

Sport Element

EL 6.3HA

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta sobre su equipo, por favor llame al:

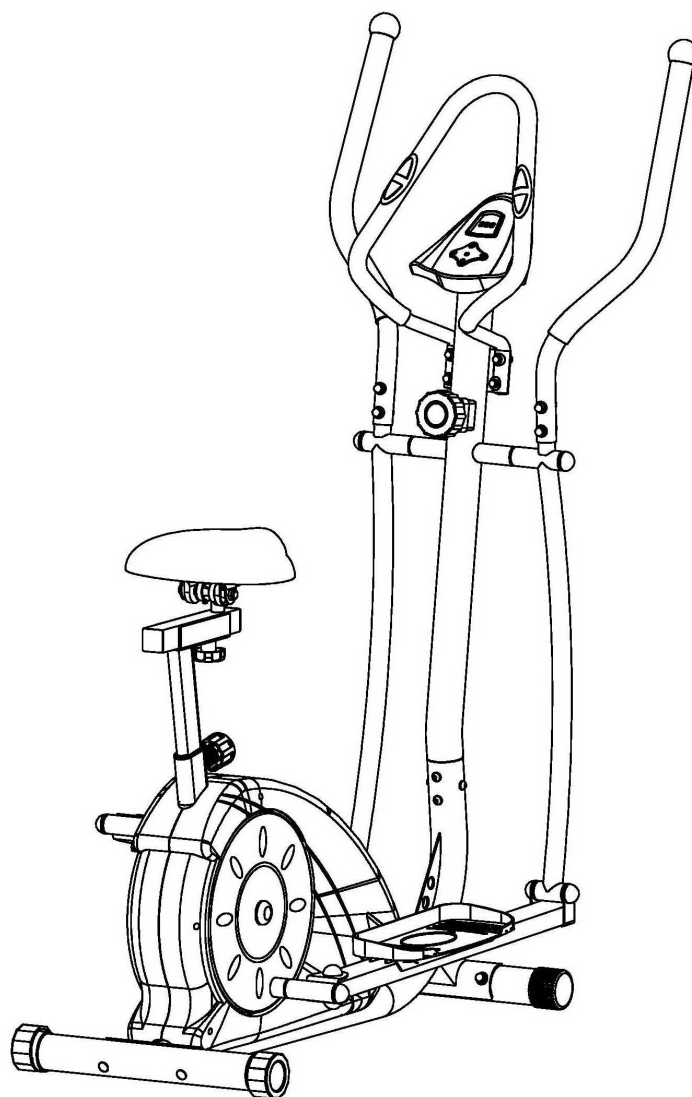
011-4545-7700

O envíenos un correo electrónico a:

info@bard-international.com

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

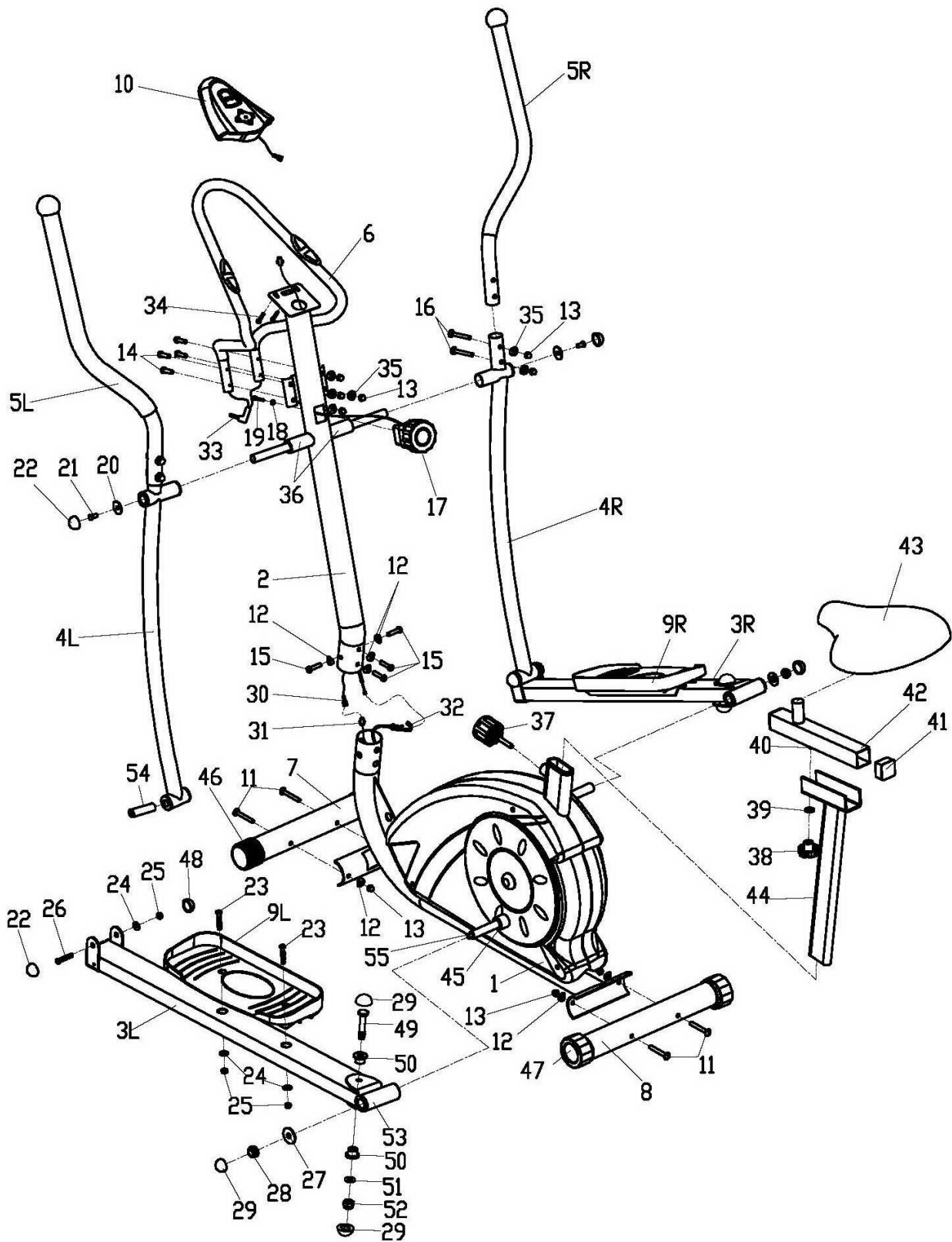


MANUAL DEL USUARIO

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina, antes de utilizarla. Bard International S.A. no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina solamente como se describe.
4. Coloque la máquina en una superficie plana, con al menos 2 m de espacio libre en la parte trasera y 2 m en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina.
5. Guarde la máquina en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Este producto no está destinado para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o la carencia de la experiencia y del conocimiento, a menos que hayan sido dadas la supervisión o la instrucción referente al uso del producto por una persona responsable de su seguridad.
7. Asegúrese que los niños no jueguen con el aparato.
8. La máquina debe de ser usada solamente por personas que pesan 100 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina. Es recomendable usar ropa de deporte ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. El sensor de pulso, para los modelos que lo incluyen, no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardiaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardiaco en general.
12. No trate de mover la máquina hasta que no esté correctamente ensamblada. Nunca inserte algún objeto en cualquier abertura en la máquina.
13. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina regularmente.
14. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

DESPIECE



LISTADO DE PARTES

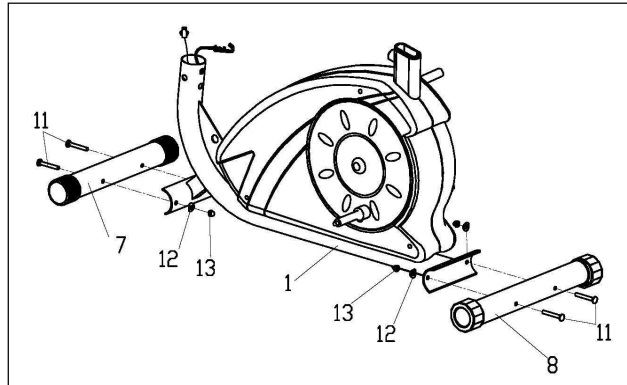
NO.	DESCRIPCION	QTY	NO.	DESCRIPCION	QTY
1	Estructura principal	1	29	Terminal plástico S17	6
2	Manubrio	1	30	Cable de extensión	1
3	Soporte del pedal (L/R)	1	31	Cable del sensor	1
4	Barra basculante (L/R)	1	32	Cable de tensión	1
5	Manubrio basculante (L/R)	1pr.	33	Cable del sensor de pulsos	2
6	Manubrio	1	34	Tornillo M5X10	2
7	Pata delantera	1	35	Arandela curva $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 12.5$	12
8	Pata trasera	1	36	Espaciador 1	2
9	Pedal (L/R)	1	37	Perilla de regulación	1
10	Consola	1	38	Perilla	1
11	Bulón M8XL74	4	39	Arandela plana $d 10 \times 2 \times \Phi 25$	1
12	Arandela curva	8	40	Bulón	1
13	Tuerca M8	12	41	Terminal plástico	2
14	Tornillo Allen M8X40	4	42	Regulador asiento	1
15	Tornillo Allen M8X20	4	43	Asiento	1
16	Tornillo M8X45	4	44	Soporte asiento	1
17	Control de tensión	1	45	Espaciador 2	2
18	Arandela curva $d 5$	1	46	Rueda pata delantera	2
19	Tornillo M5X60	1	47	Rueda pata trasera	2
20	Arandela plana $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	48	Terminal plástico S13	2
21	Bulón hexagonal M8X15	2	49	Bulón hexagonal M10X55	2
22	Terminal plástico S14	4	50	Arandela $\Phi 14 \times 12.5 \times \Phi 10.1$	4
23	Bulón hexagonal M8X45	4	51	Arandela plana $\Phi 10.5 \times \Phi 20 \times 2$	2
24	Arandela plana D8X1.2	6	52	Tuerca de seguridad M10	2
25	Tuerca de seguridad M8	6	53	Articulación del Soporte del	2
26	Bulón hexagonal M8X75	2	54	Arandela $\Phi 14 \times \Phi 8.5 \times 59$	2
27	Arandela plana	2	55	Palanca	2
28	Tuerca de seguridad	2			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

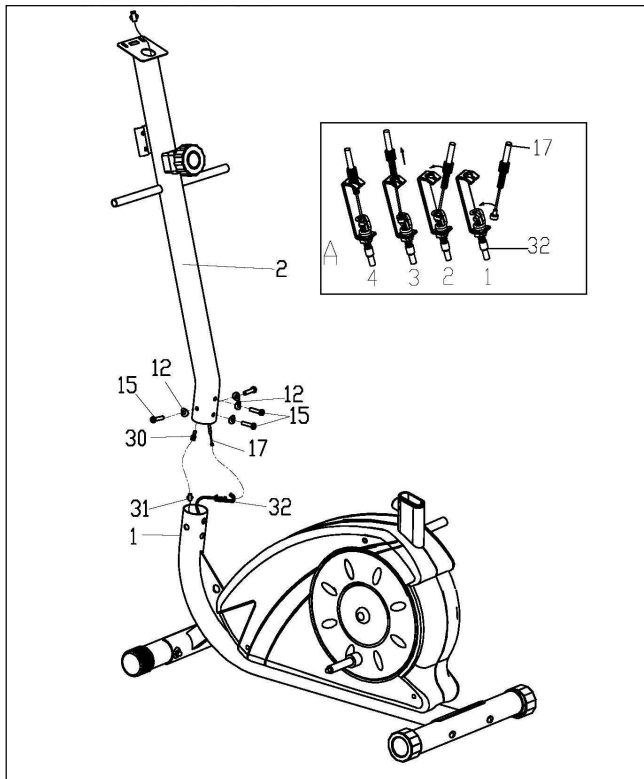
ATENCIÓN: Por favor siga estas instrucciones de armado paso a paso para armar el elíptico. Cuando finalice el armado, asegúrese que los tornillos, bulones y tuercas estén bien ajustados.

Paso 1:

1. Ajuste la pata delantera (7) a la estructura principal (1) con bulones (11), arandelas curvas (12), y tuercas ciegas (13).
2. Ajuste la pata trasera (50) a la estructura principal (1) con bulones (11), arandelas curvas (12), y tuercas ciegas (13).



Paso 2:

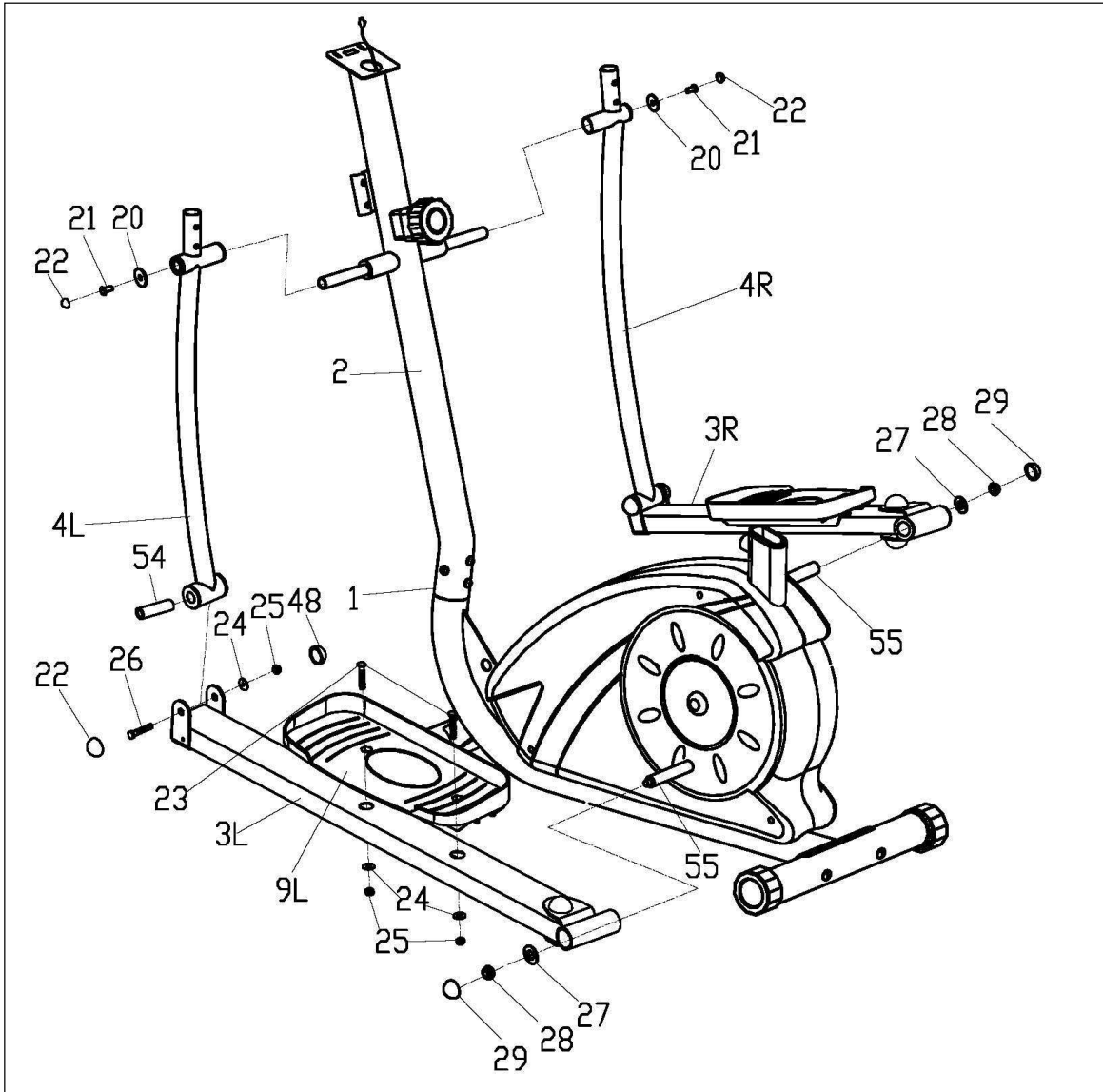


Primero conecte el cable del sensor (31) al enchufe del mismo (30), y luego conecte el cable inferior de tensión (17) al cable superior de tensión (32) como muestra la figura A.

Finalmente, ajuste el soporte del manubrio (2) a la estructura principal (1) con bulones Allen (15) y arandelas elásticas (12).

Paso 3:

1. Ajuste el barral L/R (4L/R) al soporte del manubrio (2) con tornillo (21) y arandelas (20).
2. Ajuste el soporte del pedal (3L/R) a la palanca (55) con las tuercas auto bloqueantes (28), arandelas (27).
3. Ajuste el barral (4L/R) con el soporte del pedal (3L/R) utilizando bulones hexagonales (26), arandelas (54), arandelas planas (24) y tuercas auto bloqueantes (25). Ajuste los tornillos (26), (21) y la tuerca (28) y luego coloque el terminal plástico (22), (29) y (48)
4. Ajuste los pedales L/R (9L/R) al soporte de los pedales (3L/R) con bulones (23), arandelas (24) y tuercas auto bloqueantes (25).

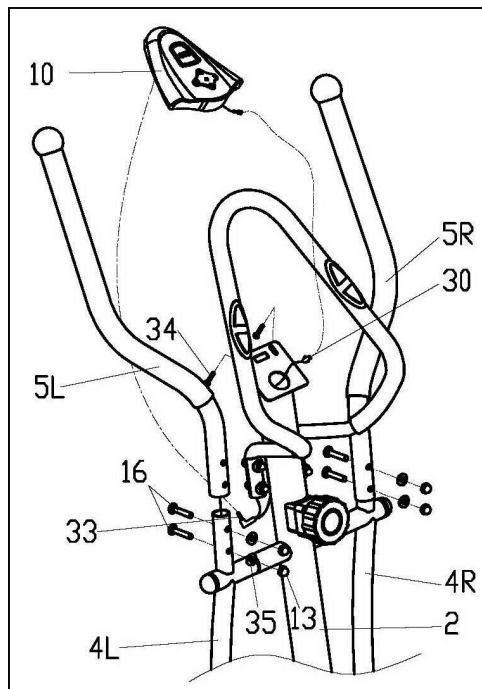


Paso 4:

1. Fije el manubrio (6) al soporte del manubrio (2) con tornillos Allen (14), arandelas curvas (35) y turcas ciegas (13).

Paso 5:

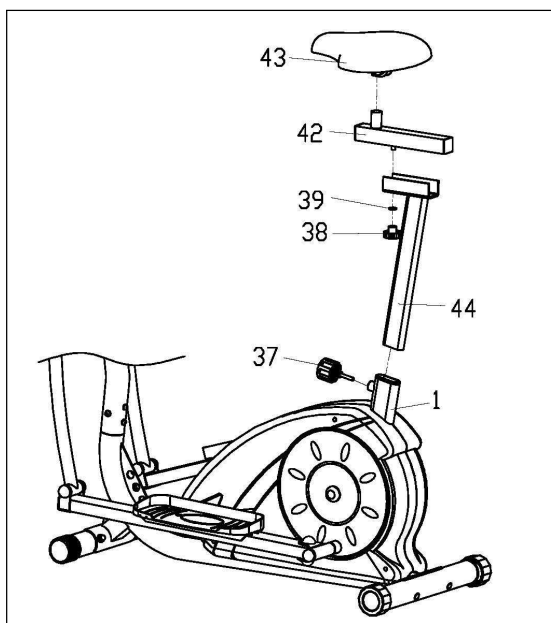
1. Ajuste los manubrios L/R (5L/R) a los barrales L/R (4L/R) con tuercas auto bloqueantes (16), arandelas curvas (35) y tuercas ciegas (13).
2. Conecte el cable del sensor de pulsos (30) y el cable de conexión (10) al tablero. Luego ajuste el tablero al soporte de la computadora con los tornillos (34). Finalmente, conecte el pin del cable del sensor de pulsos (33) al conector trasero de la computadora (10).



Paso 6:

1. Coloque el asiento (43) dentro del deslizador del asiento (42) y ajústelo utilizando las herramientas.
2. Ajuste el deslizador del asiento (42) a la posición deseada, y luego ajústelo al soporte del asiento (44) con la tuerca (44) y la arandela plana (39).
3. Coloque el soporte del asiento (44) dentro de la estructura principal (1), y ajústela con la perilla Pop-pin (37) luego de ajustar la altura deseada.

Nota: Asegúrese que el asiento (43) y el deslizador (42) estén bien ajustados antes de comenzar el ejercicio. Afloje la tuerca (38) para ajustar el deslizador (42) y afloje la perilla Pop-pin (37) para ajustar la altura del soporte del asiento.



USO DEL TABLERO

■ BOTONES

1. MODE (Modo)
 - a. Presione este botón para cambiar las indicaciones del tablero o para elegir los datos que van a ser ingresados.
2. RECOVERY / UP (Recuperación / Arriba)
 - a. En el estado de configuración, presione este botón para incrementar los valores indicados en la pantalla titilante (TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS y TEMP).
 - b. En el estado de "no configuración", presione este botón para entrar/salir de la función de recuperación de pulsos.
3. DOWN (Abajo)
 - a. En el estado configuración, presione este botón para decrementar los valores indicados en la ventana titilante (TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS y TEMP).
4. RESET/GO (Restablecer / Ir)
 - a. En el estado de configuración, presione este botón para restablecer los valores indicados en la pantalla titilante (TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS).
 - b. En el estado de configuración de parámetros para GRASA CORPORAL, presione este botón para ingresar en TEST de GRASA CORPORAL. En el estado monitoreo, mantenga presionado este botón 3 segundos para restablecer todos los valores en cero.
5. BODYFAT (GRASA CORPORAL)
 - a. Con el equipo parado, presione este botón para entrar o salir de la configuración de los parámetros de GRASA CORPORAL.

■ FUNCIONES

1. SPEED/BODYFAT (VELOCIDAD / RELACION GRASA CORPORAL)
 - a. Muestra la velocidad instantánea en un rango de 0.0-99.9 km/h.
 - b. Muestra la relación de GRASA CORPORAL.
2. TIEMPO/BMI
 - a. Muestra el tiempo total del ejercicio. El rango va desde 0 – 99min 59 seg.
 - b. Se puede establecer el TIEMPO con anterioridad, y cuando llega al tiempo establecido, el tablero lo indicará con una alarma por 10 segundos.
 - c. Muestra el INDICE de MASA CORPORAL (BMI)
3. DISTANCIA/BMR
 - a. Muestra la distancia total realizada durante el ejercicio. El rango va desde 0.00 – 99.9 km.
 - b. Se puede establecer la DISTANCIA con anterioridad y cuando llega al tiempo establecido, el tablero lo indicará con una alarma por 10 segundos.
 - c. Muestra el Ritmo Basal Metabólico (BMR).
4. CALORIAS/TEMPERATURA
 - a. Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio. El rango va desde 0.00 – 99.9 Kcal.
 - b. Se pueden establecer las CALORIAS con anterioridad y cuando llega al tiempo establecido, el tablero lo indicará con una alarma por 10 segundos.
 - c. Muestra la temperatura ambiental.

5. PULSACIONES

- a. Sosténgase de los sensores de pulso y obtenga el ritmo cardiaco. El rango va desde 40 - 240bpm.
- b. Indicará "P" para pausar la medición del ritmo cardiaco si no detecta la señal por más de 60 segundos.

6. ALARMA

- a. El tablero emitirá un sonido cuando presione los botones "MODE" "RECOVERY/UP" "DOWN", RESET/GO o "BODYFAT".

7. AUTO APAGADO/ PRENDIDO

- a. El tablero se apagará automáticamente luego de 8 minutos de no recibir señal de ejercicio u operación. Toda la memoria se borrará excepto los parámetros de GRASA CORPORAL y TEMPERATURA.
- b. Al recibir alguna señal de ejercitación u operación, el tablero se encenderá automáticamente.

■ OPERACIÓN

1. SET

- a. Presione MODE para seleccionar la función que quiere preestablecer y el valor de la pantalla titilará. Luego presione UP/DOWN para incrementar/decrementar hasta visualizar el valor deseado, ya sea TIEMPO, DISTANCIA o CALORIAS. Mantenga presionado UP/DOWN para incrementar/decrementar el valor en forma rápida. Presione RESET para restablecer el valor de la pantalla a su valor inicial.

2. RITMO CARDIACO

- a. Antes de comenzar a medir su ritmo cardiaco, presione algún botón para cambiar "P" a "I" en la ventana, luego entre en el modo PULSO. Coloque ambas manos en los sensores de pulso y, luego de 3-4 segundos, la pantalla comenzará a mostrar su ritmo cardíaco (BPM).

Nota: Durante el proceso de medición del ritmo cardiaco, debido a posibles interferencias en el contacto, el valor de la medición puede ser más alta que la del ritmo cardiaco real durante los primeros 2 ~ 3 segundos, para luego retornar a un nivel normal. El valor de la medición no puede ser considerado como la base del tratamiento médico.

3. RECUPERACION DE PULSACIONES

- a. Fura de los modos de configuración y de ejercitación, primero verifique su ritmo cardiaco como se mencionó anteriormente. Luego presione RECOVERY/UP para comenzar con la función RECUPERACION. La pantalla la mostrará la cuenta regresiva desde un minuto como así también su ritmo cardiaco. Mantenga sus manos en los sensores del ritmo cardiaco hasta que la cuenta regresiva llegue a cero. Luego se indicará su nivel de recuperación desde F1 hasta F6, esto es, desde una recuperación rápida a una recuperación lenta. Una recuperación rápida F1 sería lo mejor. Presione RECOVERY/UP nuevamente para salir de la función RECUPERACION.

4. GRASA CORPORAL, BMI y BMR

- a. Fura de los modos de configuración y de ejercitación presione BODYFAT para ingresar a la configuración de los parámetros. Puede configurar los siguientes parámetros: Numero de ejercicio (1 – 8), peso (kg), altura (cm), edad (años), sexo. Presione MODE para pasar al próximo parámetro. Presione RECOVERY/UP para incrementar los valores o DOWN para decrementar los valores. Cuando finaliza, presione los sensores de pulso y presione RESET/GO. La pantalla le mostrará su GRASA CORPORAL en 6 segundos.
- b. Presione BODYFAT nuevamente para salir de la función GRASA CORPORAL.

NOTA:

Durante la configuración de parámetros, la pantalla saldrá automáticamente de la función GRASA CORPORAL, si no detecta señales de operación dentro de un lapso de 10 segundos. Durante el test de GRASA CORPORAL, se mostrará E1 si el sensor no detecta señal dentro de un lapso de 10 segundos.

■ **Tabla de GRASA CORPORAL**

Sexo/Edad	Bajo Peso	Saludable	Sobrepeso leve	Sobrepeso	Obesidad
Masculino ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Masculino > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femenino ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femenino > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

■ **REEMPLAZO DE BATERIAS**

Cuando la pantalla se vuelva ilegible, quite las baterías y reemplácelas con dos baterías tamaño AA.

GUIA DE EJERCICIOS

PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco.

El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa — Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de

ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos — Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno, durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento — Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento — Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios – nunca contenga la respiración.

Relajación — Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

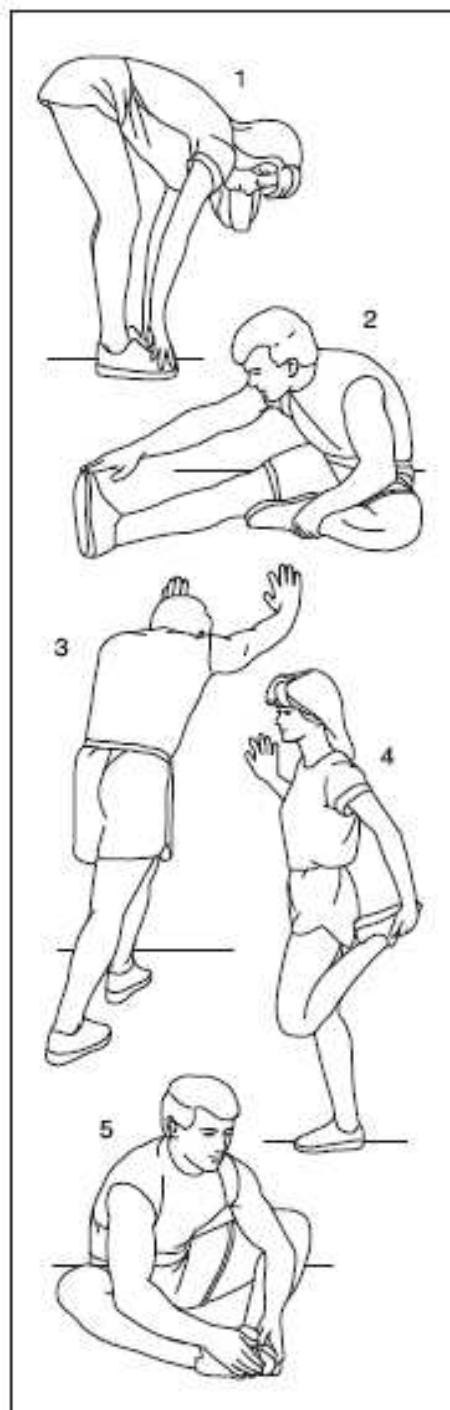
La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire — nunca realice movimientos bruscos.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. *Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.*

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para



cada pierna.

Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás.

Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuádriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

GARANTIA

Bard International S.A. garantiza la calidad, idoneidad, seguridad y el buen estado y funcionamiento de este producto por el término de 6 (seis) meses, a partir de la fecha de compra, en condiciones de uso normal.

Este producto fue diseñado para uso familiar exclusivamente, por lo tanto, la presente garantía no cubre daños producidos por la utilización comercial o profesional de este producto.

La presente garantía cubre defectos de fabricación. No se considerarán los reclamos efectuados por los daños resultantes de accidentes, golpes o uso impropio, contrario a su finalidad original, o por encima de la resistencia técnica de los materiales constitutivos.

Para hacer efectiva esta garantía, el consumidor debe presentar la factura de compra del producto, que debe cumplir con todos los requisitos exigidos por la legislación comercial y tributaria nacional.

Para recibir el servicio técnico de la garantía, el comprador debe comunicarse con **Bard International S.A.** con el fin que se determine el problema y los procedimientos del servicio. El servicio técnico a domicilio no se encuentra disponible en todas las áreas. Para estos casos debe comunicarse telefónicamente con **Bard International S.A.** para solicitar datos del Servicio Técnico autorizado en el área.

En caso de necesitar la provisión de repuestos o servicio técnico de productos fuera de garantía diríjase a:

Galván 3450

(14310) C.A.B.A. – Buenos Aires

Tel. (011) 4545-7700

e-mail: serviciotecnico@bard-international.com