
Cantidad: 4



**ARANDELA (U)**  
35 mm  
Cantidad: 2



**ARANDELA (H)**  
Cantidad: 2



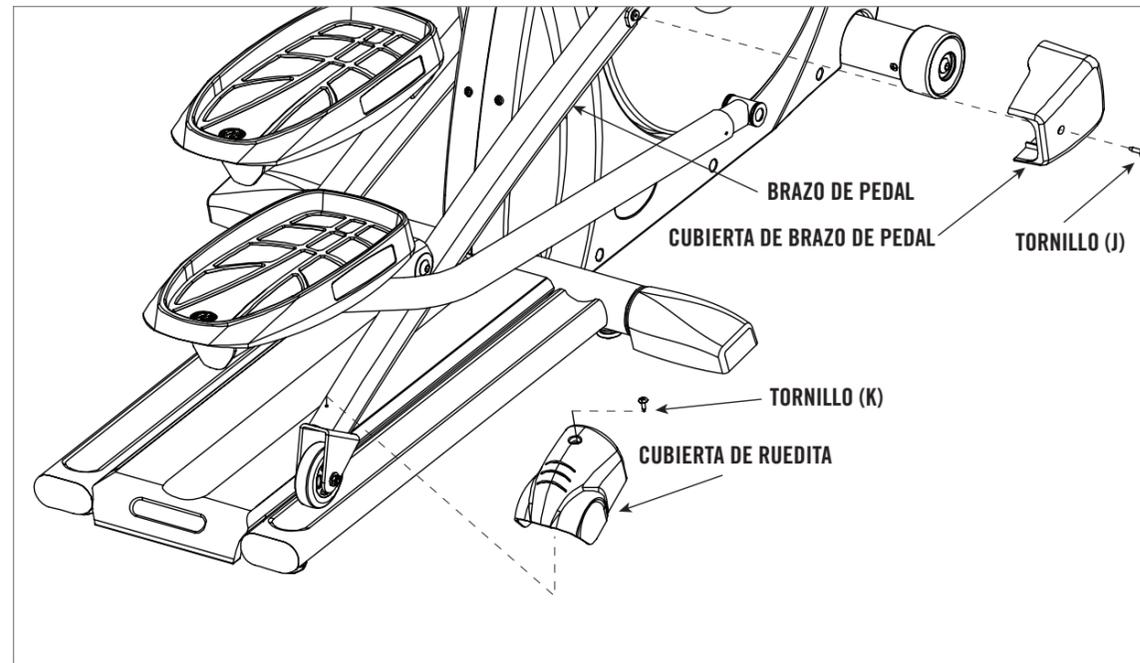
**ARANDELA (I)**  
Cantidad: 2



**ARANDELA ONDULADA (D)**  
Cantidad: 2

Vista en ángulo

## PASO 4 DE ENSAMBLAJE



- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B) Fije la **CUBIERTA DE BRAZO DE PEDAL** con 1 **TORNILLO (J)**.
- C) Fije la **CUBIERTA DE RUEDITA** con 1 **TORNILLO (K)**.
- D) Repita el procedimiento en el otro lado.

## CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:

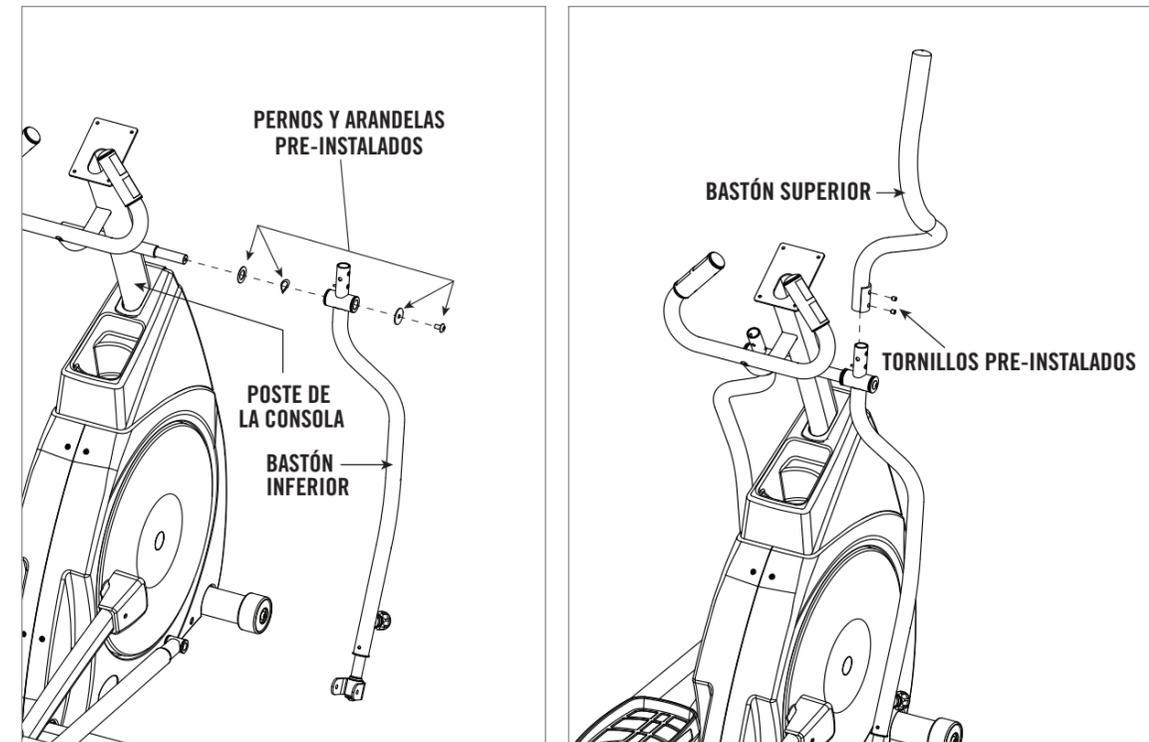


**TORNILLO (J)**  
15 mm  
Cantidad: 2



**TORNILLO (K)**  
12 mm  
Cantidad: 2

## PASO 5 DE ENSAMBLAJE



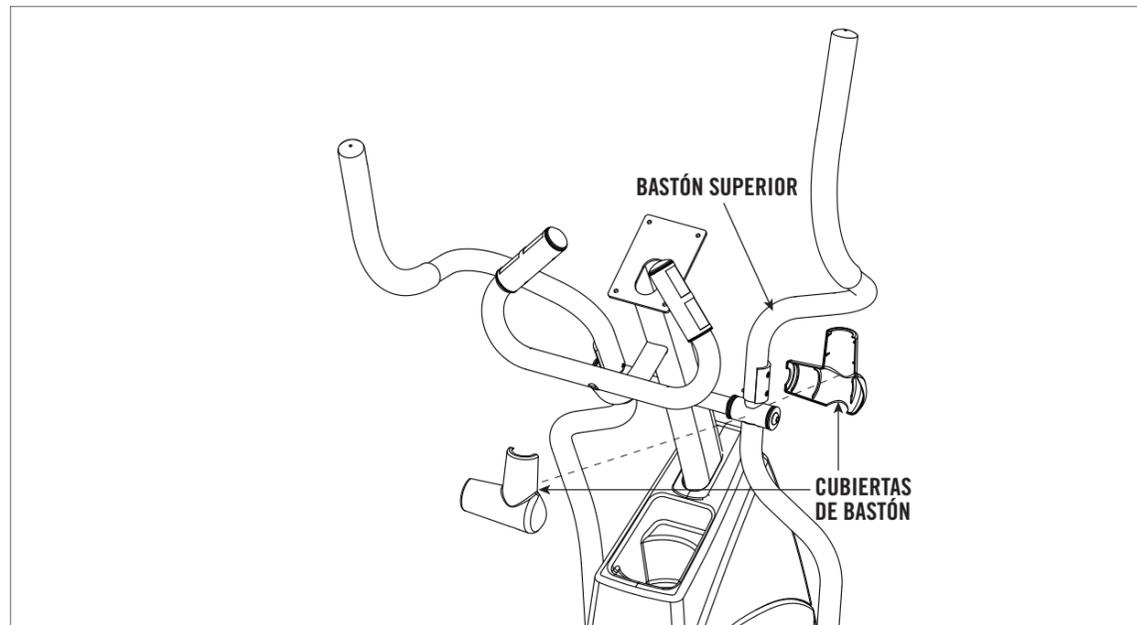
**NOTA: NO** hay una bolsa de tornillería para este paso.

- A) Retire los **PERNOS** y las **ARANDELAS PRE-INSTALADOS** del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- B) Retire los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PRE-INSTALADOS** del **BASTÓN SUPERIOR** derecho.
- C) Meta el **BASTÓN SUPERIOR** derecho en el **BASTÓN INFERIOR** y fíjelo volviendo a meter los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PRE-INSTALADOS**.
- D) Repita el procedimiento en el otro lado.



Después de que los manillares sean ensamblado ellos roten libremente - sea cauteloso. Hasta que la máquina se ensamble completamente, no asga los manillares para la ayuda.

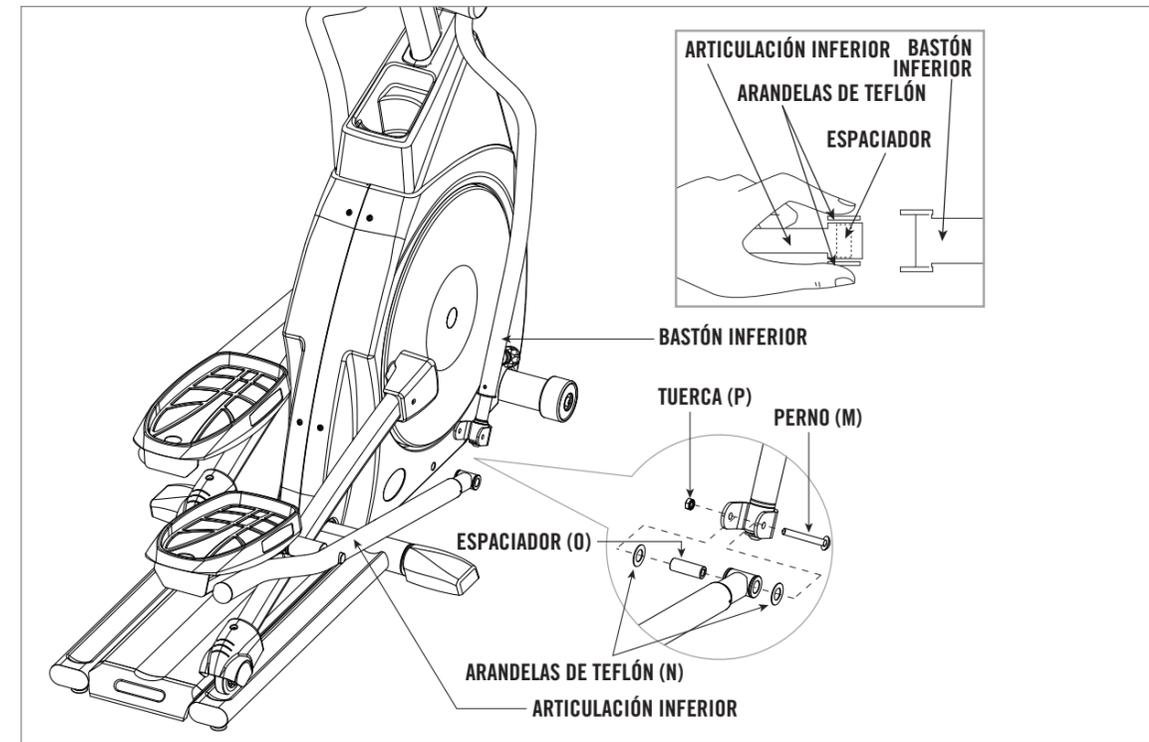
## PASO 6 DE ENSAMBLAJE



**NOTA: NO hay una bolsa de tornillería para este paso.**

- Una a presión las **CUBIERTAS DE BASTÓN** delanteras y posteriores en los **BASTONES SUPERIORES**. Antes de unir las piezas a presión, fíjese en la posición de las lengüetas de unión a presión en las cubiertas.
- Repita el procedimiento en el otro lado.

## PASO 7 DE ENSAMBLAJE

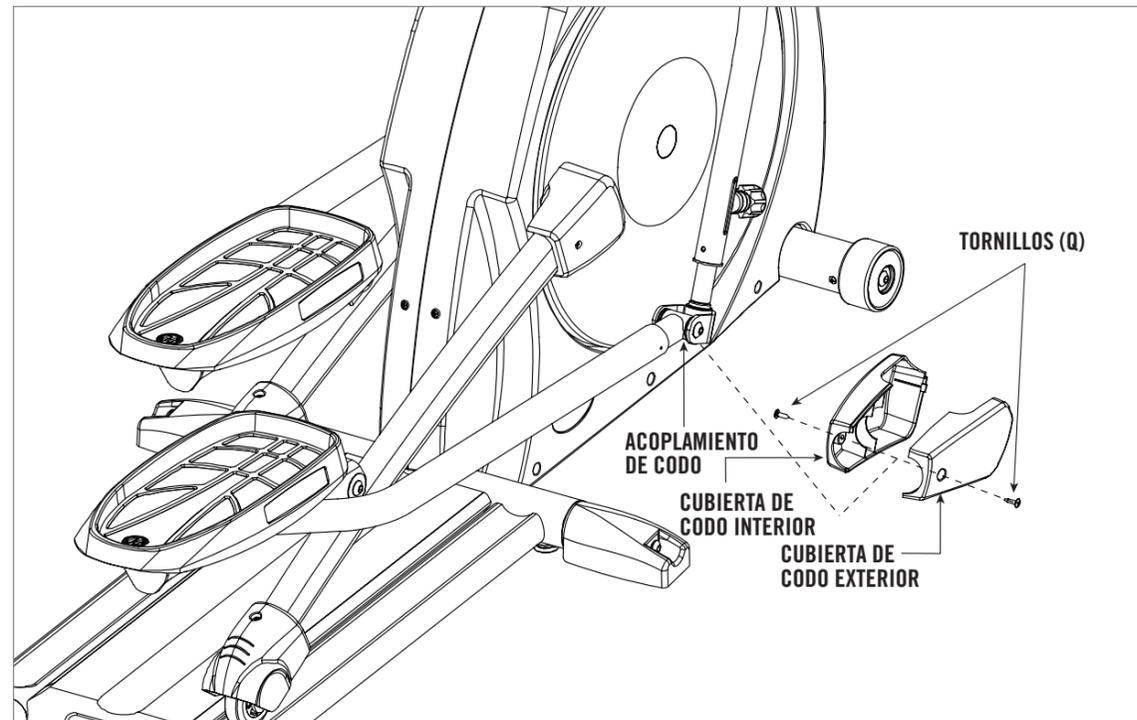


- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.
- Coloque el **ESPACIADOR (O)** en este **BASTÓN INFERIOR**.
- Coloque **ARANDELAS DE TEFLÓN (N)** a los dos lados del **ESPACIADOR (O)**. Mientras sostiene las **ARANDELAS DE TEFLÓN (N)** meta la **ARTICULACIÓN INFERIOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR**.
- Introduzca el **PERNO (M)** en el **BASTÓN INFERIOR** y fíjelo en su lugar con una **TUERCA (P)**.
- Repita el procedimiento en el otro lado.

## CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7:

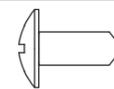


## PASO 8 DE ENSAMBLAJE



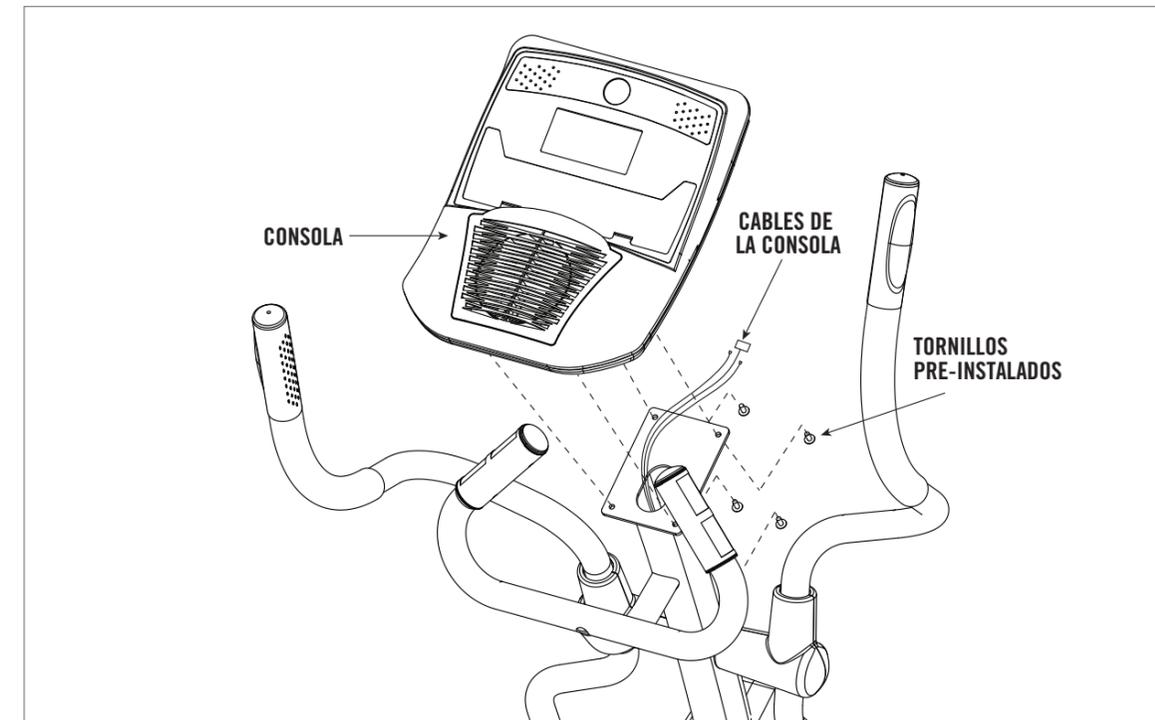
- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 8**.
- B) Una la **CUBIERTA DE CODO EXTERIOR** al **ACOPLAMIENTO DE CODO** con 1 **TORNILLO (Q)**.
- C) Una a presión la **CUBIERTA DE CODO INTERIOR** a la **CUBIERTA DE CODO EXTERIOR**.  
Fíjese en la posición de las lengüetas de unión a presión antes de unir las piezas a presión.
- D) Una la **CUBIERTA DE CODO INTERIOR** al **ACOPLAMIENTO DE CODO** con 1 **TORNILLO (Q)**.
- E) Repita el procedimiento en el otro lado.

## CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 8:



**TORNILLO (Q)**  
15 mm  
Cantidad: 4

## PASO 9 DE ENSAMBLAJE



**NOTA: NO** hay una bolsa de tornillería para este paso. Todas las piezas están pre-instaladas.

- A) Una los cables del **POSTE DE LA CONSOLA** a los cables de la **CONSOLA**.
- B) Con cuidado meta los cables del **POSTE DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de unirlo a la **CONSOLA**.
- C) Fije la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 4 **TORNILLOS PRE-INSTALADOS** (primero tendrá que sacar los tornillos de la consola).

**¡NO DEJE CABLES PELLIZCADOS!**

Conecte el **ADAPTADOR DE CA** al **ENCHUFE PARA ADAPTADOR DE CA**, que está en el frente del bastidor principal. Conecte el **ADAPTADOR** a un tomacorriente. Ubique el selector de encendido y apagado **ON / OFF** en la parte posterior de la **CONSOLA**. Coloque el selector en la posición de encendido (**ON**). Después de que se produzca un sonido, la **CONSOLA** se enciende.

**¡HA TERMINADO!**

## ANTES DE COMENZAR

**¡FELICITACIONES!** Lo felicitamos por haber elegido esta máquina elíptica. Ha dado un paso muy importante para iniciar y mantener un programa de ejercicio. Su máquina elíptica es un equipo tremendamente efectivo para que usted alcance sus metas de salud física personal. Si usa regularmente su máquina elíptica puede mejorar la calidad de su vida en muchas formas distintas.

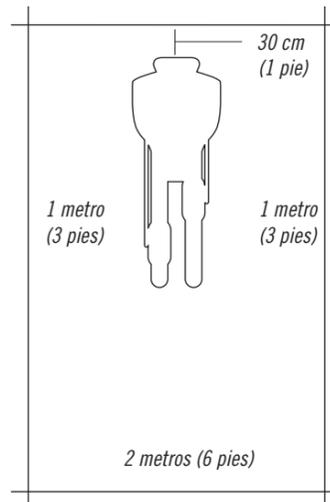
ÉSTOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS A LA SALUD QUE PRODUCE EL EJERCICIO:

- Control de peso
- Salud del corazón
- Mejor tono muscular
- Más energía

La clave para obtener estos beneficios es desarrollar el hábito de hacer ejercicio. Su nueva máquina elíptica le ayudará a eliminar obstáculos que evitan que usted haga ejercicio. Si usa su máquina elíptica en la comodidad de su hogar, el mal tiempo y la obscuridad de la noche no pueden interferir con sus sesiones de ejercicio. Esta guía presenta información básica para que use y disfrute de su nueva máquina.

### UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Coloque la máquina elíptica sobre una superficie nivelada. Debe haber aproximadamente 2 metros (6 pies) de espacio libre detrás de la máquina elíptica, 1 metro (3 pies) a cada lado y medio metro (un pie) enfrente para el cable eléctrico (vea el diagrama a la derecha). No coloque la máquina elíptica en ninguna parte en que pudiera bloquear ventilas o conductos de aire. La máquina elíptica no debe colocarse en un garaje, una cochera, un patio cubierto, cerca de agua o al aire libre.



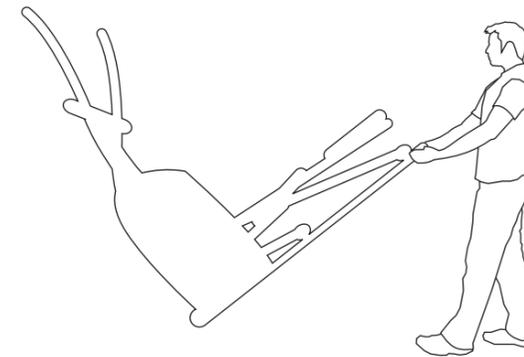
## FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

### POTENCIA

Su máquina elíptica programable recibe su potencia de la corriente a través un adaptador. El cable del adaptador debe conectarse en el enchufe que está en el frente de la máquina cerca del TUBO ESTABILIZADOR. Asegúrese de que el selector de la consola esté en la posición de encendido (ON). Nota: No todas las unidades tienen un selector de encendido y apagado (ON/OFF) en la parte posterior de la consola.



No use la máquina elíptica si el cable o el enchufe está dañado. Si le parece que la máquina elíptica no está funcionando adecuadamente, no la utilice.



### TRANSPORTE

Su máquina elíptica tiene un par de rueditas de transporte incorporadas al TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO. Para mover la máquina, primero desconecte la máquina del tomacorriente y luego, sosteniéndola de la BARRA ESTABILIZADORA POSTERIOR, inclínala y empujela. Nota: Asegúrese de sostener la barra y no la cubierta de plástico.



Nuestras máquinas elípticas están bien construidas y son muy pesadas, ¡pesan más de 90 kg (200 libras)! Tenga cuidado y, de ser necesario, pida ayuda para moverla.

### COLOCACIÓN DE LOS PIES

Su máquina elíptica tiene una variedad de posibilidades para la colocación de los pies. Al mover el pie lo más adelante posible en el pedal aumenta la altura del paso, lo que produce una sensación similar a la de una máquina escaladora. Si coloca el pie hacia la parte posterior del pedal, disminuye la altura del paso y se produce una sensación más ligera, similar a la de caminar o trotar.

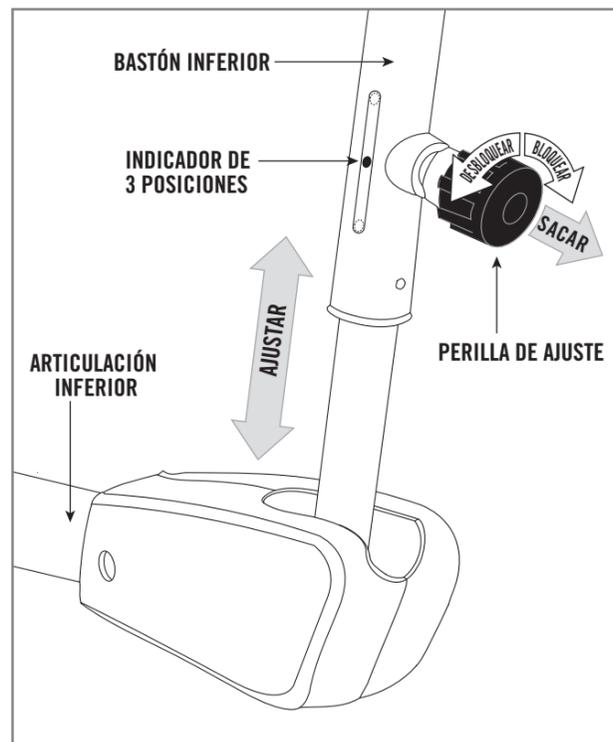
Su máquina elíptica también le permite pedalear tanto hacia adelante como hacia atrás, para que pueda hacer variaciones en sus sesiones de ejercicio y enfocarse en otros músculos grandes de las piernas, como los de las pantorrillas y los ligamentos de las corvas.

## AJUSTE CUSTOMSTRIDE™

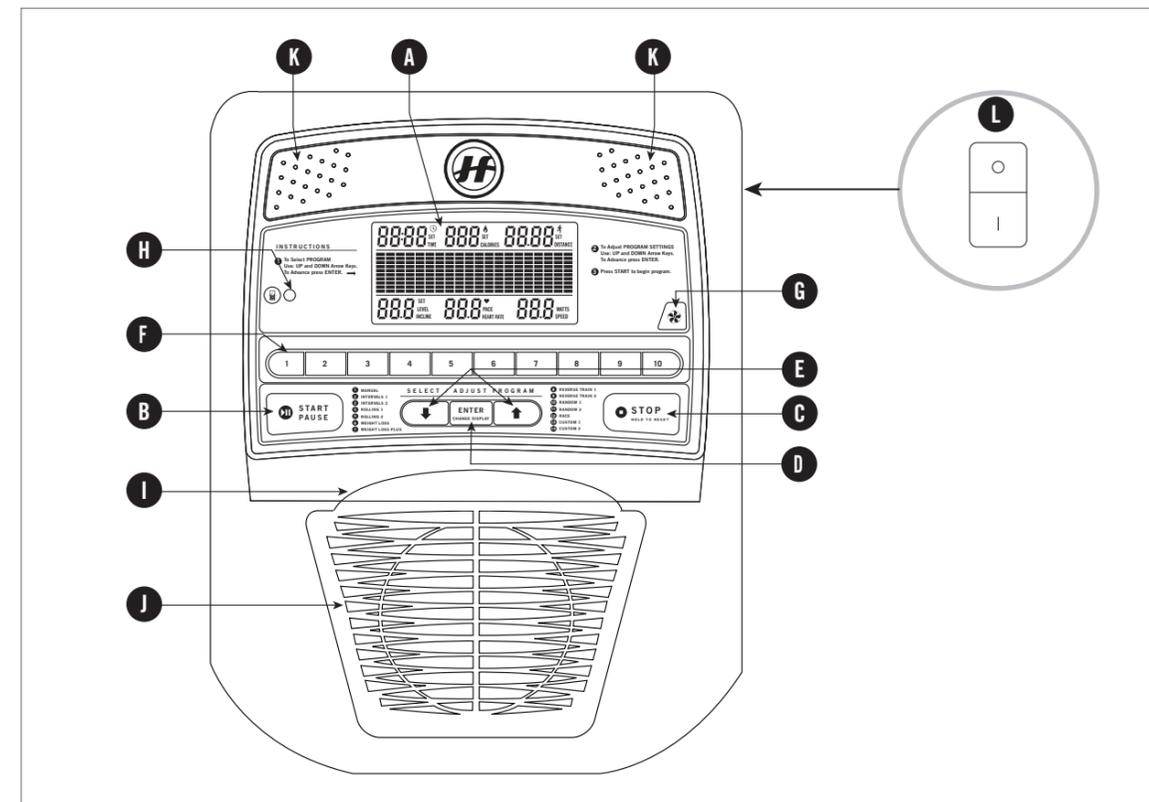
El exclusivo ajuste CUSTOMstride™ le permite a su nueva máquina elíptica utilizar la distancia de paso de avance que mejor se ajuste a usted. Las perillas de ajuste CUSTOMstride™ se encuentran en los bastones inferiores, hacia la parte delantera de la máquina elíptica. Puede elegir entre tres posiciones personalizadas. Simplemente ajuste a la posición que sienta más cómoda y natural.

## PARA HACER LOS AJUSTES:

- Haga girar la **PERILLA DE AJUSTE** hacia la izquierda **SÓLO 1/4 DE VUELTA** para soltar el bloqueo.
- Saque la **PERILLA DE AJUSTE** hacia fuera al mismo tiempo que empuja hacia abajo o tira hacia arriba de la **ARTICULACIÓN INFERIOR** para cambiar la posición del ajuste CUSTOMstride™.
- Suelte la **PERILLA DE AJUSTE** cuando llegue a la posición correcta del ajuste CUSTOMstride™. La **PERILLA DE AJUSTE** debe hacer "click" en su lugar y el **INDICADOR DE 3 POSICIONES** no debe cambiar si usted empuja o tira de la **ARTICULACIÓN INFERIOR**.
- Haga girar la **PERILLA DE AJUSTE** hacia la derecha para bloquearla en su lugar.
- Repita en el otro lado. **NOTA:** Le recomendamos usar el mismo nivel de ajuste en ambos lados.



## PANTALLA DE LA CONSOLA DEL MODELO EX-67



Nota: Despegue la cubierta plástica delgada que sirve de protección a la consola.

- A) PANTALLA:** Tiempo, Nivel, Ritmo cardíaco, Distancia, Calorías, Velocidad, Perfiles de programas.
- B) START/PAUSE (INICIAR/HACER UNA PAUSA):** Oprima para iniciar su sesión o para hacer una pausa.
- C) STOP (PARAR):** Oprima para terminar su sesión o para hacer una pausa (sostenga durante 3 segundos para poner en ceros la máquina elíptica).
- D) ENTER (REGISTRAR):** Se usa para elegir su programa y para confirmar los valores para los programas.
- E) TECLAS CON FLECHAS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO:** Se usan para elegir o ajustar su programa y sus preferencias en el programa.
- F) TECLAS DE RESISTENCIA:** Se usan para llegar al nivel de resistencia deseado.
- G) BOTÓN DEL VENTILADOR:** Se usa para ajustar el ventilador a 3 distintos niveles de velocidad.
- H) ENTRADA PARA AUDIO:** Conecte su aparato reproductor personal a la consola con el cable adaptador incluido.
- I) SOPORTE DE LECTURA O DE APARATO REPRODUCTOR DE MÚSICA:** Para sostener material de lectura o un aparato reproductor de música.
- J) VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio
- K) ALTOPARLANTES:** Escuche música por los altavoces cuando tenga conectado un aparato reproductor personal a la consola.
- L) SELECTOR DE ENCENDIDO Y APAGADO (ON/OFF):** Ubicado en la parte posterior de la consola.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

### INICIO RÁPIDO

- 1) Encienda la máquina elíptica.
- 2) Oprima la tecla **START** y comience a hacer ejercicio.
- 3) El programa inicia automáticamente en la modalidad **MANUAL (P1)**. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00 y la resistencia inicial de diseño es el nivel 1.
- 4) El nivel de resistencia se puede modificar durante la sesión de ejercicio.

### SELECCIONAR PROGRAMAS

- 1) Utilice los **CLAVES** de **FLECHA** para enrollar con programas.
- 2) Presione **ENTRAN** para seleccionar un programa.
- 3) Utilice los **CLAVES** de **FLECHA** para fijar **HORA**, el **NIVEL**, y el **PESO**.
- 4) Presione **ENTRAN** para seleccionar cada configuración del programa.
- 5) Presione la tecla de partida para comenzar programa.

### RITMO CARDÍACO

#### EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque la palma de las manos directamente en las empuñaduras con sensor de pulso de los sujetamanos. Para poder registrar su ritmo cardíaco es necesario sujetar con ambas manos. El equipo requiere 5 latidos consecutivos del corazón para registrar el ritmo cardíaco. No sujete las empuñaduras con demasiada fuerza. Si lo hace, podría elevarse su presión arterial. Sujete las empuñaduras suavemente. Podría obtener valores erráticos si sostiene constantemente las empuñaduras con sensor de pulso. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para que pueda mantener buen contacto.

**IMPORTANTE:** La función de ritmo cardíaco de este producto no es la de un aparato médico profesional. Aunque las empuñaduras con sensor de pulso pueden estimar relativamente bien su ritmo cardíaco en un momento dado, no debe confiar en este estimado cuando sea necesario conocer los valores exactos. Algunas personas, entre ellas aquellas en programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse de usar un sistema alternativo de monitoreo de ritmo cardíaco tal como una correa para el pecho o para la muñeca. Varios factores, entre ellos el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud del valor de ritmo cardíaco. El valor de ritmo cardíaco tiene el propósito único de ayudar a determinar la tendencia general del ritmo cardíaco. Consulte a su médico.

## PERFILES DEL PROGRAMA

#### P1: MANUAL

Permite que usted ajuste el nivel de resistencia a su preferencia, sin preestablecen programa.

#### P2: INTERVALS 1 (INTERVALOS)

Mejora su fuerza, velocidad y resistencia levantando y bajando los niveles de resistencia a través de su entrenamiento para implicar su corazón y otros músculos.

#### P3: INTERVALS 2 (INTERVALOS)

Mejora su fuerza, velocidad y resistencia levantando y bajando los niveles de resistencia a través de su entrenamiento para implicar su corazón y otros músculos. Los segmentos del intervalo varían de los intervalos 1 para la variación

#### P4: ROLLING 1 (BALANCEO)

Crea la sensación de la mudanza arriba y abajo de las colinas gradualmente aumentando y de disminuir la resistencia.

#### P5: ROLLING 2 (BALANCEO)

Crea la sensación de la mudanza arriba y abajo de las colinas gradualmente aumentando y de disminuir la resistencia. Niveles más largos de la intensidad que el balanceo 1.

#### P6: WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO)

Promueve pérdida del peso levantando y bajando el nivel de resistencia, mientras que le mantiene su zona ardiente gorda.

#### P7: WEIGHT LOSS PLUS (CONTROL DEL PESO PLUS)

Promueve pérdida del peso levantando y bajando el nivel de resistencia, mientras que le mantiene su zona ardiente gorda. Mayores niveles de la intensidad que pérdida del peso.

#### P8: REVERSE TRAIN 1 (PEDALEAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS)

Programa las señales usted para pedal adelante y al revés para un entrenamiento emocionante y desafiador.

#### P9: REVERSE TRAIN 2 (PEDALEAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS)

Programa las señales usted para pedal adelante y al revés para un entrenamiento emocionante y desafiador. Niveles más largos de la intensidad que el tren reverso 1.

#### P10: RANDOM 1 (ALEATORIO)

Proporciona resuelven aún más variedad mezclándose encima de sus niveles de resistencia.

#### P11: RANDOM 2 (ALEATORIO)

Proporciona resuelven aún más variedad mezclándose encima de sus niveles de resistencia. Mayores niveles de la intensidad que 1 al azar.

#### P12: RACE (RAZA)

Compita con contra el ordenador en su paso seleccionado.

#### P13: CUSTOM (PERSONAL) 1

Diseñe y salve su propio programa de encargo del ejercicio.

#### P14: CUSTOM (PERSONAL) 2

Diseñe y salve su propio programa de encargo del ejercicio.

**PROGRAMA: MANUAL**

Permite ejecutar cambios manuales de **RESISTENCIA** sin necesidad de detener la máquina. La meta se basa en el tiempo.

**PROGRAMA: INTERVALOS 1 y 2**

Una serie de niveles de **RESISTENCIA** alternantes. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir.

**INTERVALOS 1**

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPITEN.												ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

**INTERVALOS 1**

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPITEN.												ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

**PROGRAMA: ONDULANTE 1 y 2**

Motiva con distintas combinaciones de **RESISTENCIA**. La meta se basa en el tiempo, con 7 u 8 niveles de dificultad entre los que elegir.

**ONDULANTE 1**

LEVEL	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – No repiten.										ENFRIAMIENTO			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	4	3	2	1	2	2	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	5	4	3	2	3	2	2	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	6	5	4	3	3	3	2	2
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	7	6	5	4	4	3	3	2
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	8	7	6	5	4	4	4	3
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	5	3
7	4	5	5	5	7	8	8	8	9	9	8	8	8	7	5	5	5	4
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	5	5	5	4

**ONDULANTE 2**

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – No repiten.												ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

**PROGRAMA: CONTROL DE PESO**

Le estimula con distintas combinaciones de lomas y valles (niveles de **RESISTENCIA**). La meta se basa en el tiempo con 10 niveles de dificultad entre los que elegir.

**CONTROL DE PESO**

NIVEL	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – No repiten.												ENFRIAMIENTO			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	4	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	5	5	5	6	6	7	7	6	6	5	5	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	5	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	5	6	4	2	2

**PROGRAMA: CONTROL DE PESO PLUS**

Le estimula con distintas combinaciones de lomas y valles (niveles de **RESISTENCIA**). La meta se basa en el tiempo, con 5 niveles de dificultad entre los que elegir.

**CONTROL DE PESO PLUS**

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPITEN.												ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEL 1	1	1	2	2	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3	2	2	1	1
2	1	1	2	2	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4	2	2	1	1
3	1	1	2	2	6	5	6	7	7	5	6	8	8	7	6	5	2	2	1	1
4	2	2	3	3	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6	3	3	2	2
5	2	2	3	3	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7	3	3	2	2

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

**PROGRAMA: PEDALEAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS 1 y 2**

El programa indica ese pedalee a él en **DELANTERO (F)** y **REVERSO (R)** a la causa que su sesión del ejercicio es emocionante y que estimula (los niveles de **RESISTENCIA**). La meta se basa en el tiempo, con 8 niveles de dificultad entre los que elegir.

**PEDALEAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS 1**

SEGUNDOS	60	60	60	60	30	45	60	30	90	60	30	45	60	30	90	60	60	60	60
NIVEL	CALENTAMIENTO								ENFRIAMIENTO										
	1	2	3	4	5	6	7	8	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

**PEDALEAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS 2**

SEGUNDOS	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
NIVEL	CALENTAMIENTO								ENFRIAMIENTO											
	1	2	3	4	5	6	7	8	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R		
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

## PROGRAMA: ALEATORIO 1 y 2

Mayor variedad en la sesión de ejercicio al mezclar intervalos de resistencia (niveles de **RESISTENCIA**). La meta se basa en el tiempo, con 4 ó 7 niveles de dificultad entre los que elegir.

### ALEATORIO 1

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPITEN.										ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	5	2	3	5	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	1	3	6	2	4	6	2	3	6	1	2	1	1	1
3	2	2	3	3	2	4	6	3	5	6	3	4	6	2	2	1	1	1
4	2	3	3	4	2	4	7	3	5	7	3	4	7	2	3	1	1	1
5	3	4	4	4	2	4	7	3	5	7	3	4	7	2	3	3	2	1
6	3	5	4	5	3	5	8	4	6	8	4	5	8	3	4	3	2	1
7	4	5	5	5	4	6	8	4	7	8	4	6	8	4	4	3	2	1

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

### ALEATORIO 2

SEGUNDOS	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPITEN.										ENFRIAMIENTO			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1

Los periodos de CALENTAMIENTO y de ENFRIAMIENTO duran 4 minutos cada uno.

## PROGRAMA: RACE

- 1 Oprima las flechas arriba/abajo para elegir el programa **RACE**. Oprima **ENTER**.
- 2 Oprima las flechas para elegir su propio paso. El rango de velocidades es de 1 a 16 millas por hora, y aumenta en incrementos de .5 millas por hora. Cuando el paso deseado está elegido, oprima **ENTER**.
- 3 Elija su distancia y el peso con las flechas arriba/abajo. Oprima **ENTER**.
- 4 Oprima **START** o **ENTER** para comenzar el programa.

Este programa esta basado en completar la distancia requerida. Cuanto tiempo dura la carrera depende de la velocidad y distancia elegida. Al oprimir **START**, el programa será dividido en 20 segmentos. El primero segmento será dedicado a **CALENTAMIENTO**, y el último segmento será dedicado a **DESCANSO**. Los otros 18 segmentos serán dedicados a la carrera. Nota: El primero y último segmentos duran 2.5 minutos cada uno y no son incluidos con la distancia elegida de la carrera, sólo sirven para el **CALENTAMIENTO** y **DESCANSO**.

La fila arriba muestra la posición del oponente. La fila abajo indica su posición. Si vaya por detrás de su oponente, pedalee mas rápidamente para adelantar a su oponente.

Oprima las flechas arriba/abajo para ajustar la resistencia durante la carrera.

Si completa la distancia delante de su oponente, la consola mostrará **"YOU WIN"** y comenzará el descanso de 2.5 minutos. Si el oponente la completa primero, la consola mostrará **"PACER WINS,"** completa su carrera, y luego comenzará el **DESCANSO** de 2.5 minutos.

## SELECCIÓN DE PROGRAMAS PERSONALES

- 1 Elija el programa **PERSONAL (CUSTOM)** por medio de las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER**.
- 2 Elija el **TIEMPO (TIME)** por medio de las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER**.
  - SI EL PROGRAMA HA SIDO GUARDADO PREVIAMENTE – Una vez que usted defina el tiempo y que oprima **START/STOP** da inicio el programa previamente guardado.
- 3 Elija su **PESO (WEIGHT)** por medio de las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER**.
- 4 Una vez que haya elegido su **PESO** oprima **ENTER** para guardar el programa y el **PESO DEL USUARIO** en la memoria.
- 5 Defina los **PERFILES DE RESISTENCIA** por medio de las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER** después de que defina cada **PERFIL DE RESISTENCIA** al nivel deseado (repita hasta que haya seleccionado todos los 15 segmentos).
  - \*NOTA: Al oprimir la tecla **STOP** se vuelve al segmento anterior.
- 6 Oprima la tecla **START** o **ENTER** para dar inicio al programa.
  - \*NOTA: Para borrar la memoria oprima y sostenga oprimida la tecla **ENTER** durante 5 segundos.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

**SIEMPRE CONSULTE A SU MÉDICO ANTES INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO.**

### ¿CON QUÉ FRECUENCIA? (Frecuencia de sesiones de ejercicio)

La Asociación Norteamericana del Corazón le recomienda hacer ejercicio por lo menos 3 ó 4 días a la semana con el fin de mantener la salud cardiovascular. Si tiene otras metas, como bajar de peso o reducir el porcentaje de grasa corporal, llegará más rápido a su meta haciendo ejercicio con mayor frecuencia. Ya sea que haga ejercicio 3 ó 6 días, recuerde que su meta final debe ser que el ejercicio se convierta en un hábito que le dure toda la vida. Muchas personas logran mantener un exitoso programa de salud física si fijan una hora específica del día para hacer ejercicio. No importa si es en la mañana antes de desayunar, durante el almuerzo, o al ver las noticias en la noche. Lo que es más importante es que sea una hora fija en la que nadie lo interrumpa. Para tener éxito en su programa de salud física, usted debe considerarlo una prioridad en su vida. Así que decida la hora, haga un plan por escrito en que marque la hora de hacer ejercicio durante el mes siguiente.

### ¿CUÁNTO TIEMPO? (Duración de las sesiones de ejercicio)

Para obtener los beneficios del ejercicio aeróbico, se recomienda que haga ejercicio entre 24 y 60 minutos en cada sesión. Pero inicie lentamente y aumente gradualmente el tiempo. Si usted ha vivido en forma sedentaria durante el año anterior, sería buena idea iniciar su programa de ejercicio limitando sus sesiones a cinco minutos al día. Su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a la nueva actividad. Si su meta es bajar de peso, se ha determinado que las sesiones más largas a menor intensidad producen mejores resultados. Se recomienda que sus sesiones de ejercicio sean por lo menos de 48 minutos para obtener los mejores resultados para bajar de peso.

### ¿CON QUÉ INTENSIDAD? (Intensidad de las sesiones de ejercicio)

La intensidad de sus sesiones de ejercicio también queda determinada por sus metas. Si utiliza su máquina para prepararse para una caminata o carrera de 5 kilómetros, probablemente deba usarla a mayor intensidad que si su meta es mejorar su salud física general. Independientemente de sus metas a largo plazo, siempre comience su programa de ejercicio a baja intensidad. El ejercicio aeróbico no debe ser doloroso para ser benéfico. Hay dos formas de medir la intensidad del ejercicio. La primera es monitorear su ritmo cardíaco (por medio de las empuñaduras con sensor de pulso o con un transmisor inalámbrico en el pecho - de venta por separado), y la segunda es evaluar el nivel de esfuerzo percibido (esto es más sencillo de como suena).

### NIVEL DE ESFUERZO PERCIBIDO

Una forma sencilla de medir la intensidad del ejercicio es evaluar su nivel de esfuerzo percibido. Mientras hace ejercicio, si le falta el aliento para mantener una conversación sin jadear, significa que está haciendo demasiado esfuerzo. Una buena regla es hacer ejercicio al punto de ligera exaltación, no de agotamiento. Si no puede respirar bien, debe reducir el esfuerzo que esté haciendo. Siempre esté pendiente de los avisos de advertencia acerca de esfuerzos excesivos.

## TABLA DE LA ZONA DE META DE RITMO CARDÍACO

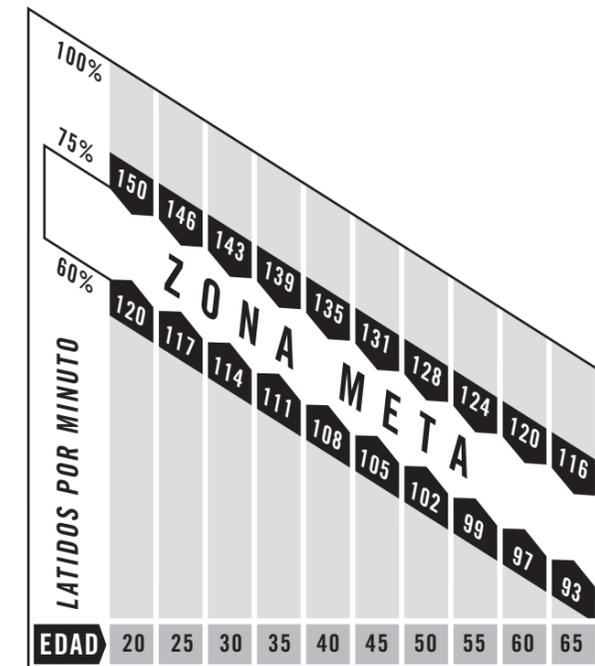
### ¿Qué es la zona meta de ritmo cardíaco?

La zona meta de ritmo cardíaco le indica el número de veces por minuto que su corazón debe latir para lograr el efecto deseado de su sesión de ejercicio. Se presenta como porcentaje del número máximo de veces que su corazón puede latir por minuto. La zona meta varía para cada individuo, de acuerdo a su edad, nivel de condición física actual, y metas personales de salud física. La Asociación Norteamericana del Corazón recomienda hacer ejercicio en una zona meta de ritmo cardíaco entre 60% y 75% de su ritmo cardíaco máximo. Un principiante debe hacer su sesión de ejercicio en la zona de 60%, mientras que una persona en mejor estado físico puede trabajar en la zona de 70 a 75%. Consulte la tabla.

### EJEMPLO:

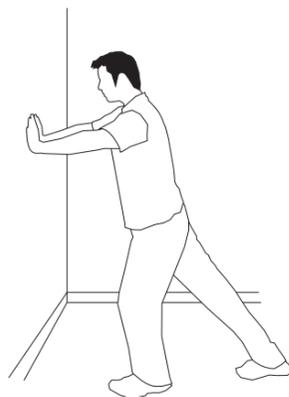
Para una persona de 42 años de edad: Busque la edad en la parte inferior de la tabla (redondee a 40), siga la columna de edad hacia arriba hasta la barra de zona meta. Resultados: 60% de ritmo cardíaco máximo = 108 latidos por minuto, 75% de ritmo cardíaco máximo = 135 latidos por minuto.

**SIEMPRE CONSULTE A SU MÉDICO ANTES INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO.**

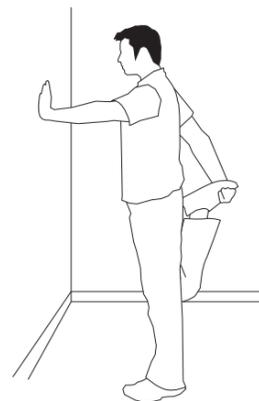


**CONSEJOS** ✓**ESTIRAMIENTO****PRIMERO DEBE HACER EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

Antes de usar la máquina le recomendamos invertir unos cuantos minutos para hacer unos cuantos ejercicios de estiramiento. Estirarse antes de hacer ejercicio mejora la flexibilidad y reduce las posibilidades de sufrir lesiones relacionadas con el ejercicio. Inicie cada uno de estos ejercicios de estiramiento con movimientos lentos y suaves. No se estire al punto de sentir dolor. Asegúrese de no hacer movimientos de rebote al hacer los ejercicios de estiramiento.

**1. ESTIRAMIENTO DE PIE DE LOS MÚSCULOS DE LAS PANTORRILLAS**

Párese cerca de una pared con los dedos del pie izquierdo aproximadamente a 45 cm (18 pulgadas) de la pared, y el pie derecho aproximadamente 30 cm (12 pulgadas) detrás del otro pie. Inclínese hacia adelante, y presione contra la pared con las palmas de las manos. No levante los talones y sostenga esta posición durante unos 15 segundos. Asegúrese de no hacer movimientos de rebote al hacer los ejercicios de estiramiento. Repita el procedimiento intercambiando la posición de los pies.

**2. ESTIRAMIENTO DE PIE DE LOS MÚSCULOS CUADRICEPS**

Sosténgase de una pared para balancearse, sujétese el tobillo derecho con la mano derecha y sostenga el pie contra la parte posterior del muslo durante 15 segundos. Repita con el tobillo izquierdo sostenido con la mano izquierda.

**3. ESTIRAMIENTO SENTADO DE LOS LIGAMENTOS DE LAS CORVAS Y DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA**

Siéntese en el piso con las piernas juntas y derechas frente a usted. No estire las rodillas tanto que queden bloqueadas. Extienda los dedos de las manos hacia la punta de los pies y sostenga esta posición durante 15 segundos. Asegúrese de no hacer movimientos de rebote al hacer los ejercicios de estiramiento. Vuelva a sentarse recto. Repita una vez.

**CONSEJOS** ✓**IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO Y DEL ENFRIAMIENTO****CALENTAMIENTO**

Los primeros 2 a 5 minutos de una sesión deben dedicarse a hacer ejercicios de calentamiento. El calentamiento dará flexibilidad a sus músculos y los preparará para realizar ejercicios más vigorosos. Asegúrese de hacer ejercicios de calentamiento en la máquina a baja velocidad. El calentamiento hará que el ritmo cardíaco llegue a su zona meta en forma gradual.

**ENFRIAMIENTO**

¡Nunca deje de hacer ejercicio repentinamente! Un periodo de enfriamiento de 3 a 5 minutos permite que el corazón se ajuste a la menor demanda. Asegúrese de que su periodo de enfriamiento sea a velocidad muy baja para que baje su ritmo cardíaco. Después del enfriamiento repita los ejercicios de estiramiento descritos anteriormente para relajar los músculos.

**CONSEJOS** ✓**PARA LLEGAR A SUS METAS DE SALUD FÍSICA**

Un paso importante para desarrollar un programa de salud física a largo plazo es determinar sus metas. ¿Es su meta primaria bajar de peso?, ¿fortalecer los músculos?, ¿reducir la tensión nerviosa?, ¿prepararse para alguna carrera en la primavera? Si tiene bien claras sus metas, podrá desarrollar un programa de ejercicios que tenga éxito. A continuación incluimos algunas de las metas más comunes:

- Control de peso - sesiones de ejercicio de baja intensidad y mayor duración
- Mejorar la forma corporal y el tono de los músculos - sesiones de ejercicio en intervalos, alternando entre intensidad alta y baja
- Mayor nivel de energía - sesiones de ejercicio más frecuentes
- Mejor rendimiento deportivo - sesiones de ejercicio de alta intensidad
- Mejorar la resistencia cardiovascular - sesiones de ejercicio de intensidad moderada y larga duración

De ser posible trate de definir sus metas personales en términos precisos, susceptibles de ser medidos, y luego escriba sus metas. Mientras más específico pueda ser usted, le será más fácil seguir su progreso. Si sus metas son a largo plazo, divídalas en segmentos semanales y mensuales. Las metas a más largo plazo pueden perder algunos de los beneficios inmediatos que provee la motivación. Es más fácil llegar a las metas a corto plazo. Su consola presenta información que le permite registrar su progreso. Puede darle seguimiento a la distancia, a las calorías y al tiempo.

**BITÁCORA DE EJERCICIO**

Para preparar su bitácora personal de ejercicio, saque una fotocopia de las hojas de bitácora semanal y mensual, que se encuentran en las siguientes páginas, o puede imprimirlas desde su computadora abriéndolas de:

[www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf](http://www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf)    [www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf](http://www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf)

A medida que pase el tiempo, en esta bitácora podrá ver cómo ha mejorado su salud física.

## HOJAS DE BITÁCORA SEMANAL

SEMANA # _____		META SEMANAL _____			
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
<b>TOTAL SEMANAL:</b>					

SEMANA # _____		META SEMANAL _____			
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
<b>TOTAL SEMANAL:</b>					

SEMANA # _____		META SEMANAL _____			
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
<b>TOTAL SEMANAL:</b>					

## HOJAS DE BITÁCORA MENSUAL

MES _____		META MENSUAL _____		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	
<b>TOTAL MENSUAL:</b>				

MES _____		META MENSUAL _____		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	
<b>TOTAL MENSUAL:</b>				

MES _____		META MENSUAL _____		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	
<b>TOTAL MENSUAL:</b>				

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Su máquina elíptica Horizon Fitness está diseñada para poder confiar en ella. Sin embargo, si se le presentan problemas, consulte la siguiente guía de resolución de problemas.

**PROBLEMA:** La consola no se enciende.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Que el tomacorriente al que la máquina está conectada funcione correctamente. Asegúrese de que el cortacircuitos no se haya abierto.
- Que esté usando el adaptador correcto. Sólo use el adaptador que proporciona o autoriza Horizon Fitness.
- Que el cable del adaptador no esté aplastado ni dañado, y que esté correctamente conectado al tomacorriente y a la máquina.
- Que el selector de encendido esté en la posición ON (es posible que esto no se aplique a todos los modelos).
- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.

**NOTA:** Si su consola utiliza pilas, es posible que deba cambiarlas.

**PROBLEMA:** La consola se ilumina, pero los valores de tiempo y de RPM no cambian.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se corrige el problema, es posible que el sensor de velocidad y/o el imán estén sueltos o dañados.

**PROBLEMA:** Los niveles de resistencia no parecen ser los correctos, y le parecen demasiado difíciles o sencillos.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Que esté usando el adaptador correcto. Sólo use el adaptador que proporciona o autoriza Horizon Fitness.
- Ponga a ceros la consola y permita que la resistencia se restaure a la posición de los valores de diseño. Vuelva a iniciar el funcionamiento y vuelva a probar los niveles de resistencia.

**PROBLEMA:** Las rueditas parecen dejar partículas en los rieles guía.

**SOLUCIÓN:** Esto se considera desgaste normal de las rueditas de la máquina elíptica.

Para limpiar, simplemente pase un paño húmedo alrededor de las rueditas y a lo largo de los rieles guía.

**PROBLEMA:** La máquina elíptica rechina o cruje.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Que la máquina elíptica se encuentre sobre una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos que haya apretado durante el proceso de ensamblaje, ponga grasa en las cuerdas, y vuelva a apretarlos.

**PROBLEMA:** Cuando se conecta un reproductor de música no se escucha sonido de los altoparlantes o éstos no suenan claro.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado tanto a la consola como a los enchufes del reproductor MP3.

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE RITMO CARDÍACO

**PROBLEMA:** No funciona el indicador de ritmo cardíaco.

**SOLUCIÓN:** Desmonte la consola y verifique que los cables de ritmo cardíaco estén bien conectados, asegurándose de que los cables entren bien a la consola.

**ES POSIBLE QUE SU CONSOLA INDIQUE VALORES ERRÁTICOS BAJO LAS SIGUIENTES CONDICIONES:**

- Si se sostienen con fuerza las empuñaduras con sensor de pulso. Trate de mantener presión moderada en las empuñaduras con sensor de pulso.
- Si hay movimiento y vibraciones constantes debido a la forma en que se sostienen las empuñaduras con sensor de pulso al tiempo que se hace ejercicio.
- Cuando respira con esfuerzo durante una sesión de ejercicio.
- Cuando usa algún anillo apretado.
- Cuando tiene las manos muy frías o muy secas. Trate de humedecerse las palmas de las manos o tállelas entre sí para que se calienten.
- En personas con arritmia grave.
- En personas con arteriosclerosis o con problemas de circulación periférica.
- En personas con piel muy gruesa en la palma de las manos.

**NOTA:** Revise si hay fuentes de interferencia tales como cables de alta potencia, motores grandes, computadoras y luces fluorescentes cerca del lugar donde hace ejercicio. Éstos pueden ocasionar valores erráticos de ritmo cardíaco.

Si la sección anterior de resolución de problemas no remedia su problema, deje de usar el equipo y apáguelo.

**LLAME AL SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES AL NÚMERO QUE APARECE EN LA CONTRAPORTADA, CUANDO USTED SE ENCUENTRE CERCA DEL EQUIPO.**

Cuando llame le pedirán la siguiente información. Tenga esta información disponible:

- Nombre del modelo.
- Número de serie
- Fecha de compra (recibo o estado de cuenta de tarjeta de crédito)

Para que un técnico pueda dar servicio a su máquina elíptica, le hará preguntas acerca de los síntomas que presenta. Algunas de estas preguntas son:

- ¿Desde cuándo está sucediendo este problema?
- ¿Ocurre este problema cada vez que la usa? ¿Le sucede a todas las personas que la usan?
- Si escucha un ruido, ¿proviene del frente, de la parte de atrás o del interior? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, chirrido, rechinado, crujido, etc.)?
- Si su problema es de resistencia, ¿qué está ocurriendo? ¿Es la resistencia siempre demasiado baja o demasiado alta? ¿Responde la resistencia al oprimir las teclas en la consola? Durante la sesión de ejercicio, ¿cicla constantemente la resistencia por todos los distintos niveles?
- ¿Se le ha dado mantenimiento a la máquina de acuerdo al programa de mantenimiento?
- ¿Ocurre el problema al usar los bastones? ¿Sin usar los bastones?

Al contestar éstas y otras preguntas le dará al técnico la habilidad para enviar piezas correctas de repuesto y el servicio necesario para que usted vuelva a hacer ejercicio en su máquina elíptica Horizon Fitness.

## PREGUNTAS COMUNES

### ¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI MÁQUINA ELÍPTICA?

Nuestras máquinas elípticas son de las más silenciosas disponibles, porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los baleros y las correas de mejor calidad para mantener el ruido a un mínimo. Sin embargo, como el sistema de resistencia en sí es tan silencioso, ocasionalmente escuchará otros ligeros ruidos mecánicos. Al contrario de las tecnologías anteriores que eran más ruidosas, no hay ventiladores, correas de fricción, o ruidos del alternador para enmascarar estos sonidos en nuestras máquinas elípticas. Estos ruidos mecánicos, que pueden ser intermitentes o no, son normales y son causados por la transferencia de cantidades significativas de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los baleros, las correas y otras piezas rotativas generan algo de ruido que se transmite a través de la cubierta y de la estructura. Es también normal que estos sonidos cambien ligeramente durante una sesión de ejercicio y al paso del tiempo debido a la expansión térmica de las piezas.

### ¿POR QUÉ LA MÁQUINA ELÍPTICA QUE ME ENTREGARON HACE MÁS RUIDO QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los equipos para fomentar la salud física parecen más silenciosos en el espacio abierto de una tienda grande porque generalmente hay más ruidos de fondo que en su hogar. Los pisos de concreto alfombrado producen menos resonancia que otros tipos de pisos. En ocasiones un pesado tapete de hule reduce la resonancia en el piso. Si se coloca un equipo para mejorar la salud física cerca de una pared, el ruido se reflejará más.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelo por computadora nos ha indicado que la correa puede durar miles de horas sin necesidad de darle mantenimiento. Las correas se usan ahora comúnmente en aplicaciones mucho más exigentes, como transmisiones de motocicletas.

### ¿PUEDO MOVER EL EQUIPO FÁCILMENTE UNA VEZ QUE YA ESTÉ ENSAMBLADO?

Su máquina elíptica tiene un par de rueditas de transporte incorporadas a las patas delanteras. Es fácil mover su máquina elíptica rodándola sobre las rueditas de transporte delanteras. Es importante que coloque su máquina elíptica en una habitación cómoda y acogedora. Su máquina elíptica está diseñada para usar un espacio mínimo en el piso. Muchas personas colocan sus máquinas elípticas frente al televisor o a un ventanal. Si es posible, evite poner su máquina elíptica en un sótano sin terminar. Para que le den ganas de hacer ejercicio, la máquina elíptica debe estar en un ambiente agradable.

### ¿PUEDO PEDALEAR HACIA ATRÁS?

Su máquina elíptica le permite pedalear tanto para adelante como para atrás para ejercitar y fortalecer más músculos.

## MANTENIMIENTO

En todas nuestras máquina elípticas utilizamos baleros sellados, por lo que no es necesario lubricarlos. Los pasos más importantes de mantenimiento son apretar todos los pernos de ensamblaje y limpiar la transpiración que pudiera haber quedado en el equipo después de usarlo.

### ¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

En todas nuestras máquina elípticas utilizamos baleros sellados, por lo que no es necesario lubricarlos. Los pasos más importantes de mantenimiento son apretar todos los pernos de ensamblaje y limpiar la transpiración que pudiera haber quedado en el equipo después de usarlo.

### ¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI MÁQUINA ELÍPTICA?

Sólo límpiela con una solución de agua con jabón. Nunca use solventes en piezas de plástico.

La limpieza de su máquina elíptica y del ambiente en que la utilice mantendrán a un mínimo los problemas de mantenimiento y las llamadas de servicio. Por esta razón, Horizon Fitness le recomienda que siga el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

### DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

Apague la máquina elíptica y desconecte el cable de corriente del tomacorriente.

- Limpie la máquina elíptica con un paño húmedo. Nunca use solventes, ya que pueden ocasionar daños a la máquina elíptica.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, póngase en contacto con Horizon Fitness.
- Asegúrese de que el cable de corriente no quede aplastado bajo la máquina elíptica ni en ningún otro lugar donde algo lo pudiera aplastar o cortar.



**ADVERTENCIA**

Para desconectar la corriente de la máquina elíptica, debe desconectar el cable del tomacorriente.

### SEMANALMENTE

Limpie abajo de la máquina elíptica de la siguiente forma:

- Apague la máquina elíptica.
- Mueva la máquina elíptica a otro lugar alejado.
- Limpie o use la aspiradora para quitar todo el polvo y otros objetos que pudieran haberse acumulado bajo la máquina elíptica.
- Vuelva a colocar la máquina elíptica en su posición anterior.

### MENSUALMENTE

- Revise todos los pernos que haya instalado durante el ensamblaje y en los pedales a que queden bien apretados.
- Limpie la suciedad y los desperdicios de las rueditas de los brazos de los pedales y de los rieles guía.

## GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR

### PESO MÁXIMO SOPORTADO = 125 kg (275 lb)

#### BASTIDOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza el bastidor contra defectos en mano de obra y materiales de por vida al propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

#### FRENO • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza el freno contra defectos en mano de obra y materiales de por vida al propietario original.

#### PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos y todas las piezas originales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

#### MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

### EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.

- Daños incidentales o resultantes. Horizon Fitness no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del producto.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que Horizon Fitness lo haya aprobado.
- Propietario del equipo o uso fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y Horizon Fitness no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.

### SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo dentro de los primeros 240 km (150 millas) del centro de reparaciones autorizado más cercano. (Distancia mayor a 150 millas de un centro de servicio autorizado es responsabilidad del cliente.)
- Horizon Fitness debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar en alguno de sus centros autorizados de servicio.
- Todos los equipos para los que se hace un reclamo bajo garantía deben ser recibidos por un centro autorizado de servicio Horizon Fitness. Estos equipos deben ser recibidos con todos los cargos de envío y de transporte pagados con anticipación, acompañados de suficientes comprobantes de compra.
- En ocasiones se pueden suministrar unidades de reemplazo, piezas y componentes electrónicos que Horizon Fitness o sus proveedores reacondicionen a un "estado equivalente al nuevo" como piezas de reemplazo bajo garantía y constituir cumplimiento de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.

## SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA



**NO DEVUELVA EL EQUIPO AL VENDEDOR MINORISTA** si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas.

Para obtener servicio rápido y cordial, póngase en contacto con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet.

Línea directa al servicio de asistencia técnica a clientes:  
**1-800-244-4192**

Correo electrónico: [comments@horizonfitness.com](mailto:comments@horizonfitness.com)

Sitio en Internet: [www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)

*Todos los empleados en Horizon Fitness se enorgullecen de proporcionarle productos de alta calidad. Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.*

**NOTA:** Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS antes de ponerse en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes.

Para recibir información adicional del producto visítenos en [www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com).



**HORIZON**  
FITNESS

1620 Landmark Drive  
Cottage Grove, WI 53527  
Tel: 1.800.244.4192

MAY BE COVERED BY ONE OR MORE PATENTS OR PATENTS PENDING

US 5540637	US 6149551
US 5573480	US 7316633
US 5813949	CN 99808486.7
US 5924962	TW 364373
US 5938567	TW 371899
US 6135927	