

Panasonic®

Operating Instructions Instrucciones de Uso

Core Trainer Exercise Equipment Equipo de Ejercicios Entrenador Básico

Model No./Nº de Modelo **EU7805**

English	1
Español	S1



Before operating this unit, please read these instructions completely.

Antes de utilizar esta unidad, lea completamente estas instrucciones y guárdelas para referencia futura.

WEU7805L8788

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de herida:

Antes de usar el Equipo de Ejercicios Entrenador Básico, por favor lea cuidadosamente las siguientes instrucciones. Contienen información importante sobre la seguridad e instrucciones sobre el uso y mantenimiento correctos del equipo.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico para un examen médico completo y un programa específico de ejercicios sugerido para su dolencia. Base su programa de ejercicios en el consejo que su doctor le da. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud o agravar cualquier dolencia médica preexistente.
2. Realice un calentamiento antes de empezar cualquier ejercicio con un estiramiento adecuado para preparar los músculos y articulaciones para el ejercicio y ayudar a evitar posibles lesiones.
3. Descontinúe el uso inmediatamente si sintiera desmayo, mareo, náusea o experimentara incomodidad u otros síntomas anormales.
4. No se ponga ropa floja que podría quedar atrapada en las partes móviles.
5. No se pare ni se arrodele en el asiento. Siéntese siempre en el centro exacto. Siéntese derecho (a), sujete el asiento firmemente entre sus piernas y sujétese de la manija. (Véase página S10.)
6. No use los reposapiés para montar o desmontar del asiento del Entrenador Básico. Los reposapiés son para balance y soporte al estar montado(a) y no son para montar o desmontar. El uso de los reposapiés para montar o desmontar puede resultar en ruptura o posible herida.
7. Coloque la unidad en un área nivelada con suficiente espacio para los movimientos de ejercicio.
8. Este Equipo de Ejercicios Entrenador Básico está diseñado para ser usado por adultos. La unidad no es para ser usada por niños. Mantenga a los niños alejados para prevenir heridas.
9. Este equipo es para ser usado sólo para el propósito al que está destinado; ejercicio físico por personas adultas. Este equipo no es para ser usado ni operado de modo que le permita que se levante del piso.
10. Compruebe periódicamente los componentes para asegurarse que el equipo esté en buenas condiciones, particularmente la manija, los estribos y el cable de corriente. Desconecte la unidad y reemplace las partes gastadas o envíe la unidad para que le den servicio.
11. No toque la cubierta cuando la unidad esté en funcionamiento.
12. No suba ni descienda de la unidad cuando esté en movimiento.
13. No maneje el enchufe de corriente con las manos mojadas.

RIESGO DE CHOQUE ELECTRICICO

No use la unidad en una ubicación con humedad alta. No haga funcionar la unidad si la tela ha sido desgarrada ya que esto también puede resultar en choque.

PRECAUCIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO

ADEVERTENCIA: Para evitar dañar la unidad o el riesgo de herida personal, observe las siguientes precauciones:

1. No use ni almacene la unidad en una ubicación que esté expuesta a la luz directa del sol o en una ubicación caliente, tal como cerca de un calentador, o sobre un equipo de calefacción, tal como una alfombra eléctrica.
2. No dañe, ni doble excesivamente, ni hale, ni retuerza el cable de corriente. No deje que el cable quede colgando (tendido) ni lo enrute donde pueda ser un peligro de traspies.
3. No desarme, ni repare, ni modifique la unidad.
4. No derrame agua o líquidos sobre la unidad o sobre el panel de control.
5. Al utilizar la unidad por primera vez, comience con el programa "Easy" (fácil) para familiarizarse con el movimiento.
6. Si por alguna razón tiene dudas sobre su estado físico para utilizar este equipo, comience con "Slow" (lento) y aumente gradualmente la velocidad.
7. No conviene que las personas que no hacen ejercicio habitualmente realicen un esfuerzo energético al comienzo del programa.
8. La unidad está diseñada para uso doméstico.

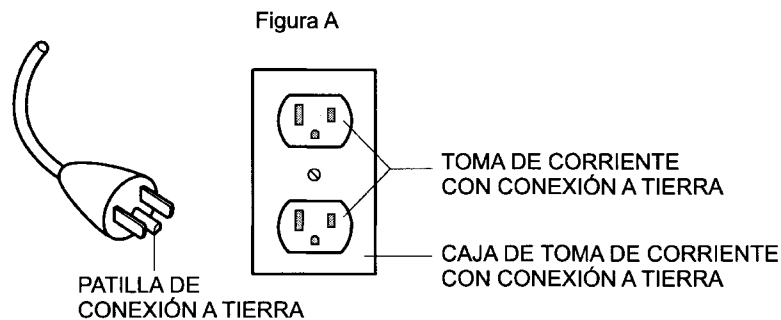
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

El producto debe ser conectado a tierra. Si funcionara mal o se descompusiera, la conexión a tierra proporciona el camino de menos resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de choque eléctrico. Este producto está equipado con un cordón que dispone de un conductor y una clavija para conexión a tierra. La clavija debe conectarse en la toma de corriente apropiada que disponga de una conexión a tierra según todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO

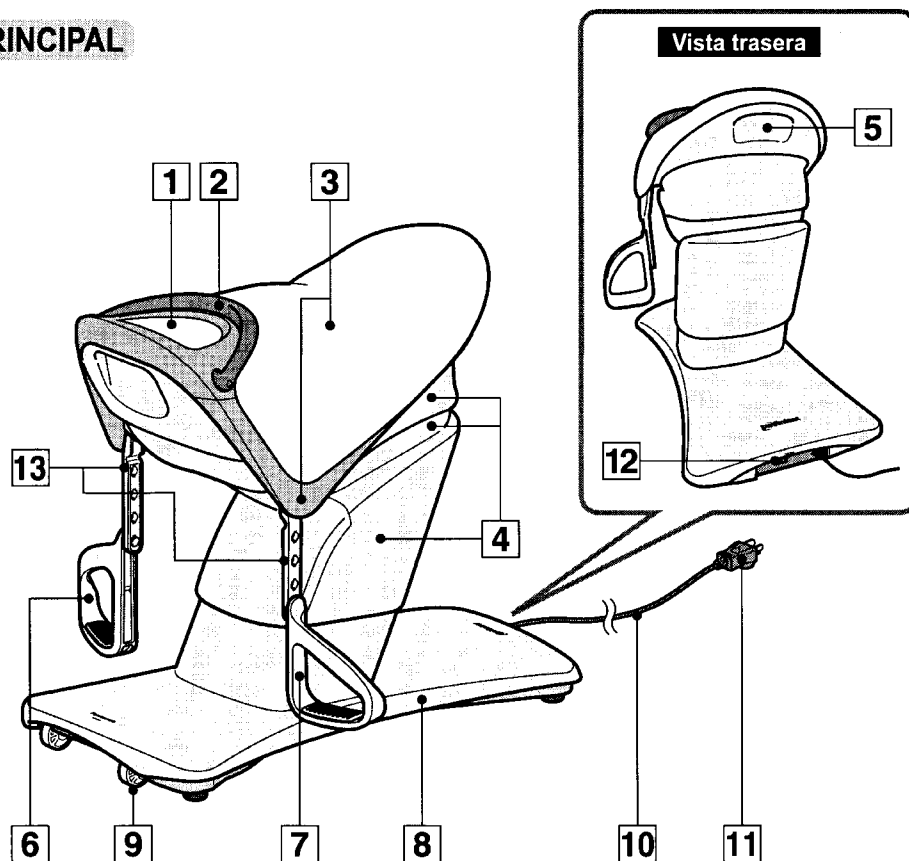
Una conexión mal hecha del conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de choque eléctrico. Póngase en contacto con un electricista calificado si tiene alguna duda sobre si el producto está puesto a tierra adecuadamente. No modifique la clavija suministrada con el producto — si no entrara en la toma de corriente, haga que una toma de corriente apropiada sea instalada por un electricista calificado.

Este producto ha sido diseñado para ser usado en un circuito nominal de 120 voltios y tiene una clavija de conexión a tierra como la mostrada en la Figura A. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que la clavija. Ningún adaptador deberá usarse con este producto.



FUNCIONES Y NOMBRES DE PIEZAS

UNIDAD PRINCIPAL



1 Panel de control (Véase página S6.)

2 Manija

- Sujétela durante el ejercicio (hasta que se familiarice con el movimiento).

3 Asiento

4 Cubierta

- El motor está aislado en un compartimento.

5 Cavidad

- Para sujetar durante el transporte.

6 Reposapiés derecho

7 Reposapiés izquierdo

8 Pedestal

9 Ruedas (Véase página S7.)

10 Cable de corriente

11 Enchufe de corriente

12 Interruptor de alimentación (Véase página S9.)

13 Soporte de reposapiés

- *No puede separarse de la unidad principal.

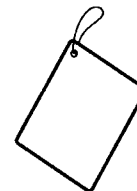
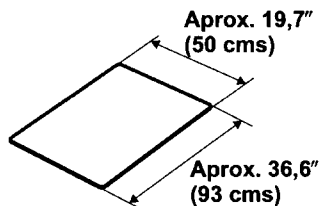
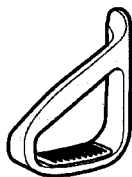
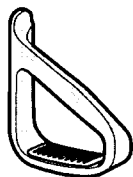
Accesorios

• Reposapiés izquierdo

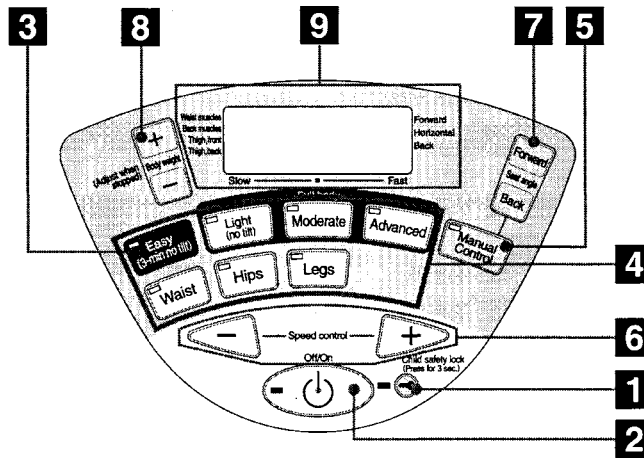
• Reposapiés derecho

• Tapete

• Hoja de inicio rápido



Panel de control



1 Bloqueo para niños

- Bloquea el panel de control para evitar que se realicen cambios inadvertidamente o un mal funcionamiento de la unidad.
- Manténgalo pulsado durante 3 segundos aproximadamente, para bloquear o desbloquear. (Véase páginas S11 y S18.)

2 Botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON)

3 Botón "Easy" (fácil)

- Para uso por los principiantes y por aquellos que no se sientan con suficiente forma física.

4 Botones de Programas Prefijados

- Para ejercicios programados (la velocidad es ajustable).
- *En modo "Easy" (fácil), la velocidad no es ajustable.

5 Botón de Control Manual

- Realice los ejercicios después de ajustar la velocidad y el ángulo del asiento deseadas (hacia delante/hacia atrás).

6 Botones de Control de Velocidad

- La velocidad del ejercicio puede ajustarse de acuerdo con su estado de forma física. (Indicación de velocidad: Véase página S16.)

7 Botón de Ajuste de Ángulo de Asiento

- Ajuste el ángulo del asiento (hacia delante/hacia atrás). (Esto puede hacerse en modo de control manual.)

8 Botón de ajuste de peso

- Para ajustar el peso. (Véase página S11.)

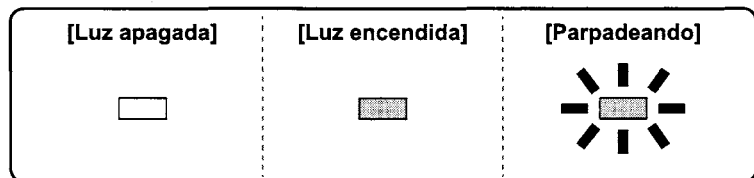
9 Pantalla LCD

Se indica lo siguiente:

- Nivel de velocidad
- Ángulo del asiento
- Tiempo restante
- Peso
- Calorías consumidas (estimadas)
- Parte del ejercicio

*Luces indicadoras en el panel de control

Para estas instrucciones, el estado de las luces del panel de control se indica como se muestra a la derecha.



ESPECIFICACIONES

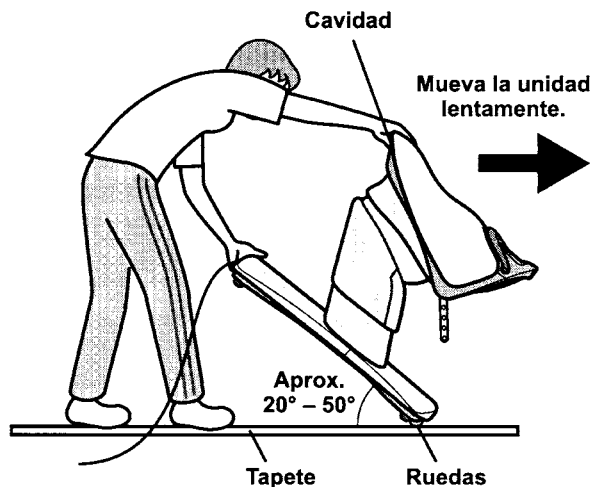
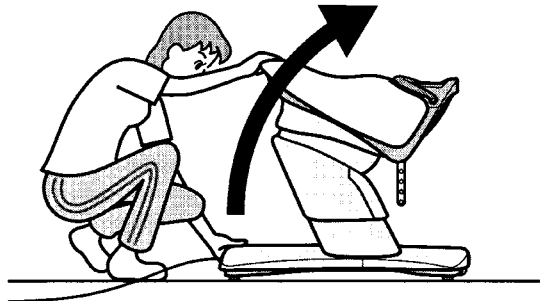
Número de modelo:	EU7805
Alimentación:	CA 120 V 60 Hz
Intensidad nominal:	2,7 A
Peso:	Aprox. 77 libras (35 kgs)
Altura aplicable:	4,6 pies–6,1 pies (140 cms–185 cms)
Máximo peso de usuario:	264 libras (120 kgs)
Dimensiones (Al x An x Prof):	29,1 pulg x 18,1 pulg x 35,0 pulg (74 cms x 46 cms x 89 cms)
Programas prefijados:	7 tipos (fácil, ligero, moderado, avanzado, cintura, caderas, piernas)
Ajuste de velocidad:	Manual 9 pasos
Accesorios:	Reposapiés (x2), Tapete, Hoja de inicio rápido

■ INSTALANDO

1 Levante la parte trasera de la unidad y desplácela sobre sus ruedas.

Notas

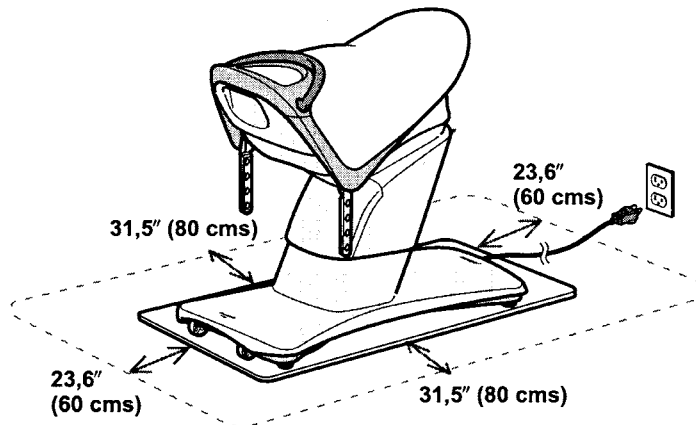
- No mueva la unidad tirando de la manija.
No observar esta advertencia puede ser causa de accidente o de lesiones personales.
- No pise el enchufe de corriente al mover la unidad.
- Levante y mueva la unidad lentamente al tiempo que se cuida de no lastimar su espalda inferior.
- Desplace lentamente la unidad después de colocar un tapete en el suelo para evitar dañarlo.
- Al mover la unidad, vigile sus pies mientras desciende lentamente la unidad.



2 Extienda el tapete suministrado y coloque la unidad sobre él.

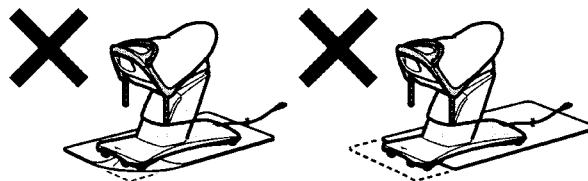
*Extienda el tapete de modo que la superficie de goma mire hacia abajo.

- Al extender el tapete, se requiere un espacio de 31,5 pulg. (80 cms) a la izquierda y a la derecha y 23,6 pulg. (60 cms) al frente y atrás del tapete (véase ilustración).



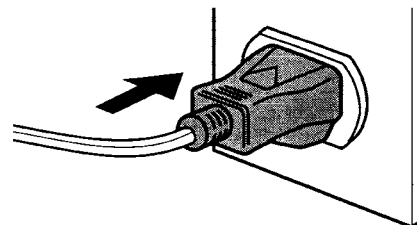
Notas

- Al usar la unidad en una alfombra, puede que queden marcas en la alfombra aún si la unidad fue primero colocada sobre el tapete.
- Si le preocupa que haya ruido o vibración en los pisos de abajo, extienda un tapete grueso que esté disponible comercialmente.
- Evite utilizar la unidad sobre un suelo de corcho; eso podría dañar el suelo.
- Evite utilizar la unidad cuando el tapete bajo la unidad presente pliegues o cuando la unidad sobresalga del tapete.
- Asegúrese de colocar la unidad sobre el tapete antes de usarlo.
- El usar la unidad sin el tapete puede causar rayaduras en el piso.



3 Inserte el enchufe en la toma de corriente.

- No deje que el cable quede colgando (tendido) ni lo enrute donde pueda ser un peligro de traspies.



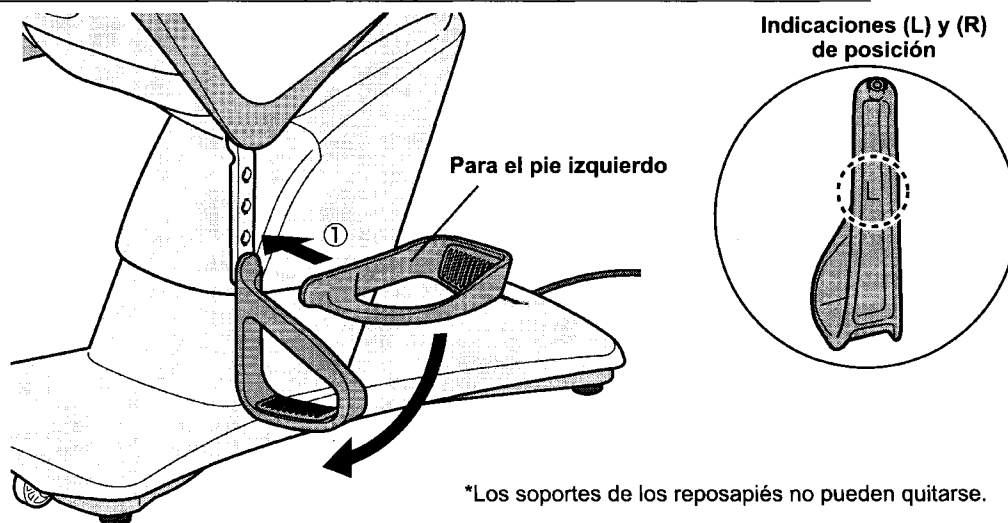
4 Coloque el reposapiés suministrado al soporte de reposapiés.

Coloque el reposapiés a un ángulo horizontal de 90° y voltéelo hacia abajo.

(véase la guía de colocación del reposapiés más abajo)

Hay dos reposapiés, uno para cada pie.

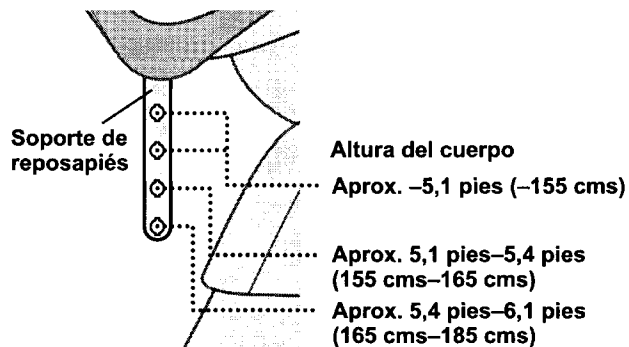
Sujételos de manera que las letras "L" (izquierdo) y "R" (derecho) estén encaradas hacia dentro.



• Guía de colocación del reposapiés

(Los reposapiés pueden ajustarse a 4 alturas distintas.)

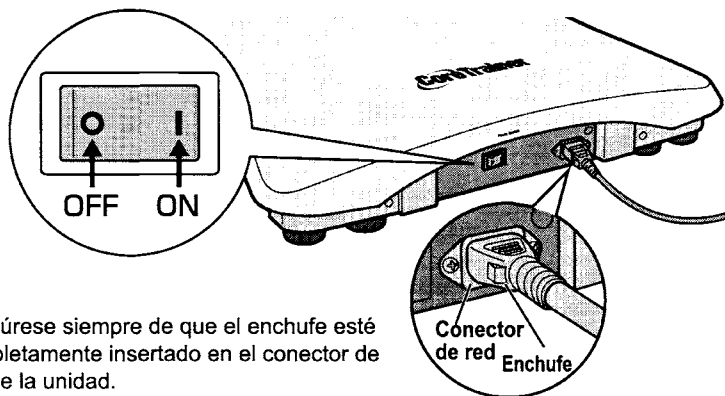
*Coloque los reposapiés izquierdo y derecho a las mismas posiciones.



Preparación antes del ejercicio

1 Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON.

*La unidad se suministra con el interruptor de alimentación en la posición ON.



Nota

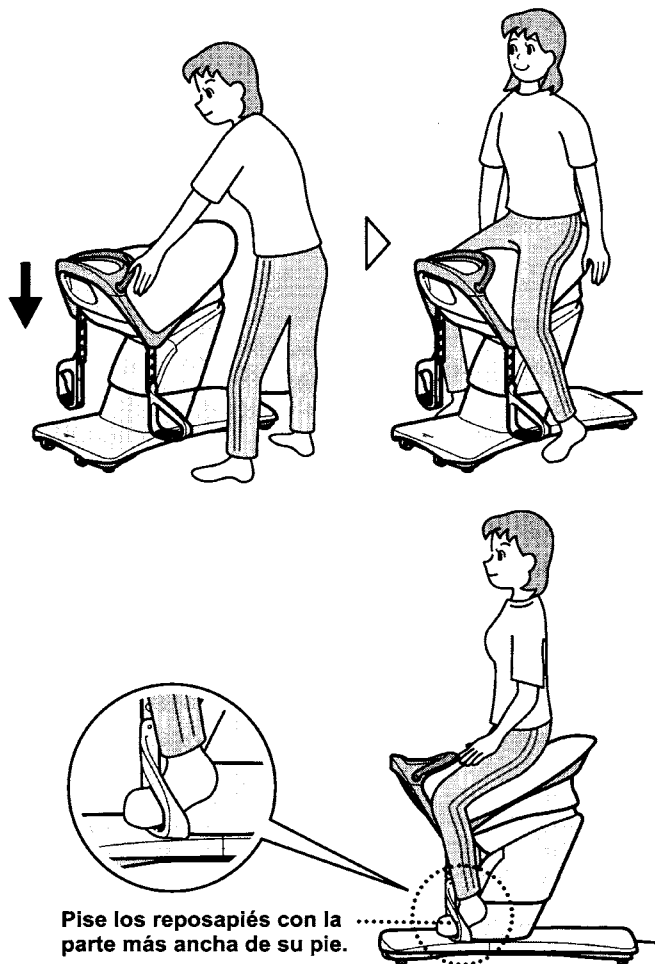
- Asegúrese siempre de que el enchufe esté completamente insertado en el conector de red de la unidad.

2 Siéntese en el asiento y confirme la longitud de los reposapiés.

- Doble ligeramente sus rodillas y ajuste los reposapiés a una longitud a la que sus pies estén firmemente sujetos.
- Coloque sus pies en los reposapiés. Si los nota demasiado prietos o demasiado sueltos, baje de la unidad y ajuste de nuevo la altura de los reposapiés.
(Véase página S8.)

Notas

- No vista pantalones hechos con material fino, pantalones cortos o ropas similares que permitirían que su piel entrase en contacto directo con el asiento y los reposapiés. No observar esta advertencia puede ser causa de lesiones de abrasión.
- Vista zapatos y calcetines para realizar sus ejercicios.
- No toque el panel de control al subirse en la unidad.
- No utilice los reposapiés para subir o bajar del asiento del Entrenador Básico. Coloque su pie en el reposapiés después de subir a la unidad.
- Si cree que puede perder el equilibrio y caerse al subir o bajar del asiento o al realizar los ejercicios, solicite ayuda de otra persona.



3 Estire sus músculos.

- Se recomienda estirarse antes de usar la unidad.

Postura básica al ejercitarse

(Para un ejercicio efectivo)

Siéntese derecho sobre el asiento y recoja su mentón. Mueva la cabeza lo menos posible.

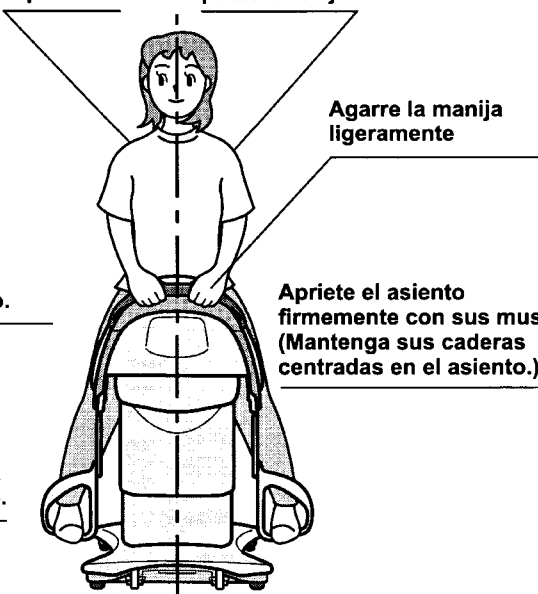


Mire derecho hacia delante.

Mantenga sus caderas centradas en el asiento.

Pise los reposapiés con la parte más ancha de su pie.

Mantenga la espalda derecha. Siéntese en una postura relajada.



Agarre la manija ligeramente

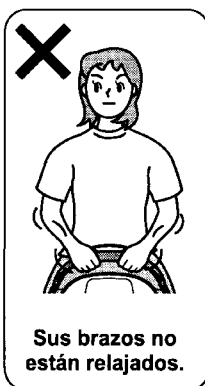
Apriete el asiento firmemente con sus muslos. (Mantenga sus caderas centradas en el asiento.)

Siéntese en el centro para mantener el equilibrio lateral.

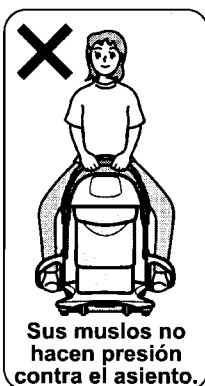
No realice ejercicio en ninguna de las siguientes posturas.



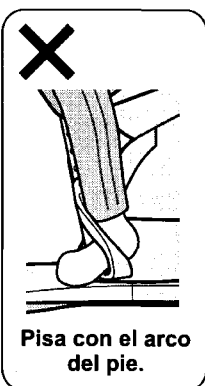
Mueva su cabeza hacia delante y hacia atrás.



Sus brazos no están relajados.



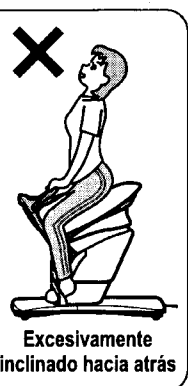
Sus muslos no hacen presión contra el asiento.



Pisa con el arco del pie.



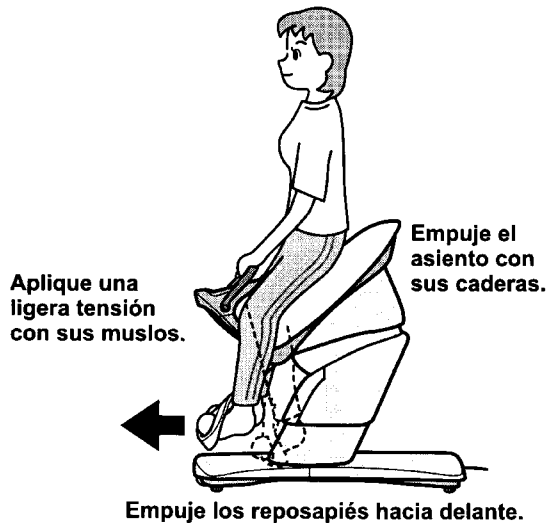
Hombros curvados



Excesivamente inclinado hacia atrás

Postura durante la inclinación hacia adelante del asiento

*Adecuado para ejercitar la cintura, cuerpo y piernas.



Aplique una ligera tensión con sus muslos.

Empuje el asiento con sus caderas.

Empuje los reposapiés hacia delante.

Postura durante la inclinación hacia atrás del asiento

*Adecuado para ejercitar la espalda y las caderas.



Siéntese derecho sobre el asiento.

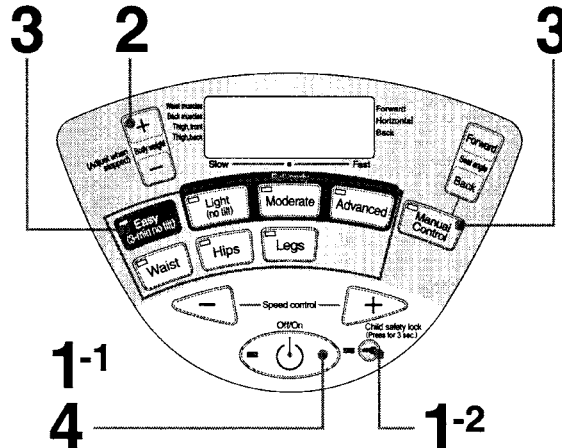
Mantenga la espalda derecha.

Empuje hacia atrás sobre el asiento con sus caderas.

Tire de los reposapiés hacia atrás.

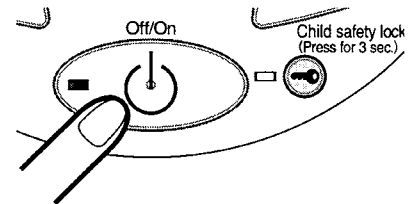
Empezando el ejercicio

*Se recomienda realizar el ejercicio diariamente.



1-1 Oprima el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON).

- Después de pulsar el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON), se encienden las luces y luego parpadean las luces para los programas prefijados y el control manual.
(Pulse los botones antes de que transcurra un minuto después de pulsar el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON), de lo contrario la unidad se apagará automáticamente.)



Nota

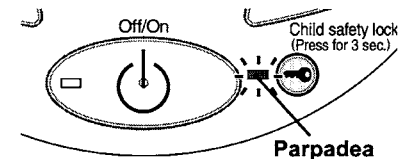
- Si se utiliza la unidad para fines médicos, como rehabilitación, siga las instrucciones de los médicos especialistas o de los terapeutas físicos.

1-2 Quite el bloqueo para niños en caso de que esté colocado.

(Mantenga pulsado este botón durante 3 segundos o más.)

(Si el bloqueo para niños está colocado, la luz de bloqueo para niños parpadeará cuando se pulse el botón de ajuste de ángulo de asiento o el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON); Una vez quitado el bloqueo para niños, las luces de los programas prefijados y de control manual parpadearán.)

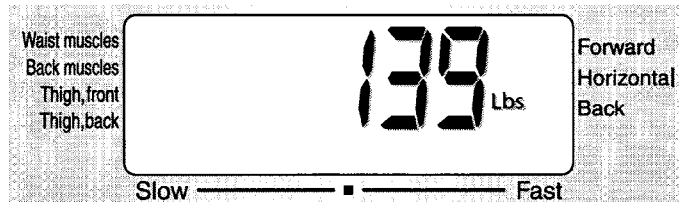
*La unidad se suministra con el bloqueo para niños desactivado.



2 Ajuste su peso utilizando y .

(Después del ejercicio, se muestra en la pantalla la cantidad de ejercicio, una estimación de las calorías consumidas que se calcula en base al peso establecido previamente.)

- Si no establece el peso actual, se mantendrá el valor del peso establecido en el ejercicio previo.
[El valor ajustado en fábrica es de 130 lbs (60 kgs).]
- El peso puede ajustarse en el intervalo de 65 lbs hasta 265 lbs (30 kgs a 120 kgs).
- Pulse una vez el botón para cambiar el valor del peso en 1 lbs (0,45 kgs). Mantenga pulsado el botón para cambiar el valor del peso en 5 lbs (2,3 kgs).





3 Para comenzar los ejercicios pulse los botones de programas prefijados o el botón de control manual. (En la página S13 se proporcionan detalles de los respectivos programas.)

Empezando el ejercicio

- Utilice el programa "Easy" (fácil) hasta que se familiarice con el movimiento.
(En el programa "Easy" (fácil), la velocidad se ajusta a "Slow" (lento), la posición del asiento es horizontal y el tiempo de ejercicio está establecido en unos 3 minutos.)
- Apriete el asiento firmemente con sus muslos durante el ejercicio.

Antes de realizar los programas en los que el asiento se inclina hacia delante y hacia atrás

Si es un principiante con el Entrenador Básico, comience siempre con el programa "Easy" (fácil) para confirmar su estado de forma física ( ).

Programas en los que el asiento se inclina hacia delante y hacia atrás



Programa en el que el asiento no se inclina ni hacia delante ni hacia atrás



- La unidad se detiene automáticamente después de 15 minutos; sin embargo, si la unidad se utiliza de nuevo de manera continua, puede que se detenga por activarse el dispositivo de protección de seguridad. (Las luces del panel de control parpadean y la unidad se detiene. Véase página S20.)
En ese caso, coloque el interruptor de alimentación en la posición OFF durante unos 30 minutos antes de volver a encender la unidad, de manera que el dispositivo de protección de seguridad vuelva a su estado normal y pueda utilizarse de nuevo la unidad.
- El exceder el peso máximo recomendado de 264 lbs (120 kgs) puede detener el funcionamiento por seguridad. (Las luces del panel de control parpadean y la unidad se detiene. Véase página S20.)
En ese caso, coloque el interruptor de alimentación en la posición OFF durante unos 30 minutos antes de volver a encender la unidad, e intente luego volver a ponerla en funcionamiento.
- Durante el funcionamiento, evite sentarse en la unidad desplazando su peso lateralmente o balanceándose a izquierda y derecha.
 - El hacerlo retrasa el funcionamiento de la unidad y puede que cause una falla.

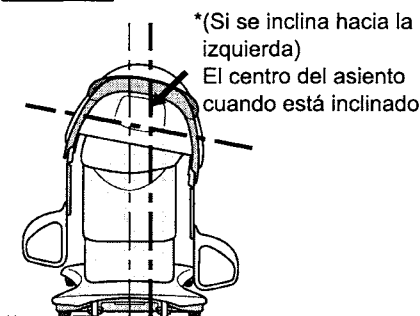
4 La operación se apaga automáticamente aproximadamente 15 minutos después que el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) fue oprimido al comienzo del ejercicio.

(El programa "Easy" (fácil) termina después de unos 3 minutos)








*Para detener la operación a mitad de camino, oprima el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON).

*Dependiendo de la posición en que se detenga, el asiento puede quedar inclinado a izquierda o derecha o puede que se mueva al hacer fuerza sobre el asiento o sobre el panel de control. Esto se considera normal.

La unidad puede inclinarse hacia la izquierda o hacia la derecha en la posición de parada.



Los respectivos programas prefijados





	Características funcionales	Especificaciones de funcionamiento
Cuerpo completo	 Easy (3-min no tilt)	Utilice el programa "Easy" (fácil) para familiarizarse con el movimiento de la unidad. Velocidad: "Slow" (lento) Ángulo del asiento: horizontal Tiempo: Aprox. 3 min.
	 Light (no tilt)	Utilice este programa para familiarizarse con la velocidad y los ejercicios para un estado básico de forma física, antes de hacer un ejercicio más enérgico con un programa en el que el asiento se incline automáticamente. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: horizontal Tiempo: Aprox. 15 min.
	 Moderate	Este programa es para ejercicios enérgicos y es adecuado para quemar grasas. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: inclinado hacia delante, horizontal, inclinado hacia atrás Tiempo: Aprox. 15 min.
	 Advanced	Este programa es el que consume más calorías y es adecuado para quemar grasas. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: inclinado hacia delante, inclinado hacia atrás Tiempo: Aprox. 15 min.
	 Waist	Este programa ejercita los músculos abdominales y es adecuado para desarrollar la cintura. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: principalmente inclinado hacia delante, horizontal, inclinado hacia atrás Tiempo: Aprox. 15 min.
	 Hips	Este programa ejercita la espalda y las caderas y es adecuado para desarrollar las caderas. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: principalmente inclinado hacia atrás, horizontal, inclinado hacia delante Tiempo: Aprox. 15 min.
	 Legs	Este programa ejercita los muslos y es adecuado para fortalecer las piernas. Velocidad: Desde "Slow" (lento) a "Fast" (rápido) (La velocidad puede ajustarse de 5 en 5 unidades.) Ángulo del asiento: inclinado hacia delante, horizontal Tiempo: Aprox. 15 min.

*Mientras está activo y en funcionamiento el programa "Easy" (fácil), no es posible cambiar a otro programa. Para cambiar de programa, pulse el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) para detener la unidad. Pulse de nuevo el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) después de que se apague la luz, y luego seleccione el programa deseado.

Operación manual

Cuando el botón de Control Manual es oprimido, la luz correspondiente se ilumina y la unidad funciona a una velocidad fija.

El ejercicio puede ser ajustado al nivel de velocidad deseado e inclinación de asiento con los botones de Control de Velocidad y Ajuste de Ángulo de Asiento. (Véase páginas S16 y S17.)

- Cuando  es oprimido, la velocidad se incrementa.
- Cuando  es oprimido, la velocidad se reduce.
- Cuando  es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia adelante.
- Cuando  es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia atrás.

Indicador de velocidad: Se ilumina la luz correspondiente a la velocidad seleccionada.

▼

La luz destellará cuando la inclinación máxima es alcanzada.

Cambios en la inclinación del asiento en los programas prefijados

Easy
(3-min no tilt)

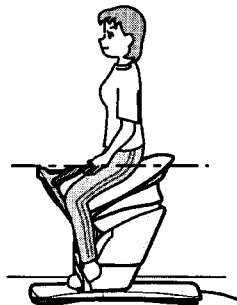
Light
(no tilt)

En estos programas, el asiento funciona horizontalmente, sin inclinarse.

Solamente unos 3 minutos para

Easy
(3-min no tilt)

Horizontal solamente



Moderate

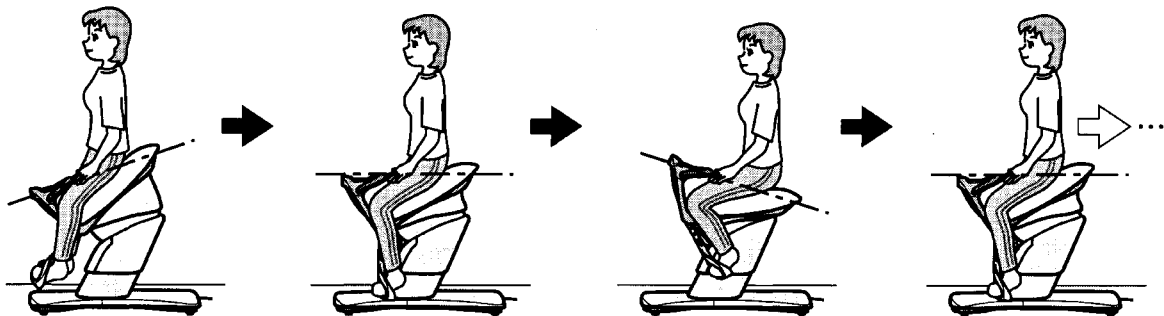
El asiento se inclina hacia delante, vuelve a la posición horizontal y luego se inclina hacia atrás de manera repetida para ejercitar todo el cuerpo.

Aprox. 40 segundos
inclinado hacia adelante

Aprox. 20 segundos
horizontal

Aprox. 40 segundos
inclinado hacia atrás

Aprox. 20 segundos
horizontal

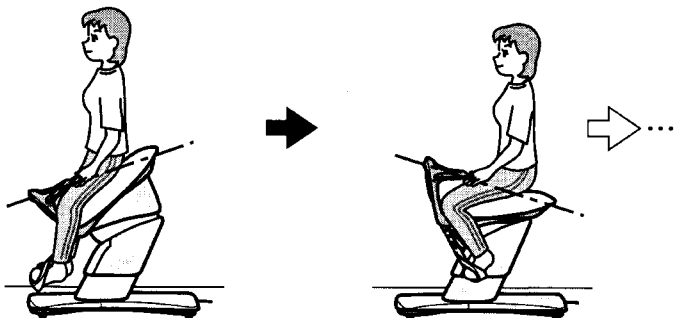


Advanced

El asiento se inclina hacia delante y hacia atrás repetidamente para ejercitar todo el cuerpo.

Aprox. 60 segundos
inclinado hacia adelante

Aprox. 60 segundos
inclinado hacia atrás



Waist

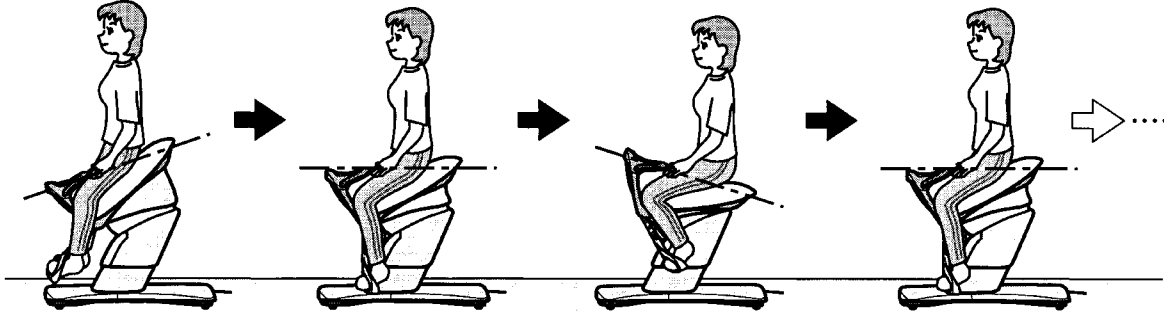
El horizontal y el hacia atrás son repetidos con el asiento principalmente inclinado hacia adelante para ejercitar principalmente la cintura y los abdominales.

Aprox. 60 segundos
inclinado hacia adelante

Aprox. 15 segundos
horizontal

Aprox. 30 segundos
inclinado hacia atrás

Aprox. 15 segundos
horizontal



Hips

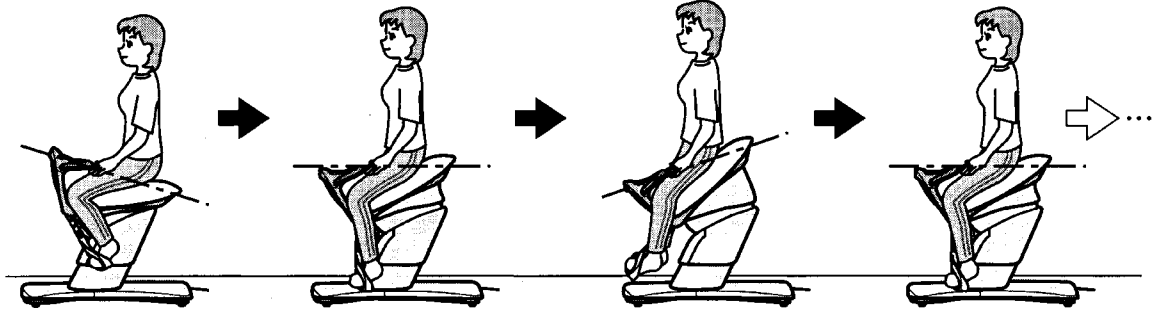
El horizontal y el hacia adelante son repetidos con el asiento principalmente inclinado hacia atrás para ejercitar principalmente las caderas.

Aprox. 60 segundos
inclinado hacia atrás

Aprox. 15 segundos
horizontal

Aprox. 30 segundos
inclinado hacia adelante

Aprox. 15 segundos
horizontal

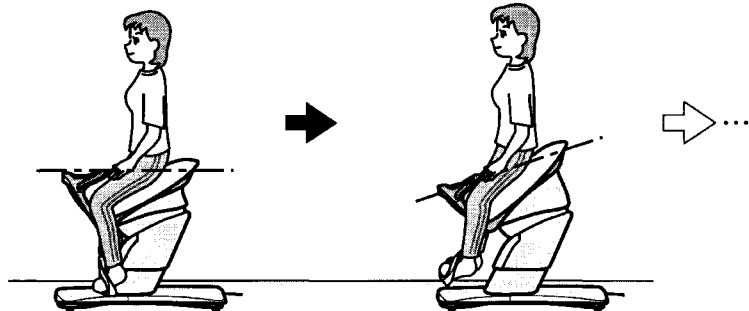


Legs

El asiento se inclina hacia adelante y vuelve a la posición horizontal de manera repetida para ejercitar los muslos.

Aprox. 75 segundos
horizontal

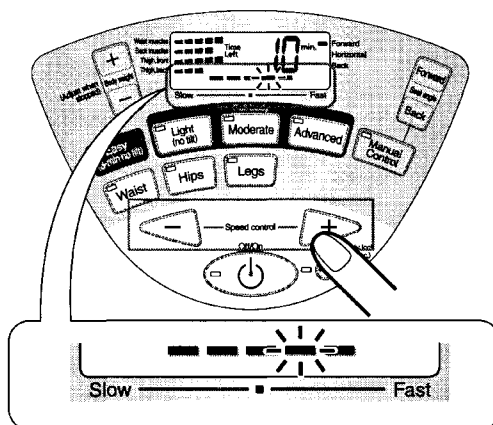
Aprox. 45 segundos
inclinado hacia adelante



Ajuste de la velocidad

Pulse ó para ajustar la velocidad.

Pulse para aumentar la velocidad y pulse para disminuir la velocidad.



- En la operación manual, pulse ó para aumentar o disminuir la velocidad por pasos.
- En el programa "Easy" (fácil), no puede ajustarse la velocidad. (La velocidad está ajustada de manera fija en el programa.)
- En otros programas prefijados, pulse ó para aumentar o disminuir la velocidad de la siguiente manera.
El valor de la velocidad puede seleccionarse entre 5 niveles: Lento, Ligeramente lento, Regular, Ligeramente rápido, Rápido. Consulte en la siguiente tabla los intervalos respectivos de velocidad.

Valores de velocidad e indicador

Las luces indicadoras del valor de la velocidad muestran con luz el intervalo de velocidad, y la correspondiente a la velocidad actual parpadea.

	Lento							Rápido	
Lento									
Ligeramente lento									
Regular									
Ligeramente rápido									
Rápido									

Cada vez que es oprimido, la gama cambia a los niveles de velocidad más lenta.

Cada vez que es oprimido, la gama cambia a los niveles de velocidad más rápida.

Nota

- Si por alguna razón tiene dudas sobre su estado físico para utilizar este equipo, comience con "Slow" (lento) y aumente gradualmente la velocidad. No observar esta advertencia puede ser causa de lesiones por un esfuerzo excesivo.

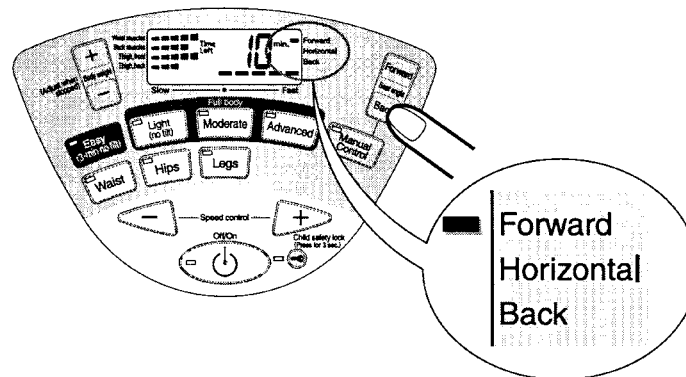
Ajuste del ángulo del asiento

*El ángulo del asiento solo puede ajustarse en la operación manual.

En los programas prefijados, no puede ajustarse el ángulo del asiento mientras se realiza el ejercicio. Si se ajusta el ángulo del asiento (hacia delante/hacia atrás) mientras la unidad está detenida, y se pulsa luego el botón de programa de ejercicio, el asiento vuelve a la posición horizontal.

Pulse **Forward** ó **Back** para ajustar el ángulo del asiento. *La luz destellará cuando la inclinación máxima es alcanzada.

Cuando **Forward** es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia adelante. Cuando **Back** es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia atrás.



Para cambiar de programa de ejercicio

El programa de ejercicio puede cambiarse durante el ejercicio pulsando el botón correspondiente al programa deseado.

• No es posible cambiar directamente desde el programa "Easy" (fácil) a otro programa cualquiera.

Para cambiar a otro programa desde el programa "Easy" (fácil), pulse el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) para detener la unidad. Pulse de nuevo el botón de APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) después de que se apague la luz, y luego seleccione el programa deseado.

• Cuando se cambia de programa de ejercicio, el asiento vuelve a la posición horizontal y la velocidad baja hasta el mínimo nivel.

Haciendo una pausa durante el ejercicio

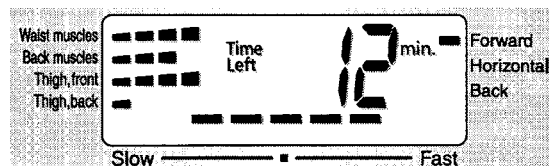
Se puede hacer una pausa durante el ejercicio oprimiendo ya sea los botones de Control Manual o los de Programas Prefijados que están iluminados.

Esto puede ser vuelto a activar oprimiendo otra vez los respectivos botones.

• Cuando esté en pausa, la unidad se apagará automáticamente después de un minuto.

Indicador de tiempo restante

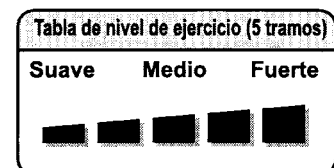
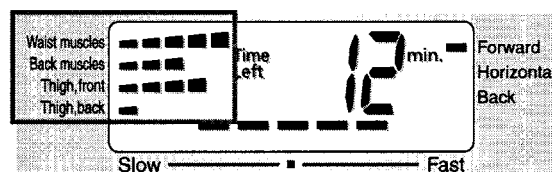
• El tiempo restante para terminar el ejercicio se indica en el panel de control.



Nivel de ejercicio

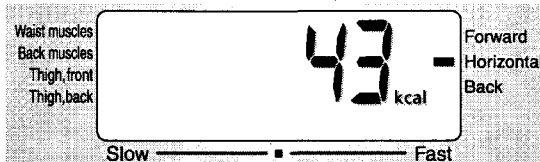
• Mientras se realiza el ejercicio, se muestran los niveles de ejercicio para las respectivas zonas del cuerpo.

El indicador de nivel, con 5 tramos, indica la acción de los músculos para las respectivas zonas del cuerpo.

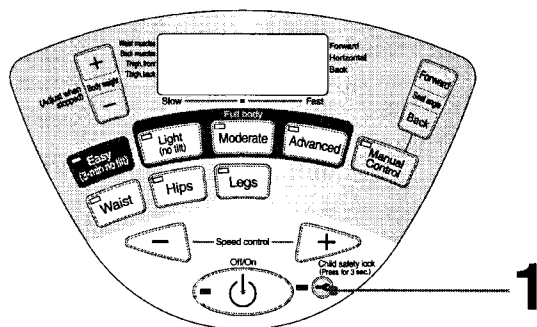


Cantidad de ejercicio (estimación de calorías consumidas)

- La cantidad de ejercicio (estimación de las calorías consumidas) se indica después de terminar. (La indicación se apaga automáticamente después de 10 segundos.)
- Si no se ha establecido previamente el peso, la cantidad se calcula utilizando el valor predeterminado de 132 lbs (60 kgs).



DESPUÉS DE COMPLETAR EL EJERCICIO



1 Active el bloqueo para niños. (Mantenga pulsado durante 3 segundos o más.)

- Active el bloqueo al detener la unidad.
(Cuando se activa el bloqueo para niños, la luz parpadea y luego se apaga automáticamente.)

Nota

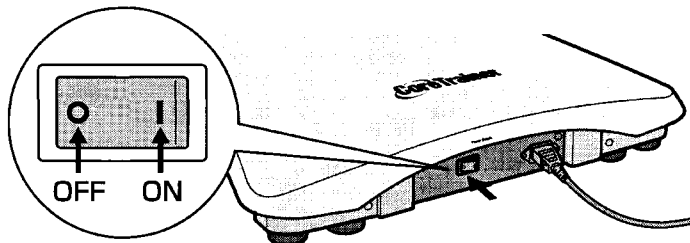
- Después de utilizar la unidad, active el bloqueo para niños y ponga el interruptor de alimentación en la posición OFF. No observar esta advertencia puede ser causa de accidente o de lesiones personales para niños.

2 Coloque el interruptor de alimentación en la posición OFF.

3 Saque el enchufe de corriente de la toma de corriente.

Nota

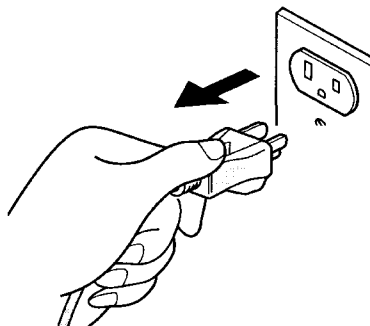
- Asegúrese de sujetar el enchufe de corriente y no el cable de corriente cuando lo saque de la toma de corriente. No observar esta advertencia puede ser causa de descarga eléctrica, cortocircuitos o incendios.



4 Estire sus músculos.

Nota

- Asegúrese de estirarse después de usar la unidad para relajar sus músculos ejercitados y eliminar fatiga.



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

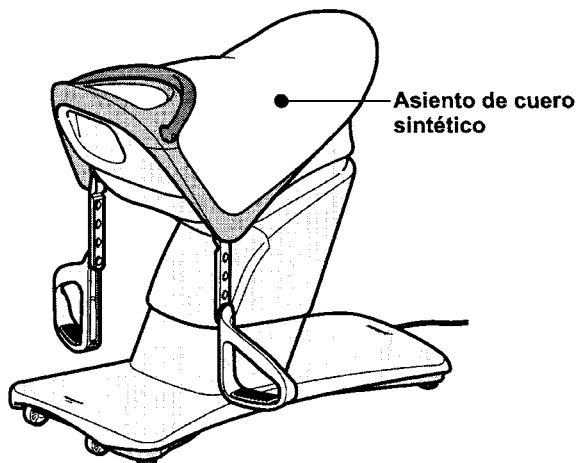
Notas

- No maneje el enchufe de corriente con las manos mojadas.
No observar esta advertencia puede ser causa de descarga eléctrica o de lesiones personales.
- Desconecte siempre la unidad antes de su limpieza.
No observar esta advertencia puede ser causa de descarga eléctrica.

Pieza de cuero sintético

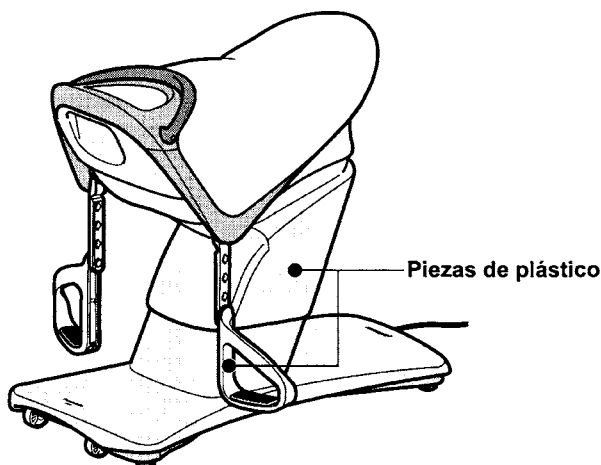
Limpié el asiento con un paño suave seco.

- No utilice herramientas de mantenimiento para cuero disponibles en el comercio (bayetas químicas o sustancias químicas).
Eso podría producir decoloración o endurecimiento del cuero sintético.
- Si el cuero sintético está especialmente sucio, límpielo de la siguiente manera.
 1. Empape un paño suave con agua o con una solución de un 3% a un 5% de detergente neutro, y escúrralo bien.
 2. Frote suavemente la superficie con el paño húmedo.
 3. Sumerja el paño en agua, escúrralo bien y elimine cualquier resto de detergente de la superficie.
 4. Limpie las superficies con un paño suave seco.
 5. Déjelo secar al aire.
- Si hubiese suciedad difícil de eliminar, empape una esponja de foam de Melamine, disponible en el comercio, con detergente neutro y limpie la unidad con él.
- No utilice un secador de pelo para que se seque la superficie con más rapidez.
- Ya que los colores pueden transferirse desde las ropas a la superficie de cuero sintético, tenga cuidado si utiliza la unidad con ropas como vaqueros o de color.
- No deje que estas zonas entren en contacto con plástico durante periodos largos de tiempo, ya que eso puede producir decoloración.
- No utilice cepillos metálicos ni esponjas con sustancias abrasivas.
- No utilice disolventes, bencina o alcohol.



Piezas de plástico

1. Limpie la unidad con un paño humedecido con detergente neutro y bien escurrido.
 - No utilice cepillos metálicos ni esponjas con sustancias abrasivas.
 - No utilice disolventes, bencina o alcohol.
2. Limpie la unidad con un paño humedecido con agua y bien escurrido.
 - Asegúrese de escurrir bien el paño antes de limpiar el panel de control.
3. Deje que la unidad se seque al aire.



REMEDIO DE PROBLEMAS

Problema
► Causa y Remedio
No arranca aún después de oprimir el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON). La unidad no funciona en absoluto.
► • El enchufe de corriente no está bien insertado en la toma de corriente. En este caso, inserte bien el enchufe de corriente. (Véase página S7.) • El interruptor de alimentación está en la posición OFF. En este caso, coloque el interruptor en la posición ON. (Véase página S9.) • Está colocado el bloqueo para niños. Quite el bloqueo para niños. (Véase página S11.)
La unidad detuvo su funcionamiento y todas las luces en el panel de control destellaron.
► Una carga extremadamente pesada fue aplicada. Reponga las luces destellantes oprimiendo el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON). (Véase página S6.)
El funcionamiento de la unidad se mueve rápidamente y luego lentamente.
► El peso de su cuerpo se cambió a un lado de la unidad. Refiérase a la postura básica y siéntese correctamente. (Véase página S10.)
La inclinación del asiento (izquierda y derecha) no es pareja.
► El peso de su cuerpo se cambió a un lado de la unidad o Ud. no estaba sentado(a) en el centro del asiento. Refiérase a la postura básica y siéntese correctamente. Consulte el siguiente elemento "Se aprecia diferencia entre los ángulos de inclinación en la dirección izquierda y derecha durante el ejercicio". (Véase página S10.)
El asiento se inclina durante la parada.
► Esto ocurre porque el asiento está diseñado para moverse en un patrón de figura de ocho y no es indicación de un problema.
Se escucha ruido durante el funcionamiento.
► Esto ocurre debido al diseño y no es indicación de un problema. Consulte el siguiente elemento "Ruidos generados mientras la unidad está en funcionamiento".
Se escucha ruido inusual o periódico durante el funcionamiento.
► Deje de usar la unidad inmediatamente.
Dolor en las caderas.
► Consulte la postura básica (véase la página S10) y utilice la unidad en la posición horizontal, a baja velocidad de acuerdo con su estado de forma física, hasta que se familiarice con el movimiento. Si experimenta un dolor agudo, deje de utilizar la unidad.
Experimenta síntomas de mareo por el movimiento.
► Consulte la postura básica (véase página S10) y utilice la unidad a baja velocidad y con un tiempo de ejercicio más corto.
Cuando la unidad se detiene y la pantalla LCD muestra la indicación "F17".
► La unidad ha podido detenerse debido a un fallo del equipo. Deje de utilizar la unidad inmediatamente.
Cuando la unidad se detiene y en la pantalla LCD se muestra una indicación de "F10" a "F16".
► La unidad puede haberse detenido debido a un uso no adecuado (por ejemplo, carga excesiva sobre la unidad, o que la unidad se haya utilizado de manera continua durante 15 minutos o más).
Cuando la unidad se detiene y la pantalla LCD muestra la indicación "F18".
► La unidad puede verse influida por un fallo de la tensión eléctrica o por una vibración. Coloque el interruptor de alimentación en la posición OFF. Vuelva a colocar el interruptor en la posición ON transcurridos unos 30 minutos.

Notas

- Si el problema no se soluciona con los procedimientos anteriores, deje de utilizar la unidad inmediatamente.
 - No desarme, ni repare, ni modifique la unidad.
- No observar esta advertencia puede ser causa de lesiones personales debido a fuego o mal funcionamiento.

Ruidos generados mientras la unidad está en funcionamiento

Cuando la unidad está en funcionamiento, puede generarse los siguientes ruidos. Estos ruidos son mecánicos y se consideran normales.

- Ruido de funcionamiento generado en las posiciones hacia delante y hacia atrás al realizar el movimiento en ocho en las cuatro direcciones (adelante-atrás e izquierda-derecha) (sonidos de golpes).
- Ruidos generados durante los movimientos de inclinación del asiento. (Ruidos de cerradura)
- Ruidos mientras está sentado sobre el asiento o manejando la unidad. (Ruidos de tensiones)

Se aprecia diferencia entre los ángulos de inclinación en la dirección izquierda y derecha durante el ejercicio

Puede sentir diferencia entre los ángulos de inclinación en las direcciones izquierda y derecha durante el ejercicio. No hay diferencia entre los ángulos de inclinación a izquierda o derecha, pero puede experimentar una diferencia debido a la diferente fuerza entre el músculo izquierdo y el derecho. Puede experimentarlo cuando la unidad se mueve con más rapidez que la velocidad óptima para su estado de forma física.

Al utilizar la unidad hágalo de manera que se sienta cómodo, disminuyendo la velocidad si es necesario.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

P1 ¿Qué se recomienda para comenzar a usar la unidad por primera vez?

R1 Monte la unidad en la postura básica descrita en la página S10. Comience el ejercicio con el programa "Easy" (fácil) para acostumbrar a su cuerpo al movimiento. Una vez que se ha acostumbrado al movimiento, le recomendamos hacer ejercicios con el programa "Light" (ligero).

P2 ¿Cuántas veces por día puedo usar la unidad?

R2 La frecuencia de uso normal es dos veces al día. Una sesión de ejercicio debe ser de 15 minutos. Recomendamos hacer una sesión durante la mañana y una a la noche.

* Hacer más ejercicio que el recomendado puede someter a su cuerpo a tensiones excesivas.

P3 ¿Qué tipo de ropas se recomiendan para hacer ejercicio?

R3 Vista ropas de estilo deportivo en las que sea fácil moverse. Sin embargo, si usa pantalones hechos con material fino o pantalones cortos su piel puede entrar en contacto con la unidad y traducirse en rozaduras. Elija pantalones hechos con material grueso.

P4 Siento un dolor en la zona de apoyo o en el área alrededor del cóccis causado por las rozaduras. ¿Hay algún método eficaz para evitar el dolor?

R4 El dolor posiblemente se debe a las rozaduras producidas durante el ejercicio. No use la unidad hasta que el dolor desaparezca. Cuando use la unidad nuevamente después de desaparecer el dolor, sostenga el asiento firmemente con sus muslos de manera que la zona de apoyo no se mueva mientras hace ejercicio. Elija pantalones hechos con material grueso y haga ejercicio con una intensidad razonable.

Si todavía hay rozaduras, pruebe los siguientes métodos:

- (1) Use la unidad a una velocidad lenta hasta acostumbrarse al movimiento y a no sentir dolor en la zona de apoyo y luego incremente la velocidad gradualmente.
- (2) Cubra el asiento con un almohadón para reducir la estimulación sobre la zona de apoyo. (Dado que el uso del almohadón lo hace estar levemente inestable al usar la unidad, sostenga ligeramente las riendas durante el ejercicio.)

P5 Soy una persona mayor y no confío en mi grado de aptitud física. ¿Cómo puedo usar la unidad?

R5 Para personas mayores o personas que no confían en su grado de aptitud física, recomendamos comenzar el ejercicio con el programa "Easy" (fácil) para acostumbrar a su cuerpo al movimiento. Una vez que se ha acostumbrado al movimiento en el programa "Easy" (fácil), aumente la velocidad en el programa "Light" (ligero) para mejorar el grado de aptitud física.

Nunca se ejercite por demás, y siempre aumente gradualmente la intensidad del ejercicio.

P6 He estado usando la unidad durante un tiempo, pero no perdí peso.

R6 Use la unidad en la postura básica adecuada.

¿Usted come a intervalos regulares? No coma ni beba demasiado y no coma entre comidas. La dieta depende de un equilibrio entre la ingesta de calorías y las calorías consumidas.

Haga ejercicio con la unidad en forma regular y preste atención a sus hábitos de comidas.

P7 ¿Hacer ejercicio con la unidad lleva a desarrollar los músculos?

R7 La intensidad del ejercicio con la unidad no es suficientemente vigorosa como para desarrollar músculo. Se debe aplicar una carga de alrededor del 70% de miodinámica máxima para lograr el efecto de hipertrofia muscular (desarrollar músculo).

Matsushita Electric Works, Ltd
Osaka, Japan

U92207805231
S0508-0

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>