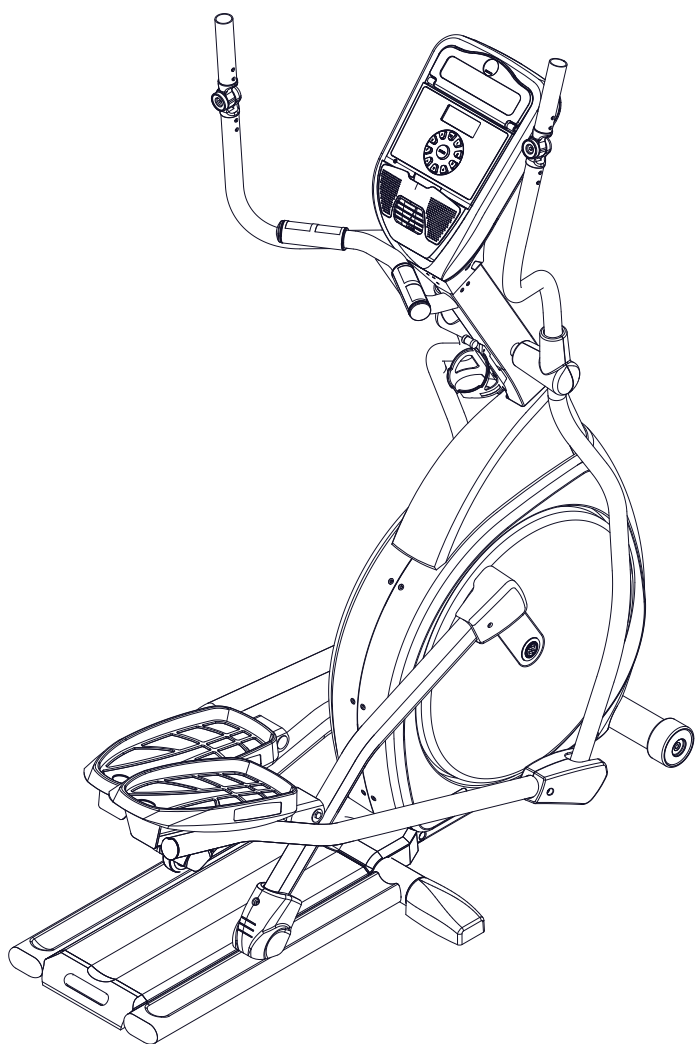




PARA EL MODELO:

SXE 7.7



HORIZON
FITNESS

GUÍA DE ENSAMBLAJE Y DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

INTRODUCCIÓN

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

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

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

Horizon Fitness se lo proporciona.

CONTENIDO

Precauciones importantes	4
Ensamblaje	5
Antes de comenzar	14
Funcionamiento de la máquina elíptica	15
Guía de entrenamiento	21
Resolución de problemas y mantenimiento	27
Garantía limitada	34
INFORMACIÓN DE CONTACTO	Tapa posterior

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

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



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

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



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

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

ENSAMBLAJE

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



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

DESEMPAQUE

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

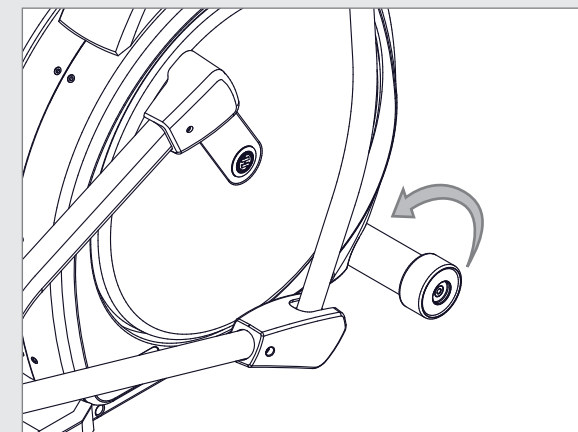
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de los sujetadores. Le recomendamos utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

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

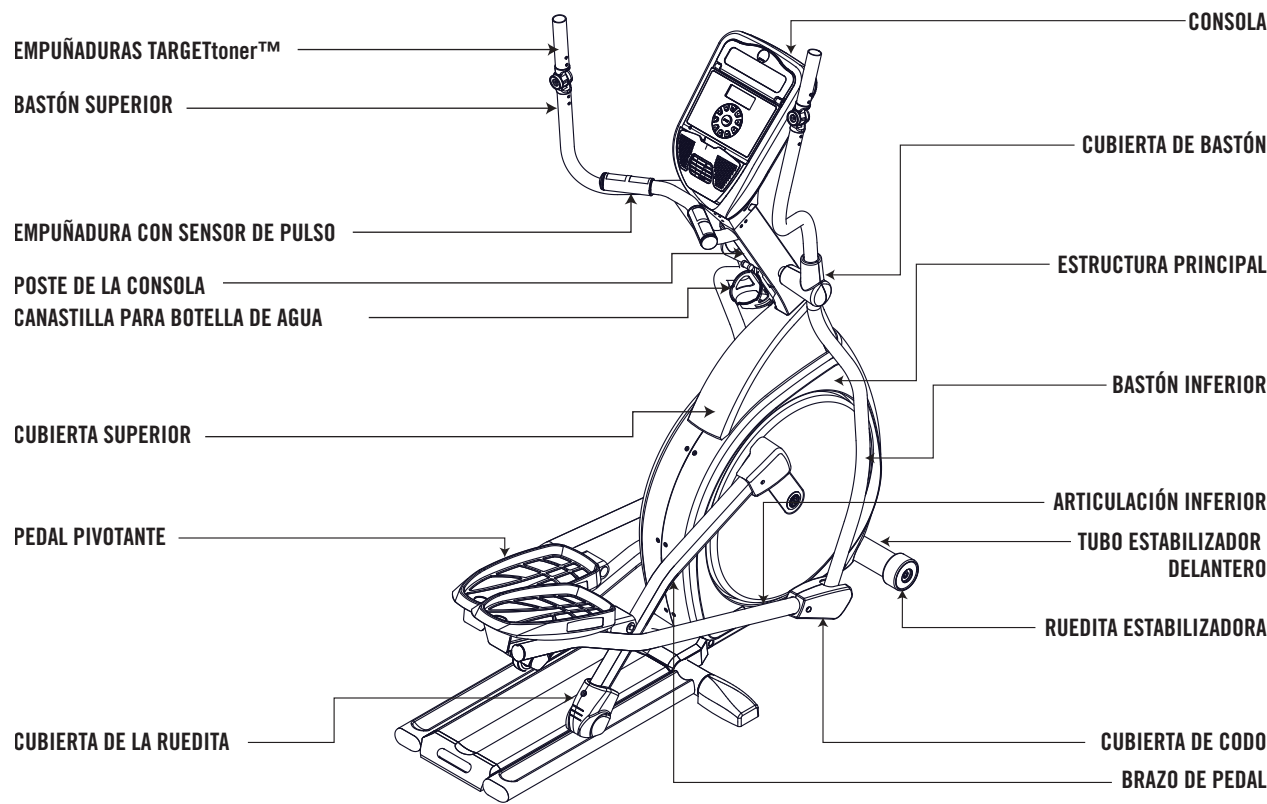
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LOS ESPACIOS A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO:



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



HERRAMIENTAS INCLUIDAS

- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave en T de 5 mm
- ☐ Destornillador Phillips
- ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm

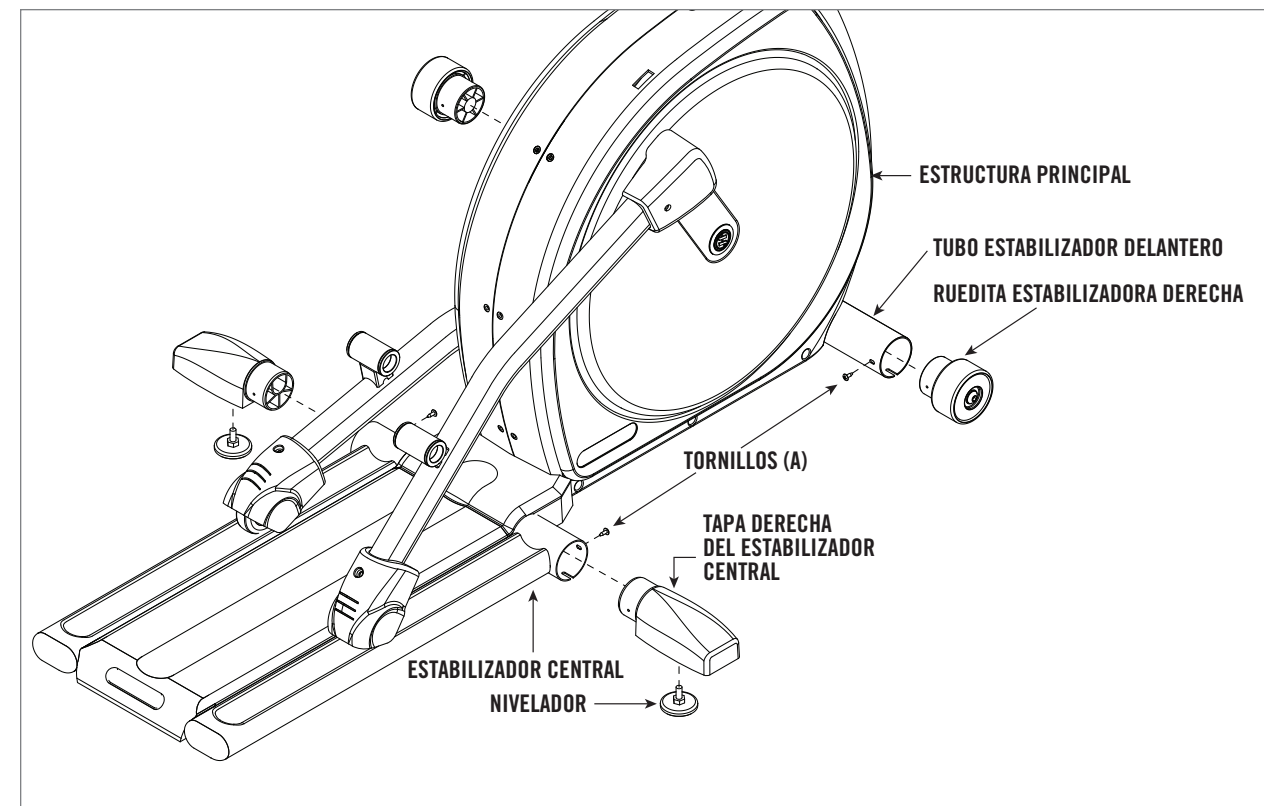
PIEZAS INCLUIDAS

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 consola | ☐ 2 juegos de cubiertas de bastón |
| ☐ 1 poste de consola | ☐ 5 bolsas de tornillería |
| ☐ 2 bastones superiores | ☐ 2 juegos de cubiertas de codo |
| ☐ 2 bastones inferiores | ☐ 1 canastilla para botella de agua |
| ☐ 2 articulaciones inferiores | ☐ 2 rueditas estabilizadoras |
| ☐ 1 cubierta superior | ☐ 2 tapas de estabilizador central |
| ☐ 1 suministro de energía HORIZON FITNESS de 12 voltios | |

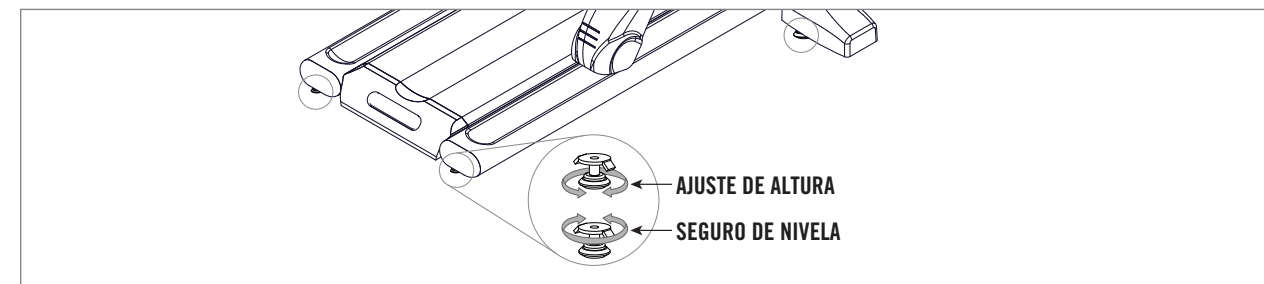
Si tiene preguntas o si le faltan piezas, llame al 1-800-4-MY-HOME®.
En la tapa posterior de este manual aparece información adicional para contactarnos.

La Guía de Inicio Rápido y de Piezas muestra una vista detallada completa
(se incluye en la bolsa de la Guía del Usuario).

PASO 1 DE ENSAMBLAJE

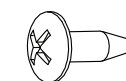


- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B) Introduzca la **RUEDITA DERECHA DEL TUBO ESTABILIZADOR** deslizándola dentro del **TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO** y fíjela con 1 **TORNILLO (A)**.
- C) Introduzca la **TAPA DERECHA DEL ESTABILIZADOR CENTRAL** deslizándola dentro del **ESTABILIZADOR CENTRAL** y fíjela con 1 **TORNILLO (A)**.
- D) Repita el procedimiento en el otro lado.



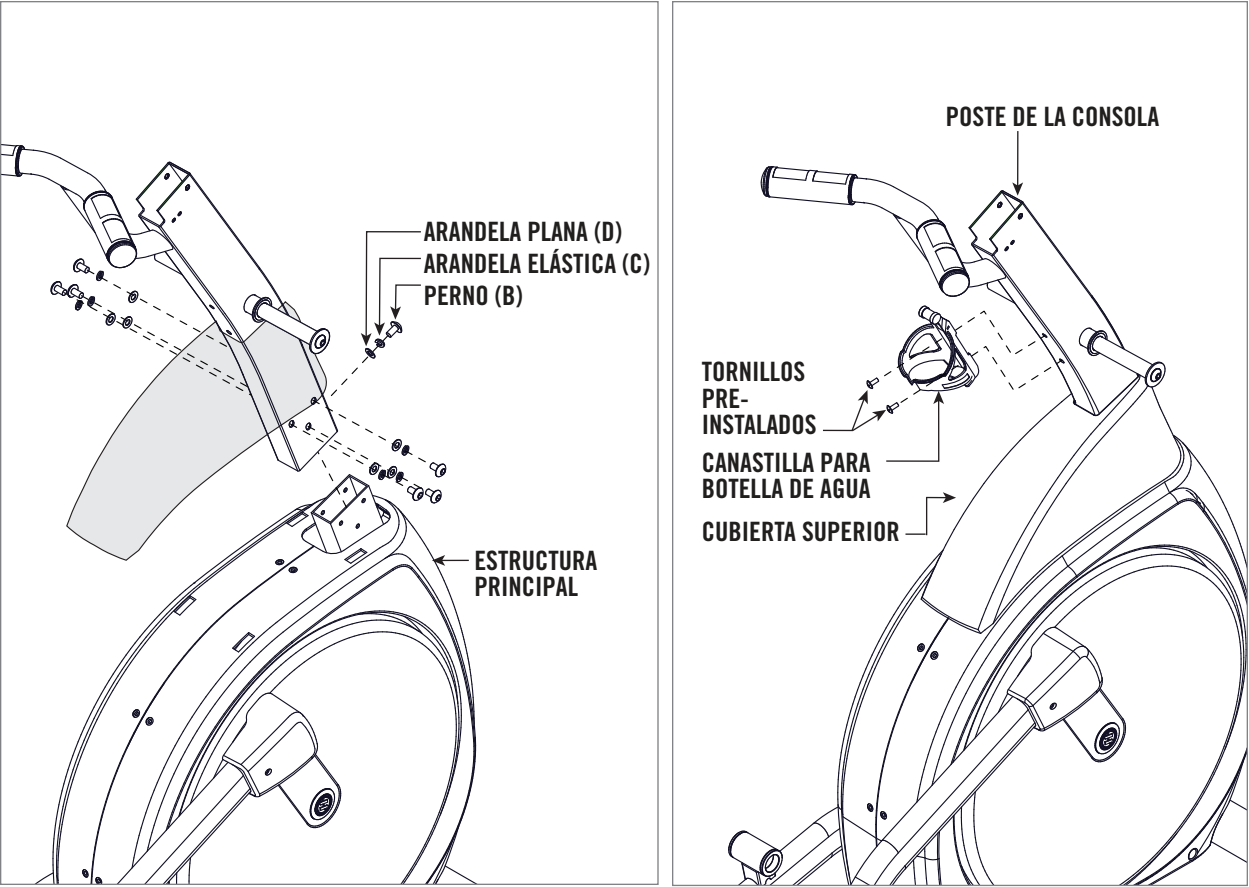
- E) Ajustar las **2 NIVELAS TRASERAS** para que la maquina este nivelada en el piso. Despues, ajuste las **2 NIVELAS EN EL ESTABILIZADOR MEDIO DE LA MAQUINA** para que estas esten niveladas en el piso tambien.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:



TORNILLO (A)
10 mm
Cantidad: 4

PASO 2 DE ENSAMBLAJE

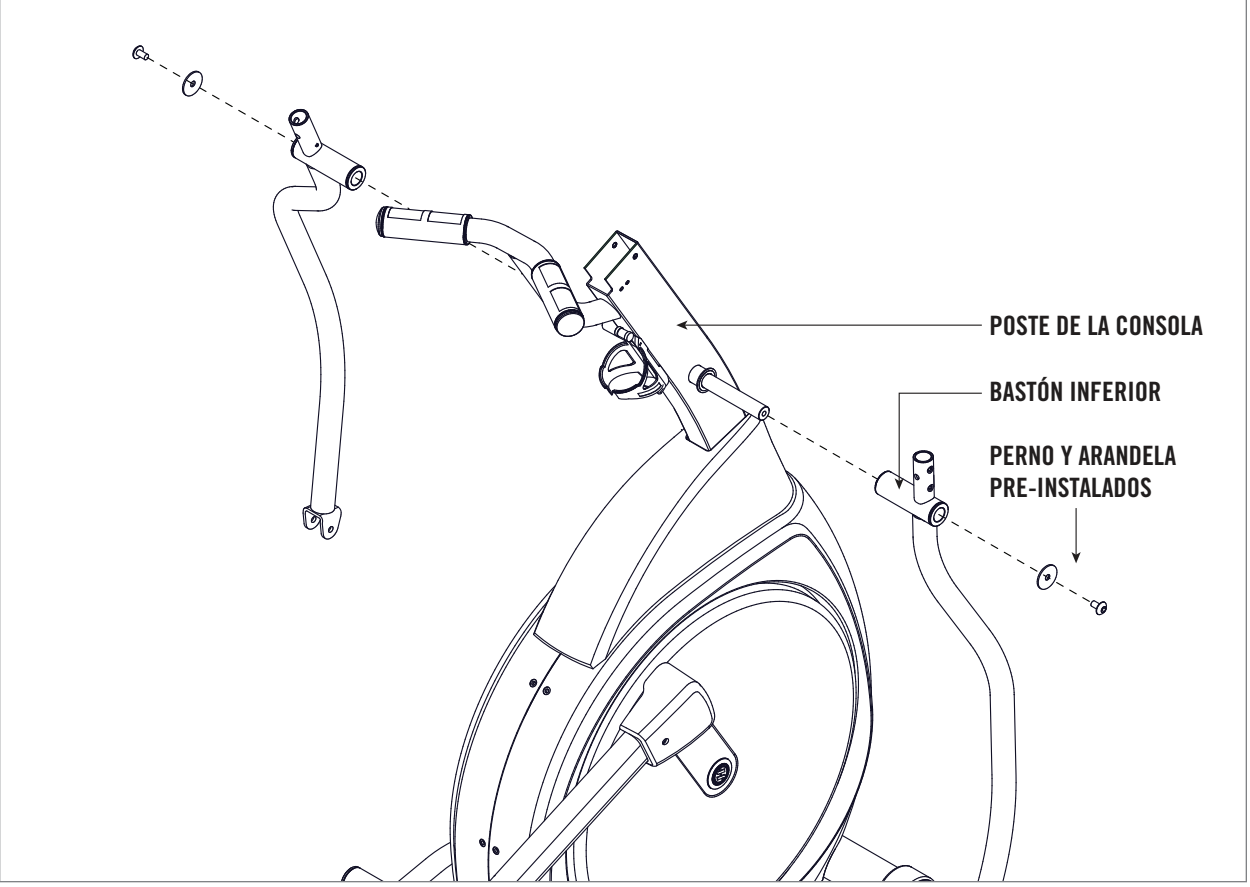


- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B) Con cuidado meta la **CUBIERTA SUPERIOR** deslizándola hacia arriba en el **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C) Con cuidado pase los **CABLES DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** utilizando la tira de plástico ubicada dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- D) Una el **POSTE DE LA CONSOLA** a la **ESTRUCTURA PRINCIPAL** utilizando 7 **PERNOS (B)**, 7 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 7 **ARANDELAS PLANAS (D)**.
- E) Meta la **CUBIERTA SUPERIOR** deslizándola hacia abajo sobre la **ESTRUCTURA PRINCIPAL**.
- F) Fije la **CANASTILLA PARA BOTELLA DE AGUA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 2 **TORNILLOS PRE-INSTALADOS**.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



PASO 3 DE ENSAMBLAJE



- A) No hay una bolsa de tornillería para este paso.
- B) Retire los **PERNOS** y las **ARANDELAS PRE-INSTALADOS** del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C) Meta los **BASTONES INFERIORES** deslizándolos dentro del **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelos con los **PERNOS** y con las **ARANDELAS PRE-INSTALADOS**.

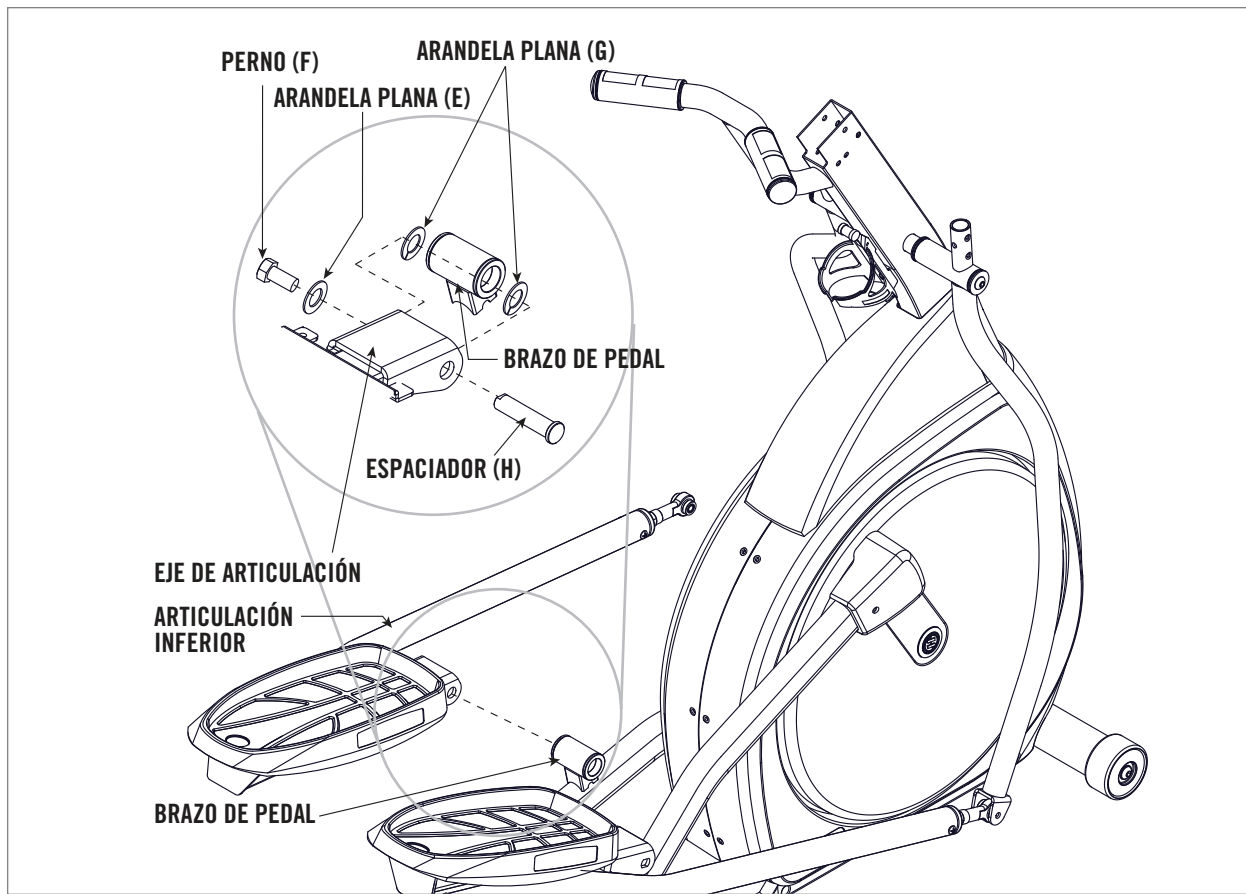
Recuerde: Los bastones superiores e inferiores están marcados con una **L** si se deben usar en el lado izquierdo de la máquina elíptica y con una **R** si se deben usar en el lado derecho de la misma. Si los bastones se instalan en el lado incorrecto de la máquina elíptica, la unidad no funciona correctamente.



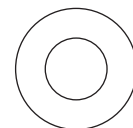
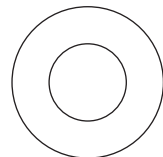
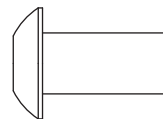
ADVERTENCIA

Una vez que los bastones queden ensamblados podrán moverse libremente; tenga cuidado. Mientras la máquina no quede ensamblada por completo, no se sujete de los bastones.

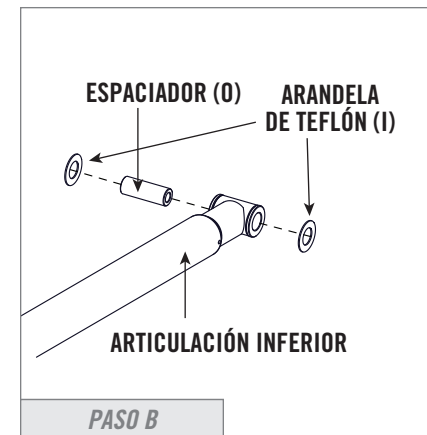
PASO 4 DE ENSAMBLAJE



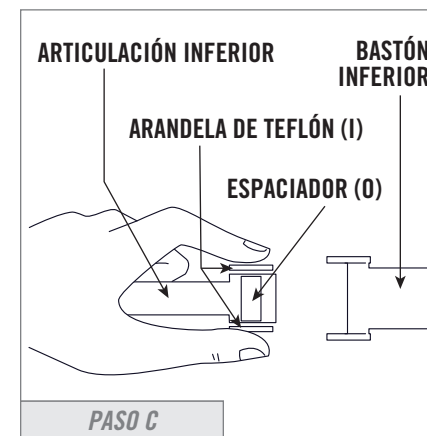
- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B) Coloque el **EJE DE ARTICULACIÓN** alineado con la **ARTICULACIÓN INFERIOR IZQUIERDA** con **BRAZO DEL PEDAL DERECHO**.
- C) Meta el **ESPACIADOR (H)** deslizándolo a través del **EJE DE ARTICULACIÓN** y del **BRAZO DE PEDAL** hasta que ya no pueda girar.
- D) Introduzca 2 **ARANDELAS PLANAS (G)** entre el **BRAZO DE PEDAL** y el **EJE DE ARTICULACIÓN**.
- E) Fije la unión con una **ARANDELA PLANA (E)** y con un **PERNO (F)**.
- F) Repita el procedimiento en el otro lado.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA
PARA EL PASO 4:ARANDELA PLANA (G)
28.4 mm
Cantidad: 4ARANDELA PLANA (E)
35 mm
Cantidad: 2PERNO (F)
15 mm
Cantidad: 2ESPACIADOR (H)
Cantidad: 2

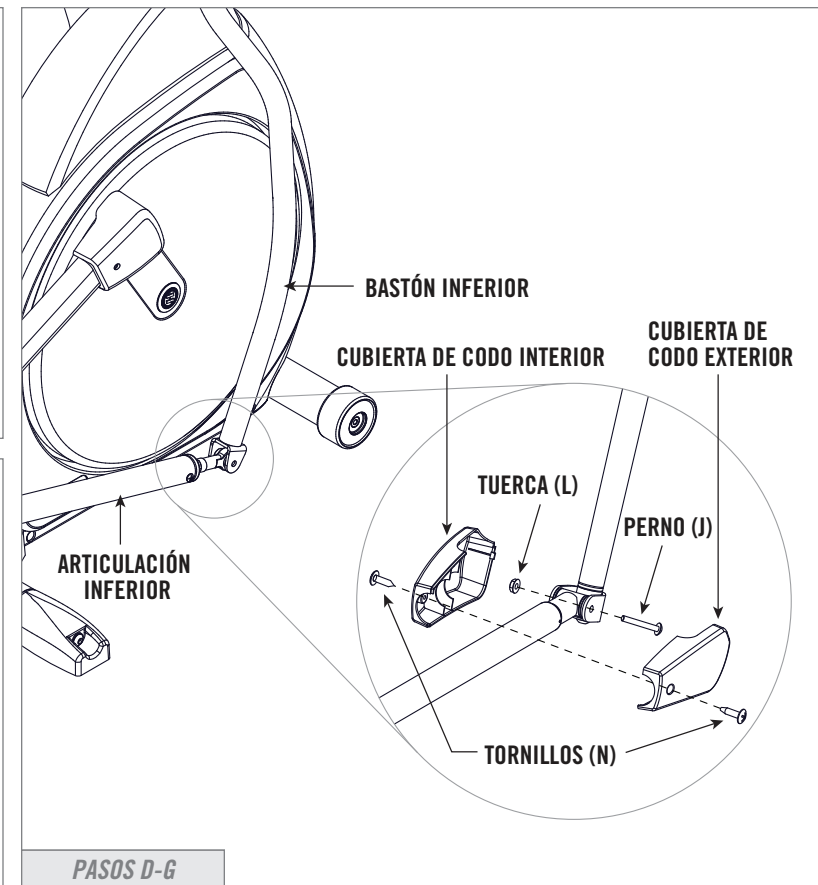
PASO 5 DE ENSAMBLAJE



PASO B



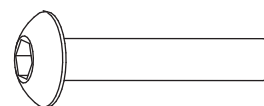
PASO C



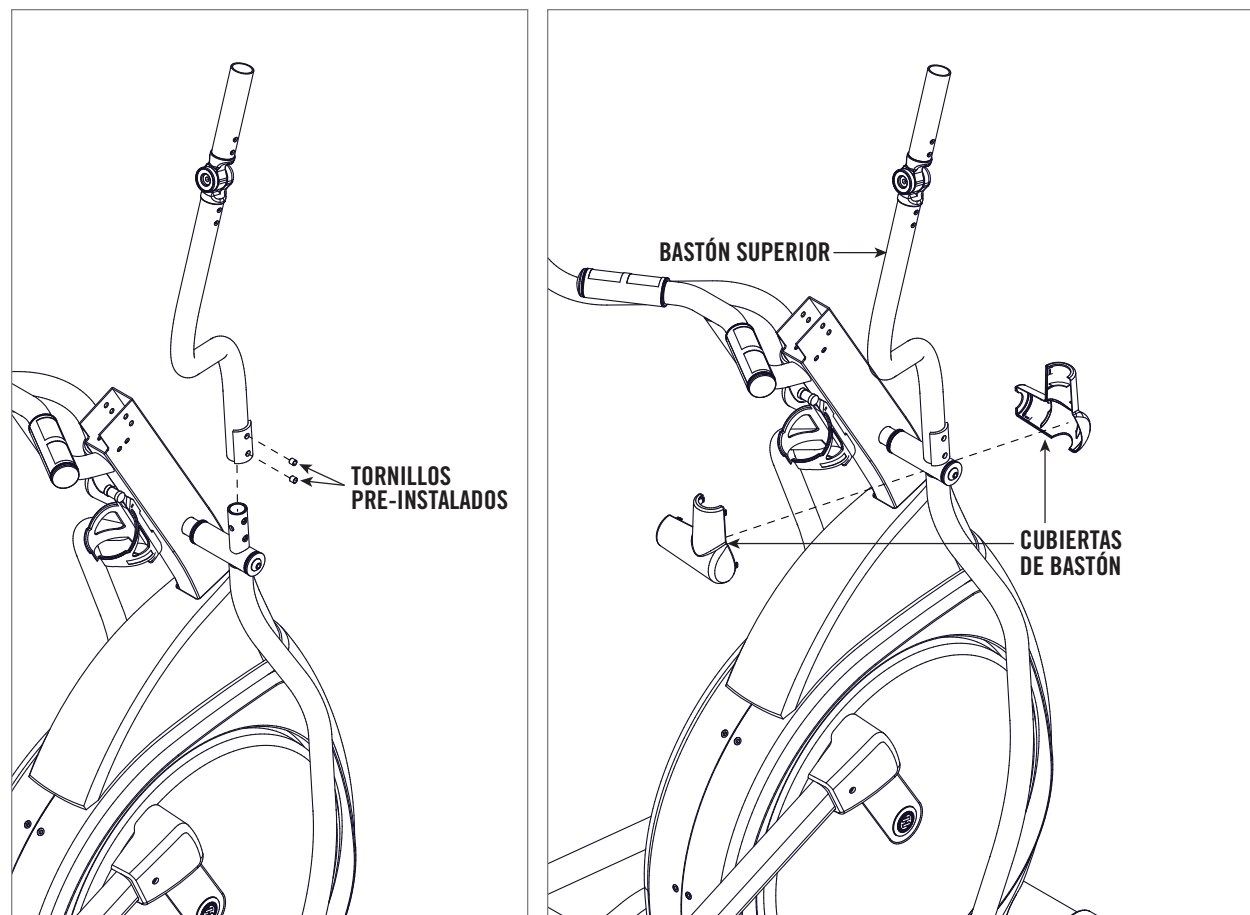
PASOS D-G

- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B) Introduzca el **ESPACIADOR (O)** en la **ARTICULACIÓN INFERIOR**.
- C) Coloque 2 **ARANDELA DE TEFLÓN (I)** a ambos lados del **ESPACIADOR (O)**. Mientras sostiene los **ARANDELA DE TEFLÓN (I)** introduzca la **ARTICULACIÓN INFERIOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR**.
- D) Introduzca 1 **PERNO (J)** en el **BASTÓN INFERIOR** y fíjelo con una 1 **TUERCA (L)**.
- E) Repita el procedimiento en el otro lado.
- F) Fije las **CUBIERTAS DE CODO INTERIOR** y **EXTERIOR** a la **ARTICULACIÓN INFERIOR** derecha con 2 **TORNILLOS (N)**.
- G) Repita el procedimiento en el otro lado.

Confirme que el **BASTÓN INFERIOR** y el **ARTICULACIÓN INFERIOR** están marcados **R**. El lado izquierdo está marcado **L**.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA
PARA EL PASO 5:PERNO (J)
45 mm
Cantidad: 2ESPACIADOR (O)
Cantidad: 2TUERCA (L)
18 mm
Cantidad: 2ARANDELA DE TEFLÓN (I)
24 mm
Cantidad: 4TORNILLO (N)
12 mm
Cantidad: 4

PASO 6 DE ENSAMBLAJE

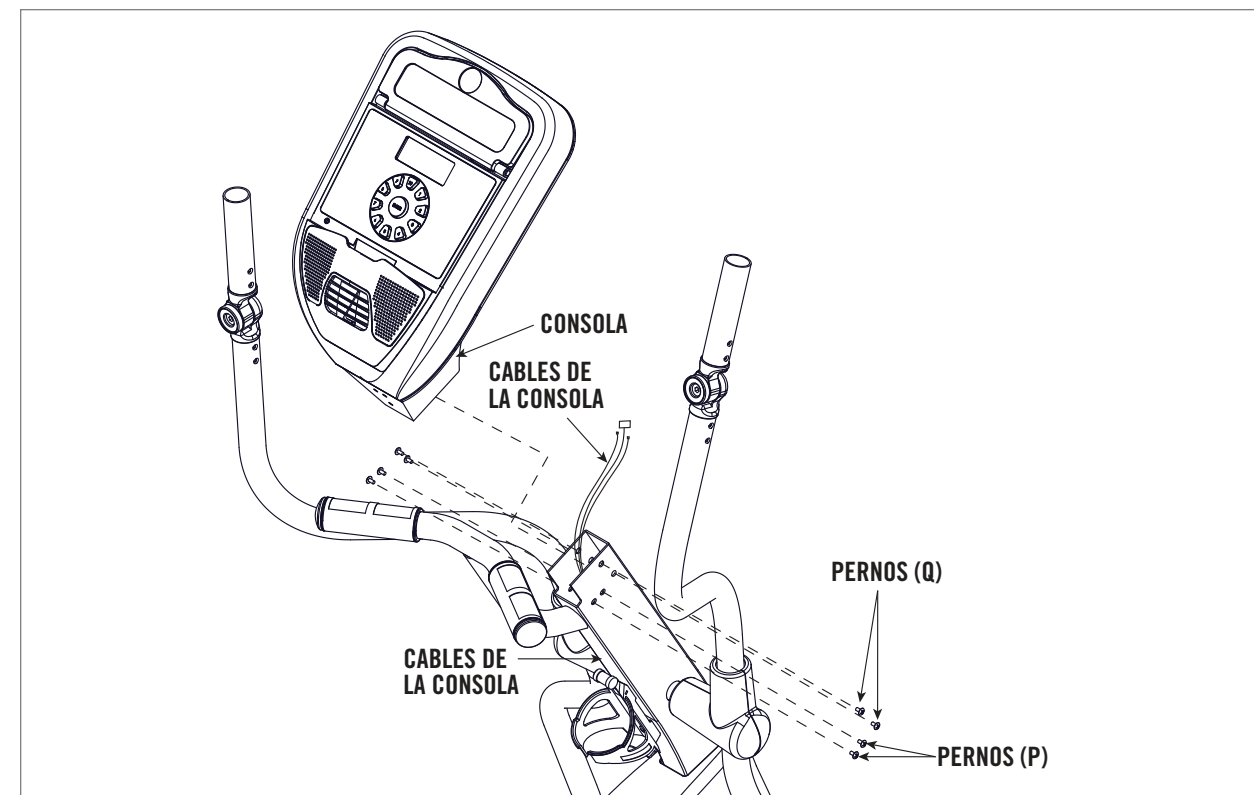


NOTA: NO hay una bolsa de tornillería para este paso.

- A) Deslice los **BASTONES SUPERIORES** para que encajen sobre los **BASTONES INFERIORES** y deje alineadas la **MUESCA** con la **LENGÜETA**, asegurándose de que los bastones queden unidos por completo. Fije los **BASTONES SUPERIORES** a los **BASTONES INFERIORES** por medio de los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PRE-INSTALADOS**.
- B) Una a presión las **CUBIERTAS** delanteras y posteriores de los **BASTONES** en los **BASTONES SUPERIORES**. Antes de unir las piezas a presión, fíjese en la posición de las lengüetas de unión a presión en las cubiertas.
- C) Repita el procedimiento en el otro lado.

*Recuerde: Los bastones superiores e inferiores están marcados con una **L** si se deben usar en el lado izquierdo de la máquina elíptica o con una **R** si se deben usar en el lado derecho de la misma. Si los bastones se ensamblan en el lado incorrecto de la máquina elíptica, la unidad no funciona correctamente.*

PASO 7 DE ENSAMBLAJE



- A) Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.
- B) Conecte los cables del **POSTE DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.
- C) Con cuidado meta los cables del **POSTE DE LA CONSOLA** dentro del **POSTE DE LA CONSOLA** antes de colocar la **CONSOLA**.

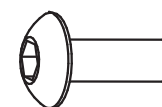
¡NO DEJE CABLES PELLIZCADOS!

- D) Fije la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 4 **PERNOS (P)** y los 4 **PERNOS (Q)**.

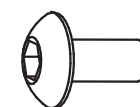
NOTA: Los pernos más largos quedan más cerca de la persona cuando está en la máquina elíptica.

*Conecte el **ADAPTADOR DE CA** al **ENCHUFE PARA ADAPTADOR DE CA**, que está en el frente de la estructura principal. Conecte el **ADAPTADOR** a un tomacorriente. Coloque el selector en la posición de encendido (**ON**). Después de que se produzca un sonido, la **CONSOLA** se enciende.*

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7:



PERNO (P)
15 mm
Cantidad: 4



PERNO (Q)
10 mm
Cantidad: 4

¡HA TERMINADO!

ANTES DE COMENZAR

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

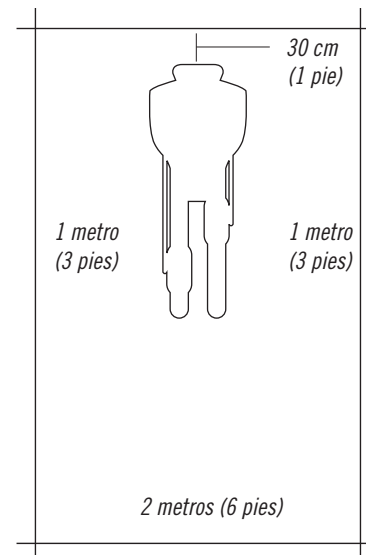
ÉSTOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS A LA SALUD QUE PRODUCE EL EJERCICIO:

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

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

UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

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



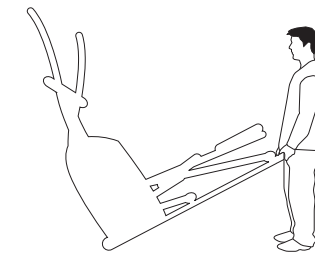
FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

POTENCIA

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



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



TRANSPORTE

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



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

COLOCACIÓN DE LOS PIES

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

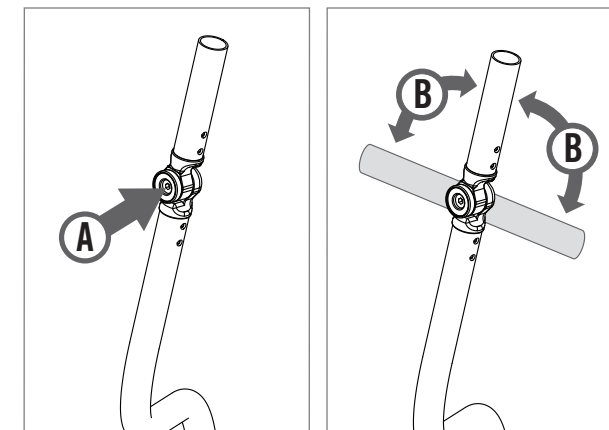
Su máquina elíptica también le permite pedalear tanto hacia adelante como hacia atrás, para que pueda hacer variaciones en sus sesiones de ejercicio y enfocarse en otros músculos grandes de las piernas, como los de las pantorrillas y los ligamentos de las corvas.

EMPUÑADURAS TARGETtoner™

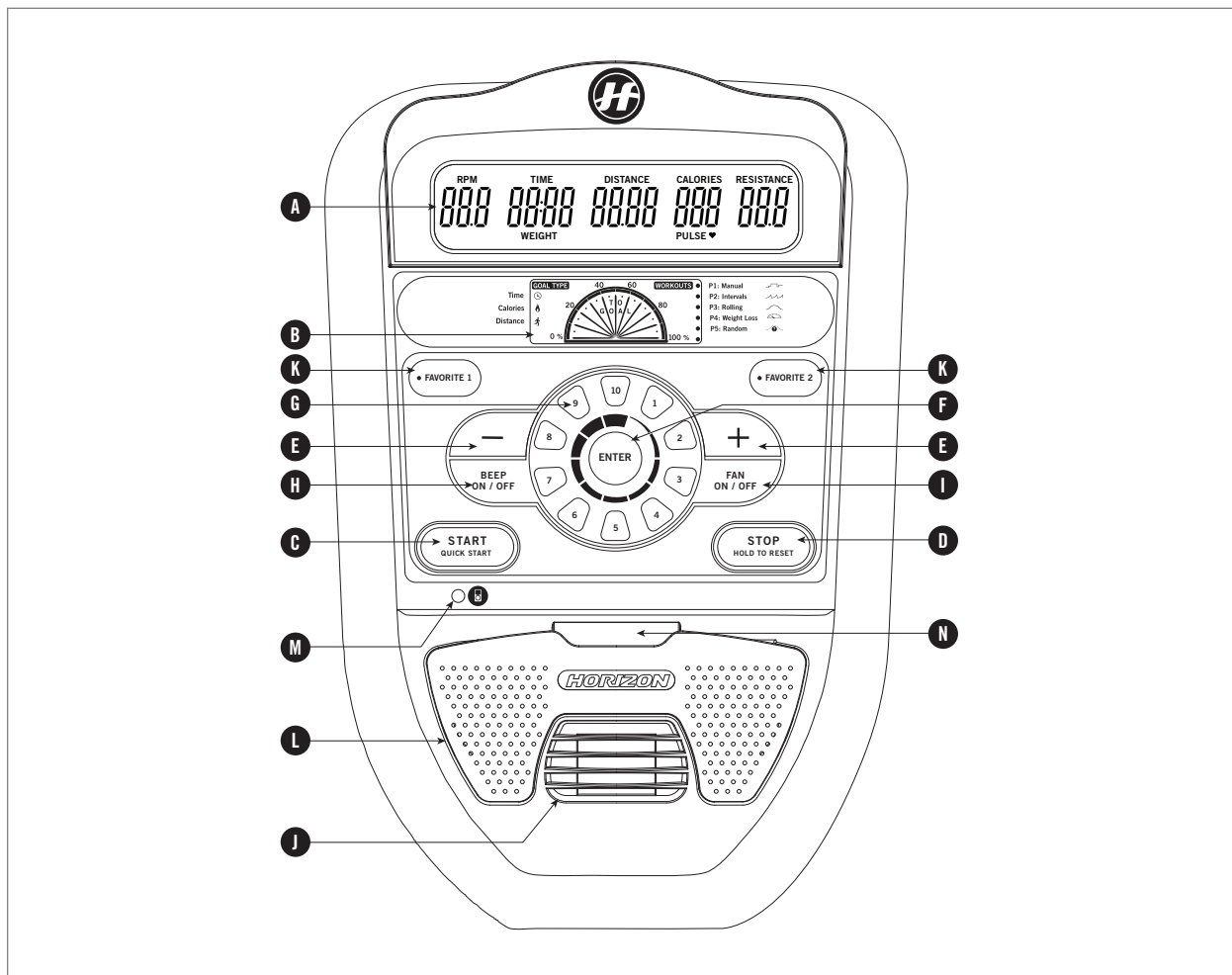
Su máquina elíptica SXE7.7 con empuñaduras TARGETtoner™ le permite ajustar el ángulo de los bastones a cinco distintas posiciones. Esta innovación importantísima le otorga dos beneficios clave: Primero, mientras usted sea principiante le permitirá encontrar el ángulo más cómodo de las empuñaduras, lo que le ayudará a iniciar el programa de ejercicios. Segundo, a medida que usted avance podrá ajustar la posición de las empuñaduras para tonificar distintas áreas de los brazos y de los hombros.

Para ajustar la posición de las empuñaduras, simplemente oprima el botón de ajuste y haga girar la empuñadura a la posición deseada.

Nota: Antes de comenzar una sesión de ejercicios, confirme que tanto la empuñadura izquierda como la derecha estén colocadas en la misma posición.



PANTALLA DE LA CONSOLA



- A) PERFECTview™:** Muestra RPM, Tiempo, Distancia, Calorías, Pulso, Resistencia.
- B) GOALtracker™:** Muestra su progreso durante su sesión de ejercicio, su tipo de meta y el programa que haya seleccionado.
- C) START/QUICK START (INICIO/INICIO RÁPIDO):** Oprima para comenzar el programa de ejercicio con una meta, o sencillamente oprima para comenzar un programa manual sin establecer una meta para su sesión.
- D) STOP (PARO):** Oprima para parar o hacer una pausa en su sesión, o sosténgalo oprimido durante 3 segundos para volver a comenzar la sesión.
- E) TECLAS +/-:** Se utilizan para definir los valores para los programas.
- F) ENTER:** Se utiliza para confirmar valores.
- G) TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** Se utilizan para elegir más rápidamente la resistencia.
- H) BEEP ON/OFF (SONIDO ACTIVADO/DESACTIVADO):** Se utiliza para apagar el sonido indicador.
- I) FAN ON/OFF (TECLA DEL VENTILADOR PERSONAL):** Se utiliza para elegir entre las 3 velocidades del ventilador personal.
- J) VENTILADOR PERSONAL:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio
- K) TECLAS FAVORITAS DEL USUARIO:** Recuerdan los valores favoritos del usuario.
- L) ALTOPARLANTES:** Escuche música por los altoparlantes cuando tenga conectado un aparato reproductor personal a la consola.
- M) ENCHUFE HEMBRA PARA AUDIO:** Conecte su reproductor CD / MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- N) BOLSILLO PARA MP3:** Utilícelo para colocar su reproductor MP3.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

INICIO RÁPIDO

- 1) Encienda la máquina elíptica (asegúrese de que el selector de encendido y apagado en la parte posterior de la consola esté en la posición de encendido).
- 2) Oprima la tecla **START** y comience a hacer ejercicio.
- 3) El programa inicia automáticamente en la modalidad **MANUAL**. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00 y la resistencia inicial de diseño es el nivel 1.
- 4) El nivel de resistencia se puede modificar durante la sesión de ejercicio por medio de las teclas + / - o de las teclas rápidas de resistencia.

SELECCIÓN DE METAS DE EJERCICIO

- 1) Cuando se encienda inicialmente la consola, aparece un mensaje en la pantalla que le pide que registre su peso (esto es necesario para calcular con exactitud las calorías que queme). Use las teclas + / - para registrar su peso y oprima la tecla **ENTER** para continuar.
- 2) Use las teclas + / - para elegir entre los 3 distintos tipos de metas de programa.
 - **Tiempo (Time)**
 - **Calorías (Calories)**
 - **Distancia (Distance)**
- 3) Oprima la tecla **ENTER** para elegir el tipo de meta (**GOAL TYPE**).
- 4) Use las teclas + / - para aumentar o disminuir los valores de su meta. Oprima la tecla **ENTER** para elegir el valor.
- 5) Use las teclas + / - para elegir entre los 5 distintos perfiles de programa.
 - **P1: Manual**
 - **P2: Intervalos**
 - **P3: Ondulante**
 - **P4: Control de peso**
 - **P5: Aleatorio**
- 6) Oprima la tecla **START** o **ENTER** para elegir el perfil de programa, y comience la sesión.

PERFILES DE PROGRAMAS

**MANUAL (P1)**

Le permite ajustar el nivel de resistencia a su preferencia.

**INTERVALOS (P2)**

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 sus músculos.

**ONDULANTE (P3)**

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

**CONTROL DE PESO (P4)**

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

**ALEATORIO (P5)**

Produce mayor variedad de ejercicios al mezclar los intervalos de resistencia sin ningún orden en particular.

INTRODUCCIÓN

PRECAUCIONES IMPORTANTES

ENSAMBLAJE

ANTES DE COMENZAR

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

GARANTÍA LIMITADA

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

TECLAS FAVORITAS DEL USUARIO

Las **TECLAS FAVORITAS DEL USUARIO** permiten guardar en memoria hasta dos programas y valores para dichos programas. Al usar una tecla favorita usted puede dar inicio rápidamente a su programa favorito. Para definir una **TECLA FAVORITA DEL USUARIO**, siga los pasos de la sección “PROGRAMACIÓN DE TECLAS FAVORITAS”.

PROGRAMACIÓN DE TECLAS FAVORITAS

- 1) Oprima y sostenga oprimida la tecla **FAVORITE 1** o **FAVORITE 2** durante cinco segundos hasta que escuche tres sonidos. El diodo luminoso de la **TECLA FAVORITA** centellea.
***NOTA:** No es posible programar las **TECLAS FAVORITAS** si usted ya está dentro de un programa.
- 2) Aparece un mensaje en la pantalla que le pide que registre su peso (esto es necesario para calcular con exactitud las calorías que queme). Use las teclas **+ / -** para registrar su peso, y oprima la tecla **ENTER** para continuar.
- 3) Elija su tipo de meta preferido (Tiempo, Calorías, Distancia) por medio de las teclas **+ / -**, y oprima **ENTER**.
- 4) Use las teclas **+ / -** para aumentar o disminuir los valores de su meta. Oprima **ENTER** para elegir el valor.
- 5) Elija su programa de perfil favorito (Manual, Intervalos, Ondulante, Control de peso, Aleatorio) por medio de las teclas **+ / -**.
- 6) Una vez que haya guardado su meta en la memoria, oprima **ENTER**. Así termina la programación de una **TECLA FAVORITA**, y el diodo luminoso dentro de ella dejará de centellear. Oprima la tecla **START** para que comience el programa que acaba de programar.

***Nota:** En cualquier momento puede cambiar las características de una **TECLA FAVORITA** con un nuevo programa o con valores distintos del mismo programa, con sólo seguir los seis pasos descritos arriba.

USO DE LAS TECLAS FAVORITAS

- 1) Una vez que haya programado una **TECLA FAVORITA** como se indica en la sección “PROGRAMACIÓN DE TECLAS FAVORITAS”, puede usar la **TECLA FAVORITA**. Oprima la tecla deseada **FAVORITE 1** o **FAVORITE 2**.
- 2) Oprima la tecla **START** para que comience el programa.

***NOTA:** Las teclas **FAVORITE 1** y **FAVORITE 2** sólo se pueden elegir antes de iniciar algún programa. Las teclas no funcionan si hay algún programa funcionando.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

PROGRAMA: MANUAL (P1)

Permite ejecutar cambios manuales de **RESISTENCIA** sin necesidad de detener la máquina.

PROGRAMA: INTERVALOS (P2)

Una serie de niveles de **RESISTENCIA** alternantes.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPETICIONES												ENFRIAMIENTO			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1

(Sólo suceden periodos de enfriamiento en metas basadas en tiempo.)

PROGRAMA: ONDULANTE (P3)

Motiva con distintas combinaciones de **RESISTENCIA**.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPETICIONES										ENFRIAMIENTO			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1

(Sólo suceden periodos de enfriamiento en metas basadas en tiempo.)

PROGRAMA: CONTROL DE PESO (P4)

Le desafía con distintas combinaciones de lomas y valles (niveles de **RESISTENCIA**).

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPETICIONES												ENFRIAMIENTO			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1

(Sólo suceden periodos de enfriamiento en metas basadas en tiempo.)

PROGRAMA: ALEATORIO (P5)

Mayor variedad en la sesión de ejercicio al mezclar sus intervalos de resistencia (niveles de **RESISTENCIA**).

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA – REPETICIONES										ENFRIAMIENTO			
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	6	2	3	6	1	1	1	1	1

(Sólo suceden periodos de enfriamiento en metas basadas en tiempo.)

***NOTA:** Los periodos de calentamiento y de enfriamiento dependen del tipo de meta que haya seleccionado.

Meta de tiempo: 4:00 de calentamiento y de enfriamiento

Meta de distancia o de calorías: 4:00 sólo de calentamiento y el programa termina cuando se llega a la meta elegida.

****NOTA:** Al estar en un programa, si el usuario cambia la resistencia, ésta también cambia en el resto de los segmentos.

RITMO CARDÍACO

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque la palma de las manos directamente en las empuñaduras con sensor de pulso. Debe sujetar las empuñaduras con ambas manos para poder registrar su pulso (ritmo cardíaco). El equipo debe detectar 5 latidos consecutivos del corazón (15 a 20 segundos) para que pueda registrar el ritmo cardíaco. No sujete las empuñaduras con demasiada fuerza. Si lo hace, podría detectarse un alto valor de presión arterial. Sujete las empuñaduras suavemente. Si sostiene constantemente las empuñaduras con sensor de pulso, podría obtener valores erráticos. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para que pueda mantener un buen contacto.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

NIVEL DE ESFUERZO PERCIBIDO

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

TABLA DE LA ZONA DE META DE RITMO CARDÍACO

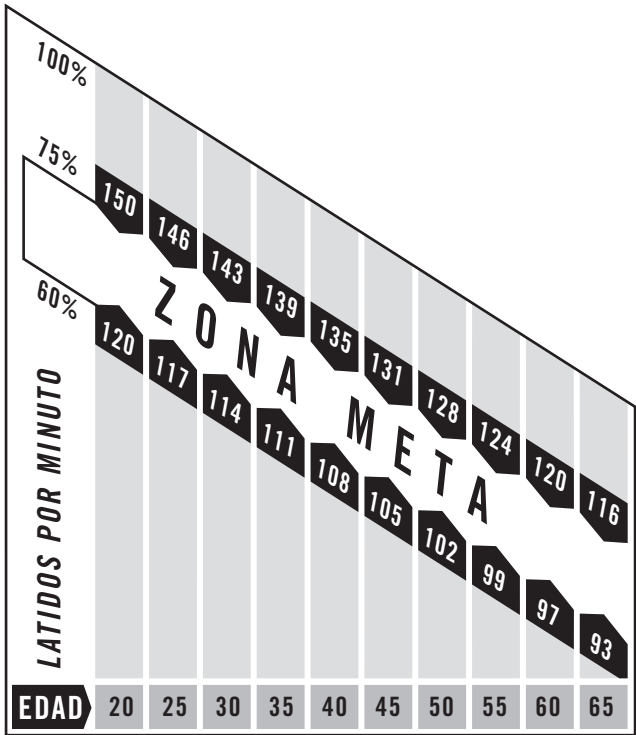
¿Qué es la zona meta de ritmo cardíaco?

La zona meta de ritmo cardíaco le indica el número de veces por minuto que su corazón debe latir para lograr el efecto deseado de su sesión de ejercicio. Se indica como porcentaje del número máximo de veces que su corazón puede latir por minuto. La zona meta varía en cada individuo, dependiendo de su edad, nivel de condición física actual, y metas personales de salud física. La Asociación Norteamericana del Corazón recomienda hacer ejercicio en una zona meta entre 60% y 75% de su ritmo cardíaco máximo. Un principiante debe hacer 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:

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

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

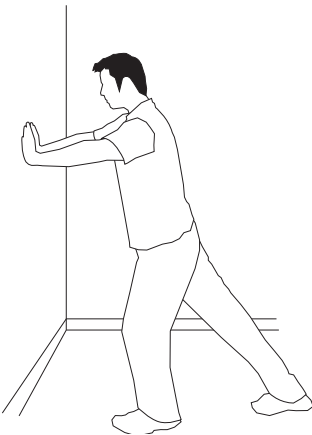


CONSEJOS

ESTIRAMIENTO

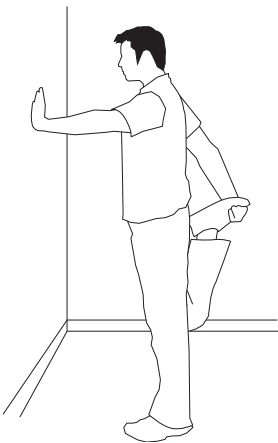
PRIMERO DEBE ESTIRAR LOS MÚSCULOS.

Antes de usar la máquina se recomienda invertir unos cuantos minutos para hacer 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.



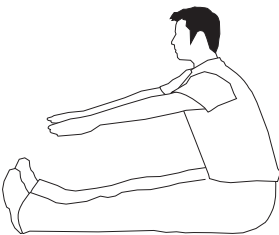
1. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LAS PANTORRILLAS ESTANDO DE PIE

Párese cerca de una pared con los dedos del pie izquierdo aproximadamente a 45 cm (18 pulgadas) de la pared, y con el pie derecho aproximadamente 30 cm (12 pulgadas) detrás del otro pie. Inclínese hacia adelante, presionando 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 estos ejercicios. Repita el procedimiento intercambiando la posición de los pies.



2. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS CUADRICEPS ESTANDO DE PIE

Utilizando una pared para mantener el equilibrio, sostenga el tobillo izquierdo con la mano izquierda y jale el pie contra la parte posterior del muslo durante 15 segundos. Repita con el tobillo derecho sostenido con la mano derecha.



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

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

CONSEJOS

IMPORTANCIA DEL TIEMPO DE CALENTAMIENTO Y DE ENFRIAMIENTO

CALENTAMIENTO
Los primeros 2 a 5 minutos de una sesión de ejercicio deben dedicarse a hacer ejercicios de calentamiento. El calentamiento da flexibilidad a los músculos y los prepara 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 se detenga repentinamente cuando esté haciendo ejercicio! Un periodo de enfriamiento de 3 a 5 minutos permite que el corazón se adapte a la menor demanda. Asegúrese de que su periodo de enfriamiento sea a velocidad muy baja, para que baje su ritmo cardíaco. Después del enfriamiento repita los ejercicios de estiramiento descritos anteriormente, para relajar los músculos.

CONSEJOS

PARA LLEGAR A SUS METAS DE SALUD FÍSICA

Un paso importante para desarrollar un programa de salud física a largo plazo es establecer metas. ¿Es su meta primaria bajar de peso? ¿Fortalecer los músculos? ¿Reducir la tensión nerviosa? ¿Prepararse para alguna carrera larga? Si sus metas son claras podrá desarrollar un programa de ejercicio exitoso. A continuación incluimos algunas de las metas más comunes:

- Controlar el peso: sesiones de ejercicio de baja intensidad y mayor duración
- Mejorar la figura y el tono de los músculos: sesiones de ejercicio en intervalos, alternando entre intensidad alta y baja
- Aumentar el nivel de energía: sesiones de ejercicio más frecuentes
- Mejorar el rendimiento deportivo: sesiones de ejercicio de alta intensidad
- Mejorar la resistencia cardiovascular: sesiones de ejercicio de intensidad moderada y larga duración

De ser posible, defina y escriba sus metas personales en términos precisos, susceptibles de ser medidos. Mientras más específico sea usted, le será más fácil dar seguimiento a 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. La consola presenta información que le permite registrar su progreso. Puede dar seguimiento a distancia, calorías y tiempo.

BITÁCORA DE EJERCICIO
Para preparar su bitácora personal de ejercicio, saque una fotocopia de las hojas de bitácora semanal y mensual, que se encuentran en las siguientes páginas, o puede imprimirlas desde su computadora abriéndolas de:
www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf
www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf

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

HOJAS DE BITÁCORA SEMANAL

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

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

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

HOJAS DE BITÁCORA MENSUAL

MES	META MENSUAL		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO
TOTAL MENSUAL:			

MES	META MENSUAL		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO
TOTAL MENSUAL:			

MES	META MENSUAL		
SEMANA #	DISTANCIA	CALORÍAS	TIEMPO
TOTAL MENSUAL:			

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

- PROBLEMA:** La consola no se enciende.
- SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:
- Que el tomacorriente al que la máquina está conectada funcione correctamente. Asegúrese de que el cortacircuitos no se haya abierto.
 - Que esté usando el adaptador correcto. Sólo use el adaptador especial para máquinas elípticas Horizon Fitness.
 - Que el cable del adaptador no esté aplastado ni dañado, y que esté correctamente conectado al tomacorriente y a la máquina.
 - Que el 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 que no estén dañadas ni pellizcadas.
- NOTA:** Si su consola utiliza pilas, es posible que deba cambiarlas.

- PROBLEMA:** La consola se ilumina, pero los valores de tiempo y de RPM no cambian.
- SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:
- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
 - Si al hacer lo anterior no se corrige el problema, es posible que el sensor de velocidad y/o el imán estén sueltos o dañados.

- PROBLEMA:** Los niveles de resistencia no parecen ser los correctos, y le parecen demasiado difíciles o sencillos.
- SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:
- Que esté usando el adaptador correcto. Sólo use el adaptador especial para máquinas elípticas Horizon Fitness.
 - Ponga a ceros la consola y permita que la resistencia se restaure a la posición de los valores de diseño. Vuelva a iniciar el funcionamiento y vuelva a probar los niveles de resistencia.

- PROBLEMA:** Las rueditas parecen dejar partículas en los rieles guía.
- SOLUCIÓN:** Esto se considera desgaste normal de las rueditas de la máquina elíptica. Para limpiar, simplemente pase un paño húmedo alrededor de las rueditas y a lo largo de los rieles guía.

- PROBLEMA:** La máquina elíptica rechina o cruje.
- SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:
- Que la máquina elíptica se encuentre sobre una superficie nivelada.
 - Afloje todos los pernos que haya apretado durante el proceso de ensamblaje, ponga grasa en las cuerdas, y vuelva a apretarlos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE RITMO CARDÍACO

PROBLEMA: No funciona el indicador de ritmo cardíaco.

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

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

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

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

Si la sección anterior de resolución de problemas no remedia su problema, deje de usar el equipo, apáguelo, y póngase en contacto con Sears al 1-800-4-MY-HOME® para recibir servicio.

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

- Nombre del modelo:
- Número de serie

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

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

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

PREGUNTAS COMUNES

¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI MÁQUINA ELÍPTICA?

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

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

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

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

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

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

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

¿PUEDO PEDALEAR HACIA ATRÁS?

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

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE Rutina se requiere?

En todas nuestras máquina elípticas utilizamos baleros sellados, por lo que no es necesario lubricarlos. El paso más importante de mantenimiento es sencillamente limpiar el sudor que pudiera haber quedado en el equipo.

¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI MÁQUINA ELÍPTICA?

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

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

DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

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

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



ADVERTENCIA

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

SEMANALMENTE

Limpie abajo de la máquina elíptica de la siguiente forma:

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

MENSUALMENTE

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

LISTA DE PIEZAS

Consulte el DIBUJO DETALLADO en la página anterior.

Item #:

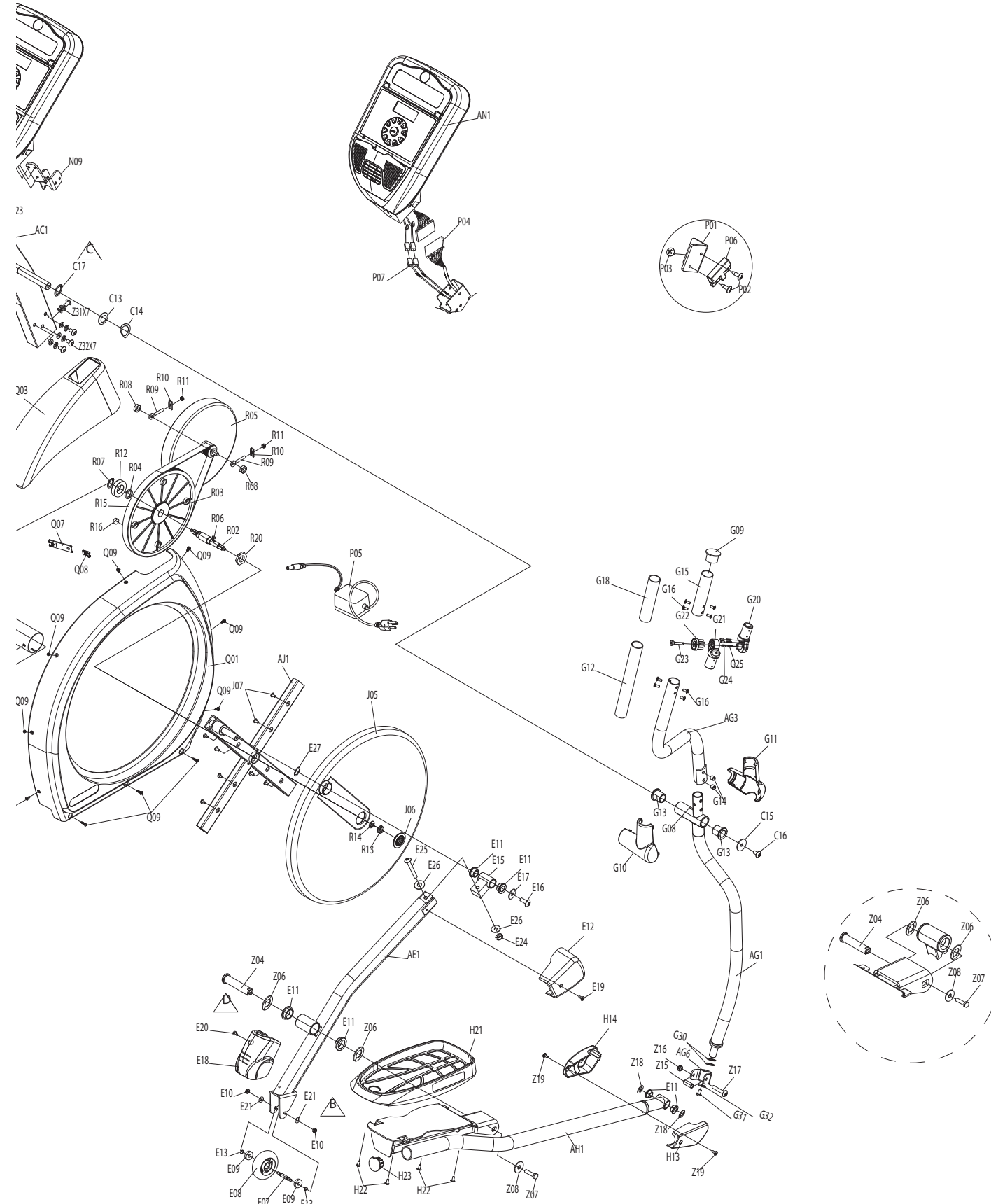
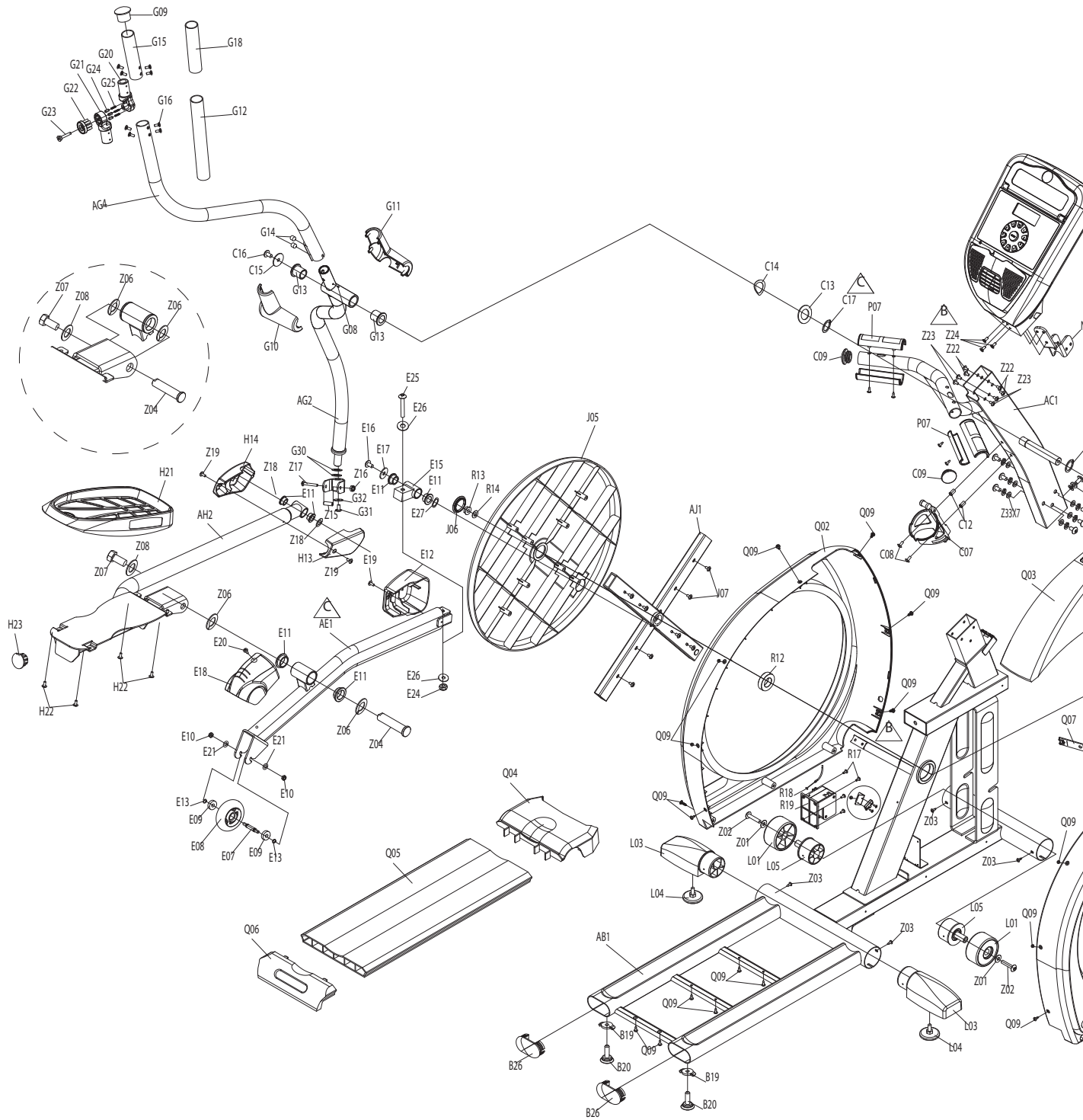
AC1 Console Mast Set (includes P07)
AE1 Pedal Arm(Includes E22)
AG1 Handlebar Set,Lower Right(Includes G13)
AG2 Handlebar Set,Lower Left(Includes G13)
AG3 Handlebar Set, Upper Right(Includes G09,G15,G16,G12,G18,G15,G20,G21,G22,G23,G24,G25)
AG4 Handlebar Set, Upper Left(Includes G09,G15,G16,G12,G18,G15,G20,G21,G22,G23,G24,G25)
AG6 Bracket,Lower Handlebar
AH1 Lower Link Arm Right
AH2 Lower Link Arm Left
AJ1 Crank
AN1 Console Set
B19 Nut,Leveler
B20 Leveler
B26 End Cap,Frame
C07 Water Bottle Holder
C08 Bolt
C09 Cap,Pulse Grip
C13 Washer
C14 Washer
C15 Washer
C16 Bolt
C17 C-Clip
E08 Roller Wheel Set (Includes E07,E09,E13)
E09 Screw
E10 Nut
E11 Bushing
E12 Cover, Pedal Arm,L/R
E14 Washer
E15 Pivot Block Set (Includes E11)
E16 Bolt
E16 Bolt
E17 Washer
E17 Washer
E18 Cover,Roller Wheel
E20 Screw
E21 Washer
E22 Bushing
E24 Nut
E25 Bolt
E25 Bolt
E26 Washer
E26 Washer
E27 Washer
G08 Set Screw
G09 Cap,Handlebar
G10 Cover,Handlebar
G11 Cover,Handlebar
G13 Bushing
G14 Set Screw
G30 Washer
G31 Bolt
G32 Washer
H13 Cover,Link Arm,Right
H14 Cover,Link Arm,Left
H21 Foot Pad
H22 Bolts
H23 Cap,Lower Link Arm
J05 Disk,Large Side Cover
J06 Cap,Large Side Cover Disk
J07 Screw
KIT Hardware Pack
KIT Owner's Manual
L01 Mobile Wheel
L03 Stabilizer,Side L/R
L04 Leveler
L05 Sleeve,Wheel Axle
N09 Bracket, Console
P01 Bracket,Resistance Motor
P02 Screw
P03 Screw
P04 Console Cable
P05 AC Adapter
P06 Bracket,Resistance Motor
P07 Grip Pulse with wires (includes attachment screws)
Q01 Side Cover,Right
Q02 Side Cover,Left
Q03 Top Cap
Q04 Cover,Frame,Front
Q05 Cover,Frame,Middle
Q06 Cover,Frame,Back
Q07 Bracket
Q08 Tinnamen Nut
Q09 Screw
R03 Pedal Axle Set (Includes R16,R07,R12,R04,R06,R02)
R04 Spacer Ring
R05 Drive Axle
R07 C-Clip

Part #:

R08 Nut
R09 Eye Bolt
R10 Washer
R11 Nut
R12 Bearing
R13 Nut
R14 Washer
R15 Drive Belt
R16 Magnet
R17 Screw
R18 Resistance Cable
R19 Resistance Motor
R20 Nut
Z01 Washer
Z02 Bolt
Z03 Screw
Z04 Axle,Link Arm
Z06 Washer
Z07 Bolt
Z08 Washer
Z15 Bushing
Z16 Nut
Z17 Bolt
Z18 Washer
Z19 Screw
Z22 Bolt
Z23 Bolt
Z24 Bolt
Z31 Lock Washer
Z32 Bolt
Z33 Washer

Description:

DIBUJO DETALLADO



GARANTÍA LIMITADA

Garantía limitada de un año

Si esta máquina elíptica falla debido a algún defecto de materiales o de mano de obra dentro del primer año a partir de la fecha de compra, y si ha sido ensamblada y usada y se le ha dado el mantenimiento de acuerdo a todas las instrucciones que se incluyen con la misma, llame al 1-800-4-MY-HOME® para que sea reparada gratuitamente.

Garantía limitada adicional para piezas específicas

A partir de la fecha de compra durante los periodos que aparecen a continuación, las siguientes piezas específicas le serán entregadas sin cargo alguno si llegan a fallar debido a algún defecto de materiales o de mano de obra. Después del primer año a partir de la fecha de compra, usted pagará por mano de obra para que las instalen.

GARANTÍA DEL FRENO = De por vida

GARANTÍA DE LA ESTRUCTURA = De por vida

La garantía se anula si este producto se utiliza en alguna ocasión con propósitos distintos al uso en el hogar.

La garantía le otorga derechos legales específicos, y es posible que usted tenga otros derechos que pueden variar de un estado a otro, o de un país a otro.

Sears, Roebuck & Co., Hoffman Estates, IL 60179

¡Reparación en su domicilio o en el nuestro!

En su domicilio

Reparación – en su domicilio – de **todos** los aparatos domésticos de marcas importantes, equipo de jardinería o sistemas de calentamiento o de enfriamiento, **¡sin importar quién lo haya fabricado y sin importar quién lo haya vendido!**

Obtención de piezas de repuesto, accesorios y manuales del propietario que usted necesita para hacer sus propias reparaciones.

Instalación profesional de Sears de aparatos electrodomésticos y artículos como abridores de garaje y calentadores de agua.

1-800-4-MY-HOME® (1-800-469-4663)

Llame a cualquier hora, día o noche (EE.UU. y Canadá).

www.sears.com www.sears.ca

Nuestro hogar

Para reparar artículos que se pueden llevar directamente a una tienda, como aspiradoras, equipo de jardinería y aparatos electrónicos, llame o entre al internet para buscar la dirección de su más cercano

Centro de piezas y de servicio de reparación de Sears

1-800-488-1222

Llame a cualquier hora, día o noche (EE.UU. y Canadá).

www.sears.com

Para adquirir un contrato de protección (EE.UU.) o un contrato de mantenimiento (Canadá) de un producto al que le da servicio Sears, llame al:

1-800-827-6655 (EE.UU.)

1-800-361-6665 (Canadá)

Para pedir servicio de reparación a domicilio, y para ordenar piezas:

1-888-SU-HOGAR®

(1-888-784-6427)

www.sears.com

Au Canada pour service en français:

1-800-LE-FOYER^{MC}

(1-800-533-6937)

www.sears.ca



® Registered Trademark / ™ Trademark / ™ Service Mark of Sears Brands, LLC

® Marca Registrada / ™ Marca de Fábrica / ™ Marca de Servicio de Sears Brands, LLC

MC Marque de commerce / MD Marque déposée de Sears Brands, LLC

© Sears Brands, LLC