

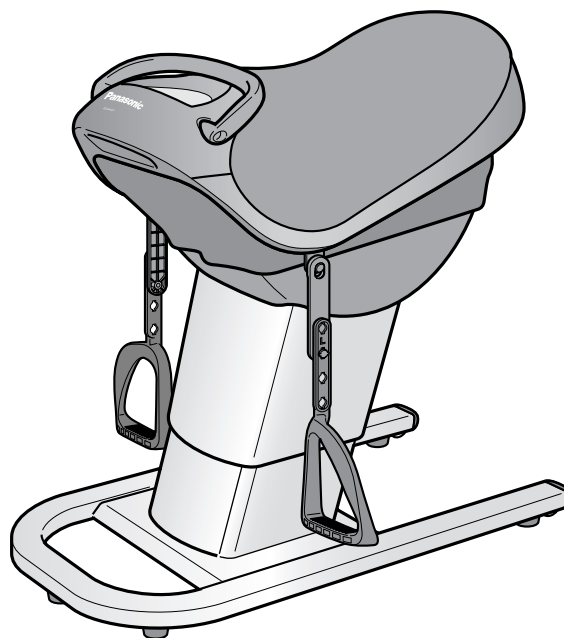
Panasonic®

Core Trainer Exercise Equipment

Operating Instructions Instrucciones de Uso

Model No. **EU6441**

Modelo No. **EU6441**



Before operating this unit, please read these instructions completely, and save them for future reference.
Antes de utilizar esta unidad, lea completamente estas instrucciones y guárdelas por si necesita consultarlas en el futuro.

INDEX

English

See pages 1-17

INDICE

Español

Ver página S1-S17

Thank you for purchasing the Panasonic Core Trainer Exercise Equipment EU6441. Please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed when using an electrical unit, including the following.

Read all instructions before using the unit.

DANGER – To reduce the risk of electric shock:

1. Always unplug the unit immediately after use.
2. Always unplug the unit before cleaning

WARNING – To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1. Always insert the power plug all the way into the outlet to reduce the risk of short-circuit and fire.
2. The unit should never be left unattended when plugged in. Always unplug the unit when not in use.
3. Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
4. Only use the unit for the purpose described in these instructions.
5. Do not stand on the unit.
6. Do not use any accessories other than those recommended by the manufacturer.
7. This unit should not be used by children. Keep children away from the unit.
8. Never operate the unit if it has a damaged power cord or plug. Return the unit to the nearest authorized service center if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or if it has been immersed or exposed in water.
9. Keep the power cord away from heated surfaces. Do not pull the appliance by the power cord.
10. Do not use the unit on top of heating appliances, such as electric carpets, etc.
11. Do not use the unit in bathrooms or other damp or humid places as this may cause electric shock or cause the unit to malfunction. Do not spill water, etc. onto the control panel.
12. Do not use the unit outdoors.
13. Do not use the unit in places where aerosol spray products are in use or where oxygen is being administered.
14. When unplugging the unit, turn off all controls before removing the plug from power outlet. Do not use the unit with a transformer as this may lead to malfunction or electric shock.
15. Connect this unit to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.
16. To avoid electric shock or injury, do not attempt to open or disassemble any part of the unit as it contains no user-serviceable parts.
17. Never drop or insert any object into any opening.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

SAFETY PRECAUTIONS

WARNING: To avoid the risk of injury:

Before using the Core Trainer Fitness Equipment, please read the following instructions carefully. They contain important safety information and instructions on the proper use and maintenance of the equipment.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician for a complete physical examination and suggested exercise program specific for your condition. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health or aggravate any pre-existing medical condition.
2. Warm up prior to beginning any exercise program by proper stretching to prepare muscles and joints for exercise and help avoid possible injury.
3. Immediately discontinue use if you should feel faint, dizzy, nauseous or experience discomfort or other abnormal symptoms.
4. Do not wear loose clothing which could become caught in moving parts.
5. Do not stand or kneel on seat. Always sit squarely centered. Sit straight up, hold seat firmly between your legs and hold onto the handle. (See page 10.)
6. Do not use footrests to mount or dismount Core Trainer seat. Footrests are for balance and support when riding and are not for mounting or dismounting. Use of footrests for mounting or dismounting may result in breaking and possible injury.
7. Place the unit on a level area with sufficient room for exercise movements.
8. This Core Trainer Fitness Equipment is designed for adult use. The unit is not for use by children. Keep children away from unit to prevent injury.
9. This equipment is to be used only for its intended purpose; physical exercise by adult persons. This equipment is not to be used or operated in a manner that allows it to lift from the floor.
10. Check components periodically to insure the equipment is in good condition, particularly the handle, footrests, fabric and the power cord. Disconnect unit and replace worn parts or send the unit in for service.

RISK OF ELECTRIC SHOCK

Do not use the unit in a location of high humidity. Do not operate the unit if the fabric has been torn as this may also result in shock.

OPERATING PRECAUTIONS

WARNING: To avoid damaging the unit or risk of personal injury, follow these precautions:

1. Do not use or store the unit in a location that is exposed to direct sunlight or in a hot location, such as near a heater, or on heating equipment, such as an electric carpet.
2. Do not damage, excessively bend, pull, or twist the power cord. Do not allow the cord to hang (drape) or route where it can cause a tripping hazard.
3. Do not disassemble, repair, or modify the unit.
4. Do not spill water or liquids on the unit or control panel.
5. The unit is designed for home use.

GROUNDING INSTRUCTIONS

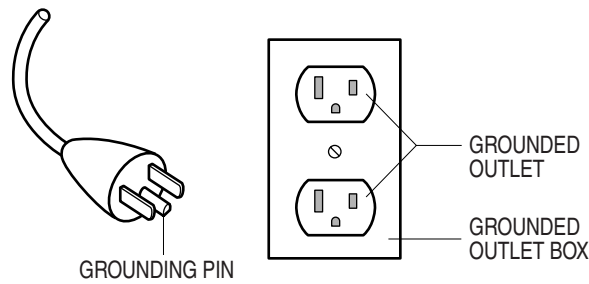
This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

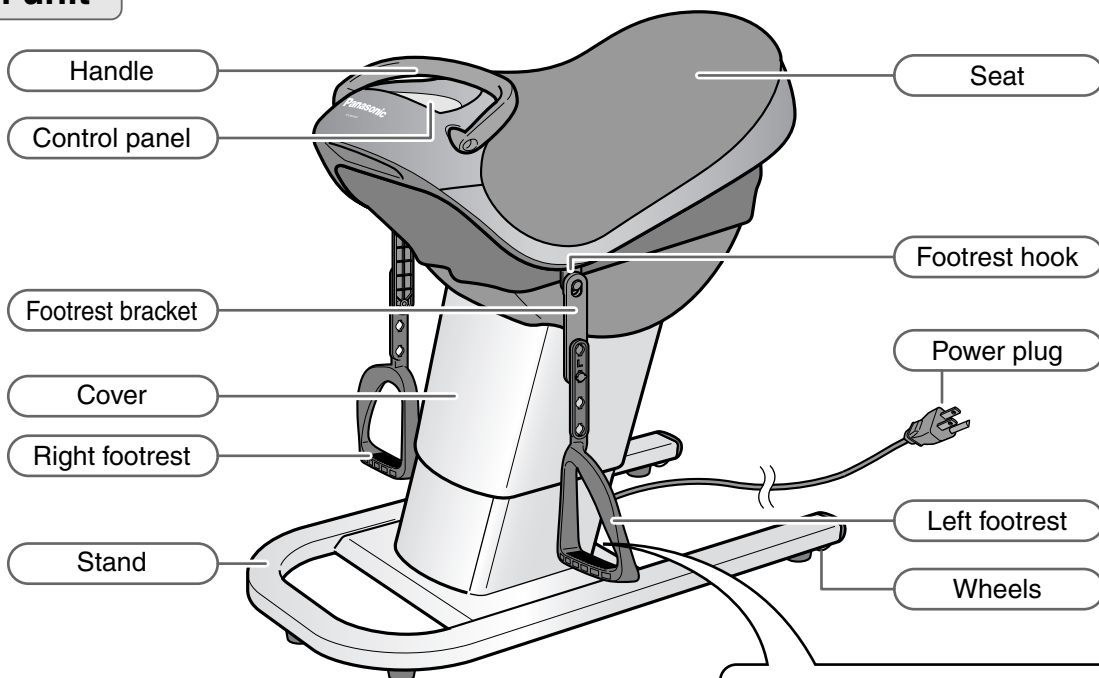
This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in Figure A. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Figure A

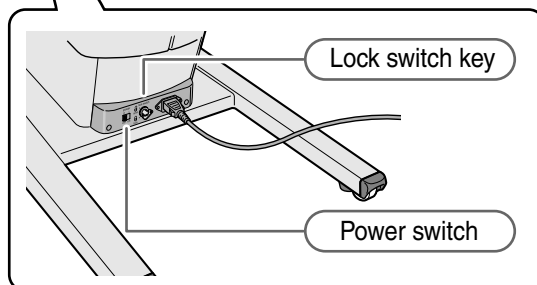
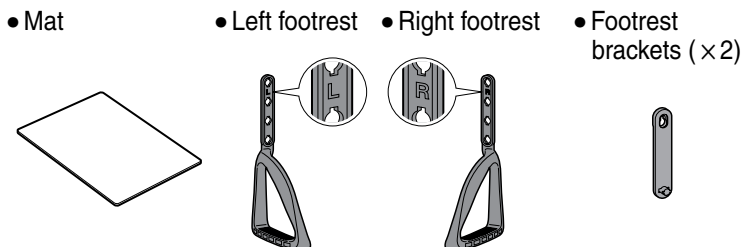


PART NAMES

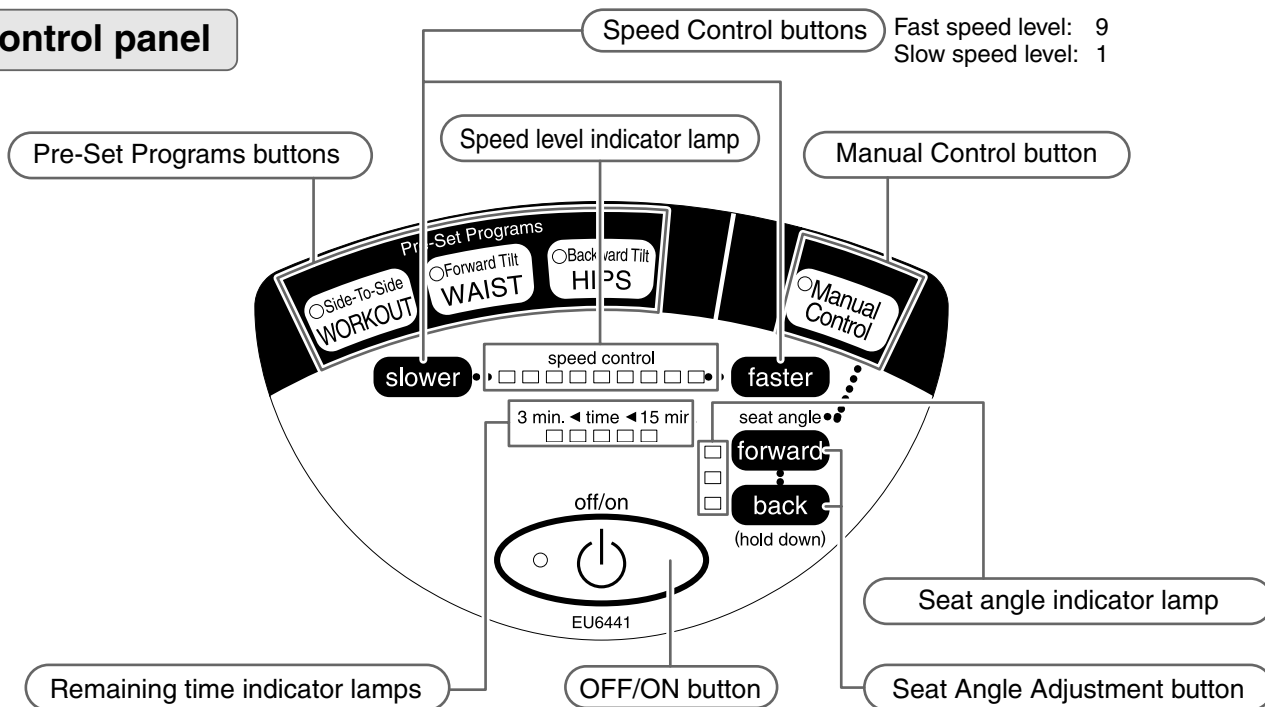
Main unit



Accessories



Control panel

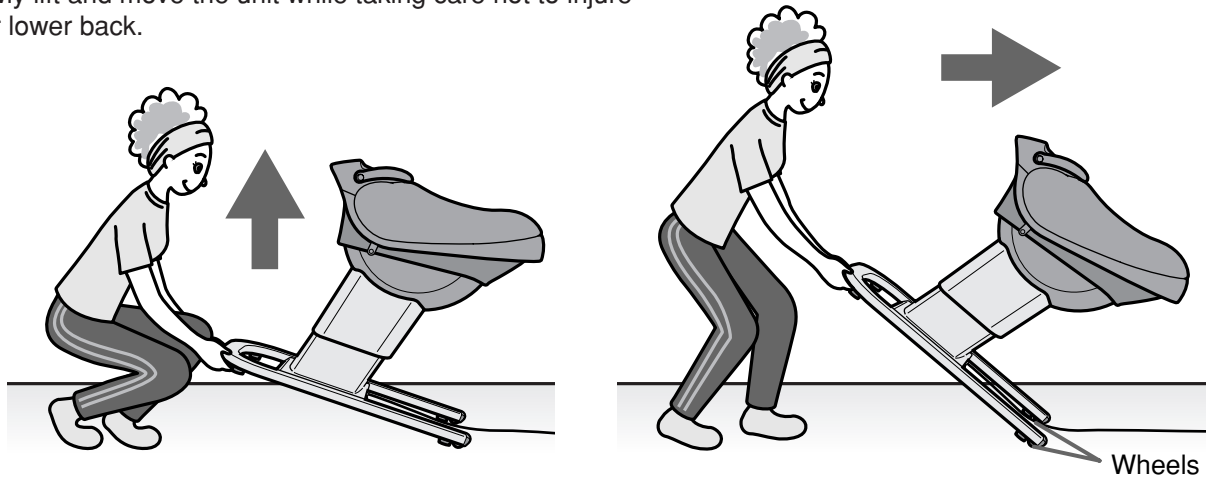


SETTING UP

1. Lift up the front end and move the unit by rolling it on its wheels.

Notes

- Do not move the unit while holding the handle.
- Do not move the unit the cavity below the front section. The cavity is not a handle.
- Do not step on the power plug while moving the unit.
- Slowly lift and move the unit while taking care not to injure your lower back.



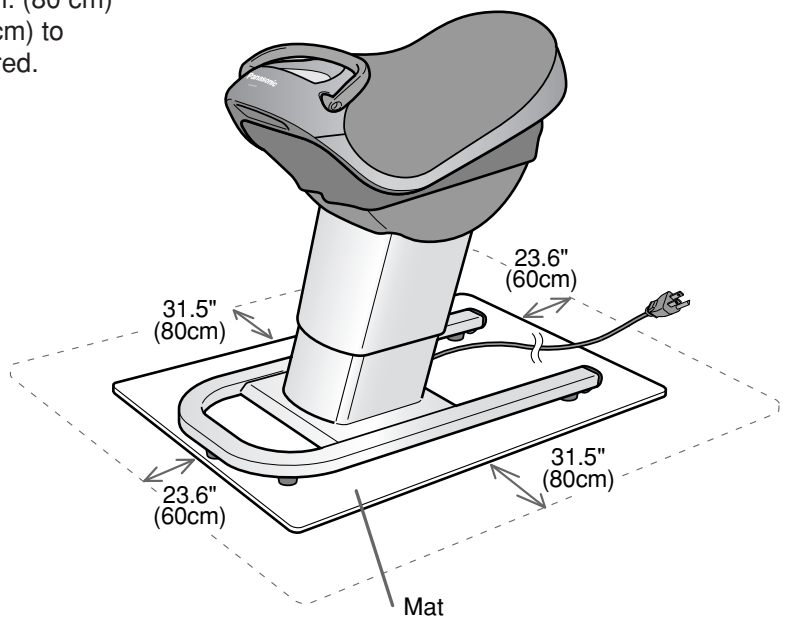
2. Lay out the supplied mat and place the unit on the mat.

* Lay out the mat so that the rubber surface faces down.

- When laying out the mat, a space of 31.5 in. (80 cm) to the left and to the right and 23.6 in. (60 cm) to the front and to the rear of the mat is required. (see illustration)

Notes

- When using the unit on carpet, marks may remain on the carpet even if the unit was first placed on the mat.
- If there is concern about vibration or noise downstairs, lay out a thick mat that is commercially available.
- Be sure to place the unit on the mat before use.
 - Using the unit without the mat may result in scratches on the floor.

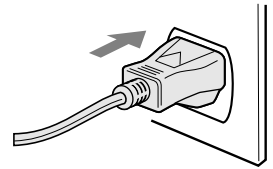


OPERATION

Preparation before exercise

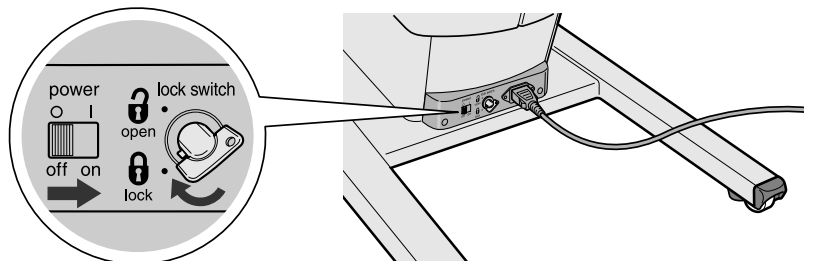
1. Plug the power plug into the power outlet.

- Do not allow the cord to hang (drape) or route cord where it can cause a tripping hazard.



2. Turn the lock switch key to the “open” position.

3. Slide the power switch to the “on” position.

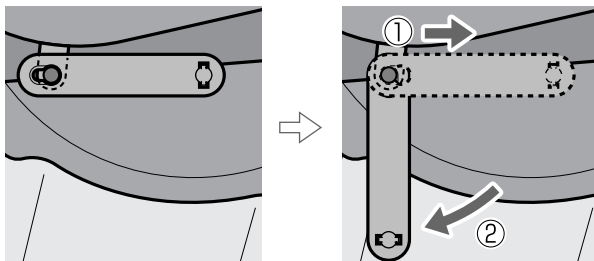


4. Attach the footrest bracket and the footrest.

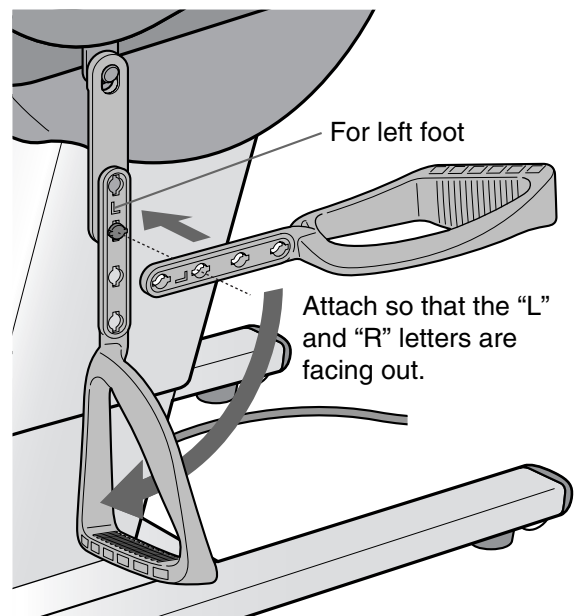
There are two footrests, one each for the left and right feet.

(see the footrest positioning guide below)

- (1) Attach the footrest bracket to the footrest hook at a 90° horizontal angle and turn down.



- (2) Attach the footrest to the footrest bracket. Attach the footrest at a 90° horizontal angle and turn down.



• Footrest positioning guide

(The footrest can be adjusted to 4 different lengths.)



Height

Approx. 5.4-6.1 ft.
(165-185 cm)

Approx. 5.1-5.4 ft.
(155-165 cm)

Approx. 5.1 ft.
(155 cm)

* Attach the left footrest and the right footrest at the same positions.

⚠ CAUTION

- Do not wear pants made of thin material, shorts or similar clothing that will allow your skin to come into direct contact with the seat and footrests.
- Doing so may result in injury due to abrasion.

Note

- Wear socks while exercising.

5. Sit on the seat.

Notes

- Do not touch the control panel when getting on the unit.
- Do not get on the unit by placing your foot into the footrest.



6. Sit on the seat and confirm the length of the footrests.

Slightly bend your knees and adjust the footrests to a length at which your feet are firmly held. Place your feet in the footrests. If they feel too tight or too loose, get off the unit and again adjust the footrest length.

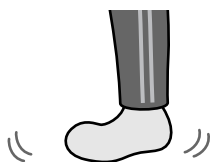


Step on the footrests with the balls (widest part) of your feet.

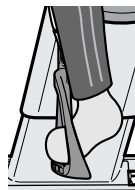
Relationship between exercise effect and footrests

The use of footrests and the exercise effect have the relationship below.

- No footrest, foot suspended
- Foot placed on footrest
- No footrest, foot on floor



Exercises mainly the inner calf



Exercises mainly the quadriceps (front of thigh)



Exercise is possible with low resistance on body

* Detach the footrests if you are going to exercise without using the footrests.

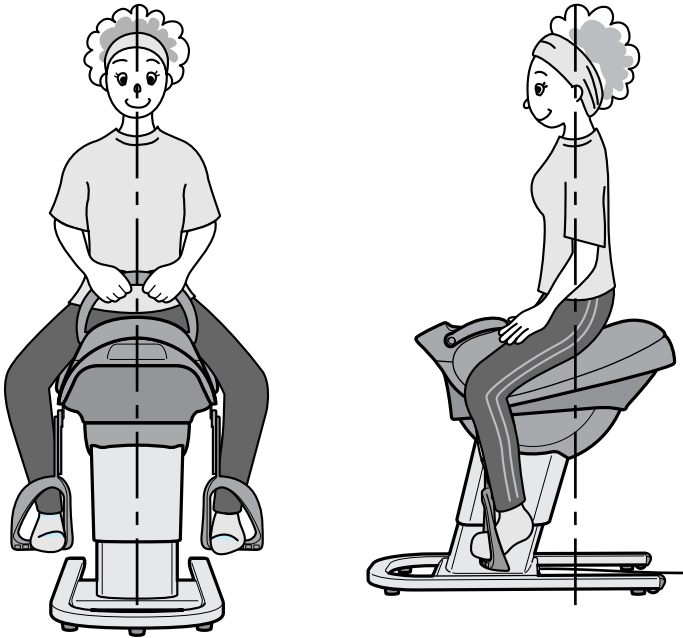
7. Stretch your muscles.

- Stretching is recommended before using the unit.



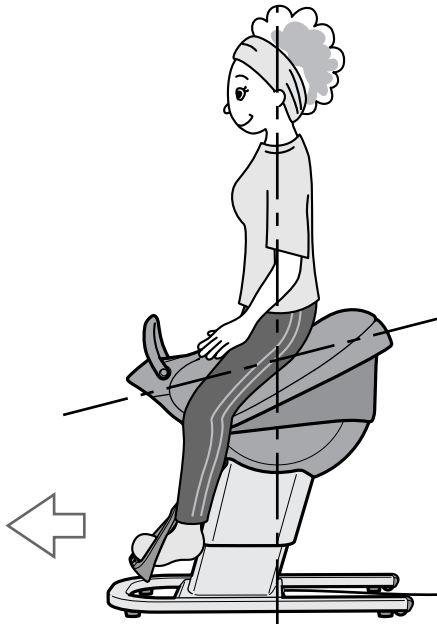
Basic posture while exercising

(for effective exercise)



1. Simply sit up straight on the seat of the trainer in a relaxed position.
2. Keep your head, shoulders and hips centered over the seat as the seat moves.
3. Place your feet in the footrests.
4. You may hold the handle to help steady yourself.

Posture during forward tilt of the seat



During the forward tilt of the seat, balance yourself and support your upper body by pushing your heels toward the front.

Posture during backward tilt of the seat



During the backward tilt of the seat, balance yourself by pulling your heels toward the back and holding the seat firmly between your legs.

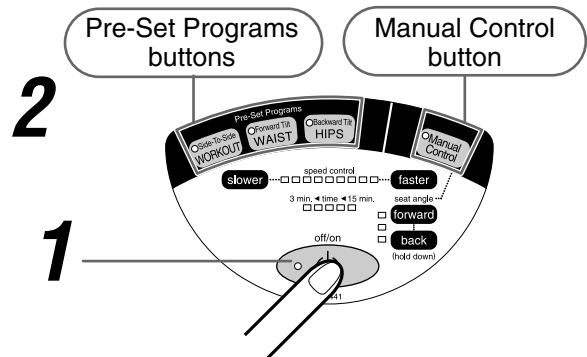
Starting the exercise

* Regular exercise once a day is recommended.

(The frequency per day should be determined by your physical fitness and condition.)

1. Press the OFF/ON button.

- After the button is pressed, the lights flash for the OFF/ON button, pre-set programs, and manual control.
- * Press one of the Manual Control or Pre-Set Programs buttons within one minute after pressing the OFF/ON button. If a button is not pressed within this time, the unit automatically turns off.



2. Exercise by pressing either the Manual Control button or Pre-Set Programs buttons. (See page 11.)

Manual control permits you to adjust the speed level and the tilting of the seat. Pre-set programs automatically switch the speed level and the tilting of the seat.

Notes

- When using the unit for the first time, familiarize yourself with the speed levels using manual control and exercise at a reasonable speed to match your physical condition.
- When starting out, familiarize yourself with the operation by using the unit without tilting the seat.

3. The unit automatically shuts off after about 15 minutes.



CAUTION – To avoid the risk of personal injury:

- Do not get on or off the unit during operation.
- Immediately stop using the unit if you experience any discomfort, such as pain in your lower back, numbness in your legs, dizziness, or palpitations.
- First-time users should familiarize themselves with the operation of the unit by manually setting speed level 1 and without tilting the seat. Use a slow speed level and horizontal setting to match your physical condition until you become accustomed to the exercise. Stop using if you experience pain or unusual symptoms.

Notes

- Avoid sitting on the unit during operation while shifting your bodyweight to one side of the unit or rocking left and right.
 - Doing so will slow down the operation of the unit and may cause a malfunction.
- If using the handle, hold it gently and sit on the unit while keeping your balance.
- Exceeding the recommended maximum weight of 264 lbs (120 kg) may stop the operation for safety.
 - In this instance, reset the flashing lamps by pressing the OFF/ON button and do not apply excessive weight.



Sitting while leaning excessively to the front or rear

Exercising with manual operation and pre-set programs

Manual operation

When the Manual Control button is pressed, the corresponding lamp illuminates and the unit runs at a fixed speed.

The exercise can be adjusted to the desired speed level and seat tilt with the Speed Control and Seat Angle Adjustment buttons.

- When **faster** is pressed, the speed increases.
- When **slower** is pressed, the speed decreases.

Speed indicator: The selected speed level flashes.

- When **forward** is held down, the seat tilts forward.
- When **back** is held down, the seat tilts backward.

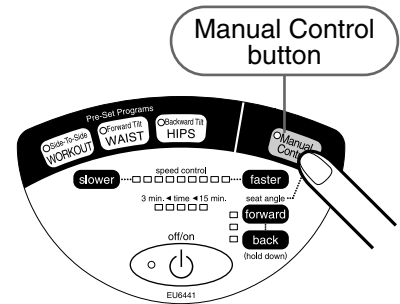
The lamp will flash when the maximum tilt.

* When using the unit only at the forward tilt or back tilt setting, relaxing for the last two or three minutes at the opposite tilt or with the seat horizontal is recommended for a balanced exercise.



CAUTION – To avoid the risk of personal injury:

- The speed should be increased gradually from level 1 and not rapidly increased.

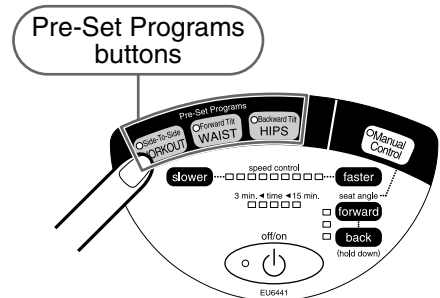


Pre-set programs

When a Pre-Set Program button is pressed, the lamp of the selected operation illuminates and the unit operates at its lowest level.

Persons who are not confident of their physical strength, persons who do not exercise regularly, or first-time users should exercise at this speed.

For those who desire more strenuous exercise, press **faster** to increase the speed and match their physical condition. (See page 12.)

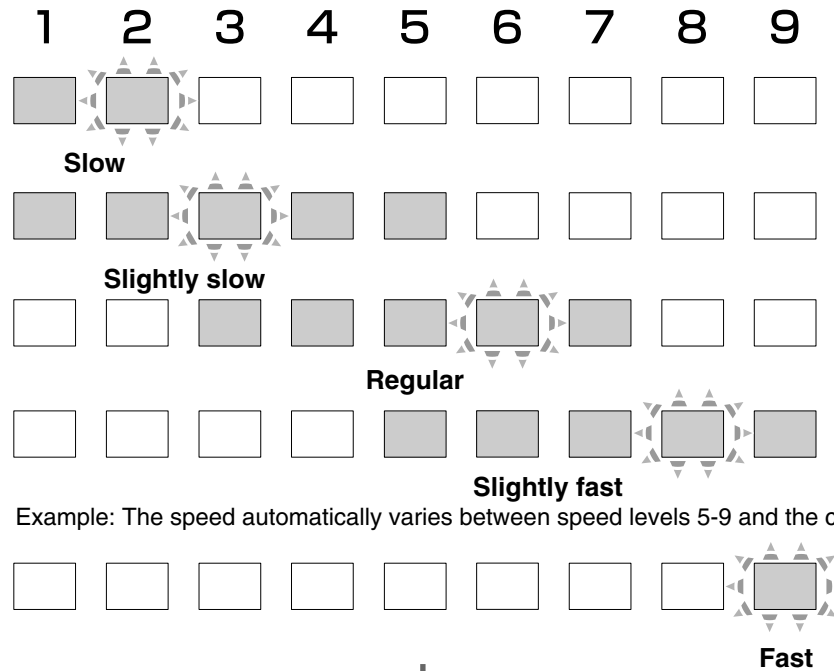


Speed levels of the pre-set programs

For the speed range of the pre-set programs, the speed automatically varies in the selected speed range each time **faster** or **slower** is pressed.

Speed levels (9 steps)

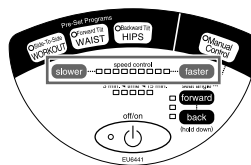
Note: The speed level indicator lamps showing the speed range illuminate and the lamp showing the current speed flashes.



Example: The speed automatically varies between speed levels 5-9 and the current speed is 8.

Each time **slower** is pressed, the range changes to the slower speed levels.

Each time **faster** is pressed, the range changes to the faster speed levels.



Switching the operation menu (manual operation → pre-set programs)

- **Switching from manual operation to pre-set programs**

When switching to a pre-set program while in the middle of manual operation, the seat initially returns to its horizontal position, after which the selected operation begins.

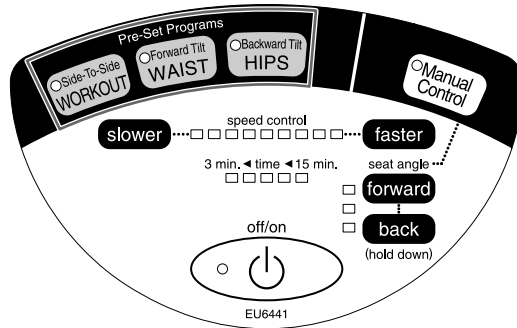
- **Switching from pre-set programs to manual operation**

When the Manual Control button is pressed while in the middle of a pre-set program, the seat initially returns to its horizontal position, after which manual operation begins.

- **Switching for pre-set programs (WORKOUT, WAIST, HIPS)**

When another course is selected during a pre-set program, the seat initially returns to its horizontal position, after which the selected operation begins.

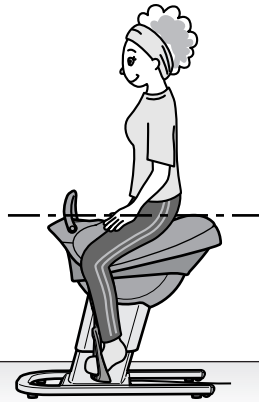
Changes in seat reclining in the pre-set programs



Side-To-Side WORKOUT

Seat only operates horizontally and basic exercises for the legs and waist can be done.

Horizontal only



Forward Tilt WAIST

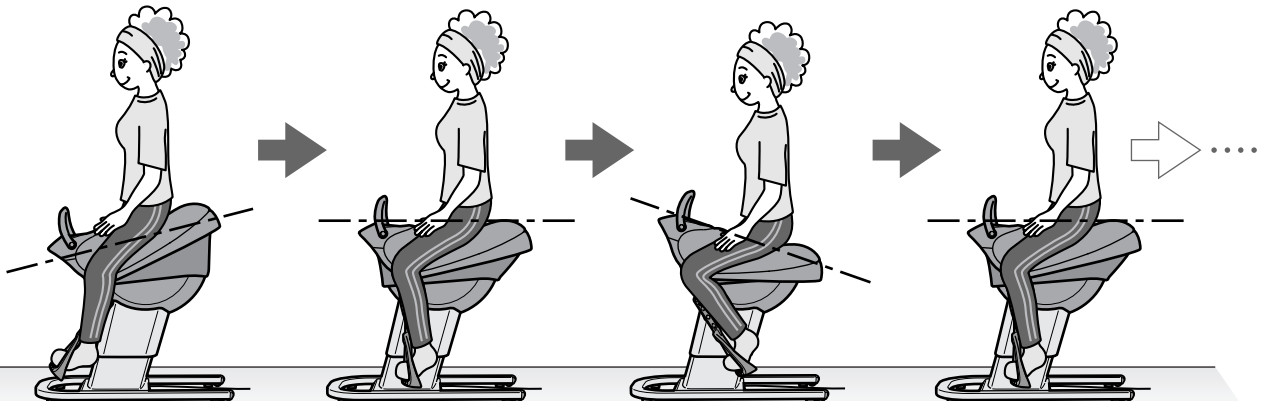
Horizontal and back are repeated with the seat mainly tilted forward to exercise mainly the waist and abdominals.

Approx. 60 seconds tilted forward

Approx. 15 seconds horizontal

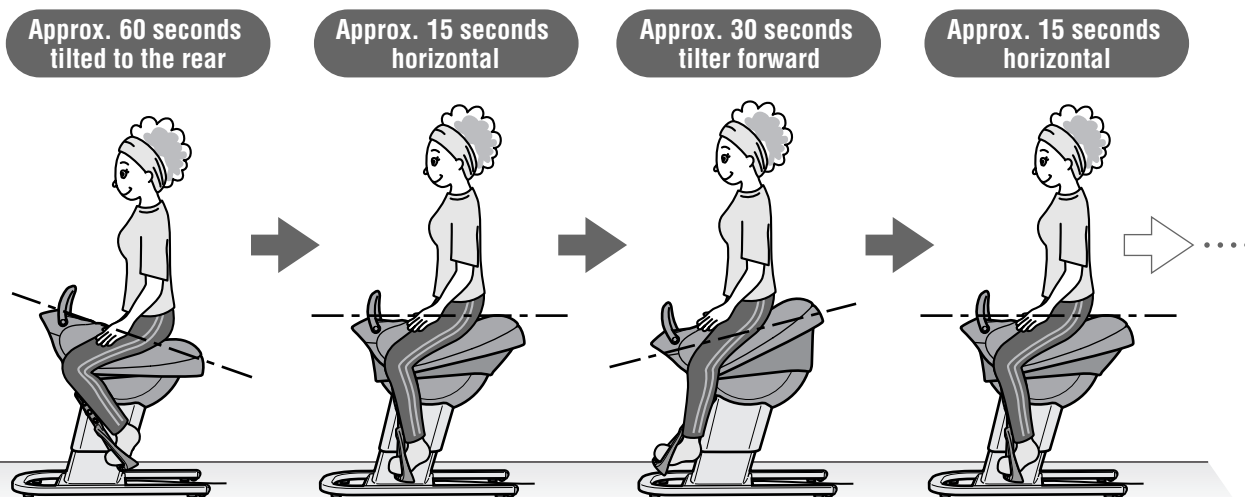
Approx. 30 seconds tilted to the rear

Approx. 15 seconds horizontal



○ Backward Tilt
HIPS

Horizontal and forward are repeated with the seat mainly tilted to the back to exercise mainly the hips.



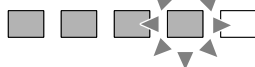
Remaining time indicator

The remaining exercise time is indicated by five lamps.

- (1) After the operation starts, one lamp turns off approximately every three minutes.
- (2) When the remaining time reaches one minute, the lamp flashes twice as fast.
- (3) Once the operation is started by pressing the Manual Control or Pre-Set Programs buttons, the operation automatically shuts off after approximately 15 minutes.
(If a selected pre-set program was changed midway, it automatically shuts off after the total exercise time reaches approximately 15 minutes.)

(1)

3 min. ◀ time ▶ 15 min.



Pausing during exercise

Exercise can be paused by pressing either the Manual Control or Pre-Set Programs buttons that are lit up.

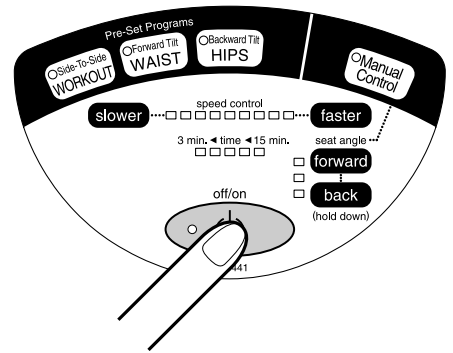
This can be toggled back on by pressing again.

When paused, the unit will turn off after one minute automatically.

End of exercise

1. The operation automatically shuts off approximately 15 minutes after the OFF/ON button was pressed at the start of the exercise.

- To stop the operation midway, press the OFF/ON button. (When the OFF/ON button is pressed, the speed gradually decreases and then the unit will stop.)
- The seat may recline slightly when the operation stops.



2. Stretch your muscles.

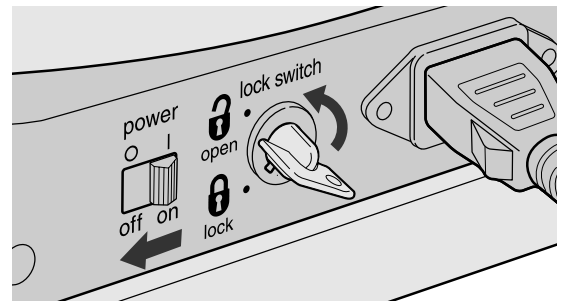
Note

- Be sure to stretch after using the unit to relax your exercised muscles and eliminate fatigue.

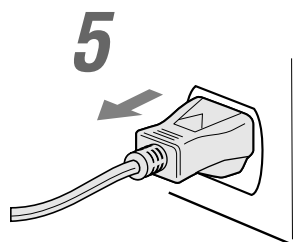


3. Turn the power switch to the “off” position.

4. Turn the lock switch key to the “lock” position.



5. Remove the power plug from the outlet.



CAUTION – To avoid the risk of personal injury:

- Be sure to hold the power plug (and not the power cord) when removing it from the outlet.

TROUBLESHOOTING

Problem	Cause and Remedy
<p>Does not start even after pressing the OFF/ON button.</p> <p>The unit will not operate at all.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • The power plug is not securely inserted into the outlet. In this case, securely insert the power plug into the outlet. (See page 7) ▶ • The lock switch key is in the “lock” position. In this case, set it to the “open” position. (See page 7) ▶ • The main power switch is off. In this case, turn the main power switch on. (See page 7) ▶ • After pressing OFF/ON button Pre-Set Program button or the Manual Control button has not been pushed.
<p>The unit stopped operation and all the lamps on the control panel flashed.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • An extremely heavy load was applied. Reset the flashing lights by pressing the OFF/ON button. (See page 10)
<p>Operation of the unit moves fast then slow.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Your bodyweight shifted to one side of the unit. Refer to the basic posture and sit properly. (See page 9)
<p>The tilting of the seat (left and right) is not even.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Your bodyweight shifted to one side of the unit or you were not sitting in the center of the seat. Refer to the basic posture and sit properly. (See page 9)
<p>Note: If the problem is not solved by the above remedies, immediately stop using the unit.</p>	
<p>Seat reclines during stop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • This occurs since the seat is designed to move in a figure eight pattern and is not an indication of a problem.
<p>Noise is heard during operation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • This occurs due to the design and is not an indication of a problem.
<p>Unusual or periodic noise is heard during operation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Immediately stop using the unit.

CLEANING AND MAINTENANCE

Seat, handle, cover

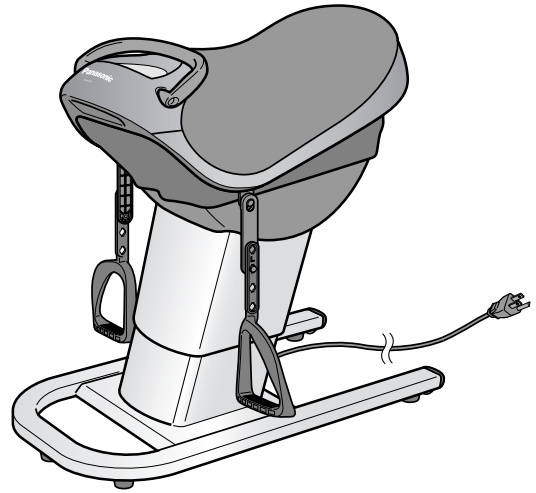
- **Clean the unit by wiping it with a soft and dry cloth.**

(Do not use chemically treated cloths.)

If the unit becomes dirty, dilute neutral detergent in warm water to a concentration of 3%-5%, moisten a soft cloth with the solution, wring the cloth well, and wipe the surfaces clean.

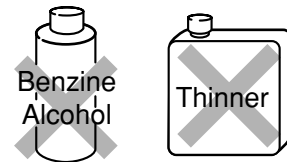
Next, wring a cloth moistened with water, wipe off the neutral detergent, and gently wipe the surface with a soft and dry cloth. Finally, air-dry the surfaces.

(Do not rapidly dry the surfaces, such as by using a drier.)



CAUTION

- Do not use solvents, such as benzine, thinner, alcohol, etc.
 - Doing so may result in discoloration or cracking.
- Be sure to remove the power plug from the outlet before cleaning or during maintenance.
 - Failure to do so may result in electric shock.
- Do not handle the power plug with wet hands.
 - Doing so may result in electric shock or personal injury.



SPECIFICATIONS

Model number:	EU6441
Power supply:	AC 120V, 60Hz
Power consumption:	120W
Weight:	Approx. 82 lbs (37 kg)
Maximum user weight:	264 lbs (120 kg)
Dimensions (H×W×D):	29.5×16.5×34.3 in. (75×42×87 cm)
Pre-set programs:	3 types (basic conditioning, waist, hips)
Speed adjustment:	Manual 9 steps
Accessories:	Mat, footrest (×2), footrest bracket (×2)

Gracias por adquirir el Equipo de Ejercicios Entrenador Core Panasonic EU6441. Por favor lea cuidadosamente este manual para asegurar rendimiento y seguridad óptimos

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Se deberán observar siempre las precauciones básicas durante el uso de instrumentos eléctricos, incluyendo las siguientes.

Lea todas las instrucciones antes de usar la unidad.

PELIGRO – Para reducir el riesgo de descargas eléctricas:

1. Desconecte siempre la unidad inmediatamente después de su uso.
2. Desconecte siempre la unidad antes de su limpieza.

ADVERTENCIAS – Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica, o herida a personas:

1. Inserte el enchufe completamente en la toma a fin de reducir el riesgo de cortocircuitos e incendio.
2. No descuide la unidad durante el tiempo que esté conectada. Desconéctela siempre que no esté siendo usada.
3. Es necesario supervisar de cerca cuando este aparato eléctrico sea usado por, en o cerca de niños, inválidos o personas incapacitadas.
4. Use la unidad únicamente para el propósito descrito en estas instrucciones.
5. No se pare sobre la unidad.
6. No utilice otros accesorios distintos a los recomendados por el fabricante.
7. Esta unidad no debe ser utilizada por niños. Mantenga a los niños alejados de la unidad.
8. Nunca ponga la unidad en funcionamiento si tuviera un cable o un enchufe dañado. Devuelva la unidad al centro de servicio autorizado más cercano si no funciona correctamente, si la ha dejado caer o dañado, o si ha sido sumergida en o expuesta al agua.
9. Mantenga el cable de corriente lejos de superficies recalentadas. No jale el aparato del cable de corriente.
10. No use la unidad encima de aparatos de calefacción, tales como alfombras eléctricas, etc.
11. No use la unidad en baños u otros lugares mojados o húmedos ya que esto puede causar choque eléctrico o hacer que la unidad falle. No derrame agua, etc. sobre el panel de control.
12. No use la unidad a la intemperie.
13. No use la unidad en lugares donde se usen productos que contengan aerosoles o en donde se estuviera administrando oxígeno.
14. Cuando desenchufe la unidad, apague primero todos los controles antes de extraer el enchufe de la toma de alimentación. No utilice transformadores con la unidad ya que ésto podría originar fallos en el funcionamiento o descargas eléctricas.
15. Conecte esta unidad sólo a una toma de alimentación correctamente puesta a tierra. Vea las Instrucciones de Puesta a Tierra.
16. Con el fin de evitar descargas eléctricas o heridas, no intente abrir ni desmontar cualquier parte de la unidad ya que no contiene piezas a las que el usuario pueda dar servicio.
17. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto dentro de cualquier abertura.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de herida:

Antes de usar el Equipo de Ejercicios Entrenador Core, 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 una posible herida.
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 arrodille en el asiento. Siéntese siempre en el centro exacto. Siéntese derecho (a), sujete el asiento firmemente entre sus piernas y sujétese de la manija. (Ver páginas S9, S10.)
6. No use los descansos de pie para montar o desmontar del asiento del Entrenador Core. Los descansos de pie son para balance y soporte al estar montado(a) y no son para montar o desmontar. El uso de los descansos de pie 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 Core 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.

RIESGO DE CHOQUE ELECTRICO

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 jale, 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. La unidad está diseñada para uso doméstico.

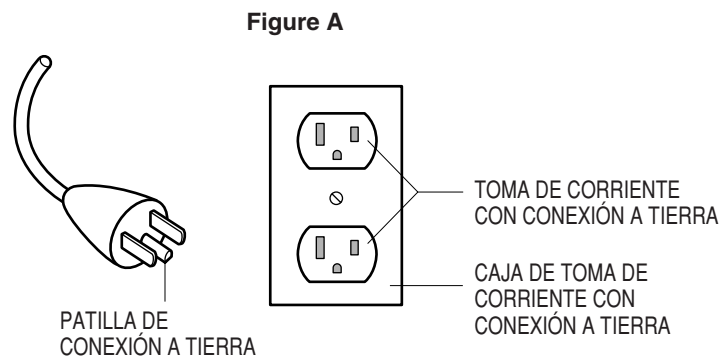
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

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

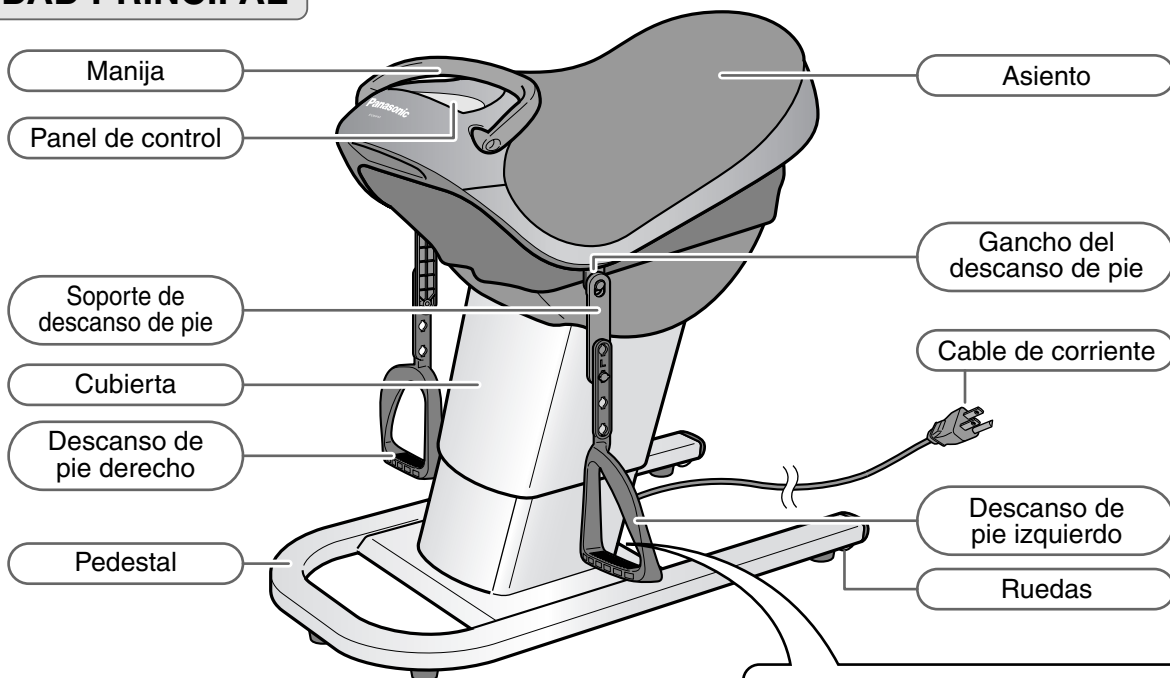
Una conexión mal hecha del conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de choque eléctrico. Póngase en contacto con un electricista calificado si tiene alguna duda sobre si el producto está puesto a tierra adecuadamente. No modifique la clavija suministrada con el producto — 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.



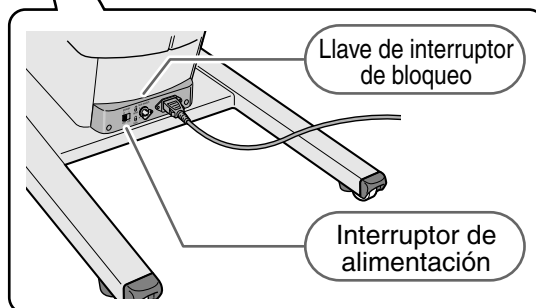
NOMBRES DE PARTES

UNIDAD PRINCIPAL

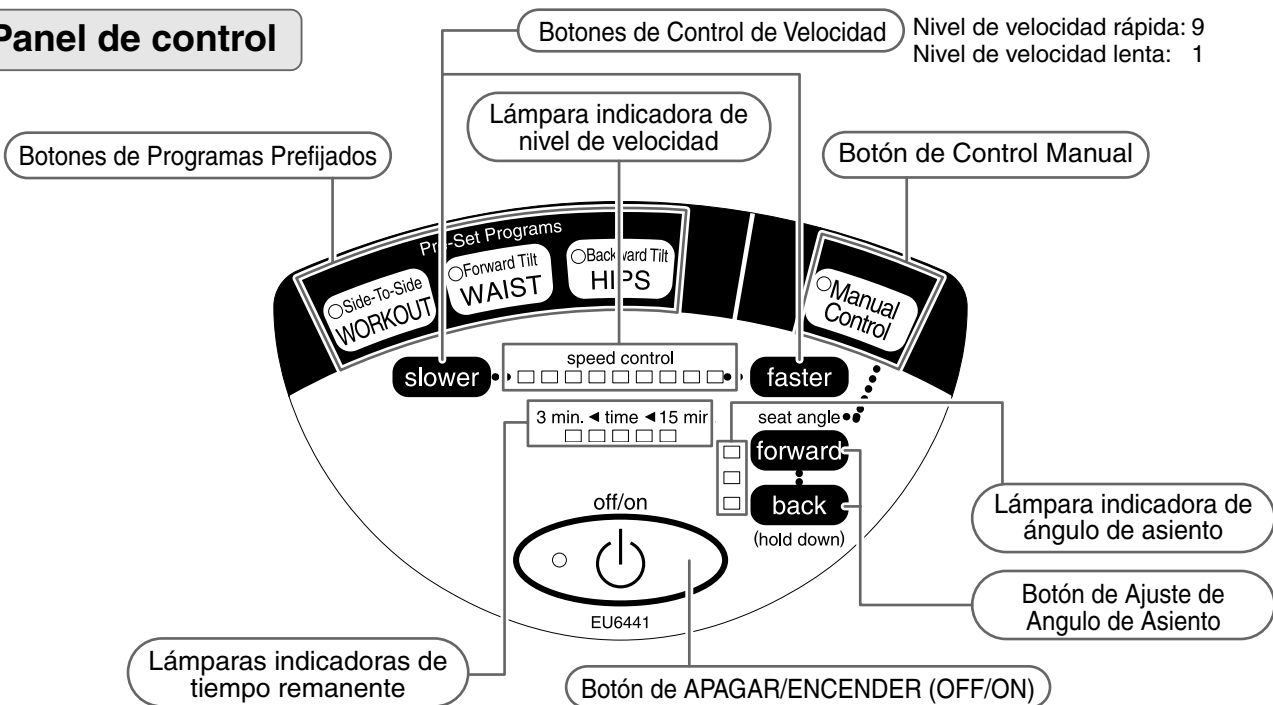


Accesorios

- Tapete
 - Descanso de pie izquierdo
 - Descanso de pie derecho
 - Soportes de los descansos de pie (x 2)
-



Panel de control



INSTALANDO

1. Levante el extremo frontal y mueva la unidad haciéndola rodar sobre sus ruedas.

Notas

- No mueva la unidad mientras que sujeta la manija.
- No mueva la unidad sujetando la cavidad debajo de la sección frontal. La cavidad no es una manija.
- No pise el enchufe de corriente al mover la unidad.
- Levante y mueva la unidad lentamente al tiempo que se cuida de no herir su espalda inferior.



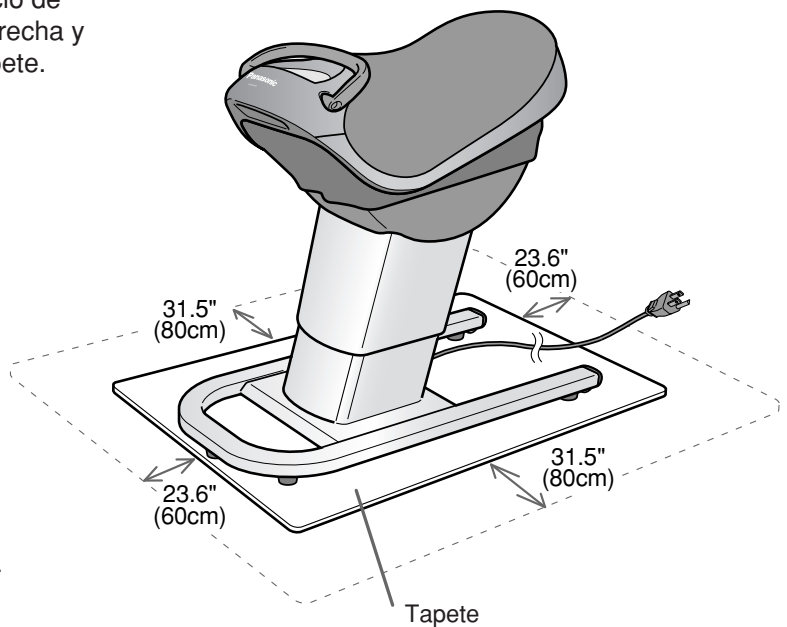
2. Extienda el tapete suministrado y coloque la unidad sobre él.

* 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. (ver 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 bajos, extienda un tapete grueso que esté disponible comercialmente.
- Asegúrese de colocar la unidad sobre el tapete antes del uso.
 - El usar la unidad sin el tapete puede resultar en arañazos en el piso.

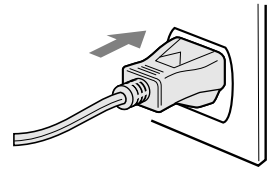


OPERACION

Preparación antes del ejercicio

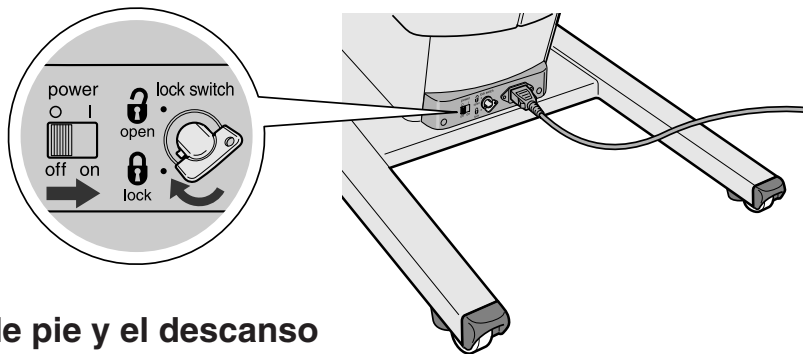
1. Inserte el enchufe en la toma de corriente.

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



2. Haga girar la llave del interruptor de bloqueo a la posición "open" (abierto).

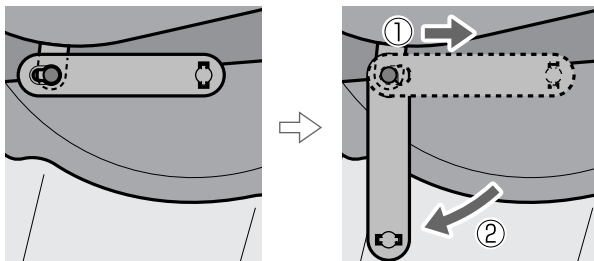
3. Deslice el interruptor de corriente a la posición "on" (encendido).



4. Adose el soporte del descanso de pie y el descanso de pie. Hay dos descansos de pie, uno para cada pie.

(ver la guía de colocación del descanso de pie más abajo)

- (1) Adose el soporte del descanso de pie al gancho del descanso de pie a un ángulo horizontal de 90° y voltéelo hacia abajo.



- (2) Adose el descanso de pie al soporte de descanso de pie. Adose el descanso de pie a un ángulo horizontal de 90° y voltéelo hacia abajo.



● Guía de colocación del descanso de pie (El descanso de pie puede ser ajustado a 4 longitudes diferentes.)



Altura

Aprox. 5.4-6.1 pies
(165-185 cms)

Aprox. 5.1-5.4 pies
(155-165 cms)

Aprox. -5.1 pies
(-155 cms)

* Adose los descansos de pie izquierdo y derecho a las mismas posiciones.

⚠ CUIDADO

- No se ponga pantalones hechos de tela ligera, shorts o ropa similar que permita que su piel entre en contacto directo con el asiento y los descansos de pie.
- El hacerlo así puede resultar en herida por abrasión.

Nota

- Póngase calcetines mientras se ejercita.

5. Siéntese en el asiento.

Notas

- No toque el panel de control al subirse en la unidad.
- No se suba a la unidad colocando su pie en el descanso de pie.



6. Siéntese en el asiento y confirme la longitud de los descansos de pie.

Doble ligeramente sus rodillas y ajuste los descansos de pie a una longitud en la que sus pies se mantengan firmes. Coloque sus pies en los descansos de pie. Si los siente demasiado ajustados o flojos, bájese de la unidad y ajuste nuevamente la longitud del descanso de pie.



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

Relación entre el efecto del ejercicio y los descansos de pie

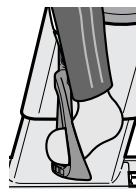
El uso de los descansos de pie y el efecto del ejercicio tienen la relación de más abajo.

- Sin descanso de pie, el pie colgando



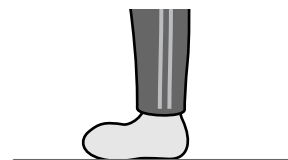
Ejercita principalmente el interior del muslo

- Pie colocado en el descanso de pie



Ejercita principalmente el cuádriceps (parte delantera del muslo)

- Sin descanso de pie, el pie en el piso



El ejercicio es posible con baja resistencia en el cuerpo

* Saque los descansos de pie si va a ejercitarse sin usar los descansos de pie.

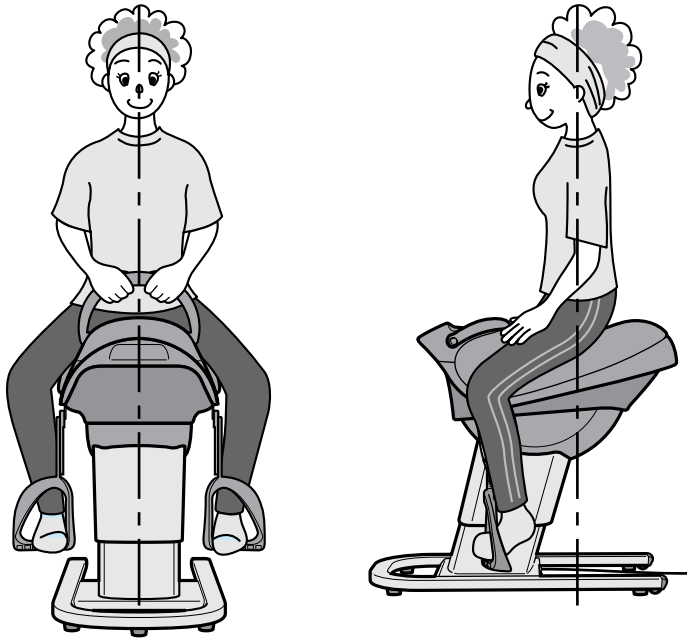
7. Estire sus músculos.

- Se recomienda estirarse antes de usar la unidad.



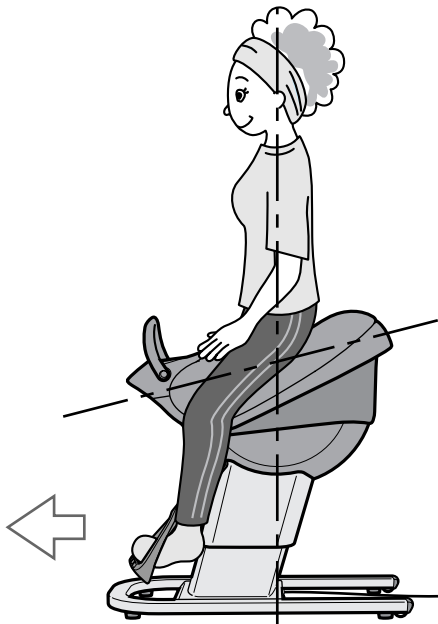
Postura básica al ejercitarse

(para un ejercicio efectivo)



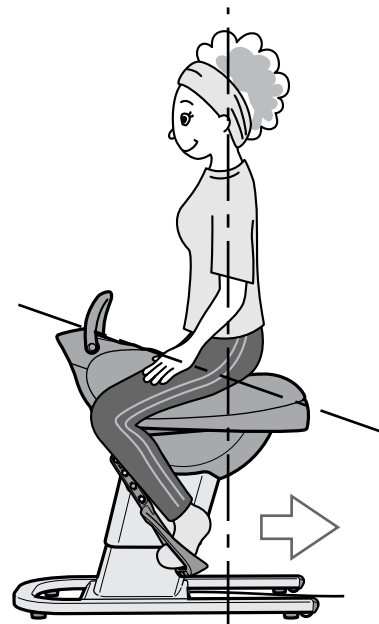
1. Simplemente siéntese derecho en el asiento del entrenador en una posición relajada.
2. Mantenga su cabeza, hombros y caderas centrados sobre el asiento cuando éste se mueve.
3. Coloque sus pies en los descansos de pie.
4. Puede sujetar la manija para ayudarse a estabilizarse.

Postura durante la inclinación hacia adelante del asiento



Durante la inclinación hacia adelante del asiento, balancéese y soporte su cuerpo superior empujando sus talones hacia el frente.

Postura durante la inclinación hacia atrás del asiento



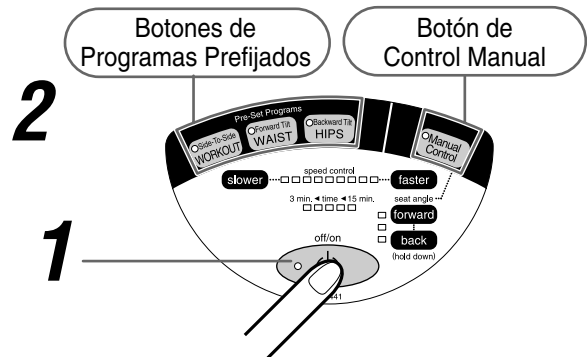
Durante la inclinación hacia atrás del asiento, balancéese jalando sus talones hacia la parte de atrás y sujetando firmemente el asiento entre sus piernas.

Empezando el ejercicio

* Se recomienda ejercitarse regularmente una vez al día.
(La frecuencia al día deberá ser determinada por su estado físico y dolencia.)

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

- Después que el botón es oprimido, las luces destellan para el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON), los programas prefijados, y el control manual.
- * Oprima uno de los botones de Control Manual o de los Programas Prefijados dentro del lapso de un minuto después de oprimir el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON). Si un botón no es oprimido dentro de este tiempo, la unidad se apaga automáticamente.



2. Ejercítense ya sea oprimiendo el botón de Control Manual o los botones de Programas Prefijados. (Ver página S11.)

El control manual le permite ajustar el nivel y la inclinación del asiento. Los programas prefijados cambian automáticamente el nivel de velocidad y la inclinación del asiento.

Notas

- Al usar la unidad por primera vez, familiarícese con los niveles de velocidad usando el ejercicio de control manual a una velocidad razonable para equipararse con su estado físico.
- Al comenzar, familiarícese con el funcionamiento usando la unidad sin inclinar el asiento.

3. La unidad se apaga automáticamente después de unos 15 minutos.

⚠ CUIDADO – Para evitar el riesgo de herida personal:

- No se suba ni baje durante el funcionamiento.
- Deje de usar la unidad inmediatamente si experimenta alguna incomodidad, tal como dolor en su espalda inferior, entumecimiento en sus piernas, mareo o palpitaciones.
- Los que usan por primera vez deberán familiarizarse con el funcionamiento de la unidad ajustando manualmente el nivel de velocidad 1 y sin inclinar el asiento. Use un nivel de velocidad lento y un ajuste horizontal para equiparar su estado físico hasta que se acostumbre al ejercicio. Deje de usarlo si experimenta dolor o síntomas inusuales.

Notas

- Evite el sentarse en la unidad durante el funcionamiento al tiempo que cambia el peso de su cuerpo a un lado de la unidad o meciéndose a la izquierda y derecha.
 - El hacerlo retrasa el funcionamiento de la unidad y puede que cause una falla.
- Si usa la manija, sujételo suavemente y siéntese en la unidad al tiempo que mantiene su balance.
- El exceder el peso máximo recomendado de 264 lbs (120 kgs) puede detener el funcionamiento por seguridad.
 - En este caso, reponga las lámparas destellantes oprimiendo el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) y no aplique peso excesivo.



Sentándose mientras que se inclina excesivamente hacia el frente o hacia la parte posterior

Ejercitándose con la operación manual y los programas prefijados

■ Operación manual

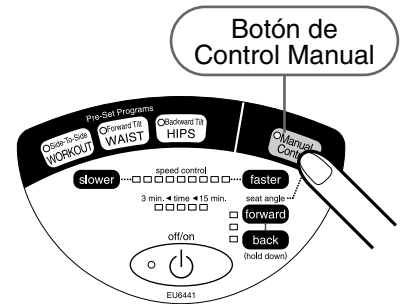
Cuando el botón de Control Manual es oprimido, la lámpara correspondiente se ilumina y la unidad funciona a una velocidad fija.

El ejercicio puede ser ajustado al nivel de velocidad deseado e inclinación de asiento con los botones de Control de Velocidad y Ajuste de Angulo de Asiento.

- Cuando **faster** es oprimido, la velocidad se incrementa.
- Cuando **slower** es oprimido, la velocidad se reduce.

Indicador de velocidad: El nivel de velocidad seleccionado destella.

- Cuando **forward** es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia adelante.
- Cuando **back** es mantenido oprimido, el asiento se inclina hacia atrás.



La lámpara destellará cuando la inclinación máxima es alcanzada.

* Al usar la unidad sólo en el ajuste de inclinación hacia adelante o hacia atrás, se recomienda relajarse los dos últimos dos o tres minutos en la inclinación opuesta o con el asiento horizontal para un ejercicio balanceado.



¡ CUIDADO – Para evitar el riesgo de herida personal:

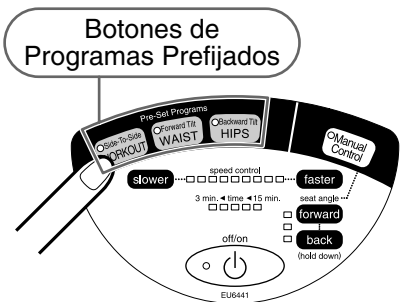
- La velocidad deberá ser incrementada desde el nivel 1 y no incrementada rápidamente.

■ Programas prefijados

Cuando un botón de Programa Prefijado es oprimido, la lámpara del botón seleccionado se ilumina y la unidad funciona a su nivel más bajo.

Las personas que no están seguras de su fuerza física, las personas que no se ejercitan regularmente, o las que usan por primera vez deberán ejercitarse a esta velocidad.

Para aquellos que desean un ejercicio más extenuante, oprimir **faster** para incrementar la velocidad y equiparar con su estado físico. (Ver página S12.)

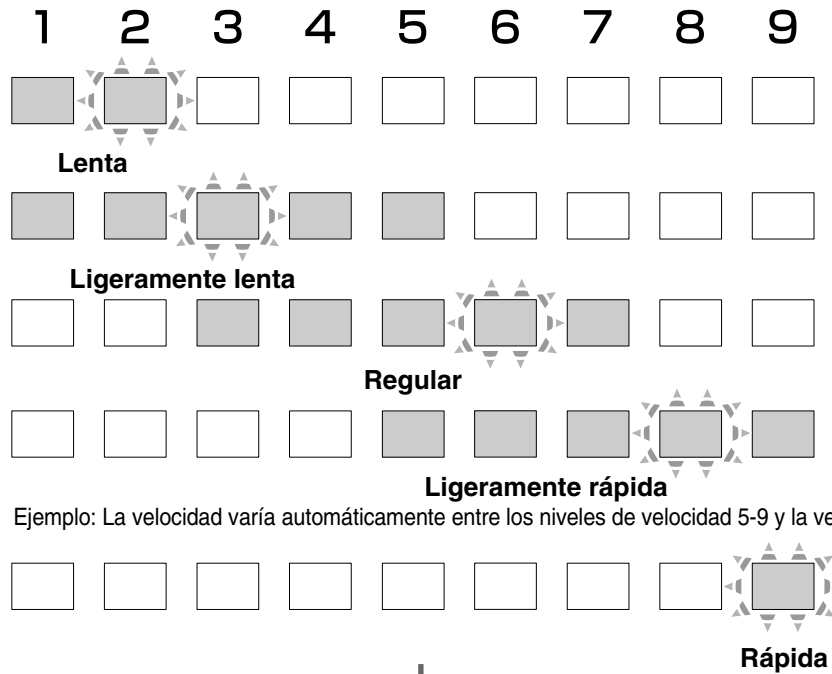


Niveles de velocidad de los programas prefijados

Para la gama de velocidad de los programas prefijados, la velocidad varía automáticamente en la gama de velocidad seleccionada cada vez que **faster** o **slower** es oprimido.

Niveles de velocidad (9 pasos)

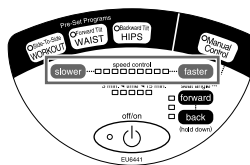
Nota: Las lámparas indicadores de nivel de velocidad mostrando la gama de velocidad se iluminan y la lámpara mostrando la velocidad en curso destella.



Ejemplo: La velocidad varía automáticamente entre los niveles de velocidad 5-9 y la velocidad en curso es 8.

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

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



Cambiando el menú de operación (operación manual → programas prefijados)

• Cambiando de la operación manual a los programas prefijados

Cuando se cambia a un programa prefijado mientras que se está en medio de una operación manual, el asiento inicialmente regresa a su posición horizontal, después de lo cual la operación seleccionada comienza.

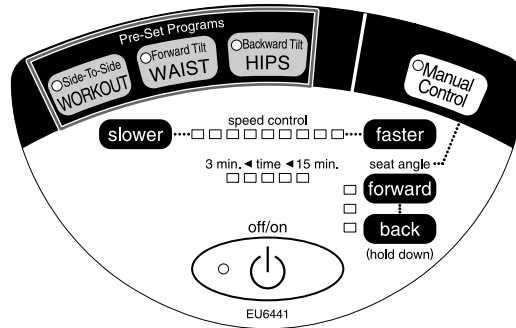
• Cambiando de los programas prefijados a la operación manual

Cuando el botón de Control Manual es oprimido mientras que se está en medio de un programa prefijado, el asiento inicialmente regresa a su posición horizontal, después de lo cual la operación manual comienza.

• Cambiando a programas prefijados (WORKOUT, WAIST, HIPS)

Cuando otro curso es seleccionado durante un programa prefijado, el asiento inicialmente regresa a su posición horizontal, después de lo cual la operación seleccionada comienza.

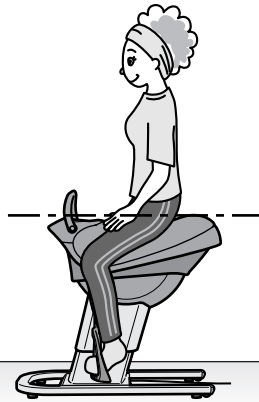
Cambios en la inclinación del asiento en los programas prefijados



Side-To-Side WORKOUT

El asiento funciona sólo horizontalmente y se pueden hacer los ejercicios básicos para las piernas y la cintura.

Horizontal solamente



Forward Tilt WAIST

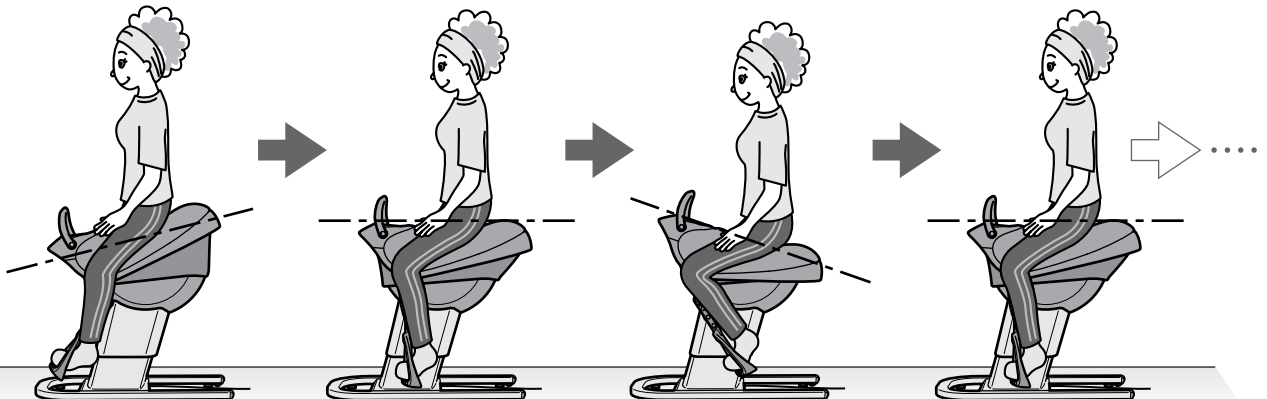
El horizontal y el hacia atrás son repetidos con el asiento principalmente inclinado hacia adelante para ejercitar principalmente la cintura y los abdominales.

Aprox. 60 segundos inclinado hacia adelante

Aprox. 15 segundos horizontal

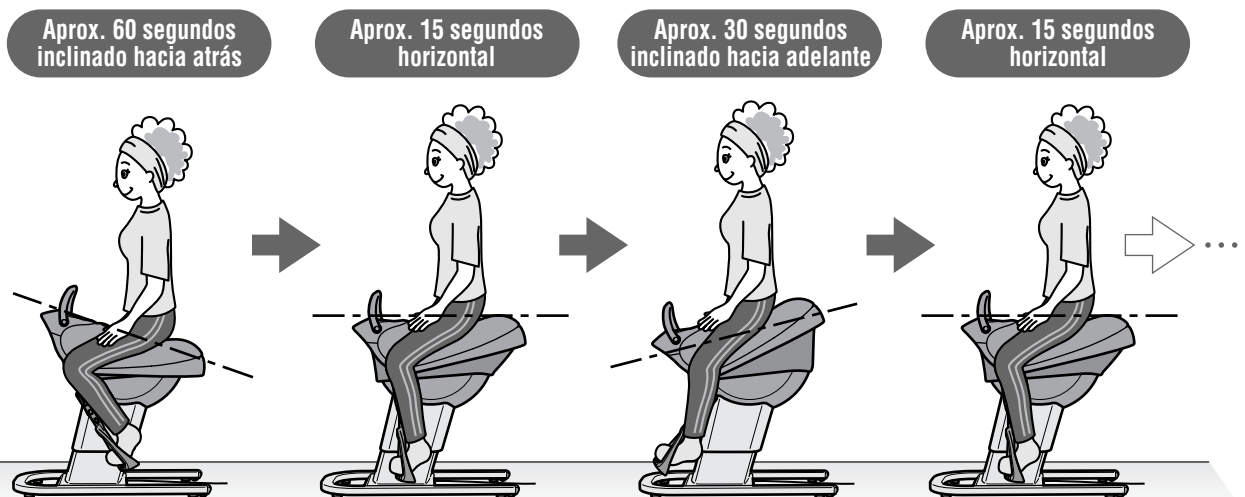
Aprox. 30 segundos inclinado hacia atrás

Aprox. 15 segundos horizontal



○ Backward Tilt
HIPS

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



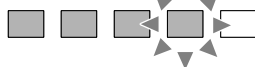
Indicador de tiempo remanente

El tiempo de ejercicio remanente es indicado por cinco lámparas.

- (1) Después que la operación comienza, una lámpara se apaga automáticamente cada tres minutos.
- (2) Cuando el tiempo remanente llega a un minuto, la lámpara destella dos veces más rápido.
- (3) Una vez que la operación es comenzada oprimiendo los botones de Control Manual o de Programas Prefijados, la operación se apaga automáticamente después de aproximadamente 15 minutos. (Si un programa prefijado fue seleccionado a mitad de camino, se apaga automáticamente después que el tiempo de ejercicio total llega a aproximadamente 15 minutos.)

(1)

3 min. ◀ time ▶ 15 min.



Pausando durante el ejercicio

El ejercicio puede ser pausado oprimiendo ya sea los botones de Control Manual o los de Programas Prefijados que están iluminados.

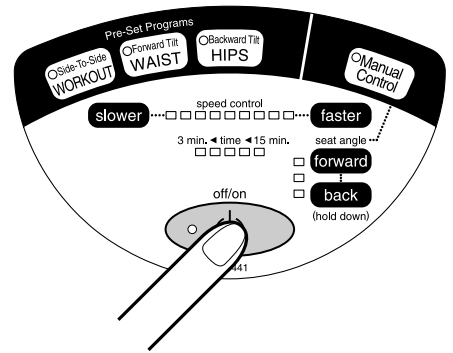
Esto puede ser vuelto a activar oprimiendo otra vez.

Cuando esté pausada, la unidad se apagará automáticamente después de un minuto.

Fin del ejercicio

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

- Para detener la operación a mitad de camino, oprima el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON). (Cuando el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON) es oprimido, la velocidad se reduce gradualmente y luego la unidad se detendrá.)
- Puede que el asiento se incline ligeramente cuando la operación se detiene.



2. Estire sus músculos.

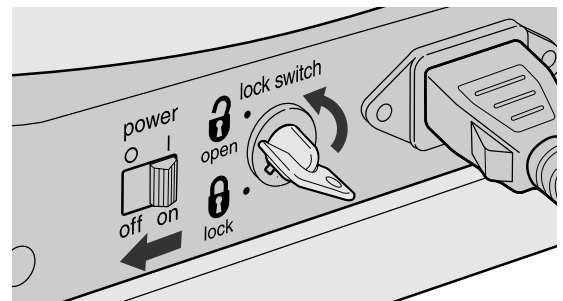
Nota

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

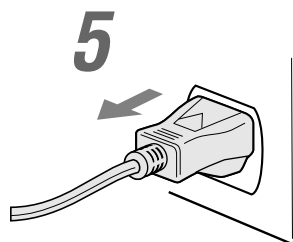


3. Deslice el interruptor de alimentación a la posición “off” (apagado).

4. Haga girar la llave del interruptor de bloqueo a la posición “lock” (bloqueado).



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



⚠ CUIDADO – Para evitar el riesgo de herida personal:

- Asegúrese de sujetar el enchufe de corriente (y no el cable de corriente) cuando lo saque de la toma de corriente.

REMEDIO DE PROBLEMAS

Problema	Causa y Remedio
<p>No arranca aún después de oprimir el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON).</p> <p>La unidad no funciona en absoluto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • El enchufe de corriente no está bien insertado en la toma de corriente. En este caso, inserte bien el enchufe de corriente en la toma de corriente. (Ver página S7) ▶ • La llave del interruptor de bloqueo está en “lock” (bloqueado). En este caso, póngala en la posición “open” (abierto). (Ver página S7) ▶ • El interruptor principal de corriente está apagado. En este caso, encienda el interruptor principal de corriente. (Ver página S7) ▶ • Después de oprimir el botón APAGAR/ENCENDER (OFF/ON), un botón de Programa Prefijado o de Control Manual no ha sido oprimido.
<p>La unidad detuvo su funcionamiento y todas las lámparas en el panel de control destellaron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Una carga extremadamente pesada fue aplicada. Reponga las luces destellantes oprimiendo el botón OFF/ON. (Ver página S10)
<p>El funcionamiento de la unidad se mueve rápidamente y luego lentamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • El peso de su cuerpo se cambió a un lado de la unidad. Refiérase a la postura básica y siéntese correctamente. (Ver página S9)
<p>La inclinación del asiento (izquierda y derecha) no es pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • 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. (Ver página S9)
<p>Nota: Si el problema no es solucionado por los remedios anteriores, deje de usar la unidad inmediatamente.</p>	
<p>El asiento se inclina durante la parada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Esto ocurre porque el asiento está diseñado para moverse en un patrón de figura de ocho y no es indicación de un problema.
<p>Se escucha ruido durante el funcionamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Esto ocurre debido al diseño y no es indicación de un problema.
<p>Se escucha ruido inusual o periódico durante el funcionamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ • Deje de usar la unidad inmediatamente.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Asiento, manija, cubierta

- **Limpie la unidad frotándola con un paño suave y seco.**

(No use paños tratados químicamente.)

Si la unidad se ensucia, diluya detergente neutral en agua caliente a una concentración de un 3%-5%, humedezca un paño suave con la solución, escurra bien el paño, y limpie las superficies.

Luego, escurra un paño humedecido con agua, limpie el detergente neutral, y limpie suavemente la superficie con un paño suave y seco. Finalmente, seque al aire las superficies.

(No seque rápidamente las superficies, tal como usando una secadora.)



CUIDADO

- No use diluyentes, tales como benzina, disolvente, alcohol, etc.
 - El hacerlo así puede resultar en decoloración o rajaduras.
- Asegúrese de sacar el enchufe de corriente de la toma de corriente antes de la limpieza o durante el mantenimiento.
 - El no hacerlo puede resultar en choque eléctrico.
- No maneje el enchufe de corriente con las manos mojadas.
 - El hacerlo puede resultar en choque eléctrico o herida personal.



ESPECIFICACIONES

Número de modelo:	EU6441
Alimentación:	CA120V 60Hz
Consumo de energía:	120 W
Peso:	Aprox. 82 libras (37 kgs.)
Máximo peso de usuario:	Aprox. 264 libras (120 kgs.)
Dimensiones (Al x An x Prof):	29.5 x 16.5 x 34.3 pulg (75 x 42 x 87 cms)
Programas prefijados:	3 tipos (condicionamiento básico, cintura, caderas)
Ajuste de velocidad:	Manual 9 pasos
Accesorios:	Tapete, descanso de pie (x2), soporte de descanso de pie (x2)

**Panasonic Consumer
Electronics Company**

One Panasonic Way 4A-3
Secaucus, New Jersey 07094
1-800-338-0552 for questions and comments.
www.panasonic.com/coretrainer