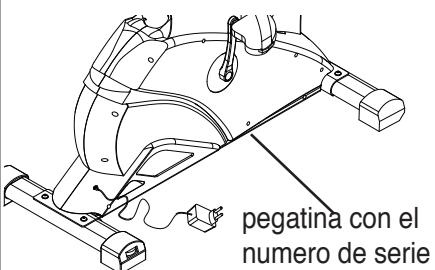


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo : PFIVEX86014.0

N.º de serie _____



pegatina con el
numero de serie

Escriba el número de serie en el
espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan
piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: **901 900 131**

Sitio web: www.iconsupport.eu

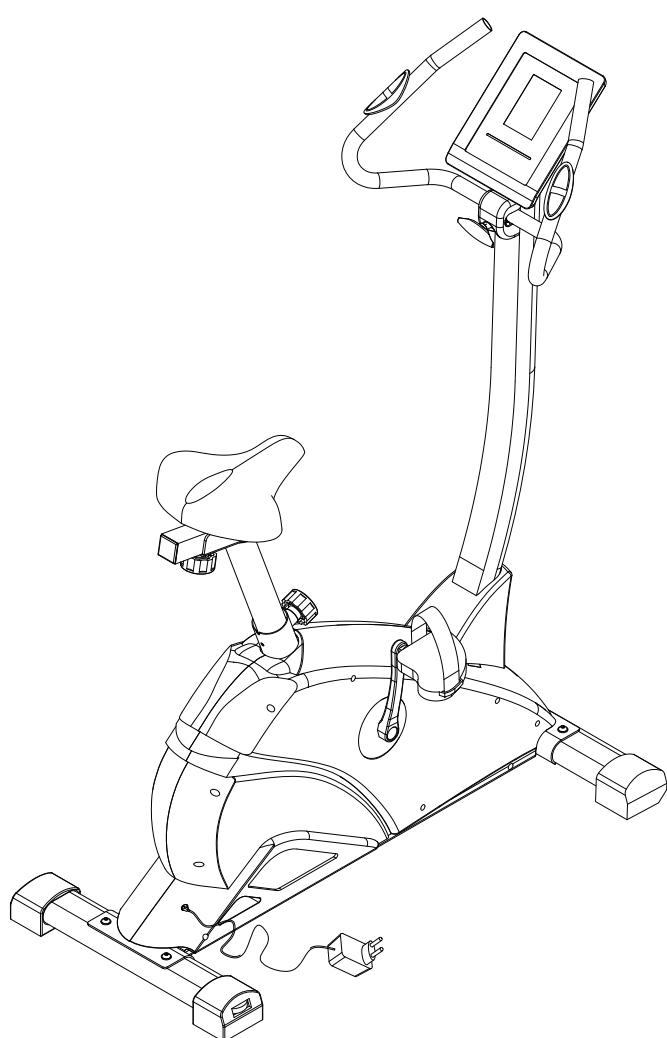
Correo electrónico:

cspi@iconeurope.com



ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y
avisos de este manual antes
de usar el equipo. Guarde este
manual para futuras consultas.



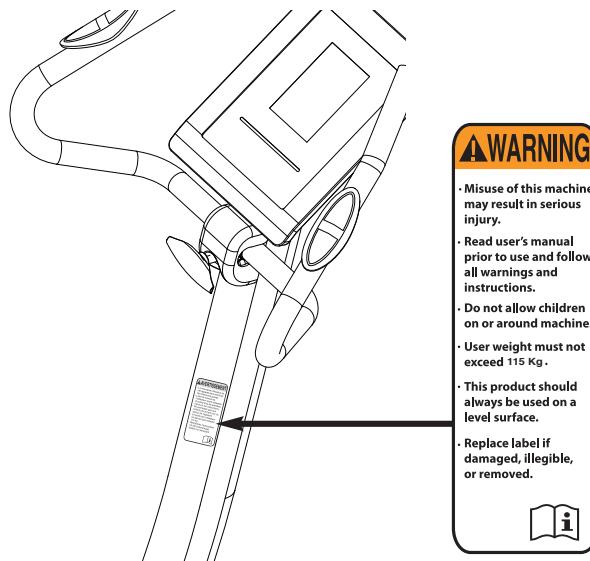
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA	2
AVISOS IMPORTANTES.....	3
ANTES DE EMPEZAR	4
MONTAJE.....	5
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA.....	10
INDICACIONES DE EJERCICIOS	13
DIBUJOS DE DESPIECE.....	14
LISTA DE PIEZAS	15
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO	Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



AVISOS IMPORTANTES

ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
2. Utilice la bicicleta de ejercicios del modo descrito en este manual.
3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios están debidamente informados de todos los avisos.
4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.
5. No instale la bicicleta de ejercicios al aire libre y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios y de 0,6 m a cada lado.
6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.
8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.
9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.
10. Sujétense al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta de ejercicios.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.
12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta mientras utiliza la bicicleta de ejercicios; no la arquee.
14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir la nueva ProForm® Power Sensitive 7.0. Montar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y tonificar el cuerpo.

La ProForm® Slide Touch 6.0 le ofrece una serie de prestaciones concebidas para que pueda disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y privacidad de su hogar.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual.

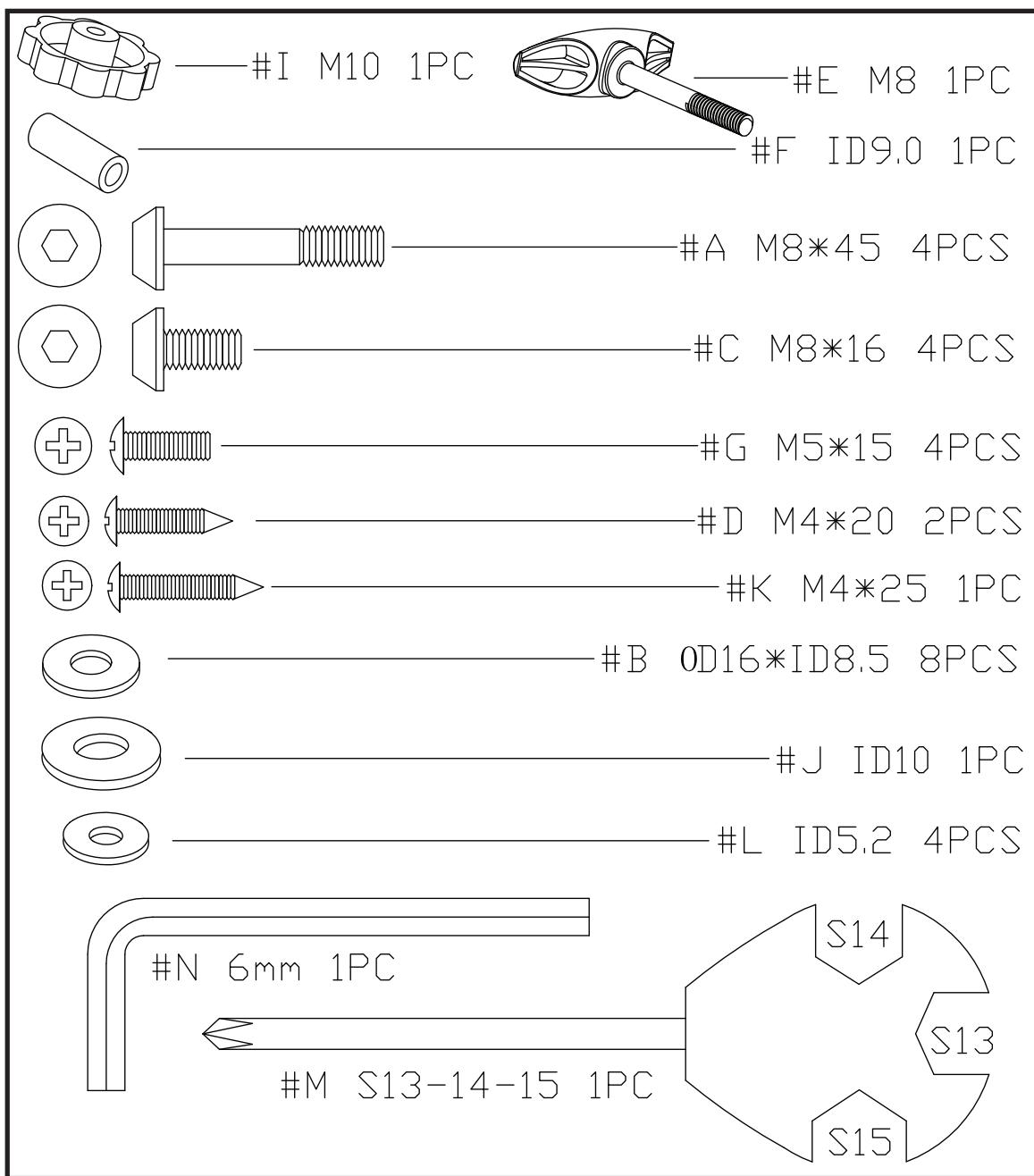
Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponernos en contacto con nosotros. El número de modelo es **PFIVEX86014.0.** y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

MONTAJE

Se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas. Coloque todos los componentes de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de estos hasta que haya terminado el montaje.

Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas, el montaje requiere un desatornillador estrella  y una llave ajustable .

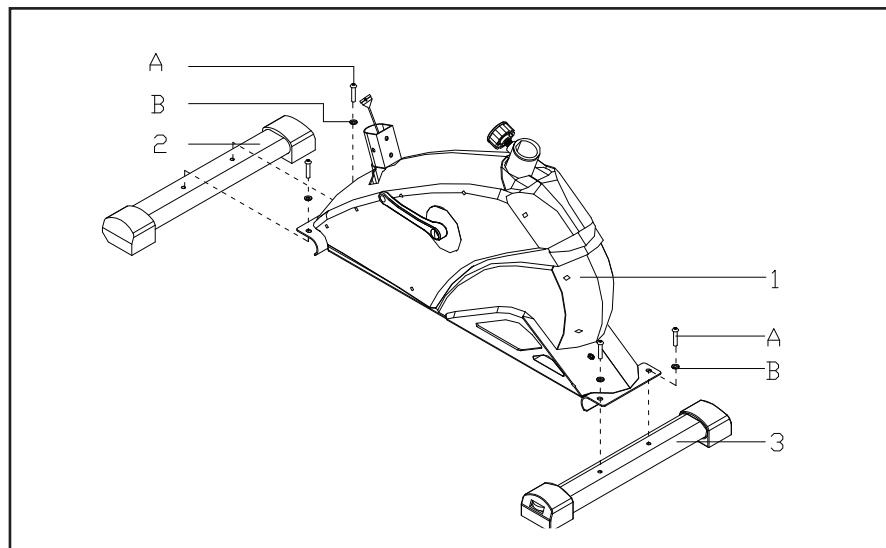
Utilice el esquema de las piezas presentado a continuación para identificar las partes pequeñas que se necesitan en el montaje. El primer número abajo de cada dibujo es el número de la pieza, que corresponde a los números en la LISTA DE LAS PIEZAS que se encuentra al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad de piezas que se necesita para el montaje. Algunas piezas pueden haber sido ya instaladas.



PASO 1

Fije la barra de estabilización delantera (2) al cuadro principal (1) con los tornillos (A) y las arandelas (B).

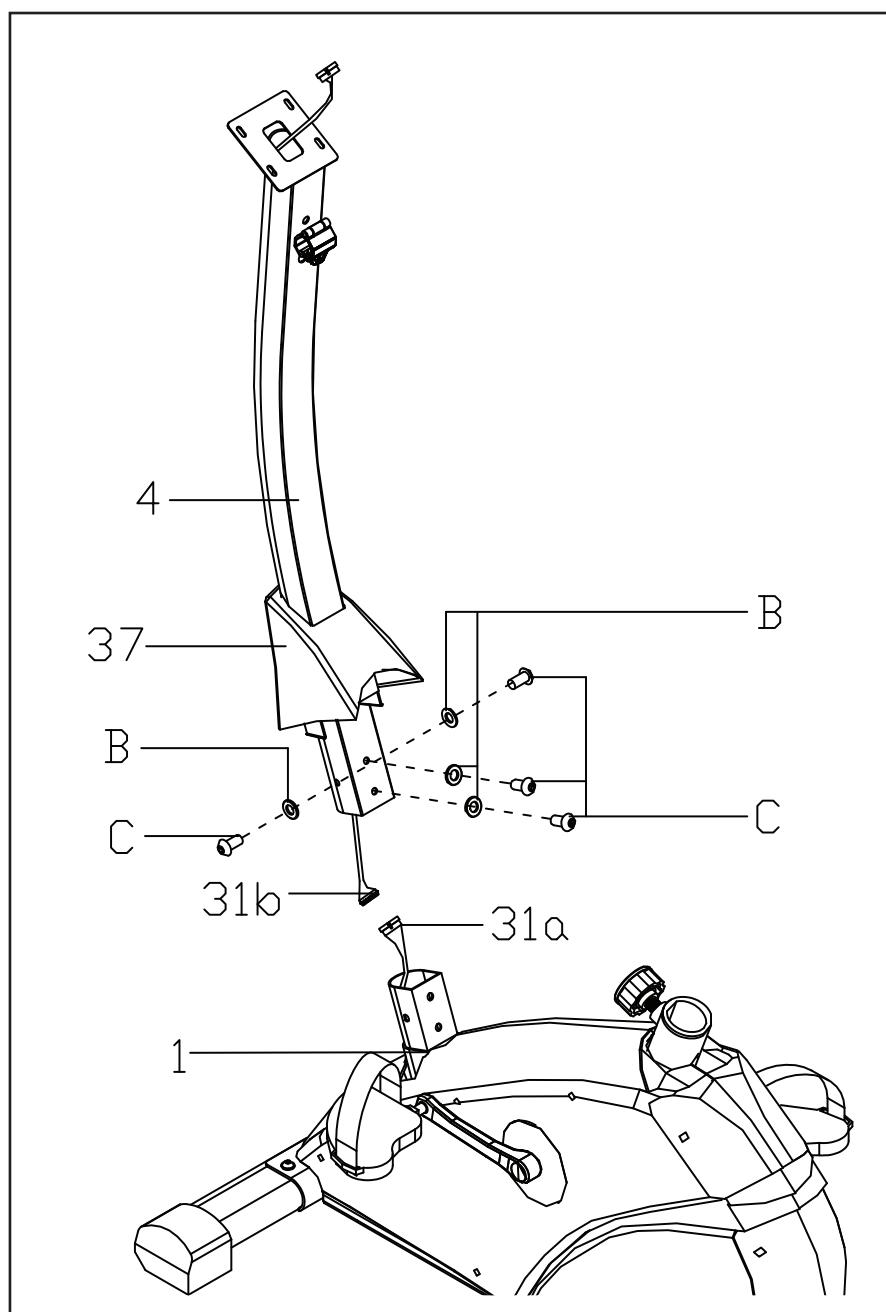
Fije la barra de estabilización trasera (3) al cuadro principal (1) con los tornillos (A) y las arandelas (B).



PASO 2

Deslice la carcasa embellecedora (37) sobre el mástil (4), y conecte el cable del sensor (31b) al cable (31a).

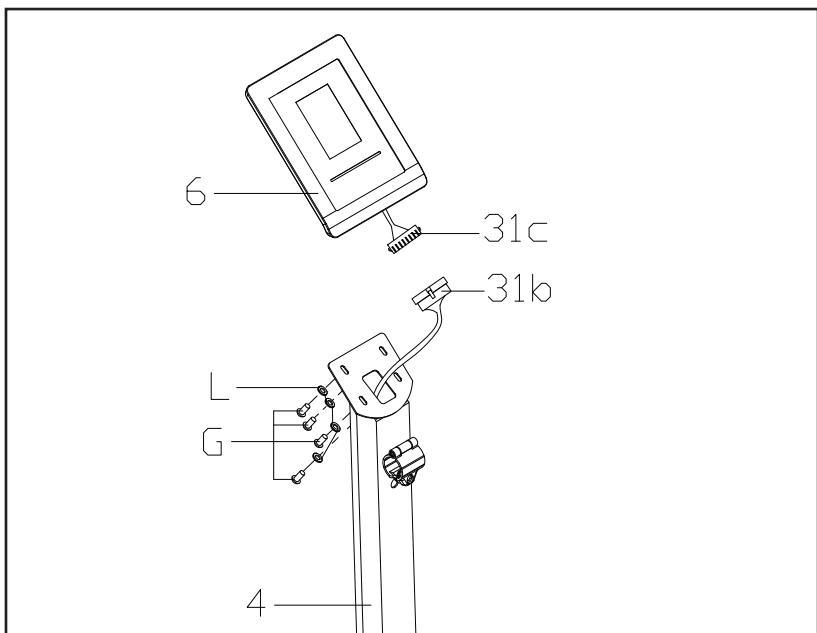
Fije el mástil (4) al cuadro principal (1) con los tornillos (C) y las arandelas (B).



PASO 3

Conecte el cable (31c) al cable (31b),

Fije la consola (6) al mástil (4) con los tornillos (G) y las arandelas (L).



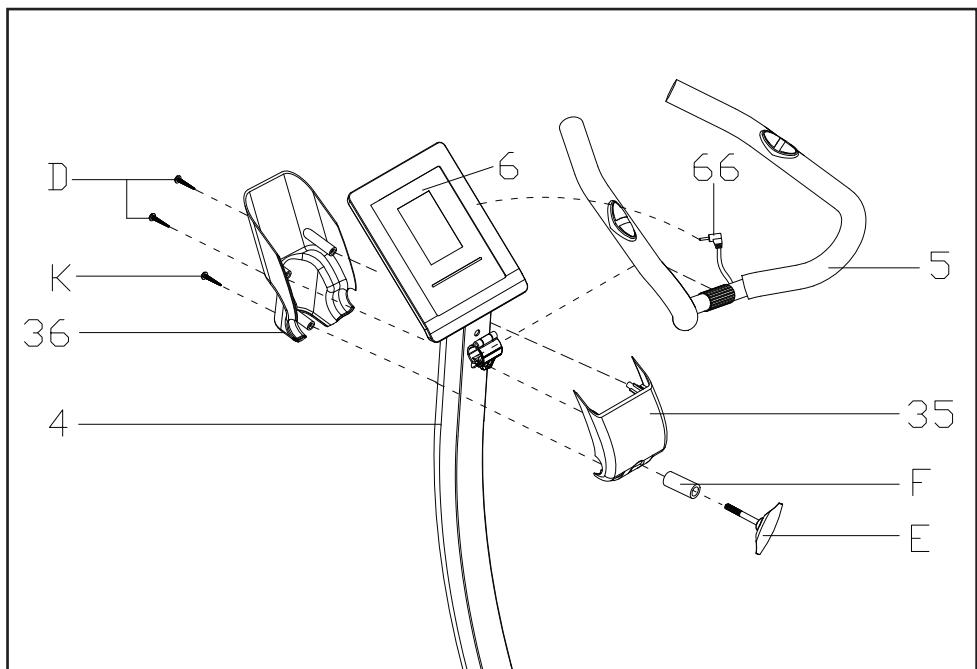
PASO 4

Acerque el manillar (5) al mástil (4), y fije la carcasa embellecedora anterior del manillar (35).

Fije el manillar (5) al mástil (4) con el pomo de ajuste del manillar (E) y un casquillo (F).

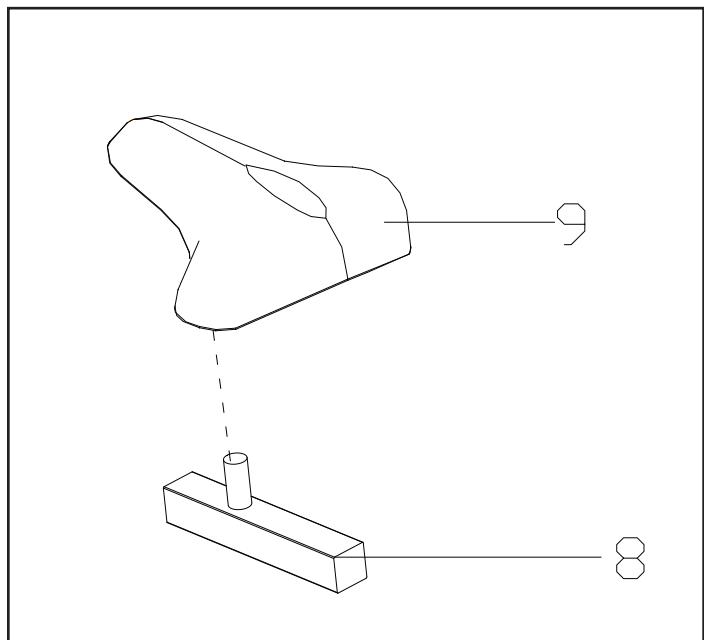
Fije la carcasa (anterior)(35) y la carcasa (posterior)(36) al mástil(4) con los tornillos (D) y los tornillos (K).

Conecte el cable del sensor de pulso (66) a la consola (6).



PASO 5

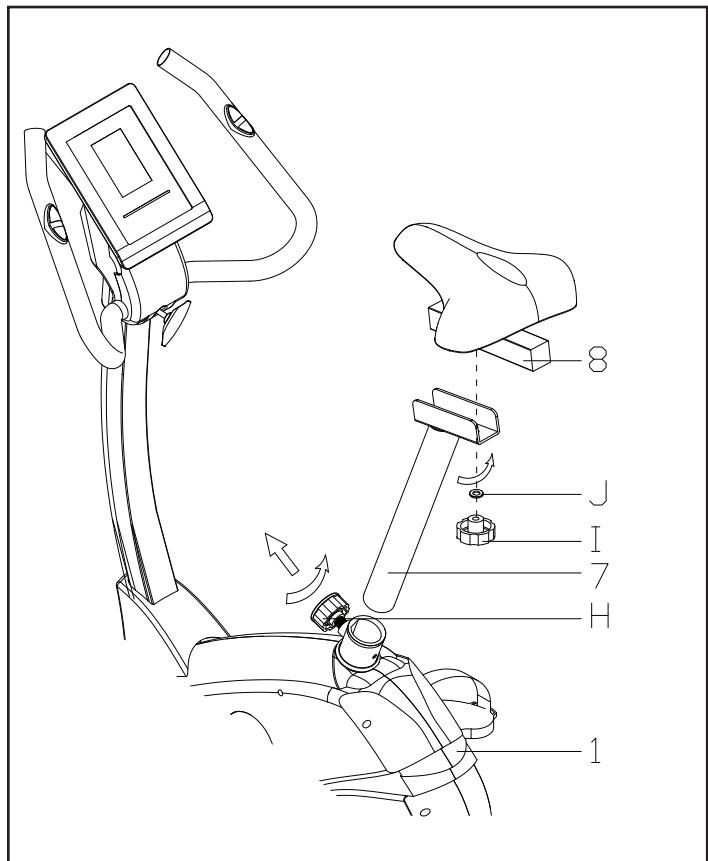
Posicione el sillín (9) en el soporte horizontal del sillín (8) y fíjelo correctamente con la llave S14.



PASO 6

Fije el soporte del sillín (8) en la barra tubo del sillín (7) con una arandela (J) y la rueda de ajuste del sillín (I) como indicado.

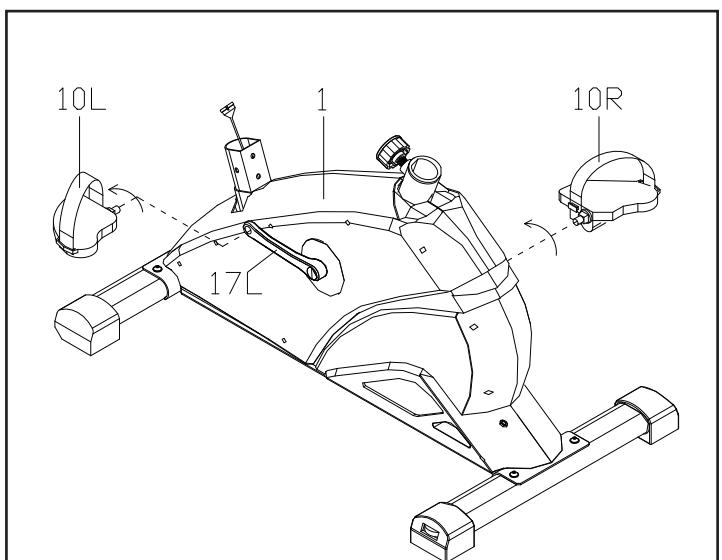
Inserte la barra tubo del sillín (7) en el cuadro principal (1) y fíjela con la rueda de altura del sillín (H) a la altura deseada.



PASO 7

Coloque los pedales (10L/R) al cuadro principal con la llave (M)
(Los pedales están marcados con "L" para la izquierda y "R" para la derecha).

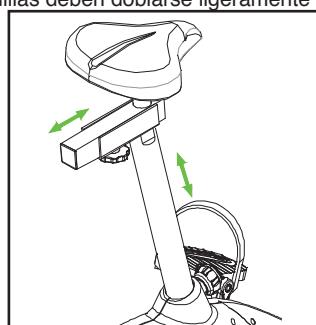
Su bicicleta está lista para ser utilizada.



CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del sillín, primero afloje el pomo de la tija del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo la tija del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios de la tija del sillín.

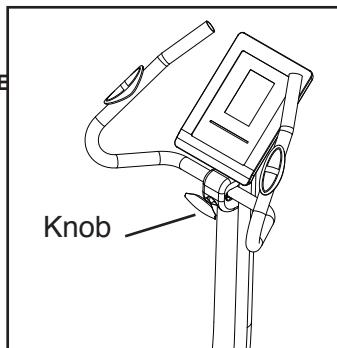


A continuación, apriete firmemente el pomo.

Para ajustar la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del sillín varias vueltas. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete firmemente el pomo del sillín.

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE MANILLAR

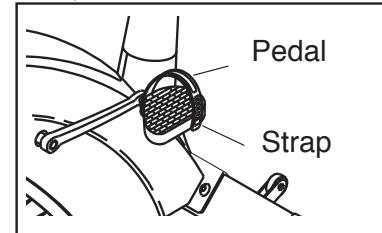
Para ajustar el ángulo del manillar, afloje el asa pivotante, gire el manillar hasta el ángulo deseado, y vuelva a apretar el asa pivotante.



CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales.

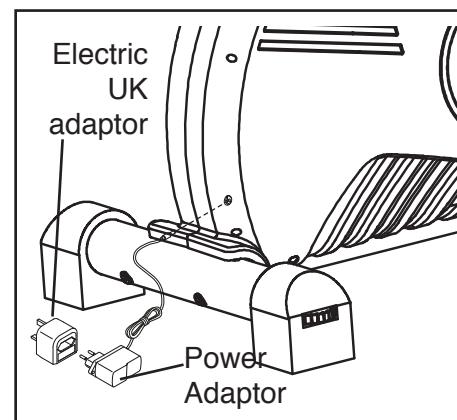
Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la bicicleta de ejercicios. A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector. A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO MEDIR SU PULSO

Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos en el sensor manual de pulso, retírelas.

Además, compruebe que sus manos están limpias.

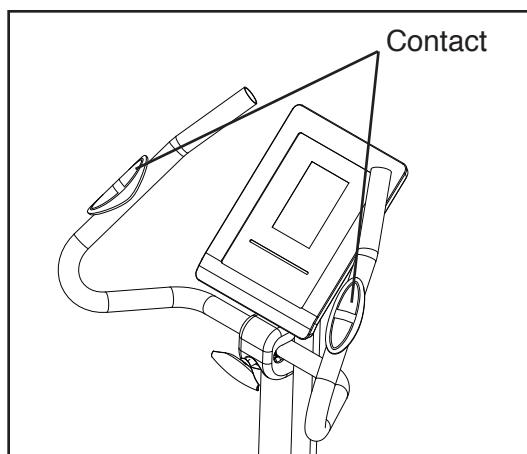
Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.

Cuando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla. Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujeté los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita.

Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un

rendimiento óptimo, límpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**



CARACTERISTICAS DE LA CONSOLA



La pantalla táctil de la consola es muy fácil de utilización y cuenta con seis funciones que le proporcionan información instantánea sobre sus ejercicios durante el entrenamiento.

Las funciones son las siguientes :

Velocidad [KM/H] o [RPM]—permite visualizar la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (Km/h) o en revoluciones por minuto (RPM).

Tiempo [TIME]— Indica el tiempo transcurrido..

Distancia [DIST. KM]— Este visor informa de la distancia recorrida en kilómetros, durante su entrenamiento

Calorías [CAL]— Indica la cantidad aproximada de calorías quemadas durante su entrenamiento.

Pulso —Este visor indica su pulso cuando posiciona las manos sobre los sensores

Watts— Indica la cantidad de watts consumidos durante el ejercicio.

UTILIZACION DE LA CONSOLA

Asegúrese que ha conectado correctamente el adaptador sector (ver como conectar el adaptador sector Página 8). Si la consola está protegida por una película de plástico, retírela.

1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Utilice los botones

ENTER : Presione esta tecla para validar las informaciones ingresadas.

UP y DOWN : Presione estas teclas para aumentar o disminuir los valores o para ajustar la resistencia.

START/STOP : Utilice este botón para comenzar su entrenamiento rápidamente. La consola empieza a contar desde 0.

RECOVERY : Este botón le permite activar el test de recuperación de pulso. (el test de recuperación está activo, únicamente al finalizar un programa)

3. Empiece a pedalear y monitorice sus progresos en la pantalla.

Durante su entrenamiento, la consola muestra el(s)

modo(s) seleccionado(s).

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.

Si los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, visualizará la palabra STOP en la pantalla y la consola se apaga automáticamente.

Al finalizar su programa de ejercicios, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

Cómo realizar el test de recuperación (test Pulse Recovery) :

El usuario debe realizar este test en cuanto ha terminado su ejercicio, presionando el botón RECOVERY y posicionando las manos en los detectores de pulso durante un minuto. El resultado del test aparecerá en la pantalla.

Esta función permite evaluar la capacidad de recuperación del pulso del usuario en una escala de 1.0 a 6.0 con graduaciones de 0.1, 1.0 siendo el mejor valor y 6.0 el peor.

Utilice estos resultados para ver la evolución a lo largo de sus entrenamientos.

Advertencia : Estos resultados no tienen ningún valor médico. Este test le permite tener una idea aproximada de la evolución de su condición física después del ejercicio.

UTILIZACION DEL PROGRAMA MANUAL

1. Encienda la consola

Para encender la consola puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear. La pantalla se enciende y la consola está lista para empezar.

2. Selección del modo manual

Cuando enciende la consola, el modo manual está automáticamente seleccionado. De lo contrario presione la tecla ENTER durante 3 segundos y la consola se reinicializa. Cuando MANUAL parpadea, presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos

La palabra TIME va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Cuando la palabra DISTANCIA parpadee, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER. Repita la misma operación para las CALORIAS y presione START/STOP para empezar el programa.

Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

4. Modifique la resistencia de los pedales

Durante su entrenamiento, puede modificar la resistencia de los pedales presionando los botones de incremento y reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia.

Nota: después de haber presionado los botones, hay que esperar algunos segundos para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado

5. Monitorice sus progresos en la pantalla

La consola indica el tiempo transcurrido y la distancia de pedaleo recorrida.

Nota : cuando selecciona un programa predefinido, la pantalla indica el tiempo restante del programa y no el tiempo transcurrido. También indica su velocidad de pedaleo (en rev/min), las calorías quemadas así como su frecuencia cardíaca cuando utiliza los detectores de pulso situados en el manillar.

6. Mida su frecuencia cardíaca si lo desea.

Ver **COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA**
página 8

7. Una vez haya terminado su ejercicio, la consola se apaga automáticamente.

En cuanto los pedales dejan de funcionar durante varios segundos, el tiempo parpadea en la pantalla y la consola se posiciona en pausa.

Si los pedales dejan de moverse durante varios minutos, la consola se para, indica la temperatura y la pantalla se reinicializa.

UTILIZACION DE LOS PROGRAMAS PREDETERMINADOS

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione su programa predeterminado

Cuando enciende la consola la palabra MANUAL aparece, presione UP o DOWN para seleccionar su programa, escójalo en función de sus objetivos y del perfil que aparece en la consola. Presione ENTER para validar.

Nota : Los programas 2, 3, 4, 6 y 7 son programas de Rendimiento y los programas 1, 5, 8, 9 y 10 son mas bien orientados a la Resistencia.

Se recomienda pregunte a un entrenador información adicional para seleccionar el programa adecuado.

El perfil parpadea en la pantalla.

3. Introduzca sus datos :

Podrá escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar.

Presione START / STOP para empezar el programa.

Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

4. Modifique la resistencia de los pedales

Durante su entrenamiento, puede modificar la resistencia de los pedales presionando los botones de incremento y reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia.

Nota: después de haber presionado los botones, hay que esperar algunos segundos para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado.

5. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.

Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.

Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMA WATT :

1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones, o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione el programa WATT

Cuando enciende la consola, la palabra MANUAL aparece, presione UP y DOWN para seleccionar el programa WATT y presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos

Puede escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Repita la misma operación para la distancia, las calorías y los watts ; presione START / STOP para empezar el programa.

Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

NOTE : Este programa está basado en la velocidad, por lo que no podrá modificar la resistencia.

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.

Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.

Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:

1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones, o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione su programa de control de la frecuencia cardíaca

Cuando enciende la consola, la palabra MANUAL aparece en la pantalla, presione UP o DOWN para seleccionar el programa HEART RATE y presione ENTER para validar.

Presione UP o DOWN para escoger su objetivo de frecuencia cardíaca (55%, 75% o 90% de su frecuencia cardíaca máxima o su objetivo preciso TARGET HR)

Su frecuencia cardíaca máxima teórica se calcula en función de su edad : $220 - \text{su edad}$. Por ejemplo una persona de 35 años, tiene una frecuencia máxima teórica de : $220 - 35 = 185$ pulsaciones/min.

3. Introduzca sus datos.

Puede escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Repita la misma operación para la distancia, las calorías y edad ; presione START / STOP para empezar el programa.

Nota : Introduzca correctamente su edad para que su frecuencia máxima teórica sea calculada correctamente. Durante el programa de control de la frecuencia cardíaca, no puede modificar la resistencia. El nivel de resistencia cambia automáticamente de manera a que pueda alcanzar su objetivo de frecuencia cardíaca.

Nota : Durante el programa, debe permanecer con las manos sobre los sensores de pulso.

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.

Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.

Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMAS PROGRAMABLES :

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione su programa predeterminado

Cuando enciende la consola la palabra MANUAL aparece, presione UP y DOWN para seleccionar el programa programable y presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos.

La palabra TIME va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar.

Le palabra Distancia va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER. Repita la misma operación para las Calorías y presione START / STOP para empezar el programa.

El usuario puede modificar los valores de resistencia según 16 niveles. Este perfil será memorizado después de la configuración.

Proceda de la siguiente manera : una vez el programa seleccionado y después de haber presionado el botón ENTER, la primera columna parpadea, aumente o disminuya los valores y cree su perfil. Presione ENTER para validar después de haber modificado los valores deseados. Luego la segunda columna parpadea. Repita la misma operación con las 16 columnas. Presione START/STOP para empezar.

5. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.

Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos

segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.

Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

UTILIZACION DEL TEST BODY FAT :

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione el programa BODYFAT

Presione los botones UP o DOWN para seleccionar el programa BODYFAT. Espere que la palabra FAT parpadee en la consola y presione ENTER para validar. Es un test específico que calcula el porcentaje de grasa del usuario (FAT%), la tasa metabólica basal, Base Metabolic Rate (BMR), el índice de masa corporal y le dará informaciones sobre su tipo corporal.

3. Introduzca sus datos :

La palabra HEIGHT (Estatura) va a aparecer, presione los botones Up y Down para seleccionar su valor y valide presionando ENTER.

Ajuste de la misma manera el WEIGHT (peso), AGE, SEX y valide presionando ENTER. Luego, presione START/STOP para realizar el test. Durante el test, ponga sus manos sobre los sensores de pulso. Los resultados del test son :

FAT%: corresponde a una estimación del porcentaje de grasa en su organismo.

BMR Basal Metabolic Rate (Tasa metabólica basal): corresponde a la cantidad de energía consumida cuando el cuerpo está en reposo.(medida en calorías)

BMI : Índice de masa corporal.

No olvide posicionar sus manos sobre los sensores de pulso para realizar el test. De lo contrario no podrá realizar el test y la palabra ERROR 2 aparece en la pantalla.

Presione nuevamente sobre START/STOP y posicione las manos correctamente sobre los sensores.

Durante el test, no puede salir del programa, termine el test y presione UP o DOWN para salir del programa.

Body Shape Age/ Gender FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20. 1%~25%	25. 1%~35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23. 1%~28%	28. 1%~38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24. 1%~30%	30. 1%~40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27. 1%~33%	33. 1%~43%	>43%

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardíaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación al ejercicio.

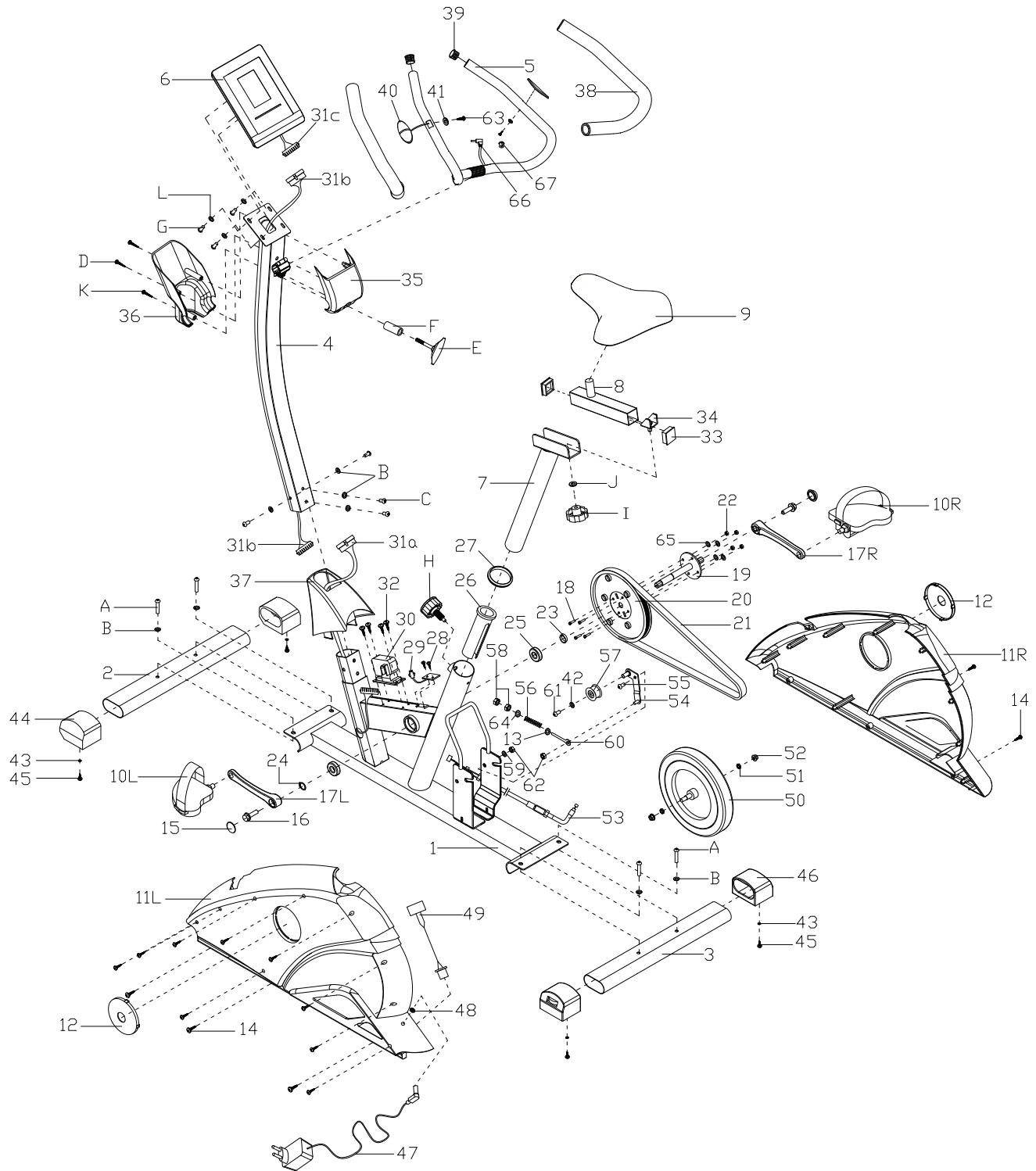
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - númer. de modelo : PFIVEX86014.0



LISTA DE PIEZAS - númer. de modelo PFIVEX86014.0

Nº	Cnd.	Descripcion	Nº	Cnd.	Descripcion
A	4	PERNO M8*45	27	1	COJINETE DE PLASTICO
B	8	ARANDELA ID8.5*OD16	28	2	TORNILLO M3*10
C	4	PERNO M8*16	29	1	SENSOR
D	2	TORNILLO M4*20	30	1	MOTOR
E	1	POMO DE AJUSTE M8	31	1	CABLE DE CONSOLA
F	1	CASQUILLO ID9.0	32	4	TORNILLO
G	4	TORNILLO M5*15	33	2	CONTERA
H	1	RUEDA DE AJUSTE M16	34	1	PIEZA METALICA EN U
I	1	RUEDA DE AJUSTE M10	35	1	CARCASA MANILLAR (ANTERIOR)
J	1	ARANDELA I.D10	36	1	CARCASA MANILLAR (POSTERIOR)
K	1	TORNILLO M4*25	37	1	CARCASA EMBELLECEDORA
L	4	ARANDELA ID5.2	38	2	ESPUMA DE MANILLAR
M	1	LLAVE INGLESA S-13-14-15	39	2	CONTERA
N	1	LLAVE INGLESA S6	40	2	SENSORES DE PULSO
1	1	CUADRO PRINCIPAL	41	2	ARANDELA ID4.2
2	1	ESTABILIZACION DELANTERA	42	1	ARANDELA
3	1	ESTABILIZACION TRASERA	43	4	ARANDELA
4	1	MASTIL	44	2	CONTERA
5	1	MANILLAR	45	4	TORNILLO
6	1	CONSOLA	46	2	CONTERA
7	1	BARRA TUBO DEL SILLIN	47	1	ADAPTADOR
8	1	SOPORTE DEL SILLIN	48	1	TUERCA
9	1	SILLIN	49	1	SISTEMA ALIMENTACION
10	2	PEDAL (DERECHO & IZQUIERDO)	50	1	VOLANTE DE INERCIA
11	2	CUBIERTA (DERECHA & IZQUIERDA)	51	2	TUERCA
12	2	CUBIERTA DE PLASTICO	52	2	TUERCA
13	1	ARANDELA ID8.5*OD25	53	1	CABLE DE TENSION
14	15	TORNILLO	54	1	SOPORTE
15	2	CONTERA	55	1	PERNO
16	2	PERNO	56	1	RESORTE
17	2	PEDALIER (DERECHA & IZQUIERDA)	57	1	POLEA DE LA CORREA
18	4	PERNO M6*15	58	2	TUERCA M8
19	1	EJE	59	1	ARANDELA
20	1	DISCO DE POLEA	60	1	PERNO
21	1	CORREA	61	1	PERNO
22	4	TUERCA M6	62	2	TUERCA M8
23	1	ROSQUILLA	63	2	TORNILLO
24	1	ARANDELA CURVA	64	1	ARANDELA OD20*ID8.5
25	2	ARANDELA	65	4	ARANDELA CURVA ID6
26	1	ABRAZADERA TIJA DE SILLIN	66	1	SENSOR DE PULSO
			67	1	PASACABLES

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (L x l x h): 107 x 55 x 143 cm

Peso del producto: 32,7 Kg