

Sport Element

EL 8.5

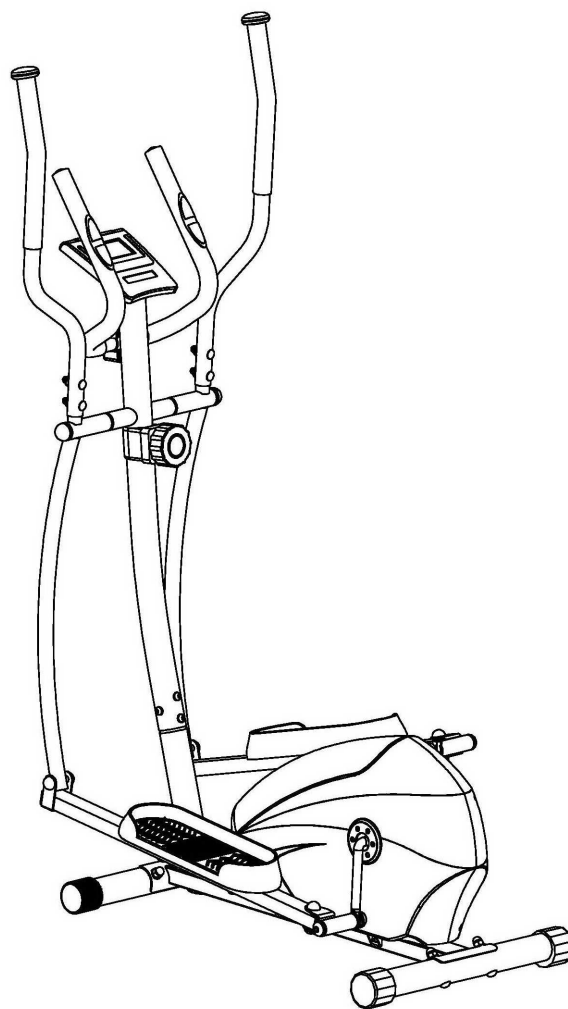
¿PREGUNTAS?

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

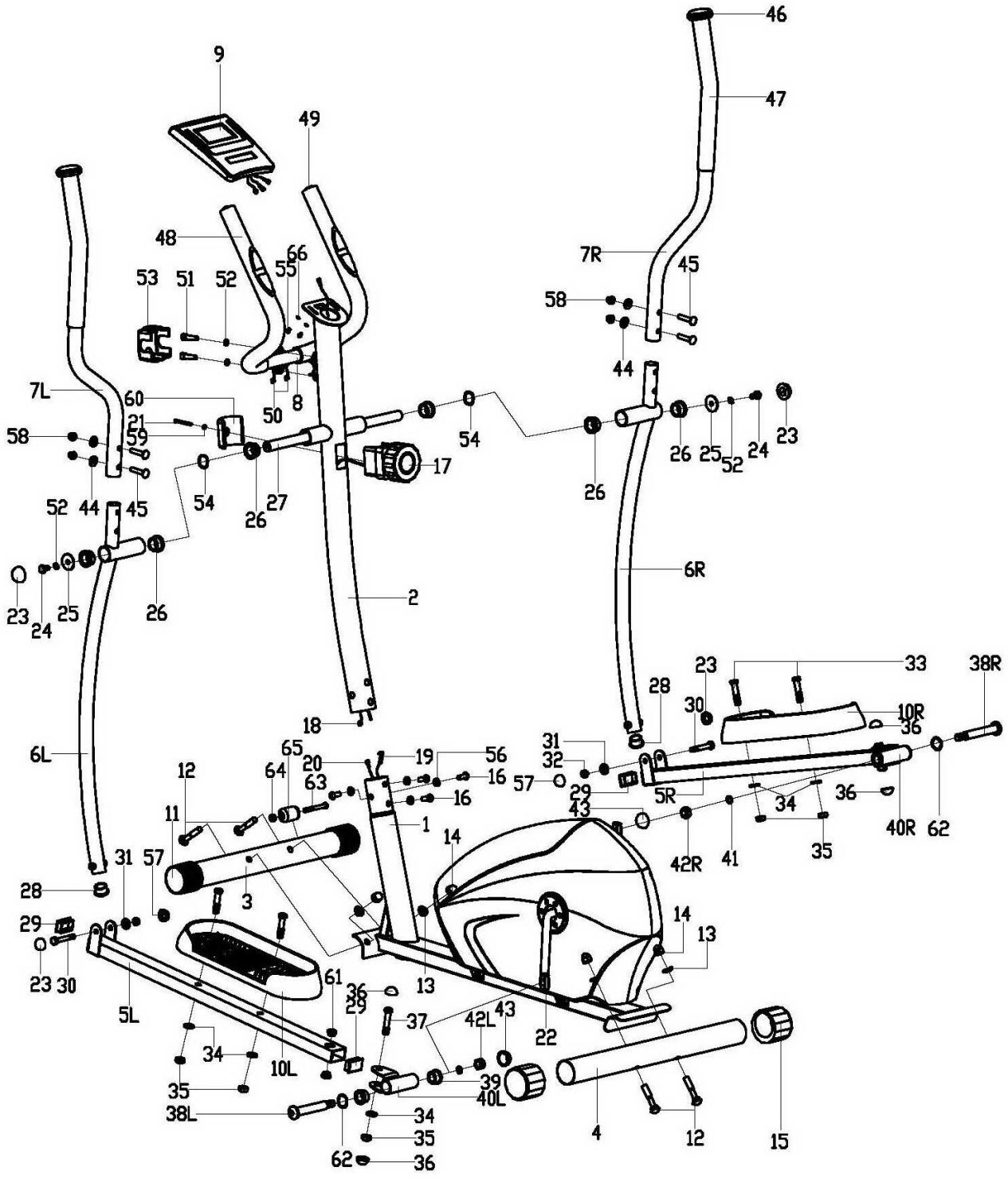
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

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

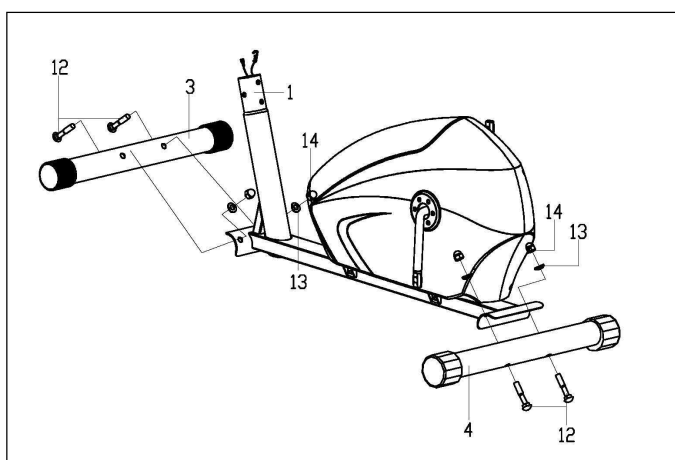
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	34	Flat washer $d_{10} \times 1.5$	6
2	Handlebar post	1	35	Nylon nut M_{10}	6
3	Front stabilizer	1	36	Nut cap S_{16}	4
4	Rear stabilizer	1	37	Hex bolt $M_{10} \times 50$	2
5 L/R	Pedal support (L/R)	1pr.	38 L/R	Pedal locking bolt (L/R)	1pr.
6 L/R	Swing bar(L/R)	1pr.	39	Axle bushing $\phi_{24} \times 20 \times \phi_{16.1}$	4
7 L/R	Handlebar (L/R)	1pr.	40 L/R	Connecting joint (L/R)	1pr.
8	Armrest	1	41	Spring washer $\phi_{13} \times B_2$	2
9	Computer	1	42 L/R	Nylon nut (L/R)	1pr.
10 L/R	Pedal (L/R)	1pr.	43	Nut cap S_{19}	2
11	Front end cap	2	44	Arc washer $\phi_{20} \times d_{8} \times 2 \times R_{16}$	4
12	Carriage bolt $M_{10} \times 57$	4	45	Carriage bolt $M_{8} \times 40$	4
13	Arc washer $\phi_{10} \times 1.5 \times \phi_{25} \times R_{28}$	4	46	Mushroom end cap	2
14	Acorn nut M_{10}	4	47	Handlebar foam grip	2
15	Rear end cap	2	48	Armrest foam grip	2
16	Allen screw $M_{8} \times 16$	4	49	Round end cap $\phi_{25} \times 1.5$	2
17	Tension controller	1	50	Pulse sensor wire	2
18	Extension wire	1	51	Hex bolt $M_{8} \times 30$	2
19	Tension cable	1	52	Spring washer D_8	4
20	Sensor wire	1	53	Handlebar chuck cover	1
21	Cross screw $M_{5} \times 45$	1	54	Waveform washer $\phi_{20} \times \phi_{28} \times 0.3$	2
22	Crank	1	55	Cross screw $M_{4} \times 12$	2
23	Nut cap S_{14}	4	56	Arc washer $\phi_{20} \times d_{8.5} \times R_{25}$	4
24	Hex bolt $M_{8} \times 15$	2	57	Nut cap S_{13}	2
25	Flat washer $\phi_{8.2} \times \phi_{32} \times 2$	2	58	Acorn nut M_8	4
26	Axle bushing $\phi_{32} \times 2.5$	6	59	Flat washer D_5	1
27	Long axle	1	60	Tension controller cover	1
28	Round end cap $\phi_{28} \times 1.5$	2	61	Metal bushing $\phi_{14} \times 10 \times \phi_{10.1}$	4
29	Square end cap $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Waveform washer $D_{17} \times 0.3$	2
30	Hex bolt $M_{8} \times 55$	2	63	Hex bolt $M_6 \times 45$	2
31	Flat washer $d_8 \times 1.5$	2	64	Nylon nut M_6	2
32	Nylon nut M_8	2	65	Roller	2
33	Hex bolt $M_{10} \times 45$	4	66	Flat washer d_4	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 (3) a la estructura principal (1) con bulones (12), arandelas curvas (13), y tuercas ciegas (14).
2. Ajuste la pata trasera (4) a la estructura principal (1) con bulones (12), arandelas curvas (13), y tuercas ciegas (14).

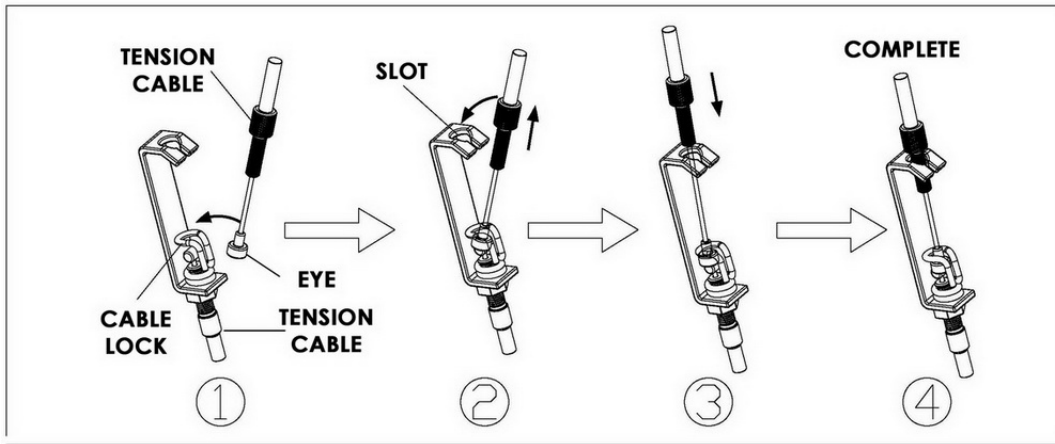
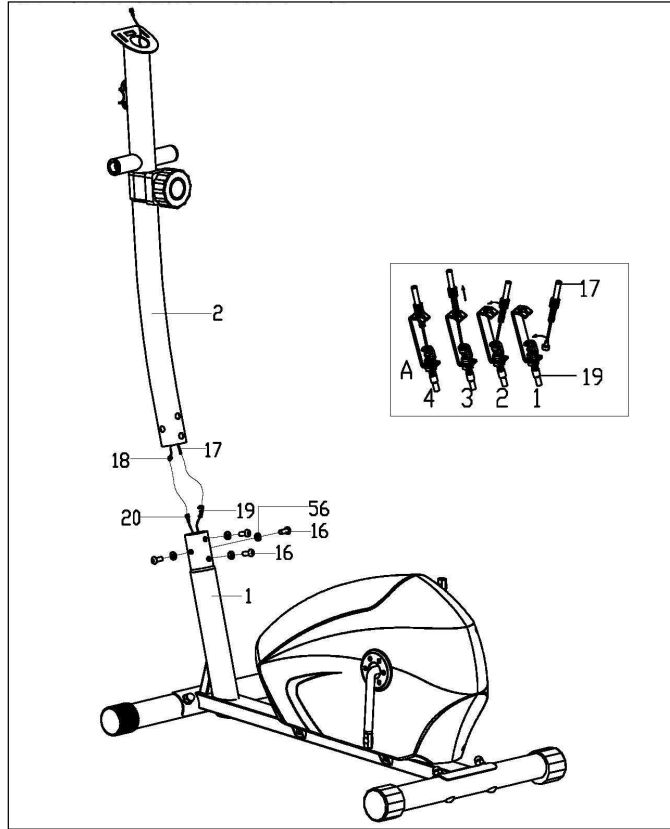


Paso 2:

Primero conecte el cable del sensor (20) al cable de extensión (18), y luego conecte el cable inferior de tensión (19) al cable superior de tensión (17) como muestra la figura A.

Finalmente, ajuste el soporte del manubrio (2) a la estructura principal (1) con bulones Allen (16) y arandelas elásticas (56).

Asegúrese de haber colocado todas las tuercas, pero no las ajuste para facilitar el armado en los siguientes pasos.

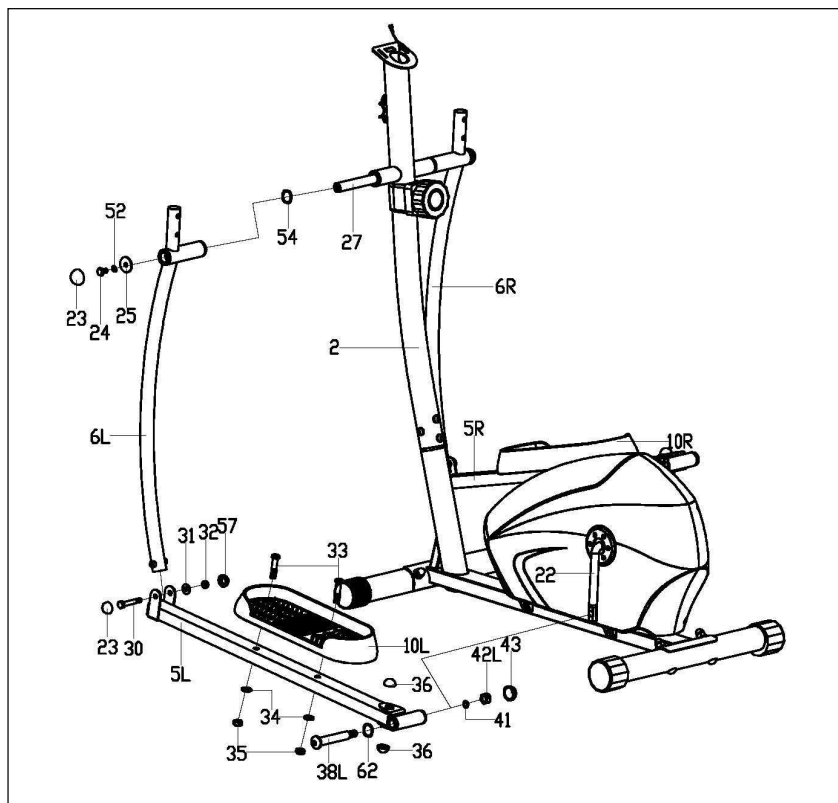


Paso 3:

Fije el barral (6L) al eje del soporte del manubrio (2) con bulones hexagonales (24), arandelas de presión (52), arandelas planas (25), arandelas onda (54) y el eje largo (27), como se indica. Por favor no ajuste los bulones aun.

Ajuste el soporte del pedal (5L) a la palanca del pedal (22) con el bulón del soporte del pedal (38L), arandela ondulada (62), arandela de presión (41) y una tuerca

autobloqueante (42L), como se indica. Por favor no los ajuste aun.



Conecte el barral (6L) al soporte del pedal (5L) utilizando un bulon hexagonal (30), arandela plana (31) y una tuerca autobloqueante (32). Ajuste los bulones hexagonales (24) y (30) y la tuerca autobloqueante (42L). Finalmente coloque los terminales plásticos (23) (57) (43) y (36).

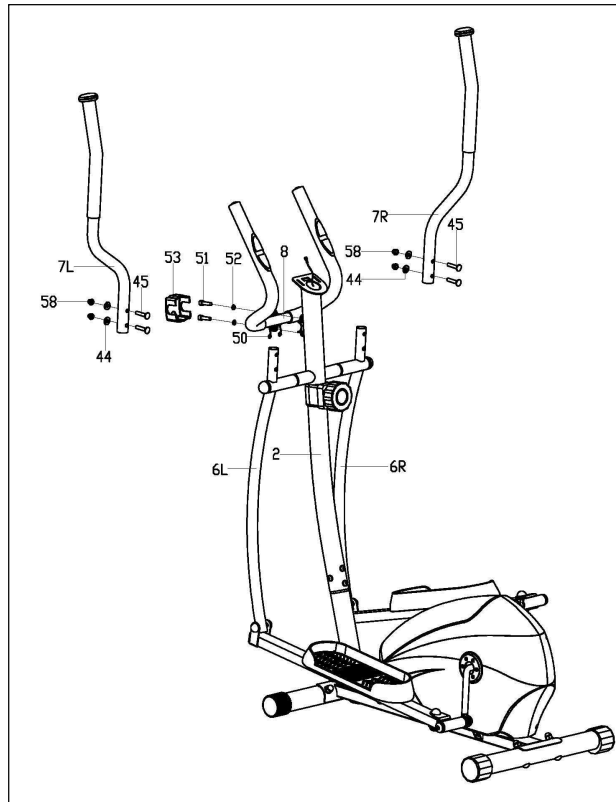
Fije el soporte del pedal (5R) y el barral (6R) a la palanca del pedal (22) y al soporte del manubrio (2) de la misma manera que los pasos anteriores.

Fije los pedales (10 L/R) al soporte de los pedales (5 L/R) con bulones hexagonales (33), arandelas planas (34) y tuercas autobloqueantes (35).

Paso 4:

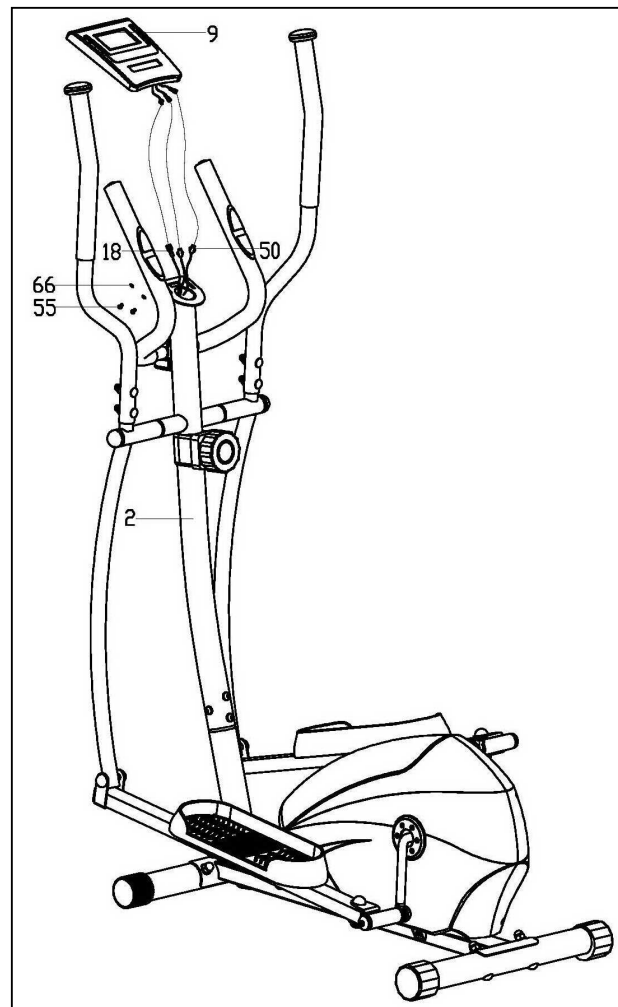
Pase el cable del sensor de pulsos (50) a través del soporte del manubrio (2) y luego sáquelo por el orificio del soporte del tablero. Fije el manubrio (8) al soporte del manubrio (2) con tornillos (51) y arandelas de presión (52) y luego coloque la tapa (53) en la posición indicada.

Ajuste los manubrios (7 L/R) a los barrales (6 L/R) utilizando bulones (45), arandelas curvas (44) y tuercas ciegas (58).



Paso 5:

Conecte el cable del sensor de pulsos (50) y el cable de extensión (18) con los cables del tablero (9), y fije el tablero (9) al soporte del tablero del soporte del manubrio (2) con los tornillos (55) y arandela planas (66)



USO DEL TABLERO

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDIACO

(SOLO PARA MODELOS QUE LO INCLUYEN)

Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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

Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos en el sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias.

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

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

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

CARACTERÍSTICAS DE EL TABLERO

Siga su progreso en la pantalla.

El tablero dispone de una pantalla que muestra la siguiente información del entrenamiento:

Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora (km/h).

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado, en kilómetros.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.

Pulse (Pulso) (solo si el modelo lo tiene): este indicador muestra la frecuencia cardíaca cuando se utiliza el sensor manual de pulso.

Odometer (Odómetro): este indicador muestra la distancia total recorrida por la elíptica desde la última vez que se insertaron las pilas (*el cambio de pilas restablecerá este valor*).

Scan (Barrido): cuando se selecciona esta opción de visualización, el indicador mostrará las 5 funciones (tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total) de forma alterna cada 4 segundos.

CÓMO USAR EL TABLERO

Asegúrese de que el tablero tiene pilas. Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie del tablero, retírela.

1. Encienda el tablero.

Para encender el tablero, pulse cualquier botón del tablero o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones:

MODE

Presione este botón para seleccionar el valor que desea visualizar. Si mantiene este botón presionado durante más de 2 segundos, se restablecerán todos los valores.

SET

Presione este botón para ajustar los valores seleccionados cuando no se encuentre en modo barrido. Defina un valor para realizar la cuenta atrás de las funciones de tiempo, distancia y calorías. Cuando el valor llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma durante 15 segundos.

RESET

Presione este botón para restablecer los valores de tiempo, distancia y calorías.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, el tablero mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, el tablero se apagará automáticamente.

El tablero dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones del tablero no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

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.

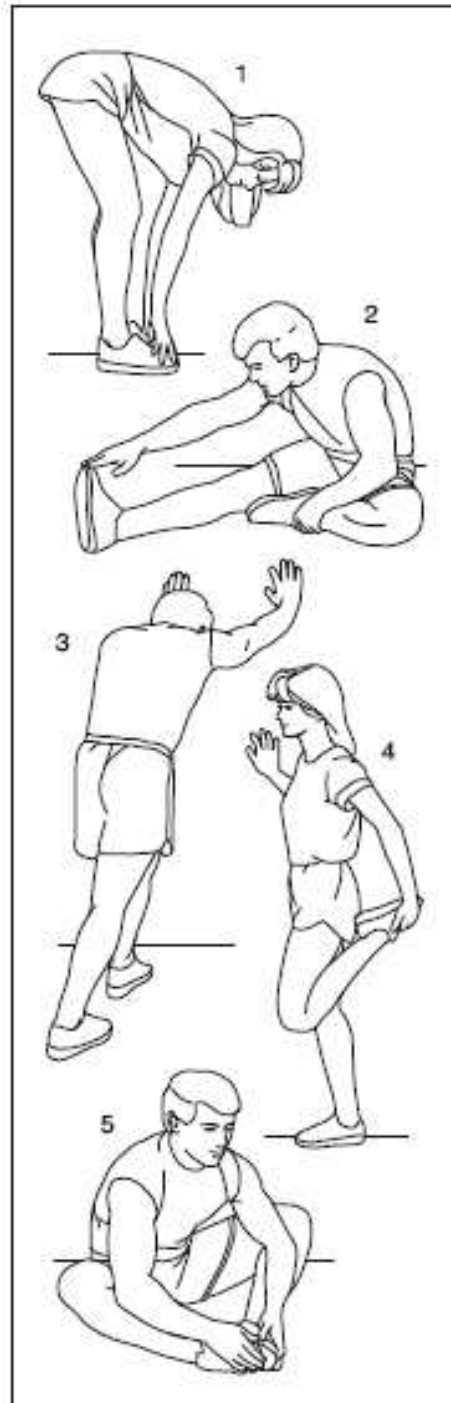
ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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