



## Manual del usuario

Usted recibe este producto a través de:

**THANE Fitness®**

Thane International, Inc. La Quinta, CA 92253  
Thane Direct Canada, Inc. Toronto, Ontario  
Thane Direct UK Limited Admail ADM3996 London W1T 1ZU

[www.thane.com](http://www.thane.com)

[www.thanefitness.com](http://www.thanefitness.com)

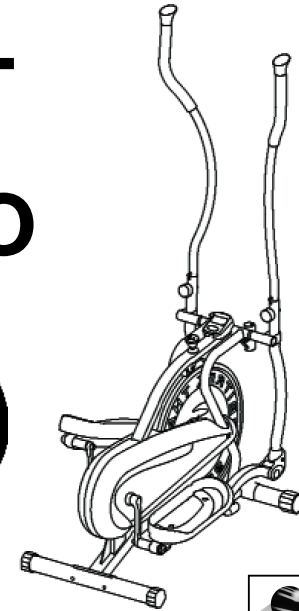
*Making Fitness Fun!®*

(9/02)



# MANUAL DEL USUARIO

Aviso de seguridad importante .....	2
Ensamblaje y uso .....	3-7
Vista detallada .....	8
Listado de piezas.....	9-10
Listado de piezas .....	11



**¡IMPORTANTE!**  
Lea las instrucciones con atención antes de utilizar este producto. Conserve este manual para referencia futura.

TYPE: BK2080



Thane International, Inc.  
La Quinta, CA 92253  
Thane Direct Canada, Inc.  
Toronto, Ontario  
Thane Direct UK Limited  
Admail ADM3996 London W1T 1ZU  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

## AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Tome los siguientes recaudos antes de ensamblar o utilizar el aparato.

1. EL ORBITREK ELITE ADMITE UN PESO MÁXIMO DE 275 LIBRAS (125 kg). Las personas cuyo peso exceda este límite NO deben usar este aparato.
2. Mantenga el Orbitrek Elite fuera del alcance de los niños y las mascotas. NO deje a los niños solos en la misma habitación en la que se encuentre el aparato.
3. Las personas discapacitadas o minusválidas sólo deben utilizar el Orbitrek Elite en presencia de un médico u otro profesional de la salud cualificado.
4. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el trabajo físico inmediatamente. CONSULTE CON URGENCIA A UN MÉDICO.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, despeje el área circundante al aparato en un radio de 2 metros. NO coloque objetos punzantes ni afilados en las cercanías del Orbitrek Elite.
6. Coloque el Orbitrek Elite sobre una superficie plana, a nivel y despejada, alejada del agua y la humedad. Coloque una alfombra debajo de la unidad para mantener su estabilidad y proteger el piso.
7. No utilice el Orbitrek Elite para una finalidad distinta de la que se describe en este manual. NO utilice ningún accesorio no recomendado por el fabricante.
8. Ensamble el aparato ajustándose a las descripciones que se incluyen en el manual de instrucciones.
9. Verifique todos los pernos y las demás conexiones antes de utilizar el aparato por primera vez. Asegúrese de que el equipo reúna las condiciones de seguridad necesarias.
10. Realice una inspección de rutina en el equipo. Preste especial atención a los componentes que son más propensos a deteriorarse, por ejemplo, los puntos de conexión y las ruedas. Los componentes defectuosos deben reemplazarse de inmediato. El nivel de seguridad de este equipo sólo se mantendrá si se reemplazan dichos componentes. No utilice el Orbitrek Elite hasta que se haya reparado correctamente.
11. NUNCA utilice el Orbitrek Elite si no funciona adecuadamente.
12. Este aparato puede ser utilizado únicamente por una persona a la vez.
13. No utilice limpiadores abrasivos sobre el aparato. Quite las gotas de transpiración que hayan caído sobre el equipo apenas finalice el entrenamiento.
14. Use siempre vestimenta adecuada para ejercicios físicos. Es necesario, además, contar con calzado deportivo para ejercicios aeróbicos o para correr.
15. Realice siempre un estiramiento muscular antes de comenzar el ejercicio.
16. La potencia de este aparato aumenta y disminuye de forma proporcional a la velocidad. El aparato está equipado con una perilla que permite ajustar la resistencia.

**ATENCIÓN: ANTES DE COMENZAR CON ÉSTE O CUALQUIER OTRO PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA EN PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PRE-EXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL ORBITREK ELITE. THANE NO ASUME RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR LA UTILIZACIÓN DE ESTE PRODUCTO O DURANTE SU USO.**

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

### ANTES de comenzar:

1. Busque un lugar de trabajo cómodo. Ensamble su Orbitrek Elite en un espacio abierto, bien ventilado e iluminado. Puesto que el Orbitrek Elite es, en cierto grado, portátil, no será necesario ensamblarlo en el lugar exacto en donde se lo utilizará. Para su comodidad, sin embargo, una vez que haya ensamblado el aparato, será conveniente no trasladarlo distancias excesivas, por pasillos estrechos o escaleras.
2. Si lo desea, puede desarmar la caja de embalaje del Orbitrek Elite para usarla como superficie de trabajo al ensamblar el aparato. Tenga a mano unas cuantas toallas de papel dado que algunos de los componentes vienen ligeramente preengrasados.

### Nota:

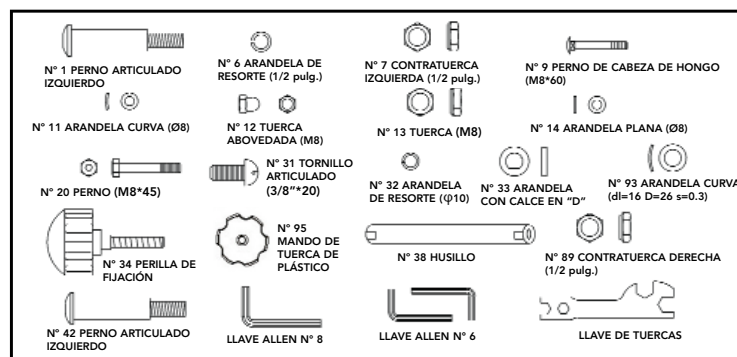
Busque sus herramientas. Para el ensamblaje del Orbitrek Elite necesitará lo siguiente:

- Una regla con medidas métricas e inglesas
- Llave Allen (número 6 y 8)
- Llave de tuercas

Antes de comenzar a ensamblar el equipo, verifique que tenga todas las piezas necesarias (en la parte superior de esta especificación hallará una vista detallada con todas las piezas individuales, marcadas con números, que componen este equipo).

### Identifique las piezas de montaje:

Organice los pernos y las tuercas antes del ensamblaje. Las tuercas se identifican por el diámetro de sus cavidades. Si desea obtener más información, consulte la vista detallada y el listado de piezas que figuran en las páginas 8 a 10 de este manual.



## Paso 1: Colocación de los estabilizadores frontal y posterior

Sujete el estabilizador frontal (Nº 23) y el posterior (Nº 10) a la estructura principal usando los siguientes elementos:

- 4 – Pernos de cabeza de hongo (Nº 9)
- 4 – Arandelas curvas (Nº 11)
- 4 – Tuercas abovedadas (Nº 12)

Coloque el estabilizador frontal (Nº 23) contra la estructura principal y alinee las perforaciones. Tome dos pernos de cabeza de hongo (Nº 9) y páselos a través de los tubos de soporte de la unidad. Deslice las dos arandelas curvas (Nº 11) sobre la porción roscada de los pernos. Coloque las dos tuercas abovedadas (Nº 12) sobre las arandelas (Nº 11) y ajústelas con firmeza usando la llave suministrada.

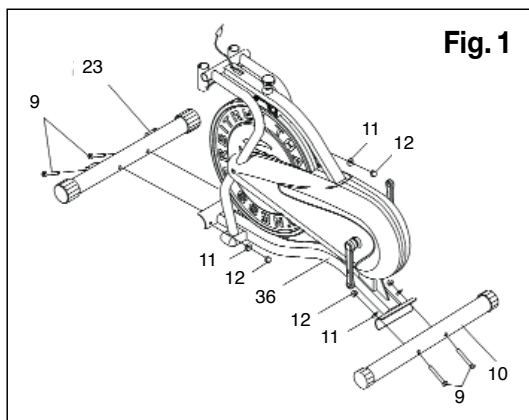


Fig. 1

**Nota: el estabilizador frontal (Nº 23) tiene ruedas que le permiten trasladar su Orbitrek Elite.**

Siga el mismo procedimiento para ajustar el estabilizador posterior.

## Paso 2: Ajuste del husillo

Inserte el husillo (Nº 38) a través del tubo de conexión derecho (Nº 55) y de la arandela curva (Nº 35) dentro de la estructura principal. A continuación, páselo por la siguiente arandela (Nº 35) y por dentro del tubo de conexión izquierdo (Nº 24). Coloque una arandela con calce en "D" (Nº 33) y una arandela de resorte (Nº 32) a cada lado del husillo y sujete ambos extremos utilizando los tornillos articulados (Nº 31).

- 2 – Arandelas con calce en "D" (Nº 33)
- 2 – Arandelas de resorte (Nº 32)
- 2 – Tornillos articulados (Nº 31)

Coloque el perno articulado derecho (Nº 42) con la arandela curva (Nº 93) a través de la palanca del pedal (Nº 19) y atorníllelo a través del plato (Nº 91) hasta que quede totalmente ajustado. Coloque la arandela de resorte (Nº 6) y ajuste el perno con la contratuerca derecha (Nº 89) hasta que quede bien ajustado. La arandela de resorte (Nº 6) debe quedar completamente aplanada.

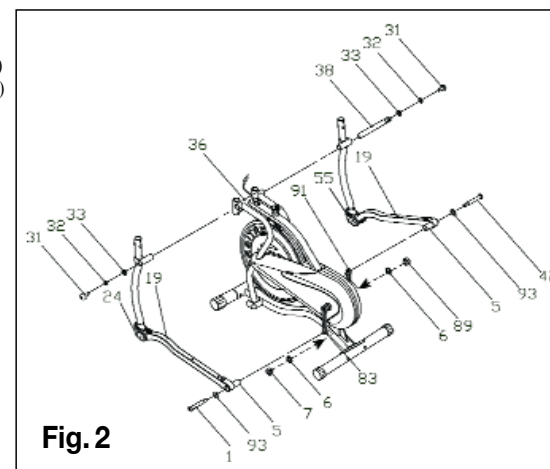
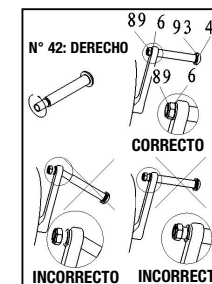
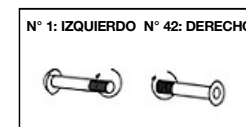


Fig. 2

- 1 – Perno articulado derecho (Nº 42)
- 1 – Perno articulado izquierdo (Nº 1)
- 2 – Arandela curva (Nº 93)
- 2 – Arandelas de resorte (Nº 6)
- 1 – Contratuerca derecha (Nº 89)
- 1 – Contratuerca izquierda (Nº 7)



Repita el procedimiento en el lado izquierdo.

## ATENCIÓN:

Los pernos articulados derecho e izquierdo (Nº 42 y 1) deben penetrar por completo el aro de nylon ubicado dentro del tubo de conexión (Nº 5) y las manivelas derecha e izquierda (Nº 91 y 83). Esto asegurará la estabilidad y durabilidad de su Orbitrek Elite.

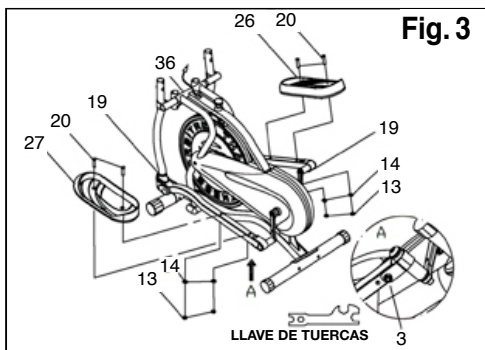
Para instalar correctamente los pernos articulados, manténgalos en perfecta escuadra a medida que penetran el cuadro del pedal y la manivela. Si el perno entra en ángulo respecto de la manivela, ambos podrían dañarse.

### Paso 3: Ajuste de las contratuercas y los pedales

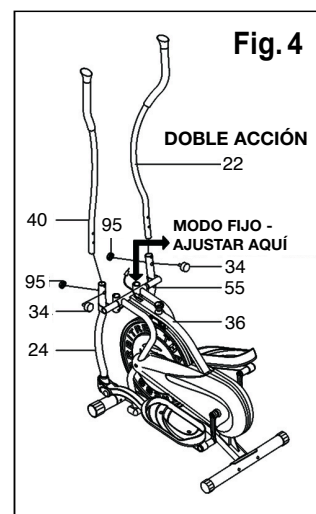
Ajuste las tuercas (Nº 3) de ambos lados antes de ensamblar los pedales. Sujete el pedal derecho (Nº 26) y el izquierdo (Nº 27) en sus respectivos soportes tubulares (Nº 19) usando los siguientes elementos:

- 4 – Pernos de cabeza hexagonal (Nº 20)
- 4 – Contratuercas (Nº 13)
- 4 – Arandelas planas (Nº 14)

Alinee las perforaciones del pedal con las de su soporte tubular. Inserte el perno de cabeza hexagonal (Nº 20) a través de las perforaciones. Deslice la arandela plana (Nº 14) y la contratuerca (Nº 13) por el perno (Nº 20) y ajuste con la llave.



### Paso 4: Ajuste de las barras de mano



Las barras de mano derecha e izquierda (Nº 22 y 40) permiten pasar fácilmente del modo de acción dual al modo fijo durante su trabajo físico.

#### MODO DE DOBLE ACCIÓN

Para permitir que las barras de mano se muevan al compás de los pedales, fíjelas a las barras de acople. Ajuste la altura en una posición que le resulte cómoda y asegúrese de que ambas barras estén a la misma altura. Sujete cada barra de mano con su perilla de ajuste (Nº 34) y mando de tuerca de plástico (Nº 95). Consulte la Figura 4.

#### MODO FIJO

Si desea dejar las barras de mano quietas durante el trabajo físico, fíjelas en los acoples de tubo de la estructura principal, entre las barras de acople. Al igual que para el modo de doble acción, fije ambas barras a una altura adecuada y trábelas con la perilla de fijación (Nº 34).

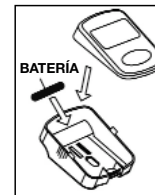
### Paso 5: Conexión del sensor

Conecte los sensores B1 y B2 como se ilustra en la Figura 5 e instale el ordenador (Nº 37) en el tubo de soporte de la estructura principal (Nº 36).

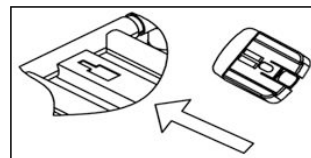
El conjunto ya está ensamblado.



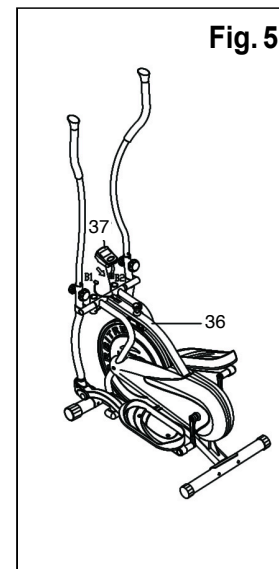
Para retirar el ordenador, tire de la parte superior, deslice el ordenador hacia abajo y retírelo del soporte tubular.



Colocación de la batería: Abra la tapa superior del ordenador e instale la batería en el compartimento.



Inserte el ordenador en el soporte tubular.



### Ajuste de la tensión

El conjunto del Orbitrek Elite está ensamblado. La primera vez que se ejercite en el aparato deberá ajustar la tensión al nivel correcto antes de empezar con el trabajo físico a fondo. Si gira la perilla de ajuste, podrá cambiar el nivel de tensión y variar la intensidad de su entrenamiento mientras se ejercita. Para aumentar la tensión, gire la perilla de tensión hacia la derecha; si desea disminuir la tensión, gire la perilla hacia la izquierda.

### Movimiento reversible

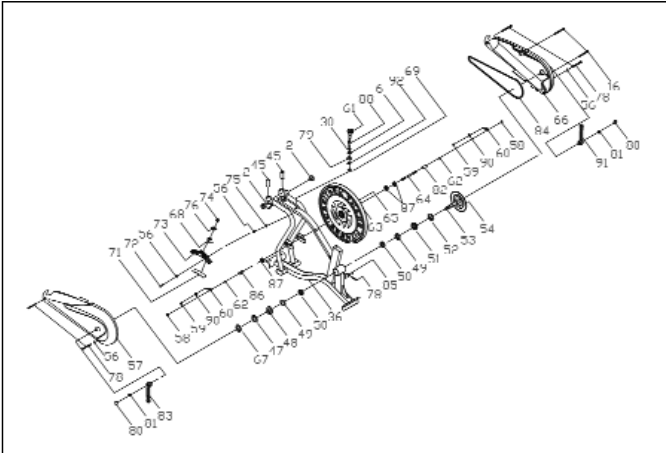
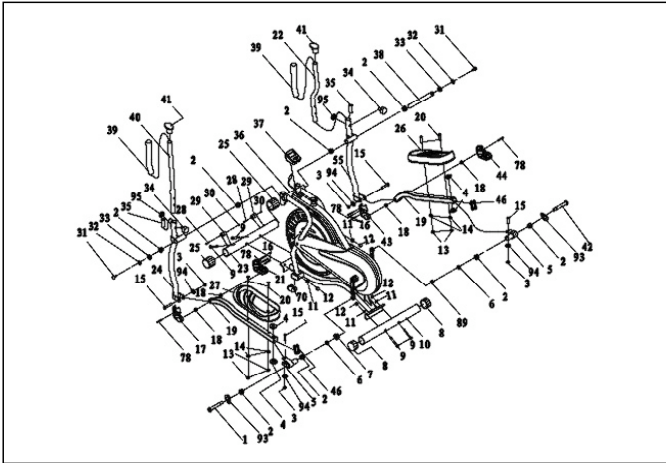
¡Recuérdelo, su Orbitrek Elite tiene movimiento REVERSIBLE!

El pedaleo hacia adelante ejercita sus cuádriceps (músculos frontales del muslo) mientras que el pedaleo hacia atrás hace trabajar los isquiotibiales (músculos posteriores del muslo). Aproveche esto para hacer de su trabajo físico algo menos agotador y más divertido.

Nota: su Orbitrek Elite tiene dos ruedas móviles en el estabilizador frontal que le facilitarán el traslado de su bicicleta fija y un tope en el estabilizador posterior que permite el ajuste de paralelismo.

**PRECAUCIÓN: ASEGÚRESE DE HABER AJUSTADO TODOS LOS PERNOS Y LAS TUERCAS ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO FÍSICO.**

## VISTA DETALLADA Y LISTADO DE PIEZAS



N°	NOMBRE	CANTIDAD	ESPEC.
1	PERNO ARTICULADO IZQUIERDO	1	1/2"
2	BUJE 1	10	φ28° φ16*16
3	CONTRATUERCA	4	M10
4	BUJE DE ACERO	4	φ28° φ14*10
5	TUBO CONECTOR	2	
6	ARANDELA DE RESORTE	2	1/2"
7	CONTRATUERCA IZQUIERDA	1	1/2"
8	TOPE AJUSTABLE	2	
9	PERNO DE CABEZA DE HONGO	4	M8X60
10	ESTABILIZADOR POSTERIOR	1	φ50*1.5
11	ARANDELA CURVA	4	
12	TUERCA ABOVEDADA	4	M8
13	CONTRATUERCA	4	M8
14	ARANDELA PLANA	4	Ø8
15	PERNO DE CABEZA HEXAGONAL	4	M10X55
16	TORNILLO	2	S74,2X19
17	PROTECCIÓN DE LA BARRA DE MANO IZQUIERDA (IZQ)	1	
18	BUJE 2	4	28° φ10*10
19	SOPORTE DEL PEDAL	2	
20	PERNO DE CABEZA HEXAGONAL	4	M8X45
21	PROTECCIÓN DE LA BARRA DE MANO IZQUIERDA (DER)	1	
22	BARRA DE MANO DERECHA	1	
23	ESTABILIZADOR FRONTAL	1	
24	TUBO DE CONEXIÓN IZQUIERDO	1	
25	TOPE FRONTAL	2	50*1.5
26	PEDAL DERECHO	1	2
27	PEDAL IZQUIERDO	1	10
28	PERNO DE CABEZA HEXAGONAL	2	M6X48
29	RUEDA	2	23° φ6,2*32
30	CONTRATUERCA	3	M6
31	TORNILLO ARTICULADO	2	3/8"*20
32	ARANDELA DE RESORTE	2	φ10
33	ARANDELA DE CALCE EN "D"	2	
34	PERILLA DE AJUSTE	2	
35	MANGUITO DE PLÁSTICO	2	
36	ESTRUCTURA PRINCIPAL	1	
37	ORDENADOR	1	
38	HUSILLO	1	
39	MANGO DE GOMA ESPUMA	2	φ33° φ23*310
40	BARRA DE MANO IZQUIERDA	1	
41	TOPE DE LA BARRA DE MANO	2	φ25,4*2
42	PERNO ARTICULADO IZQUIERDO	1	1/2"
43	PROTECCIÓN DE LA BARRA DE MANO IZQUIERDA (IZQ)	1	
44	PROTECCIÓN DE LA BARRA DE MANO DERECHA (DER)	1	
45	FUNDA PLÁSTICA	2	
46	TOPE	2	30*30*1.5
47	ARANDELA DE FIJACIÓN (IZQ)	1	
48	ARANDELA	1	
49	BOLA DEL COLLARÍN	2	
50	CARCASA DEL COLLARÍN	2	
51	ARANDELA DE FIJACIÓN (DER)	1	
52	ARANDELA	1	φ40*2,8
53	MANIVELA	1	φ17*202
54	PINÓN	1	d=3,2, P=6,35
55	TUBO DE CONEXIÓN DERECHO	1	
56	ARANDELA PLANA	3	Ø5

57	CUBRE-CADENA IZQUIERDO	1	
58	TUERCA DE FIJACIÓN	2	M10*1,0
59	TUERCA	2	M6
60	PERNO DE FIJACIÓN	2	M6*55
61	PERILLA DE TENSIÓN	1	
62	TUERCA	2	M10*1
63	RUEDA DE INERCIA	1	
64	EJE DE LA RUEDA DE INERCIA	1	
65	PIÑÓN PEQUEÑO	1	
66	CUBRE-CADENA DERECHO	1	
67	TUERCA	1	7/8"
68	RESORTE	1	
69	TUERCA ABOVEDADA	1	M6
70	TOPE	2	
71	PROTECTOR DE FIBRA	1	
72	PERNO DE CABEZA HEXAGONAL	1	M5X30
73	ARMAZÓN DE PLÁSTICO	1	
74	CAUCHO	1	
75	CONTRATUERCA	1	M5
76	CUBIERTA DEL RESORTE	1	
77	PROTECCIÓN IZQUIERDA	1	
78	TORNILLO	13	ST4,2*12
79	CUBIERTA DE CAUCHO	1	φ32*10
80	TOPE	2	
81	TUERCA DE FIJACIÓN	2	M10*1,25
82	TUBO DE FIJACIÓN 2	1	φ13,6*φ10,3*25,5
83	MANIVELA IZQUIERDA	1	
84	CADENA	1	
85	SENSOR	1	
86	TUBO DE FIJACIÓN 1	1	φ13,6*φ10,3*10,5
87	RODAMIENTO	3	6000ZZ
88	TUERCA AJUSTABLE	1	φ14*35
89	CONTRATUERCA DERECHA	1	1/2"
90	ARANDELA DE RESORTE	2	φ6
91	MANIVELA DERECHA	1	
92	TUERCA	1	M12*1,25
93	ARANDELA CURVA	2	d1=16 D=26 S=0,3
94	ARANDELA PLANA	4	φ10
95	MANDO DE TUERCA DE PLÁSTICO	2	M8

**DESECHO DE LAS PILAS:**

Las pilas no deben considerarse como parte de los residuos comunes. La devolución de las pilas agotadas es su obligación como consumidor. Las pilas agotadas pueden llevarse a algún centro de recolección en su área de residencia o a lugares donde puedan adquirirse pilas.



**SE RECOMIENDA UTILIZAR PILAS ALCALINAS O DE MANGANESO.**

Las pilas que contengan sustancias nocivas para la salud tendrán estos símbolos:

Pb = Pilas que contienen plomo

Sd = Pilas que contienen cadmio

Hg = Pilas que contienen mercurio



Pb



Sd



Hg

## ORDENADOR DE EJERCICIOS

**ESPECIFICACIONES:**

TIEMPO (TMR).....00:00-99:59

VELOCIDAD (SPD)...0,0-99,9 KM/Hora ML/H

DISTANCIA (DST).....0,00-999,9 KM

CALORÍAS (CAL).....0-9999 KCAL

**TECLA DE FUNCIÓN:**

MODE (Modo): esta tecla le permite seleccionar y establecer la función deseada.

**PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:****1. ENCENDIDO Y APAGADO AUTOMÁTICO**

El sistema se enciende al pulsar cualquier tecla o al recibir una entrada desde el sensor de velocidad. El procesador se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no recibe entrada de señal o si no se pulsa ninguna tecla durante un lapso de 4 minutos.

**2. PUESTA A CERO:**

La unidad se puede poner a cero mediante el cambio de baterías o pulsando la tecla MODE (Modo) durante 3 segundos.

**3. PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO, LA DISTANCIA Y LAS CALORÍAS:**

Para elegir SCAN (Buscar) o LOCK (Fijar), pulse la tecla MODE (Modo) cuando el cursor comience a parpadear sobre la función que ha elegido.

**4. FUNCIONES:**

TIME (Tiempo): si desea ver la duración del ejercicio, pulse la tecla MODE (Modo) hasta que aparezca la referencia TMR.

SPEED (Velocidad): si desea ver la velocidad actual, pulse la tecla MODE (Modo) hasta que aparezca la referencia SPD.

DISTANCE (Distancia): si desea ver la distancia cubierta en cada trabajo físico, pulse la tecla MODE (Modo) hasta que aparezca la referencia DST.

CALORIES (Calorías): si desea ver las calorías quemadas, pulse la tecla MODE (Modo) hasta que aparezca la referencia CAL.

SCAN (Buscar): esta función permite la visualización automática de funciones en el siguiente orden: TIME (Tiempo)-SPEED (Velocidad)-DISTANCE (Distancia)-CALORIES (Calorías).

**BATERÍA:**

El monitor utiliza una batería. Si la imagen del monitor no es buena, vuelva a colocar la batería para corregirla.

Al utilizar Orbitrek Elite, usted obtendrá diversos beneficios. Mejorará su estado físico, tonificará los músculos y, si lo complementa con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

### 1. La fase de calentamiento

Esta etapa le ayuda a que la sangre circule por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. Además, reduce el riesgo de que se produzcan calambres o lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Se deberá mantener cada estiramiento durante 30 segundos aproximadamente. No fuerce ni estire bruscamente los músculos. En caso de sentir dolor, DETÉNGASE.



### 2. La fase de ejercicio

Posición inicial

Párese en el costado izquierdo de la bicicleta, tome las barras de mano (por debajo del tope de la barra de mano, aproximadamente a 100 mm), extienda la pierna izquierda y coloque el pie izquierdo en el pedal izquierdo, después extienda la pierna derecha y coloque el pie derecho en el pedal derecho, adopte una postura y posición cómoda para las manos y el cuerpo.

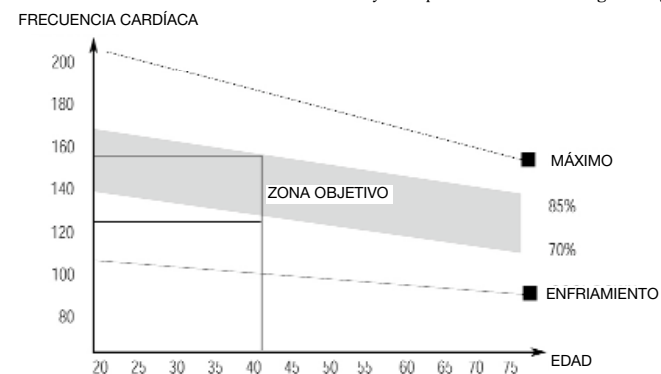
Posición de movimiento

Tome las barras de mano y extiéndalas hacia delante y hacia atrás de manera conjunta para moverse al compás de los pedales y realizar movimientos elípticos.

El Orbitrek Elite le permite realizar movimientos reversibles. El pedaleo hacia adelante le permite ejercitar los cuádriceps (muslos frontales) mientras que el pedaleo hacia atrás le permite ejercitar los isquiotibiales (muslos posteriores). Recuerde que si desea cambiar el sentido del movimiento, primero debe detener el movimiento.



Ésta es la etapa en la que usted se esfuerza. Después de ejercitar de manera regular, los músculos de las piernas adquirirán mayor flexibilidad. Trabaje a su propio ritmo, pero asegúrese de mantener un ritmo constante durante todo el ejercicio. El ritmo de trabajo deberá alcanzar un nivel en el que se incrementen los latidos del corazón hasta alcanzar la zona objetivo que se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa deberá durar 12 minutos como mínimo, a pesar de que la mayoría de la gente comienza realizando entre 15 y 20 minutos.

### 3. La fase de enfriamiento

Esta etapa le permite al sistema cardiovascular y a los músculos reducir el ritmo paulatinamente. Ésta es una repetición de la fase de calentamiento. En primer lugar, reduzca el ritmo y continúe a esta velocidad más lenta durante 5 minutos aproximadamente antes de bajarse de la bicicleta de ejercicios. Ahora se deben repetir los ejercicios de elongación. Nuevamente, recuerde no forzar o estirar bruscamente los músculos. A medida que vaya logrando un mejor estado físico, posiblemente necesite entrenar durante más tiempo o con mayor exigencia. Se recomienda entrenar al menos tres veces a la semana y, de ser posible, distribuir los entrenamientos de manera regular.

### TONICIDAD MUSCULAR

Para adquirir tonicidad muscular ejercitando en su BICICLETA DE CARRERAS, deberá ajustar la resistencia a niveles altos. Esto implicará mayor esfuerzo para los músculos de las piernas y posiblemente le impida entrenar durante todo el tiempo que usted quisiera. Si también está tratando de mejorar su estado físico, posiblemente deba modificar su programa de entrenamiento. Deberá entrenar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero llegando al final de la fase de ejercicio, deberá aumentar la resistencia haciendo que las piernas trabajen más de lo normal. Deberá reducir la velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

### PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es el esfuerzo que usted hace. A mayor esfuerzo y tiempo, quemará mayor cantidad de calorías. Esto es lo mismo que si estuviese entrenando para mejorar su estado físico; la diferencia es el objetivo.