SERIE H



PARA EL MODELO:

R3



GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 1 7/1/08 10:52:47 AM

FELICITACIONES y **GRACIAS** por haber comprado esta bicicleta estacionaria de Horizon Fitness!

Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una bicicleta estacionaria de Horizon Fitness puede ayudarle a llegar a dicha meta, al darle resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como 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 del bastidor al freno.

Usted requiere de equipo para hacer ejercicio cómodo, confiable y de la más alta calidad en su clase.

Horizon Fitness cumple.

CONTENIDO

Precauciones importantes	4
Ensamblaje	5
Antes de comenzar	13
Funcionamiento de la bicicleta	14
Guía de entrenamiento	25
Resolución de problemas y mantenimiento	31
Garantía limitada	35
Información de contacto	Panel posterior

INTRODUCCIÓN

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Lea todas las instrucciones antes de usar esta bicicleta estacionaria. Al utilizar un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas, entre las que se incluyen leer todas las instrucciones antes de usar el equipo. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta bicicleta 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 cubierta posterior de este manual.



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

- Si llega a sentir dolores de pecho, nausea, mareo, o si siente que le falta el aire, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Mantenga un paso confortable.
- Para mantener el equilibrio le recomendamos sujetarse de los sujetamanos al hacer ejercicio, y al subirse o bajarse de la máquina.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza de la bicicleta estacionaria.
- No introduzca ni deje caer ningún objeto en alguna abertura de la máquina.
- Desconecte la bicicleta estacionaria antes de moverla o de limpiarla. Para limpiarla sólo use un paño humedecido en agua con jabón; nunca use solventes (consulte la sección de MANTENIMIENTO.)
- Las personas que pesen más de 125 kg (300 libras) no deben usar la bicicleta estacionaria. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta bicicleta estacionaria está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta bicicleta estacionaria en un comercio, en alquiler, en una escuela o en una institución. Si no se cumple con esta advertencia se anula la garantía.
- No utilice la bicicleta estacionaria en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garajes, porches, piscinas interiores, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia se invalida la garantía.
- Sólo use la bicicleta estacionaria como se describe en este manual.



En NINGÚN momento deben acercarse niños menores de 12 años de edad o mascotas a menos de 3 metros (10 pies) de la bicicleta estacionaria.

En NINGÚN momento deben usar la bicicleta estacionaria niños menores de 12 años de edad. Los niños mayores de 12 años de edad no deben utilizar la bicicleta estacionaria sin supervisión de algún adulto.

Es esencial que sólo utilice su bicicleta estacionaria en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su bicicleta estacionaria ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedades más altas 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 EL EQUIPO!



Hay varios puntos durante el proceso de ensamblaje de una bicicleta estacionaria en los que 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 bicicleta estacionaria podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. En ese caso, para evitar daños a la bicicleta estacionaria, 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. 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 por completo CUALQUIERA de estos pernos.

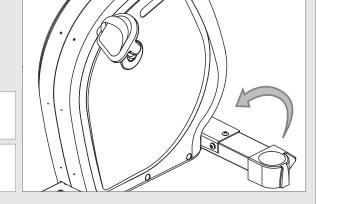
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Cualquier tipo de grasa es adecuado, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su bicicleta estacionaria que está en el tubo estabilizador delantero y regístrelo en el espacio correspondiente a continuación. Además busque el nombre del modelo, que está en la parte delantera de plástico.

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

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.

4

5

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 4-5

INTRODUCCIÓN

CONSOLA CANASTILLA PARA BOTELLA DE AGUA POSTE DE LA CONSOLA **PALANQUITAS BASCULANTES GUARDAPOLVO DEL POSTE** DE CONTOL REMOTO DE RESISTENCIA RESPALDO **BASTIDOR DEL ASIENTO BASTIDOR PRINCIPAL** SUJETAMANOS INFERIOR -TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO BASE DEL ASIENTO TAPA DELANTERA RIEL GUÍA DEL ASIENTO **BASTIDOR BASE PEDALES** PALANCA DE AJUSTE DEL ASIENTO TAPA TERMINAL TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR HERRAMIENTAS INCLUIDAS: PIEZAS INCLUIDAS: ☐ Destornillador Phillips ☐ 1 consola ☐ 1 sujetamanos inferior ☐ Llave de tuercas en L de 4 mm ☐ 1 poste de consola ☐ 1 sujetamanos superior ☐ 5 bolsas de tornillería ☐ Llave de tuercas en L de 5 mm ☐ 1 bastidor principal ☐ 1 bastidor base ☐ 1 estabilizador posterior ☐ Llave de tuercas en T de 5 mm ☐ 1 tubo estabilizador delantero ☐ 1 riel guía del asiento ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm ☐ 2 pedales con correas ☐ 2 tapas terminales delanteras

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.

☐ 1 canastilla para botella de agua ☐ 2 niveladores

☐ 1 guardapolvo del poste

☐ 1 bastidor del asiento

☐ 1 base del asiento

☐ 1 respaldo

☐ 2 tapas terminales posteriores

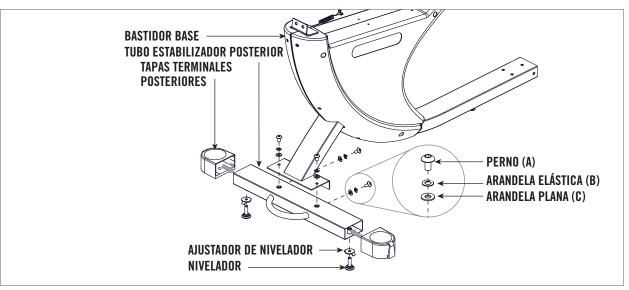
2 ajustadores de niveladores

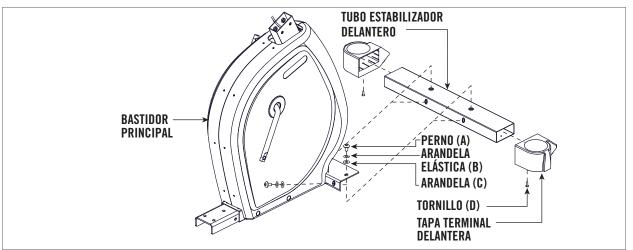
1 cable adaptador de audio

2 tapas para el riel guía del asiento

Para ver una vista detallada completa, visítenos en www.horizonfitness.com

PASO 1 DE ENSAMBLAJE

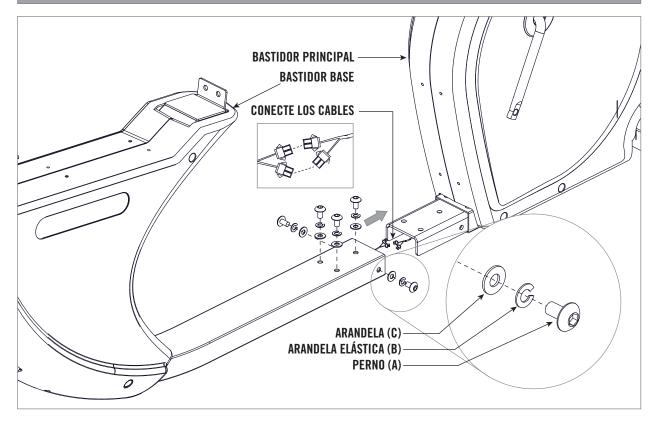




- A Abra la **Bolsa de Tornillería para el paso 1**.
- Meta las TAPAS TERMINALES POSTERIORES en el TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR.
- Instale 2 NIVELADORES y AJUSTADORES DE NIVELADORES (que están en la caja de tornillería) en la parte inferior del TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR y asegúrese de que queden firmes.
- Una el **Tubo estabilizador posterior** al **Bastidor Base** con 4 **Pernos (a)**, 4 **Arandelas elásticas (B)** y 4 **Arandelas Planas (c)**.
- Meta las **TAPAS TERMINALES DELANTERAS** en el **TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO** con las rueditas hacia adelante, y fíjelas con 2 **TORNILLOS** (**D**) con el destornillador Phillips que incluimos.
- F Una el Tubo estabilizador delantero al Bastidor Principal con 4 pernos (a), 4 arandelas elásticas (b) y 4 arandelas planas (c).



PASO 2 DE ENSAMBLAJE

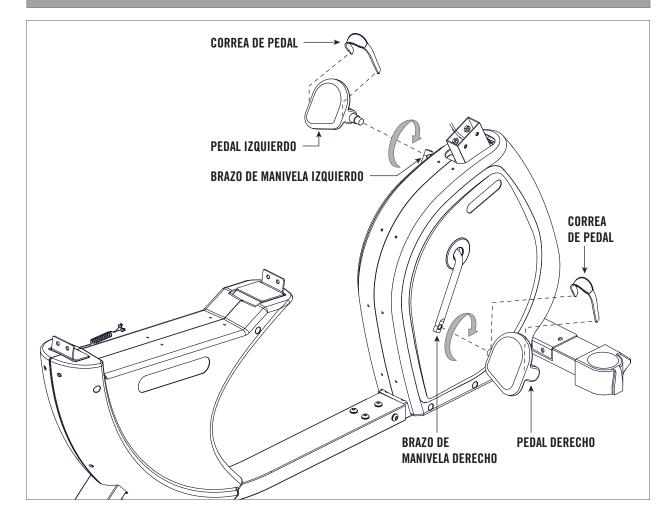


- A Abra la **Bolsa de Tornillería para el paso 2**.
- **B** Conecte los cables del **BASTIDOR BASE** al **BASTIDOR PRINCIPAL**.
- C Meta el BASTIDOR PRINCIPAL en el BASTIDOR BASE.
- D Una el BASTIDOR BASE al BASTIDOR PRINCIPAL con 5 PERNOS (A), 5 ARANDELAS ELÁSTICAS (B) y 5 ARANDELAS (C).

ino deje cables pellizcados!

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2: PERNO (A) 20 mm Cantidad: 5 ARANDELA ELÁSTICA (B) 15.4 mm Cantidad: 5 Cantidad: 5

PASO 3 DE ENSAMBLAJE



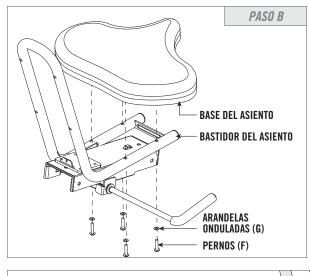
Nota: No hay una bolsa de tornillería para este paso.

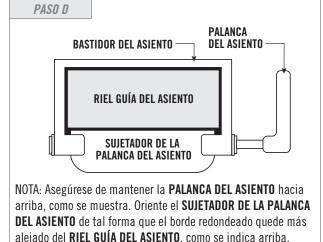
- A Instale las CORREAS a los PEDALES.
- B Instale el PEDAL DERECHO en el BRAZO DE MANIVELA DERECHO, y apriételo haciéndolo girar HACIA LA DERECHA con la LLAVE DE TUERCAS PLANA DE 13mm/15mm que incluimos.
- C Instale el PEDAL IZQUIERDO en el BRAZO DE MANIVELA IZQUIERDO, y apriételo haciéndolo girar HACIA LA IZQUIERDA con la LLAVE DE TUERCAS PLANA DE 13mm/15mm que incluimos.

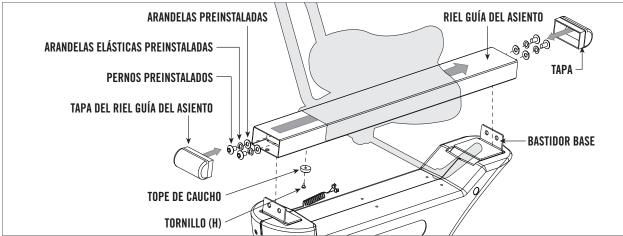
Nota: **El BRAZO DE MANIVELA IZQUIERDO** tiene la cuerda invertida, así que es muy importante apretarlo haciéndolo girar hacia la **IZQUIERDA**. Si se intenta apretarlo en el sentido opuesto se podría dañar el pedal o el brazo de manivela o ambos.

INTRODUCCIÓN

PASO 4 DE ENSAMBLAJE



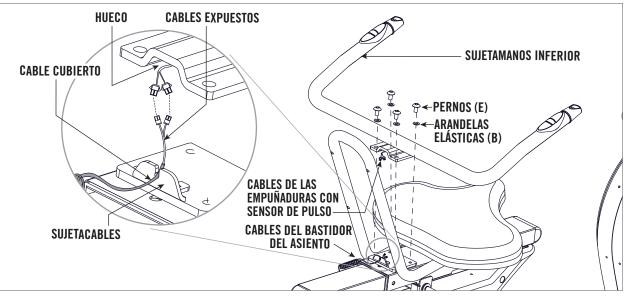


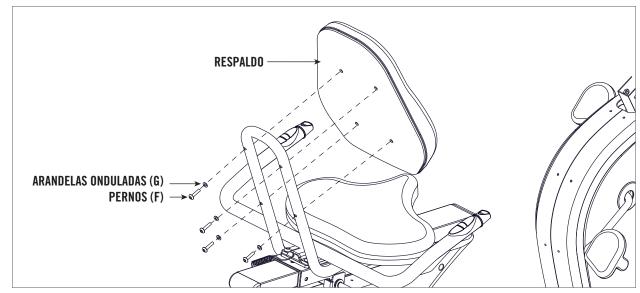


- A Abra la **Bolsa de Tornillería para el paso 4**.
- B Instale la BASE DEL ASIENTO al BASTIDOR DEL ASIENTO con 4 PERNOS (F) y 4 ARANDELAS ONDULADAS (G).
- C Retire las TAPAS PARA EL RIEL GUÍA DEL ASIENTO, luego saque los PERNOS PREINSTALADOS, las ARANDELAS ELÁSTICAS y las ARANDELAS de ambos extremos del RIEL GUÍA DEL ASIENTO y levántelo del BASTIDOR BASE. Observe la orientación del riel guía del asiento.
- D Meta el BASTIDOR DEL ASIENTO a través de la parte posterior del RIEL GUÍA DEL ASIENTO, como se muestra arriba. Fije el BASTIDOR DEL ASIENTO en su lugar al presionar hacia abajo la PALANCA DEL ASIENTO. NOTA: La palanca del asiento queda hacia adelante cuando está en la posición de fijación.
- E Instale el TOPE DE CAUCHO en la parte inferior del RIEL GUÍA DEL ASIENTO con 1 TORNILLO (H).
- F Coloque el RIEL GUÍA DEL ASIENTO, ya ensamblado, en las ranuras del BASTIDOR BASE.
- Vuelva a instalar los **Pernos Preinstalados**, las **Arandelas Elásticas** y las **Arandelas** a través de **Bastidor Base** y dentro de cada extremo del **Riel Guía del Asiento**. **No apriete por completo Ninguno de los pernos antes de Que haya metido un poco los cuatro pernos**.
- H Meta a presión de nuevo las **TAPAS DEL RIEL GUÍA DEL ASIENTO** en cada uno de los extremos del **RIEL GUÍA DEL ASIENTO**.



PASO 5 DE ENSAMBLAJE

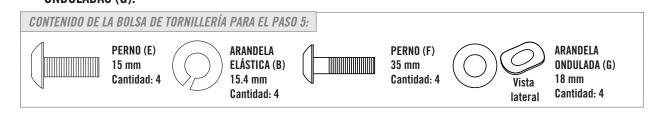




- A Abra la Bolsa de Tornillería para el Paso 5.
- B Conecte los CABLES DEL BASTIDOR DEL ASIENTO a los CABLES DE LAS EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO, como se muestra arriba.
- C Presione el CABLE CUBIERTO en el SUJETACABLES justo antes de los CABLES EXPUESTOS, como se muestra arriba. Meta los CABLES EXPUESTOS bajo el HUECO en el SUJETAMANOS INFERIOR.
- D Instale el SUJETAMANOS INFERIOR al BASTIDOR DEL ASIENTO con 4 PERNOS (E) y 4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B).

ino deje cables pellizcados!

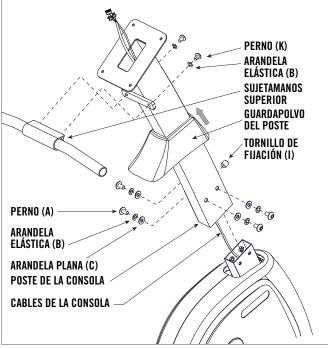
E Instale el RESPALDO DEL ASIENTO al BASTIDOR DEL ASIENTO con 4 PERNOS (F) y 4 ARANDELAS ONDULADAS (G).

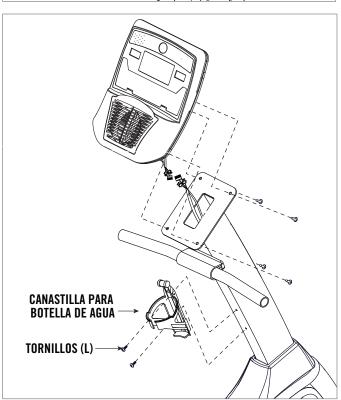


ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

PASO 6 DE ENSAMBLAJE





- Abra la **Bolsa de Tornillería para el** PASO 6.
- Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE** sobre el **POSTE** como se indica. Ate los **CABLES DE** LA CONSOLA al cable de encaminamiento preinstalado. Con cuidado tire de los CABLES DE LA CONSOLA a través del POSTE DE LA CONSOLA. Deseche el cable de encaminamiento al terminar.
- C Instale el POSTE DE LA CONSOLA al BASTIDOR PRINCIPAL con 4 PERNOS (A), 4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B) y 4 ARANDELAS PLANAS (C) desde los lados, y 1 TORNILLO DE FIJACIÓN (I) desde el frente.
- D Con cuidado meta los cables del POSTE DE LA CONSOLA dentro del POSTE DE LA CONSOLA antes de unir la CONSOLA.

ino deje cables pellizcados!

- E Instale el SUJETAMANOS SUPERIOR al POSTE DE LA CONSOLA con 2 PERNOS (K) y 2 ARANDELAS ELÁSTICAS (B).
- F Instale la CONSOLA al POSTE DE LA CONSOLA con los 4 TORNILLOS PREINSTALADOS (primero tendrá que sacar los tornillos de la consola).
- Instale la CANASTILLA PARA BOTELLA DE AGUA con 2 TORNILLOS (L).
- H 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.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6: ARANDELA (C) TORNILLO (L) ORNILLO DE PERNO (K) ELÁSTICA (B) FIJACIÓN (I) 10 mm 15 mm 20 mm 18 mm 15.4 mm Cantidad: 4 Cantidad: 2 Cantidad:

; HA TERMINADO!

ANTES DE COMENZAR

¡FELICIDADES! por haber elegido esta bicicleta estacionaria. Ha dado un paso importante para iniciar y mantener un programa de ejercicios. Su bicicleta estacionaria es una herramienta tremendamente efectiva para llegar a sus metas de salud física personal. Si usa regularmente su bicicleta estacionaria puede mejorar la calidad de su vida en muchas maneras.

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

- Control de peso
- Salud cardiaca
- Mejor tono muscular
- Más energía

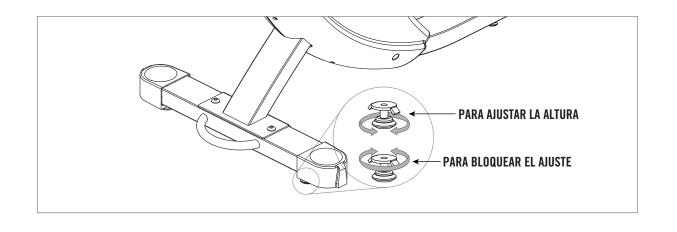
La clave para obtener estos beneficios es desarrollar el hábito de hacer ejercicio. Su nueva bicicleta estacionaria le ayudará a eliminar obstáculos que evitan que usted haga ejercicio. Si usa su bicicleta estacionaria en la comodidad de su hogar, el mal tiempo y la obscuridad de la noche no pueden interferir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

UBICACIÓN DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

Coloque la bicicleta estacionaria sobre una superficie nivelada. No coloque la bicicleta estacionaria en ninguna parte en donde pudiera bloquear ventilas o conductos de aire. La bicicleta estacionaria no debe colocarse en un garaje, una cochera, un patio cubierto, cerca de agua o al aire libre.

AJUSTE DE LOS NIVELADORES

Ajuste los 2 niveladores posteriores de tal forma que la bicicleta estacionaria quede nivelada en el piso. Luego ajuste el tercer nivelador que está bajo el TUBO ESTABILIZADOR DEL BASTIDOR BASE sólo para que quede justo contra el piso.



ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

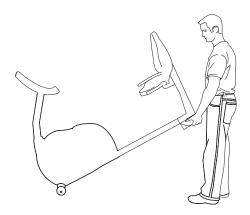
FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA

POTENCIA

Su bicicleta estacionaria recibe su potencia de la corriente eléctrica. El cable de corriente eléctrica debe conectarse en el enchufe que está en el frente cerca del TUBO ESTABILIZADOR. También hay un conmutador de encendido y apagado en la parte posterior de la consola.



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



TRANSPORTE

Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporadas al TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO. Para moverla, primero desconéctela del tomacorriente y luego, sosteniéndola del asidero en el tubo estabilizador posterior, inclínela y muévala haciéndola rodar sobre las rueditas.



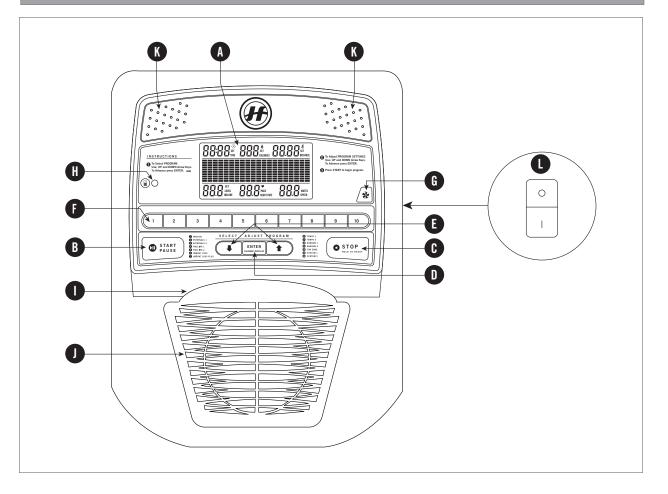
Nuestras bicicletas estacionarias están bien construidas y son muy pesadas, ¡pesan más de 90 kg (200 libras)! Tenga cuidado y, de ser necesario, pida ayuda para moverla.

AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar el asiento, haga girar la palanca de ajuste del asiento hacia arriba a su posición central donde debe sentirse suelta. Luego deslice el asiento a una posición en la que usted quede cómodo para pedalear (donde las rodillas le queden ligeramente dobladas al estirar las piernas). Empuje la palanca de ajuste del asiento hacia abajo, para fijar el mecanismo al momento en que la palanca quede firme.

NOTA: Le recomendamos que no se siente en el asiento mientras esté ajustando la posición del asiento.

PANTALLA DE LA CONSOLA



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

- A PANTALLA: Tiempo, nivel, ritmo cardíaco, distancia, calorías, velocidad, 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 oprimida durante 3 segundos para poner en ceros la bicicleta estacionaria).
- **D ENTER:** Se usa para elegir su programa y para cambiar de programa o de preferencias en la pantalla.
- 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 más rápidamente a la resistencia deseada.
- **G** BOTÓN DEL VENTILADOR: Se usa para ajustar el ventilador a 3 distintos niveles de velocidad.
- **H ENCHUFE HEMBRA 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 altoparlantes cuando tenga conectado un aparato reproductor personal a la consola.
- L CONMUTADOR DE ENCENDIDO Y APAGADO: En la parte posterior de la consola.

14

15

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 14-15

ENSAMBLAJE

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

INICIO RÁPIDO

- 1 Conecte y coloque el **CONMUTADOR DE ENCENDIDO Y APAGADO** en la posición de **ENCENDIDO**, que está en la parte posterior de la consola.
- 2 Pedalee u oprima cualquier botón para iniciar su sesión.
- 3 Oprima START y comience a hacer ejercicio.
- 4 Por diseño, el programa automáticamente comienza en el programa MANUAL (P1), el tiempo comienza a contar a partir de 0:00 y la resistencia inicial de diseño es el nivel 1.
- 5 El nivel de resistencia se puede regular durante la sesión de ejercicio.

SELECCIÓN DE PROGRAMAS

- 1 Con las **TECLAS CON FLECHAS** circule por los distintos programas.
- 2 Oprima ENTER para seleccionar un programa.
- 3 Con las **TECLAS CON FLECHAS** elija el **TIEMPO** (TIME), el **NIVEL** (LEVEL), y el **PESO** (WEIGHT).
- 4 Oprima ENTER para elegir sus preferencias en cada programa.
- 5 Oprima **START** para que comience el 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 (15 a 20 segundos) 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 cardiaco 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 alterno 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.

PROGRAMAS

P1: MANUAL

Le permite ajustar el nivel de resistencia a su preferencia, sin un programa preestablecido.

P2: INTERVALOS 1

Mejora su fuerza, velocidad y resistencia, al aumentar y reducir los niveles de resistencia a lo largo de su sesión de ejercicio, para que participen tanto su corazón como otros músculos.

P3: INTERVALOS 2

Mejora su fuerza, velocidad y resistencia, al aumentar y reducir los niveles de resistencia a lo largo de su sesión de ejercicio, para que participen tanto su corazón como otros músculos. Los segmentos de los intervalos son distintos de los del programa Intervalos 1, para variar su sesión de ejercicios.

P4: ONDULANTE 1

Crea la sensación de subir y bajar lomas al aumentar y reducir gradualmente la resistencia.

P5: ONDULANTE 2

Crea la sensación de subir y bajar lomas al aumentar y reducir gradualmente la resistencia. Sus niveles de intensidad son más prolongados que los del programa Ondulante 1.

P6: CONTROL DE PESO

Le ayuda a bajar de peso al subir y bajar el nivel de resistencia, al tiempo que le mantiene en la zona en la que quema grasa.

P7: CONTROL DE PESO PLUS

Le ayuda a bajar de peso al subir y bajar el nivel de resistencia, al tiempo que le mantiene en la zona en la que quema grasa. Los niveles de intensidad son mayores que en el programa Control de peso.

P8: TEMP0 1

El programa le indica que pedalee a velocidad alta, mediana y baja, para hacer que su sesión de ejercicio sea emocionante y estimulante.

P9: TEMP0 2

El programa le indica que pedalee a velocidad alta, mediana y baja, para hacer que su sesión de ejercicio sea emocionante y estimulante. Los niveles de intensidad son más prolongados que los del programa Tempo 1.

P10: ALEATORIO 1

Mayor variedad en la sesión de ejercicio al mezclar los niveles de resistencia.

P11: ALEATORIO 2

Mayor variedad en la sesión de ejercicio al mezclar los niveles de resistencia. Los niveles de intensidad son mayores que los del programa Aleatorio 1.

PROGRAMAS

P12: ZONA META DE RITMO CARDÍACO (MRC)

Regula en forma automática el nivel de resistencia para mantener su ritmo cardíaco entre los límites que usted elija.

60% DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO: Para principiantes y para sesiones largas de ejercicio. Programa más prolongado y de menor intensidad para quemar grasa corporal en forma más eficiente.

65% DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO: Para usuarios de principiantes a intermedios, y sesiones de ejercicio de alcance medio a largo. Programa más prolongado y de menor intensidad para quemar grasa corporal en forma más eficiente.

70% DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO: Para usuarios intermedios y sesiones de ejercicio cardiovascular de alcance medio. Aunque este nivel quema grasa corporal también estimula el sistema cardiovascular y ayuda a fortalecer el corazón.

75% DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO: Para usuarios avanzados y sesiones de ejercicio cardiovascular de alcance corto a medio. Quema grasa, imparte tono a los músculos y establece un reto al corazón.

80% DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO: Para usuarios avanzados y sesiones de ejercicio cortas. Quema grasa, imparte tono a los músculos y estimula todo el sistema cardiovascular.

P13: PERSONAL 1

Diseñe y guarde su propio programa de ejercicios a su gusto.

P14: PERSONAL 2

Diseñe y guarde su propio programa de ejercicios a su gusto.

_____PROGRAMA: MANUAL

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

M 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		<u>4 MIN</u>	<u>IUTOS</u>		<u>30</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>90</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
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 (los segmentos de color gris en la tabla) duran 4 minutos cada uno.

INTERVALOS 2

SEGUNDOS		<u>4 MIN</u>	<u>IUTOS</u>		<u>30</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>60</u>	<u>30</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
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 (los segmentos de color gris en la tabla) duran 4 minutos cada uno.

10

INTRODUCCIÓN

ENSAMBLAJE

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

	l	CALENTA	4MIEN7	0			SEGME	NTOS L	E PRO	GRAMA	- No 1	repiten	1.			ENFRIA	MIENT	0
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
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

	C	ALENT,	AMIEN	TO			S	EGME	NTOS	DE PR	OGRAI	VA — F	Repite	п.			E	NFRIA	MIENT	0
SEGUNDOS	<u>60</u>	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u> 7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
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.

(1)

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

	CA	ALENT/	<i>AMIEN</i>	TO				S	EGMEI	VTOS L	DE PRO	OGRAN	1A				E	NFRIA	MIENT	<i>T0</i>
SEGUNDOS	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u> 7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
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

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

(1)

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

	CA	ALENTA	AMIEN	TO				SEGME	NTOS	DE PR	OGRA	MA - F	Repite	n			E	NFRIA	MIENT	0
SEGUNDOS	<u>60</u>																			
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
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.

R

PROGRAMA: TEMPO 1 y 2

El programa le indica que pedalee a velocidad alta, mediana y baja para hacer que su sesión de ejercicio sea emocionante y estimulante (niveles de **RESISTENCIA**). La meta se basa en el tiempo, con 8 niveles de dificultad entre los que elegir.

TEMPO 1

SEGUNDOS	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>90</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
		CALENTA	<i>AMIENT</i>	9	L	М	L	Н	М	L	Н	М	L	Н	М	L		ENFRIA	MIENTO	,
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u> 7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1

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

TEMPO 2

SEGUNDOS	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>30</u>	<u>60</u>	<u>90</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>									
		CALENTA	<i>AMIENT</i>	9	L	М	L	Н	М	L	Н	М	L	Н	М	L		ENFRIA	MIENTO	
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1

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

	C	ALENTA	<i>AMIENT</i>	0			SEGM	ENTOS	DE PR	OGRAN	IA – Re	piten.				ENFRIA	MIENT	0
SEGUNDOS	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
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

	C	ALENTA	AMIENT	0			SEGM	ENTOS	DE PR	OGRAM	IA – Re	piten.				ENFRIA	MIENT	0
SEGUNDOS	<u>60</u>																	
NIVEL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u> 7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
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.

ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

SELECCIÓN DEL PROGRAMA DE **ZONA MRC** (META DE RITMO CARDIACO)

- 1 Seleccione la ZONA MRC (THR ZONE) por medio de las TECLAS CON FLECHAS HACIA ARRIBA y HACIA ABAJO y oprima ENTER.
- 2 Defina su **PESO (WEIGHT)** por medio de las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER**.
- 3 Defina su meta de **ritmo cardíaco** en **TARGET HR**.

 La casilla de **RITMO CARDÍACO** (**HEART RATE**) centellea y en ella aparece la meta de ritmo cardíaco por definición de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla en la página 26) por medio de las **TECLAS CON FLECHAS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO** y oprima **ENTER**.

 NOTA: La meta de ritmo cardíaco se selecciona en múltiplos de 5 latidos.
- 4 Defina el TIEMPO en TIME por medio de las TECLAS CON FLECHAS y oprima ENTER.
- 5 Oprima la tecla **ENTER** o **START** para iniciar la sesión de ejercicio.

NOTAS:

- Este programa incorpora un periodo de calentamiento de 4 minutos al nivel 1 de resistencia.
- Después de 4 minutos la resistencia se regula en forma automática para que su ritmo cardíaco llegue a más o menos 5 latidos de la meta que usted haya elegido al inicio del programa.
- Si no se detecta ritmo cardíaco, la unidad no cambia de nivel de resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se detiene.

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 para mantener la salud cardiovascular. Si usted tiene otras metas adicionales, como bajar de peso o reducir el porcentaje de grasa en el cuerpo, llegará más rápido a su meta si hace ejercicio con mayor frecuencia. Ya sea que haga ejercicio 3 ó 6 días, recuerde que su meta final debe ser que el ejercicio se le convierta en un hábito que le dure toda la vida. Muchas personas logran mantener un exitoso programa de salud física si dejan 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 y en la que no haya interrupciones. 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 el 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, le recomendamos que haga ejercicio entre 24 y 60 minutos en cada sesión. Inicie lentamente y aumente gradualmente el tiempo. Si usted ha vivido en forma sedentaria durante el año anterior, sería buena idea que iniciara 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. Le recomendamos que sus sesiones de ejercicio sean de por lo menos 48 minutos para que obtenga los mejores resultados para bajar de peso.

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

La intensidad de sus sesiones de ejercicio también se basa en 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 ejercicios 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 como para mantener una conversación sin jadear, significa que está haciendo demasiado esfuerzo. Una buena regla es hacer ejercicio al punto de ligera euforia, no de agotamiento. Si no puede respirar bien, debe reducir el esfuerzo que esté haciendo. Siempre esté pendiente de los avisos de advertencia de esfuerzos excesivos.

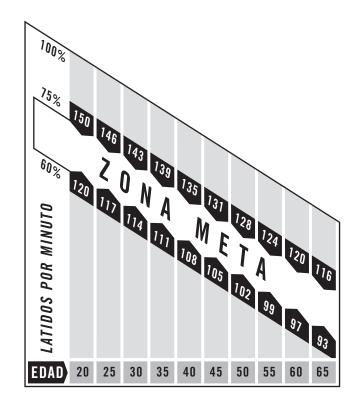
ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

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, v 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.



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.

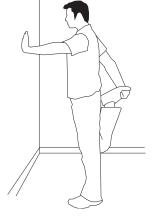


1. ESTIRAMIENTO DE PIE DE LOS MÚSCULOS DE LAS PANTORRILLAS

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.



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





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.

26

*2*7

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 26-27

INTRODUCCIÓN

ENSAMBLAJE



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.



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.

HOJAS DE BITÁCORA SEMANAL

SEMANA #	#		M	ETA SEMANAL	
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMP0	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
TOTAL SE	MANAL:				

SEMANA #	!		META SEMANAL			
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	COMENTARIOS	
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
TOTAL SEI	MANAL:					

SEMANA#_		META SEMANAL				
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO	COMENTARIOS	
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
IUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
TOTAL SEMA	INAL:					

28

2

es_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 28-29 7/1/08 10:3

ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

HOJAS DE BITÁCORA MENSUAL

MES	M		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMP 0
TOTAL MENSUAL:			

MES	META MENSUAL				
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMP 0		
TOTAL MENSUAL:					

MES	META MENSUAL			
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMP 0	
TOTAL MENCUAL				
TOTAL MENSUAL:				

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Su bicicleta estacionaria Horizon Fitness está diseñada para que sea confiable. Sin embargo, si se le llegaran a presentar 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 de la casa 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
- Que el interruptor 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 no estén dañadas ni pellizcadas.

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 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 (Reset) 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: La bicicleta estacionaria rechina o cruje.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Coloque la bicicleta estacionaria 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.

ENSAMBLAJE

INTRODUCCIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE RITMO CARDÍACO

PROBLEMA: No funciona el indicador de ritmo cardíaco.

SOLUCION: Desmonte la consola y verifique que los cables de ritmo cardíaco estén bien conectados; asegúrese de que los cables entren bien a la consola.

Revise si hay fuentes de interferencia tales como cables de alta potencia, motores grandes, etc. cerca de donde hace ejercicio.

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

- Cuando se sostienen con fuerza las empuñaduras con sensor de pulso. Trate de mantener presión moderada en las empuñaduras con sensor de pulso.
- Cuando hay movimiento y vibraciones constantes por sostener en forma continua las empuñaduras con sensor de pulso al tiempo que hace ejercicio.
- Cuando usted 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 problemas de circulación periférica.
- En personas cuya piel sea especialmente gruesa en las palmas de las manos.
- Los lugares con luz tenue evitan ver con claridad los valores.

NOTA: Fuentes externas de interferencia, tales como computadoras, motores y luces fluorescentes, 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 EL PANEL POSTERIOR, 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 el técnico pueda darle servicio a su bicicleta estacionaria le tendrá que hacer preguntas acerca de los síntomas que se presentan. 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, la parte de atrás o del interior? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, chirrido, rechinido, crujido, etc.)?
- Si su problema es de resistencia, ¿qué está ocurriendo? ¿Es la resistencia siempre demasiado fácil o demasiado difícil? ¿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 sujetamanos? ¿Sin usar los sujetamanos?

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

PREGUNTAS COMUNES

¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Nuestras bicicletas estacionarias son de las más silenciosas disponibles porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los rodamientos y las correas de mejor calidad para mantener el ruido a un nivel mínimo. Sin embargo, como el sistema de resistencia en sí es tan silencioso, ocasionalmente se escuchan otros ligeros ruidos mecánicos. Al contrario de las tecnologías anteriores más ruidosas, ahora nuestras bicicletas estacionarias no tienen ventiladores, correas de fricción, ni ruidos del alternador que enmascaren estos otros sonidos. Estos otros ruidos mecánicos, que pueden o no ser intermitentes, son normales y causados por la transferencia de cantidades significativas de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los rodamientos, las correas y demás piezas rotativas generan algo de ruido que se transmite a través de la cubierta y del bastidor. 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 BICICLETA ESTACIONARIA 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, se refleja más el ruido.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelo por computadora que hemos hecho ha indicado que esta correa puede durar miles de horas sin necesidad de recibir mantenimiento. Ahora se usan correas comúnmente en aplicaciones mucho más exigentes, como transmisiones de motocicletas.

¿PUEDO MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA FÁCILMENTE UNA VEZ QUE YA ESTÉ ENSAMBLADA?

Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporadas al tubo estabilizador delantero. Es fácil mover su bicicleta estacionaria con sólo rodarla sobre estas rueditas de transporte delanteras. Es importante que coloque su bicicleta estacionaria en una habitación cómoda y acogedora. Su bicicleta estacionaria está diseñada para usar el espacio mínimo posible en el piso. Muchas personas colocan sus bicicletas estacionarias frente al televisor o a un ventanal. Si es posible, evite poner su bicicleta estacionaria en un sótano sin terminar. Para que le den ganas de hacer ejercicio, la bicicleta estacionaria debe estar en un ambiente agradable.

DE LA BICICLETA

ENSAMBLAJE

MANTENIMIENTO

La seguridad e integridad diseñada en la máquina solamente puede estar mantenida cuando la máquina está examinada regularmente para daños y luego reparada. Es la responsabilidad exclusiva del dueño asegurar que el mantenimiento regular esté cumplido. Componentes rotos o gastados deben estar arreglados o cambiados inmediatamente..

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

En todas nuestras bicicletas estacionarias utilizamos rodamientos sellados, por lo que no es necesario lubricarlos. El paso más importante de mantenimiento es sencillamente limpiar la transpiración que pudiera haber quedado en la bicicleta.

¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Sólo limpie con jabón y con limpiadores líquidos. Nunca use solventes en piezas de plástico.

La limpieza de su bicicleta estacionaria y del ambiente en que la utilice mantienen 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)

Para apagar la bicicleta estacionaria desconecte el cable de corriente del tomacorriente.

- Limpie la bicicleta estacionaria con un paño húmedo. Nunca use solventes, ya que podrían ocasionar daños a la bicicleta estacionaria.
- 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 bajo la bicicleta estacionaria ni en ningún otro lugar donde algo lo pudiera aplastar o cortar.



Para desconectar la corriente de la bicicleta estacionaria debe desconectar el cable del tomacorriente de la pared.

SEMANALMENTE

Limpie abajo de la bicicleta estacionaria de la siguiente forma:

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

MENSUALMENTE

- Revise que los pedales y todos los pernos que haya instalado durante el ensamblaje hayan quedado bien apretados.
- Limpie muy bien los pedales.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR

PESO MÁXIMO SOPORTADO = 135 kg (300 lb)

BASTIDOR • **DE POR VIDA**

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

FRENO • DE POR VIDA

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

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos y todas las piezas originales durante un periodo de 1 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 1 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.
- Equipo guardado o usado 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.
- Horizon Fitness debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto en uno de sus centros autorizados de servicio.
- Todos los productos para los que se hace un reclamo bajo garantía deben ser recibidos por un centro autorizado de servicio Horizon Fitness. Estos productos 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 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.

34

35

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 34-35 7/1/08 10:53:29 AM

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 Sitio en Internet: 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.



1620 Landmark Dr. Cottage Grove, WI 53527

Tel: 1.800.244.4192

Serie H R3 Rev. 1.5 | Productos Horizon Fitness 2008 © | Diseñado en los EE.UU. | Hecho en China

H-Series_R3_Rev.1.5_PrSp.indd 36 7/1/08 10:53:29 AM