

PRO-FORM[®]

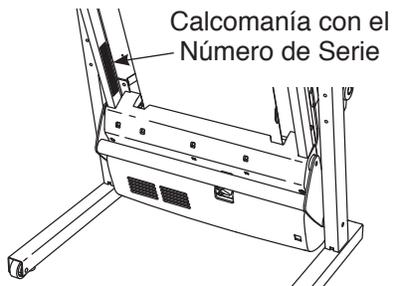
CROSSWALK 380

N° de Modelo 24803

N° de Version 1

N° de Serie _____

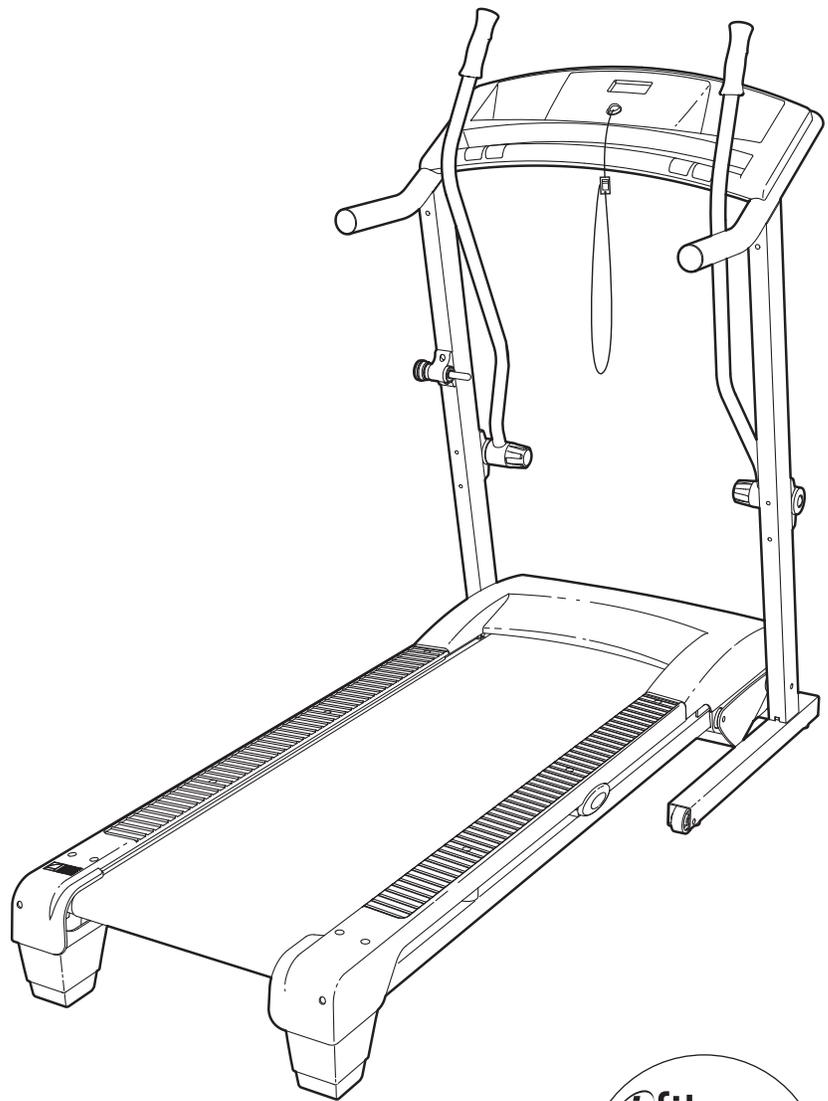
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**



PRECAUCIÓN

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

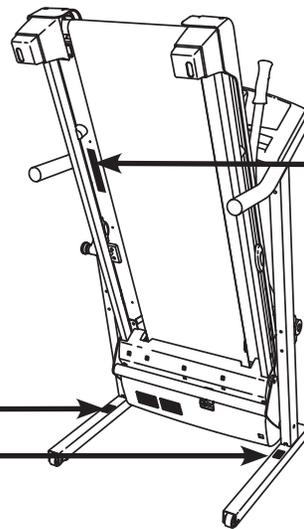


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
OPERATION AND ADJUSTMENT	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	20
PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LAS PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



▲WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

-  •Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  •Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  •Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  •Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr no debe ser usada por personas que pesen más de 113 kg.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado atlético; nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 14), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de Sears o llame al número de teléfono que aparece en la contraportada de este manual y solicite la pieza número 146148, o visite su tienda electrónica local.
13. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 16).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito rajustar/apagar en posición Off (apagado) cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del corta circuito.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea **MONTAJE** en la página 6 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 20). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. Nunca deje caer ni inserte objetos en ninguna de las aberturas de la máquina.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Las reparaciones que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deberán ser llevadas a cabo por un representante de servicio autorizado.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

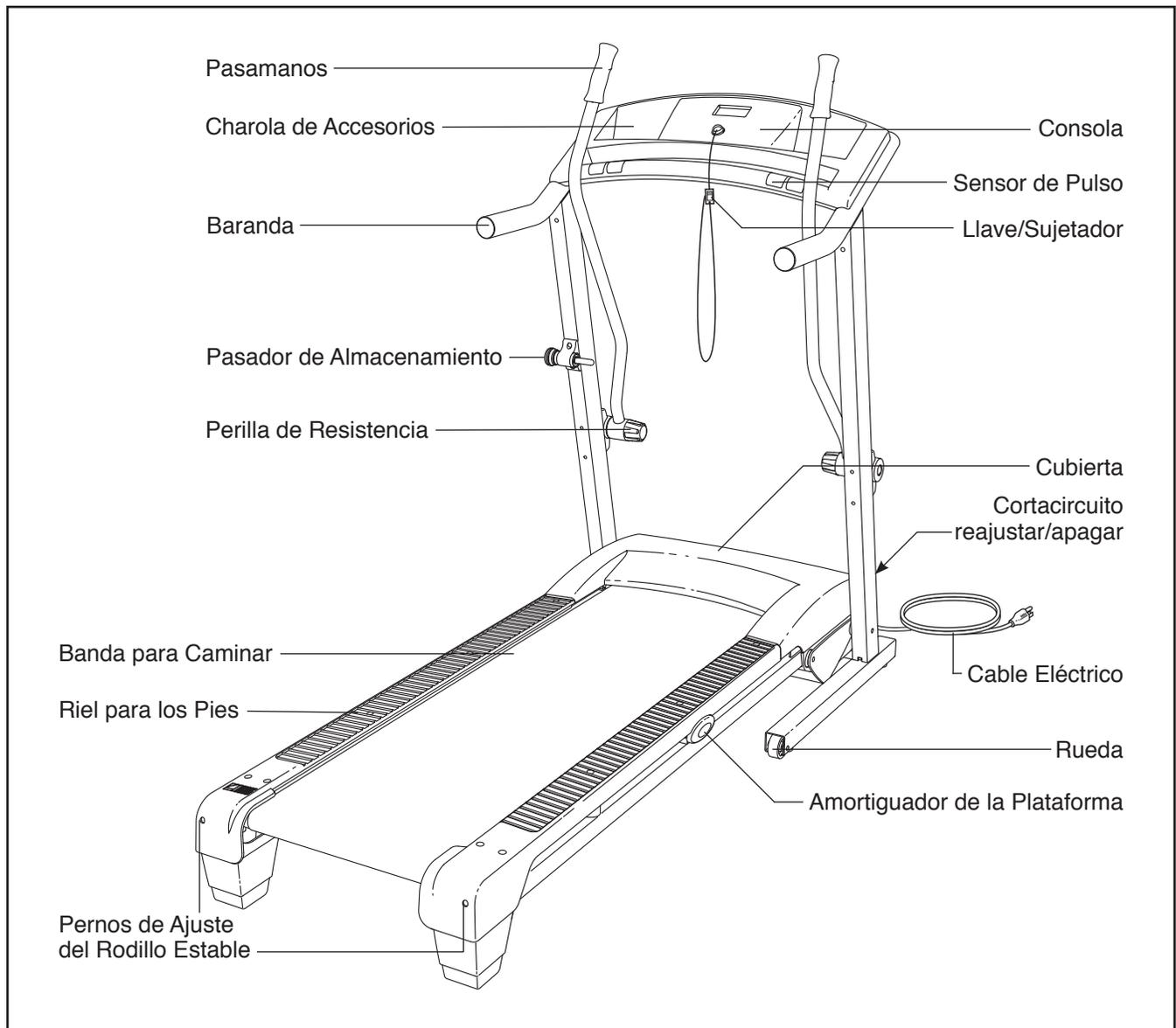
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® CROSSWALK 380. La máquina para correr CROSSWALK 380 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene

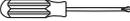
preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

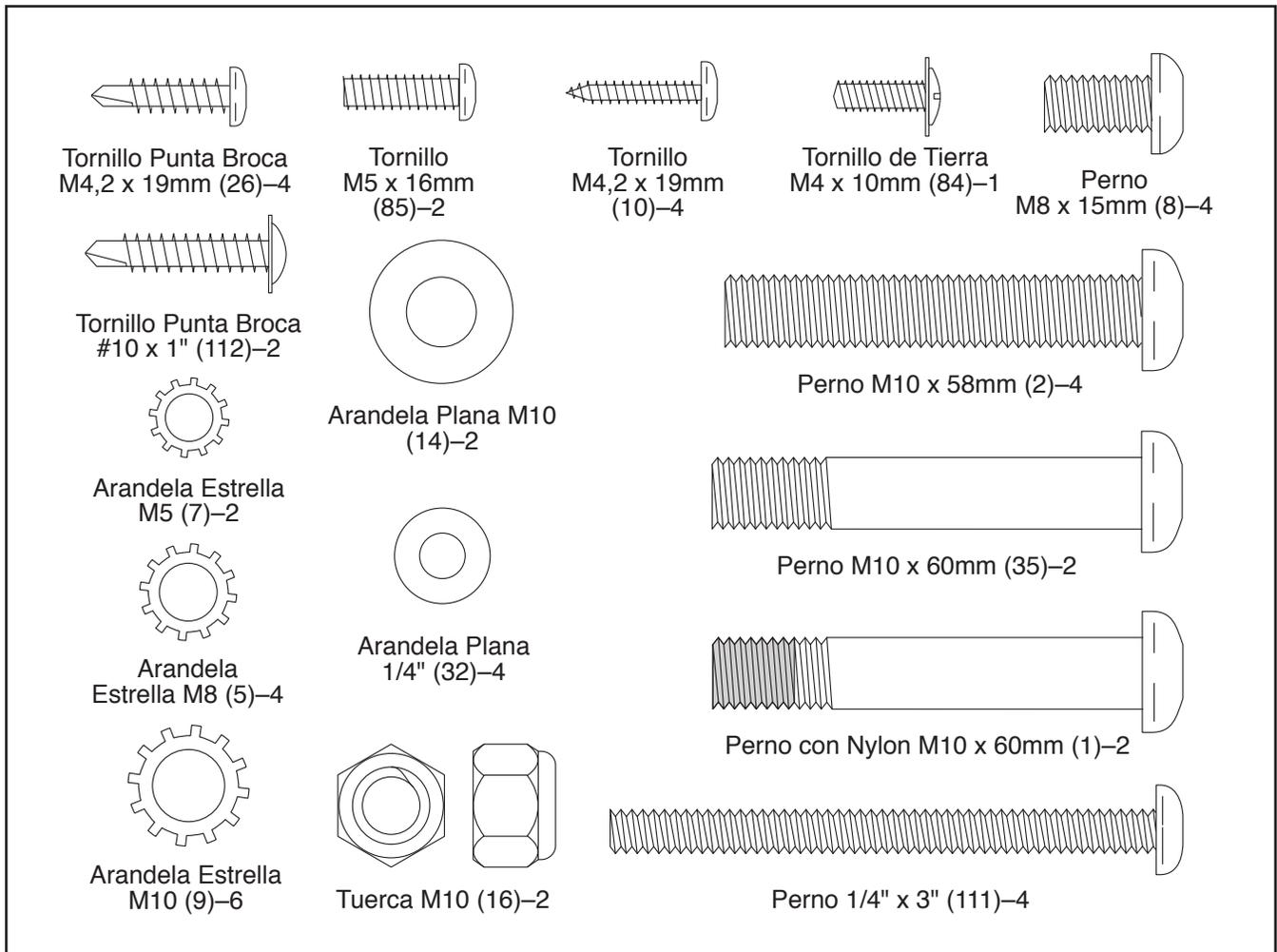


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante puede pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, simplemente limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal que viene incluida  y su propio destornillador Phillips , además de una llave ajustable , tijeras , pinzas de punta de aguja  y un mazo de goma .

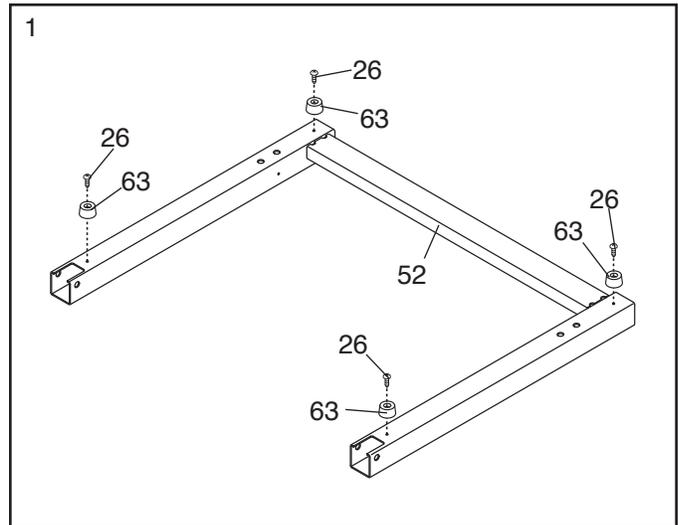
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza que aparece en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ésta no se encuentra prefijada a alguna de las piezas a montar. Para evitar dañar las piezas de plástico, no utilice herramientas eléctricas durante el ensamblaje. Puede que se incluya componentes de hardware adicionales.**



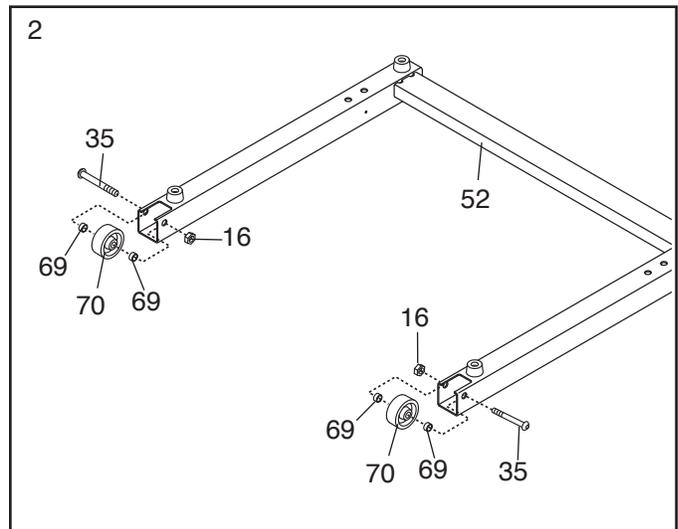
1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Coloque la Base (52) en posición invertida, como se muestra.

Conecte las Patas de la Base (63) a la Base (52) con cuatro Tornillos Punta Broca M4,2 x 19mm (26).



2. Fije las Ruedas (70) a la Base (52) con dos Tuercas M10 (16), dos Pernos M10 x 60mm (35) y cuatro Espaciadores de la Rueda (69), como se muestra. **No apriete demasiado las Tuercas; las Ruedas deben girar libremente.**

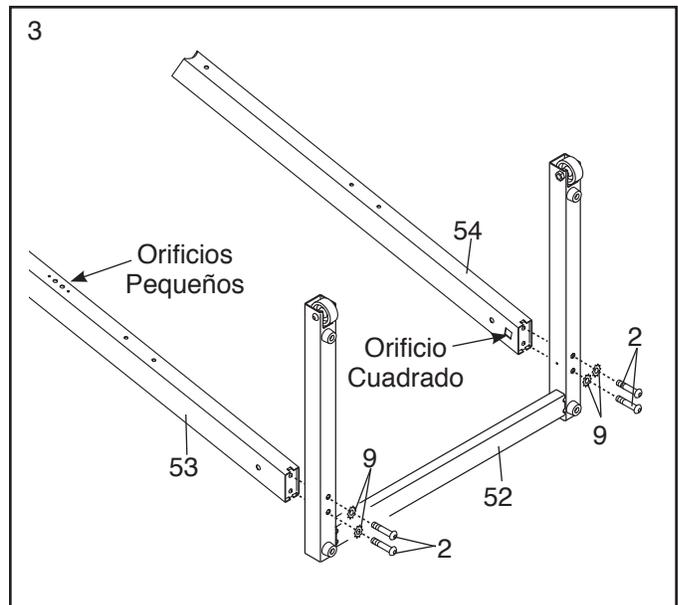


3. Con la ayuda de otra persona sostenga la Base (52) en la posición que se muestra.

Identifique el Montante Vertical Izquierdo (53) (el Montante Vertical Derecho [54] tiene un orificio cuadrado próximo al extremo inferior).

Sujete el Montante Vertical Izquierdo (53) de manera que los orificios pequeños queden situados en la posición indicada. Fije el Montante Vertical Izquierdo a la Base (52) con dos Pernos M10 x 58mm (2) y dos Arandelas Estrella M10 (9); **no apriete completamente los Pernos todavía.**

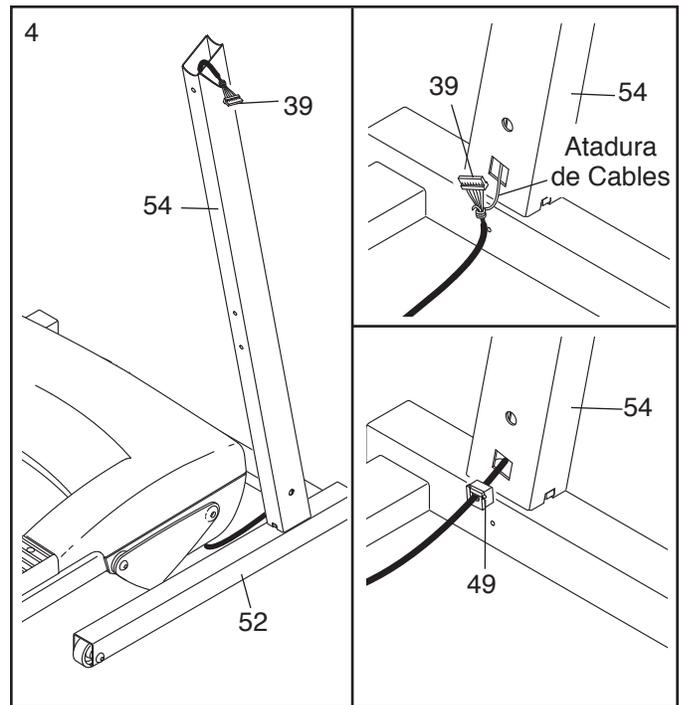
Conecte Montante Vertical Derecho (54) a la Base (52) de la misma manera.



- Coloque la Base (52) tan cerca como sea posible del frente de la máquina para correr como se muestra.

Véase el diagrama adicional que aparece arriba. Localice la atadura de cables dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (54). Ate la atadura de los cables firmemente alrededor del extremo del Cableado Eléctrico (39). Luego localice el otro extremo de la atadura de los cables en el extremo superior del Montante Vertical Derecho. Tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Eléctrico pase por completo a través del extremo superior del Montante Vertical Derecho. Fije el Cableado Eléctrico al Montante Vertical Derecho de manera que éste no se deslice hacia el interior del Montante Vertical Derecho.

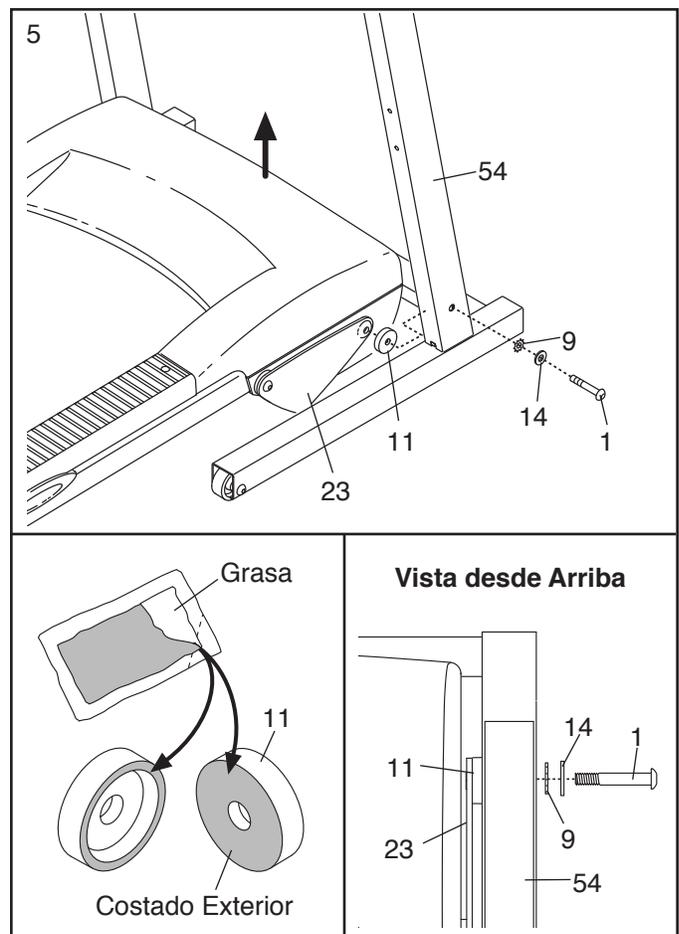
Véase el diagrama adicional que aparece abajo. Presione el Ojal Reforzado (49) indicado dentro del Montante Vertical Derecho (54).



- Vea el diagrama adicional de la izquierda.** Identifique los dos Espaciadores de la Armadura (11). Abra el paquete de grasa que viene incluido, y aplique grasa a los dos costados de ambos Espaciadores de la Armadura. Luego, identifique el lado exterior de cada Espaciador de la Armadura.

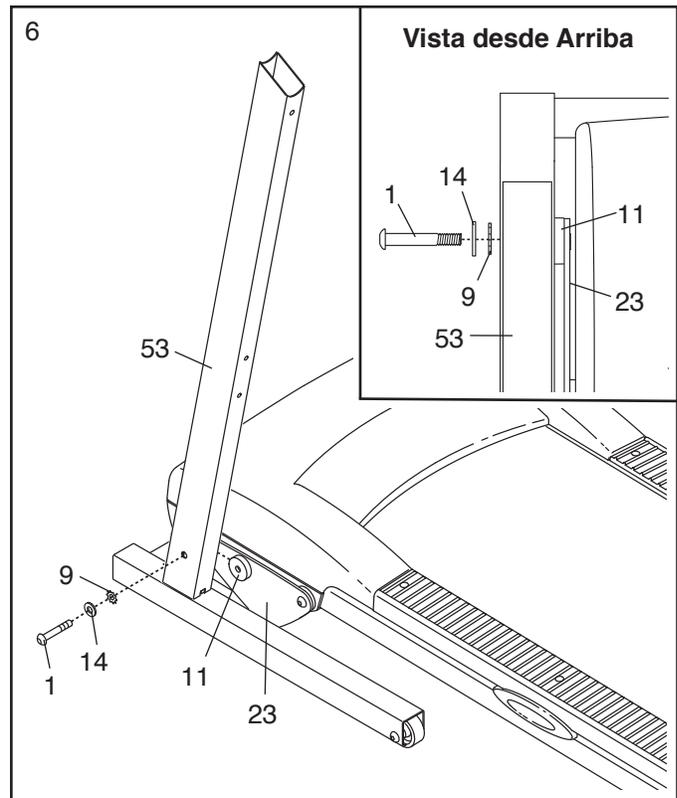
Sostenga el Espaciador de la Armadura (11) entre el Montante Vertical Derecho (54) y la Armadura de Levante (23), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente al Montante Vertical Derecho.**

Con la ayuda de otra persona, levante el frente de la máquina para correr. Fije la Armadura de Levante (23) al Montante Vertical Derecho (54) con un Perno con Nylon M10 x 60mm (1), una Arandela Plana M10 (14) y una Arandela Estrella M10 (9); **no apriete completamente el Perno con Nylon todavía.**



6. **Vea el dibujo izquierdo en el paso 5.** Identifique el costado exterior del resto del Espaciador de la Armadura (11).

Sostenga el Espaciador de la Armadura (11) entre el Montante Vertical Izquierdo (53) y la Armadura de Levante (23), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente al Montante Vertical Izquierdo.** Fije el Montante Vertical Izquierdo a la Armadura de Levante con un Perno con Nylon M10 x 60mm (1), una Arandela Plana M10 (14) y una Arandela Estrella M10 (9); **no apriete completamente el Perno con Nylon todavía.**

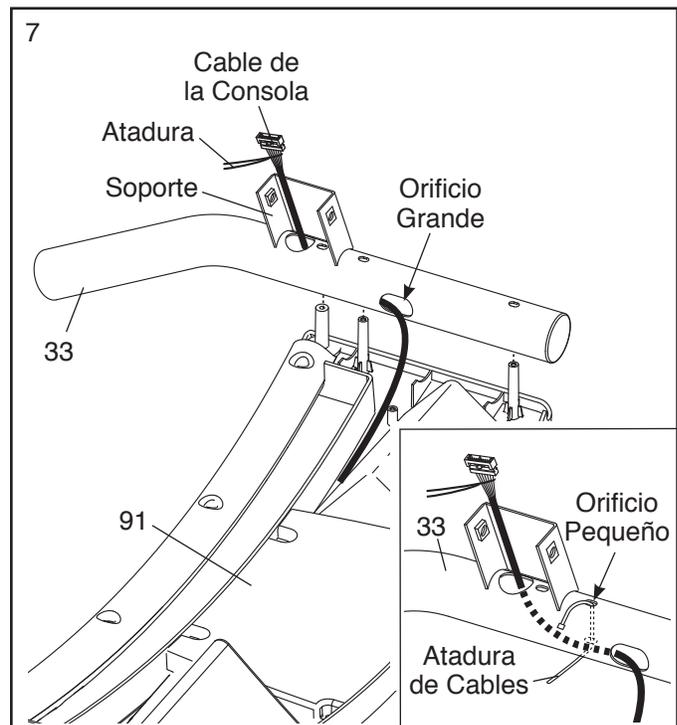


7. Coloque el Montaje de la Consola (91) orientado hacia abajo sobre una superficie suave, para evitar que se raye. Sujete la Baranda Derecha (33), la cual presenta un orificio grande en uno de los lados, próxima al Montaje de la Consola.

A continuación, inserte el cable de la consola y la atadura dentro del orificio grande en el costado de la Baranda Derecha (33). Con la ayuda de una pinza de punta de aguja, tire del cable de la consola, sacándolo fuera del orificio próximo al soporte de la Baranda Derecha.

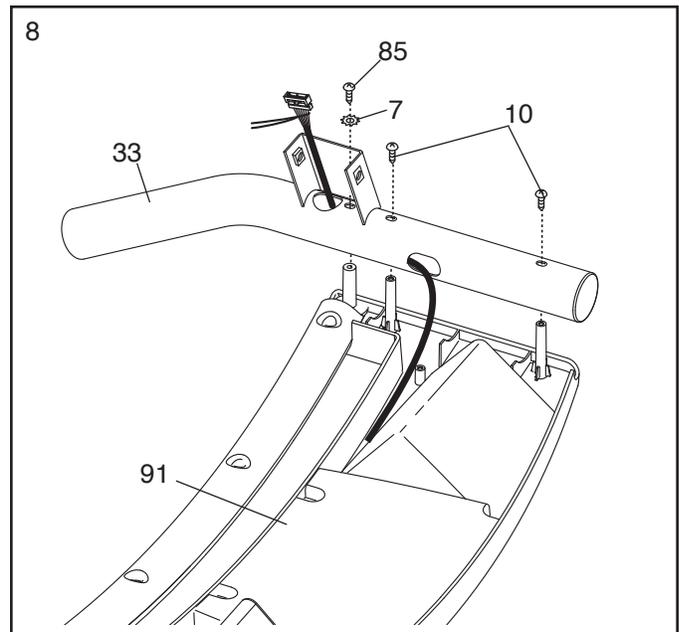
Vea el diagrama incluido. Introduzca la atadura de cables incluida a través del orificio pequeño indicado en la Baranda Derecha (33). **Asegúrese de que el cable de la consola haya sido fijado al lado que se muestra, y apriete la atadura de cables.**

Luego, coloque la Baranda Derecha (33) sobre el Montaje de la Consola (91). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



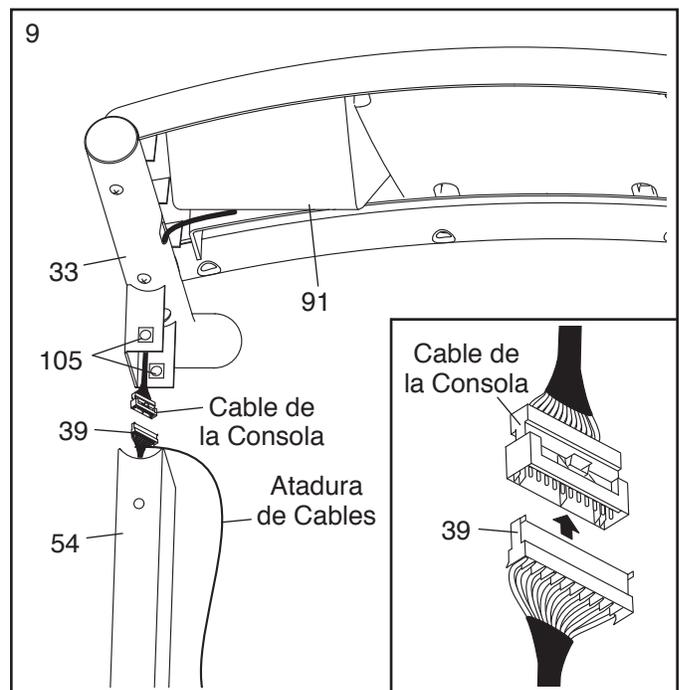
8. Apriete parcialmente un Tornillo M5 x 16mm (85) con una Arandela Estrella M5 (7) dentro de la Baranda Derecha (33), y luego apriete parcialmente dos Tornillos M4,2 x 19mm (10) en la Baranda Derecha. **Apriete el Tornillo M5 x 16mm y luego apriete los dos Tornillos M4,2 x 19mm; no los apriete demasiado.**

Coloque la Baranda Izquierda (no se muestra) sobre el Montaje de la Consola (91). **Fije la Baranda Izquierda al Montaje de la Consola de la misma manera.** Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

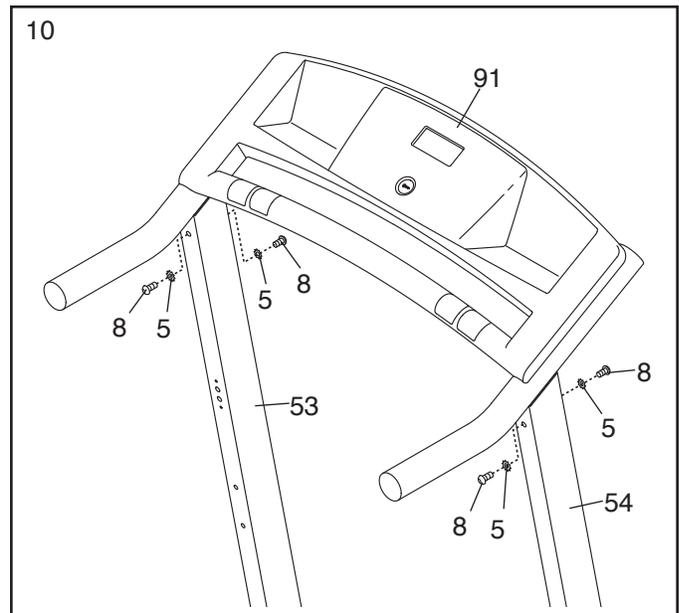


9. Retire las ataduras de las Tuercas Jaula (105) de la Baranda Derecha (33) y de la Baranda Izquierda (no se muestra). De ser necesario, presione las Tuercas Jaula en su lugar. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montaje de la Consola (91) cerca del Montante Vertical Derecho (54).

Conecte el Cableado Eléctrico (39) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.** Inserte los conectores y el resto del cable hacia el interior del Montante Vertical Derecho (54). Quite la atadura de cables del Cableado Eléctrico.

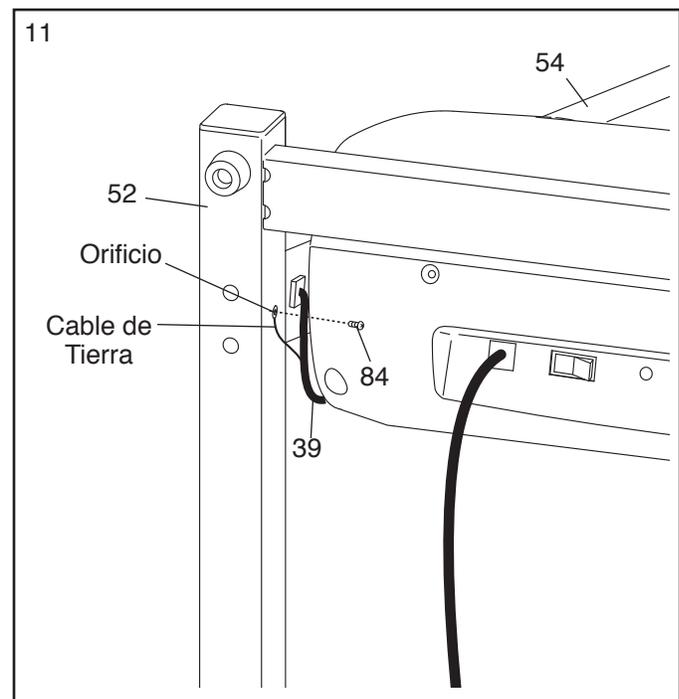


10. Posicione el Montaje de la Consola (91) sobre el Montante Vertical Derecho (54) y el Montante Vertical Izquierdo (53). Apriete Parcialmente cuatro Pernos M8 x 15mm (8) con cuatro Arandelas Estrella M8 (5) en los Montantes Verticales (53, 54). **Luego apriete completamente los cuatro Pernos M8 x 15mm.**



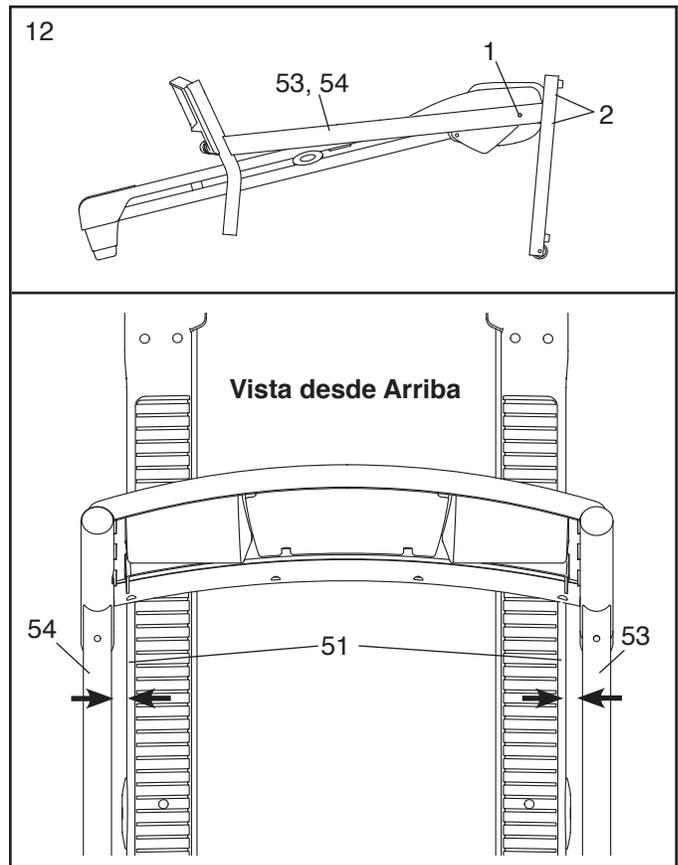
11. Con la ayuda de otra persona, baje con cuidado el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) y el Montante Vertical Derecho (54) hasta el suelo.

Conecte el cable de tierra del Cableado Eléctrico (39) al orificio que se indica en la Base (52) con un Tornillo de Tierra M4 x 10mm (84).



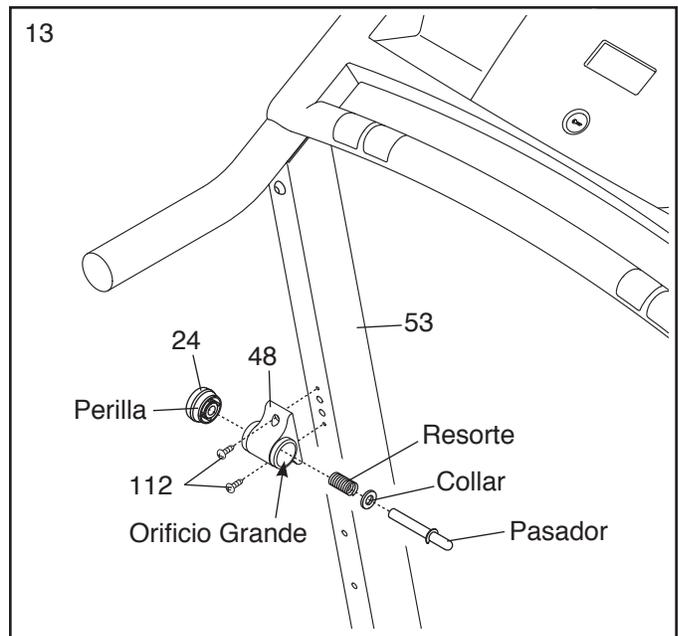
12. **Vea el diagrama de abajo.** Posicione los Montantes Verticales (53, 54) de manera que la Armadura (51) quede centrada entre ellos.

Ajuste con firmeza los dos Pernos con Nylon M10 x 60mm (1) y los cuatro Pernos M10 x 58mm (2) (se muestra solo un lado). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Pernos con Nylon M10 x 60mm.** Levante los Montantes Verticales (53, 54).



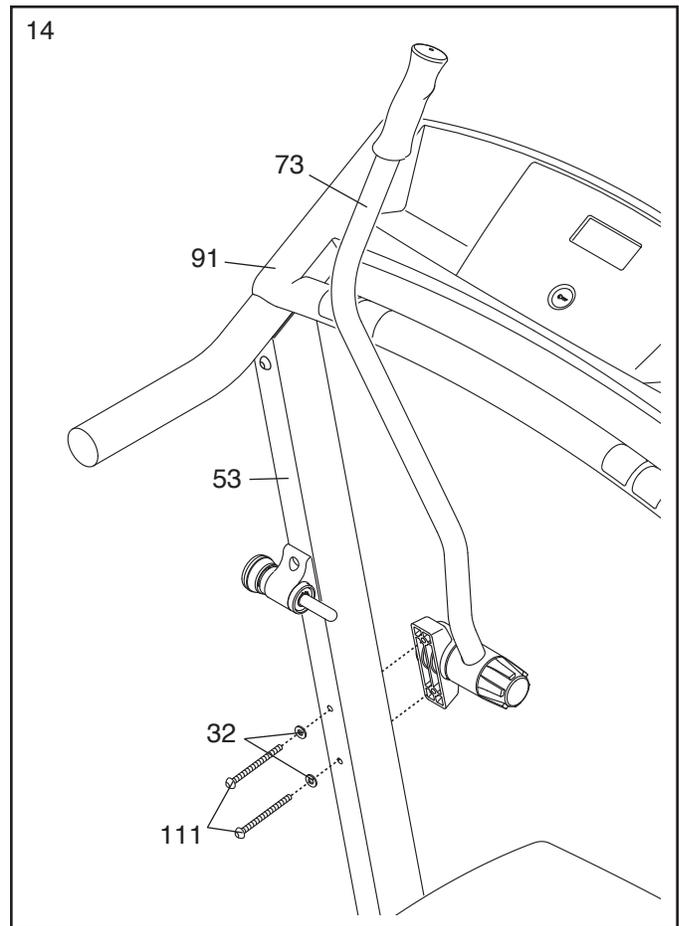
13. Fije el Alojamiento del Pasador (48) al Montante Vertical Izquierdo (53) con dos Tornillos Punta Broca #10 x 1" (112); **apriete parcialmente ambos Tornillos Punta Broca antes de apretar completamente cualquiera de ellos.** Asegúrese de que el orificio grande de la Cubierta del Pasador esté en el lado indicado.

Localice el Montaje del Pasador (24). Retire la perilla del pasador. Asegúrese de que el collar y el resorte estén sobre el pasador. (Nota: Si hay dos collares, coloque uno en cada lado del resorte.) Inserte el pasador en el Alojamiento del Pasador (48). A continuación, ajuste la perilla al pasador.



14. Conecte el Pasamanos Izquierdo (73) al Montante Vertical Izquierdo (53) con dos Arandelas Planas 1/4" (32) y dos Pernos 1/4" x 3" (111). **Asegúrese de que el Pasamanos Izquierdo se encuentre en el lado indicado del Montaje de la Consola (91).**

Conecte la Baranda Derecha (no se muestra) de la misma manera. Tenga cuidado de no pellizcar los cables en el Montante Vertical Derecho (no se muestra).



15. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una llave hexagonal se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver la página 23). Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

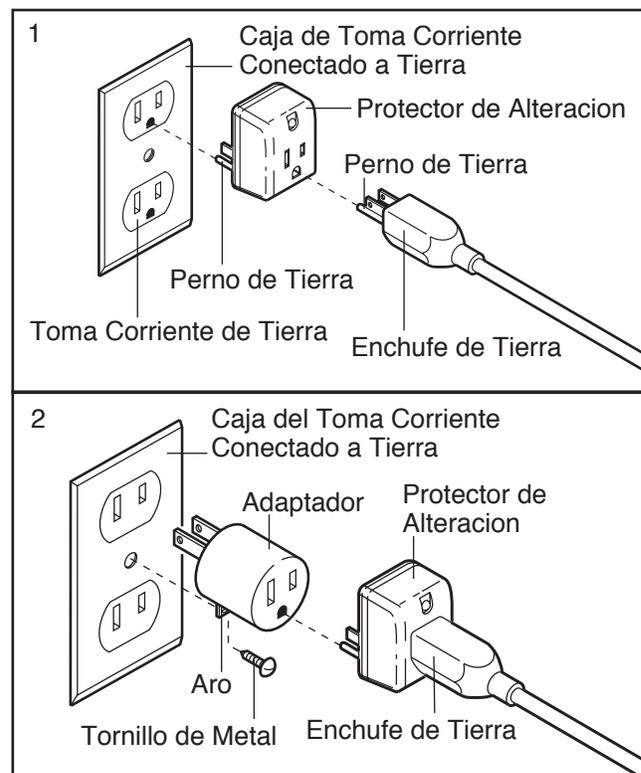
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltaje en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).** Para comprar un protector de alteraciones, vea su tienda electrónica local.

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltajes. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltaje suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe

de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

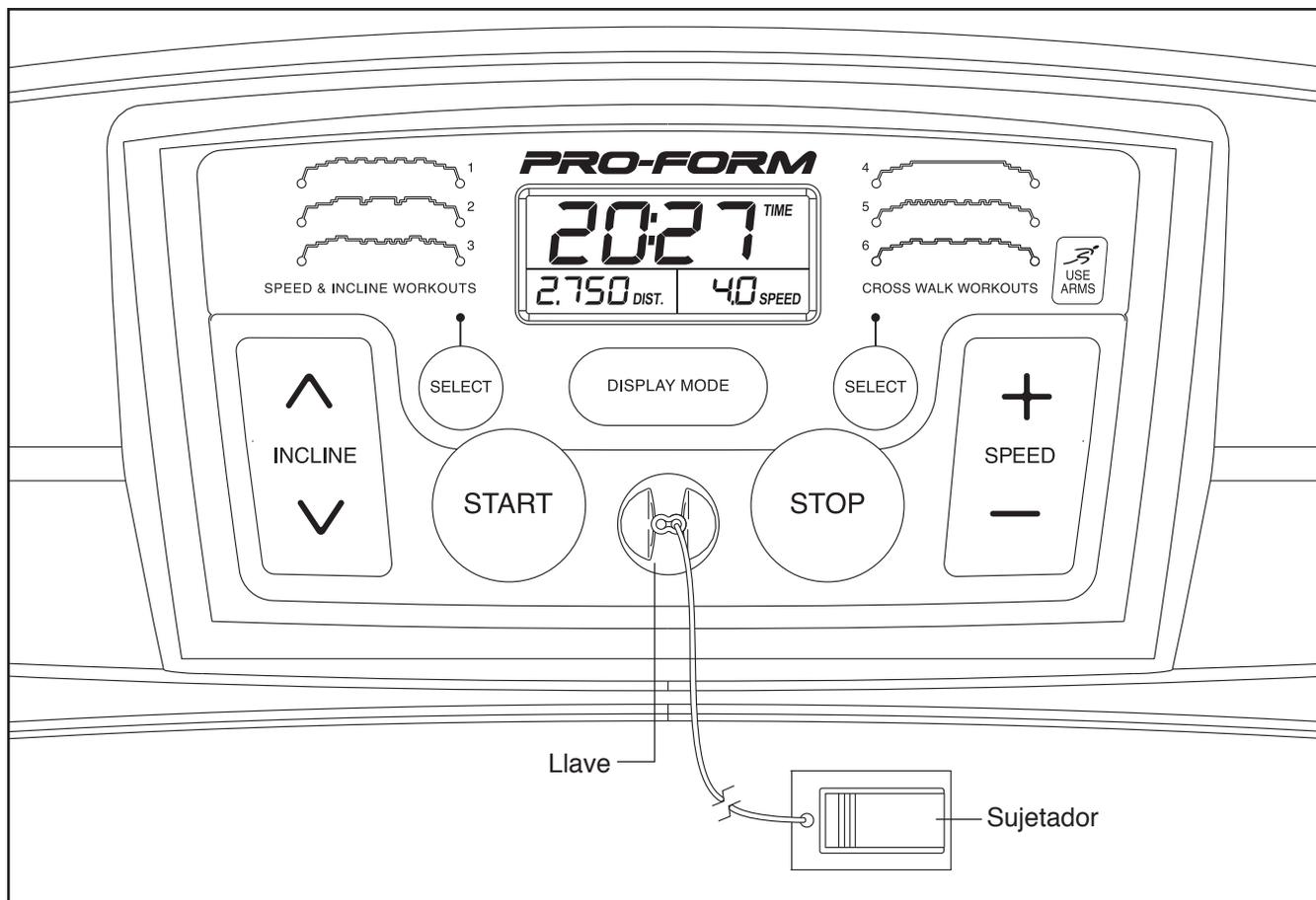
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos, si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La máquina para correr ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer de sus entrenamientos experiencias más efectivas. Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del sensor de pulso integrado.

La consola también exhibe tres entrenamientos de velocidad e inclinación preajustados. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Además, la consola ofrece tres programas de entrenamiento con pasamanos preajustados, que controlan automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr y le indican cuándo usar los pasamanos para un entrenamiento del cuerpo entero.

Para encender la corriente, vea la página 16. Para usar la función manual, vea la página 16. Para utilizar un entrenamiento preseleccionado, vea la página 18. Para usar la función de información, vea la página 19.

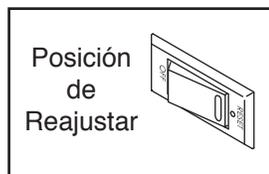
IMPORTANTE: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 23).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19. Para una mayor simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se proporcionan en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Localice el cortacircuito reajustar/apagar en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el cortacircuito en la posición Reset (reajustar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reajustar, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el gancho conectado a la llave (véase el diagrama de la página 15) y deslícelo sobre la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.

IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo cual hace que disminuya la velocidad de la banda para caminar hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente con unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Una vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento de velocidad, seleccione de nuevo la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Select (seleccionar) hasta que aparezcan ceros en las pantallas.



3. Inicie la banda para caminar.

Para poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Si se muestra el tiempo, éste empezará a destellar en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón aumentar Speed.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar o disminuir Incline (inclinación).



Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación aumentará o disminuirá gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

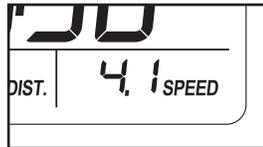
Pantalla inferior izquierda:

A medida que realiza el ejercicio, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, y el nivel de inclinación de la máquina para correr cada vez que cambia el nivel de inclinación. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.



Pantalla inferior derecha:

Puede mostrar la velocidad de la banda para caminar y el número aproximado de calorías que ha quemado. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso del mango (véase el paso 6 a la derecha).



Pantalla superior:

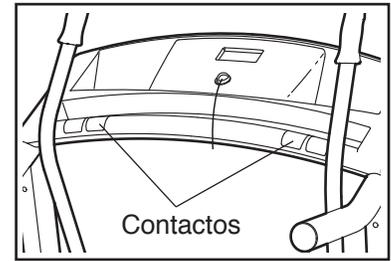
Puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia caminada o corrida, el número aproximado de calorías quemadas o la velocidad de la banda para caminar. Pulse repetidamente el botón Display Mode (función de pantalla) hasta que en la parte superior de la pantalla aparezca la información que más le interesa ver. Nota: La información aparecerá solamente en la parte superior de la pantalla, pero no en la parte inferior izquierda o derecha de la misma.



Para reajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies y sujete los contactos durante aproximadamente 10 segundos—evite mover las manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito reajustar/apagar en la posición Off (apagar) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

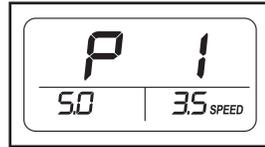
COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 16.

2. Seleccione uno de los seis entrenamientos preajustados.

Para seleccionar un entrenamiento de velocidad e inclinación, pulse repetidamente el botón Select (seleccionar), debajo de los perfiles de velocidad e inclinación en la consola; se mostrará "P 1," "P 2," o "P 3" en la pantalla superior durante unos segundos. Para seleccionar un entrenamiento con pasamanos, pulse repetidamente el botón Select (seleccionar), debajo de los perfiles con pasamanos en la consola; se mostrará "P 4," "P 5," o "P 6" en la pantalla superior durante unos segundos. Las configuraciones máximas de inclinación y velocidad del entrenamiento seleccionado destellarán también en las pantallas durante unos segundos, y el indicador de pasamanos se iluminará. Luego, la duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla.



Cada entrenamiento está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y de inclinación.

3. Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad.

Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si se ha programado otra configuración de velocidad o inclinación para el segmento siguiente, la configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Si ha seleccionado un entrenamiento con pasamanos, se le pedirá que use los pasamanos. Cuando se ilumine el indicador de pasamanos en la consola, mueva los pasamanos hacia delante y hacia atrás mientras camina o corre sobre la máquina para correr. Esta acción ejercita los brazos, hombros y espalda para un entrenamiento del cuerpo entero.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed o Incline (inclinación). **Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente con la configuración de velocidad e inclinación de ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Vea el paso 4 en el página 16.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 17.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 7 en el página 17.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que le permite hacer un seguimiento de la información de uso de la máquina para correr y seleccionar la unidad de medida para la consola. También puede activar y desactivar la función de demostración en pantalla.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras introduce la llave en la consola. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla superior muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



La pantalla inferior izquierda muestra el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar ha recorrido.

Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla inferior derecha. Pulse el botón aumentar Speed (velocidad) para cambiar el sistema de medidas si lo desea.

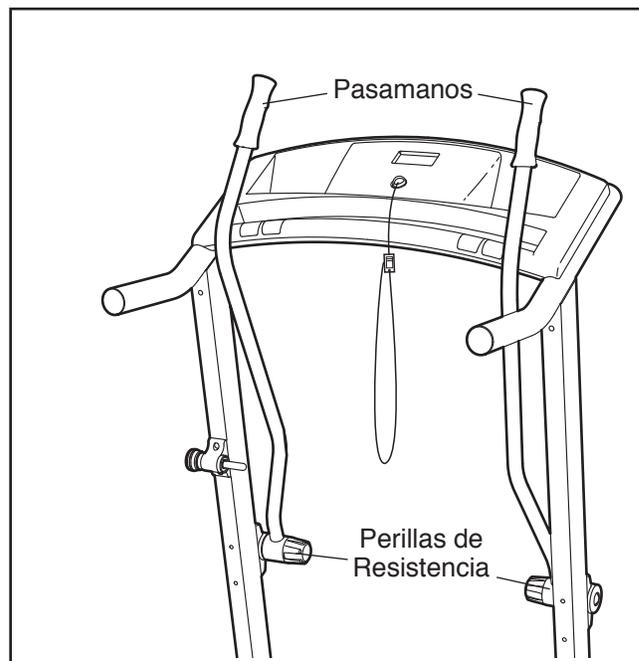
La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito reiniciar/apagar en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función demo está activada, aparecerá una "d" en la pantalla inferior derecha mientras la función de información esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón disminuir Speed.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR LOS PASAMANOS

A medida que camina sobre la máquina para correr, puede sujetarse de las barandas o usar los pasamanos. Para ejercitar los brazos, hombros y espalda para un entrenamiento del cuerpo entero, mueva los pasamanos hacia delante y hacia atrás mientras camina sobre la máquina.

Se puede ajustar la resistencia del pasamanos para variar la intensidad del ejercicio de la parte superior del cuerpo. Para aumentar la resistencia, gire las perillas de resistencia en sentido horario; para disminuir la resistencia, gire las perillas en sentido antihorario.



CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

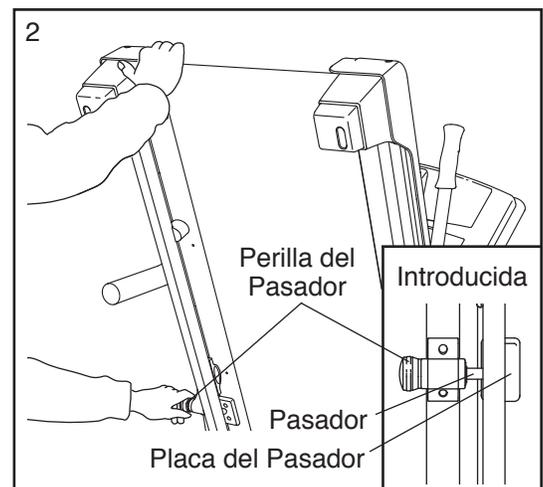
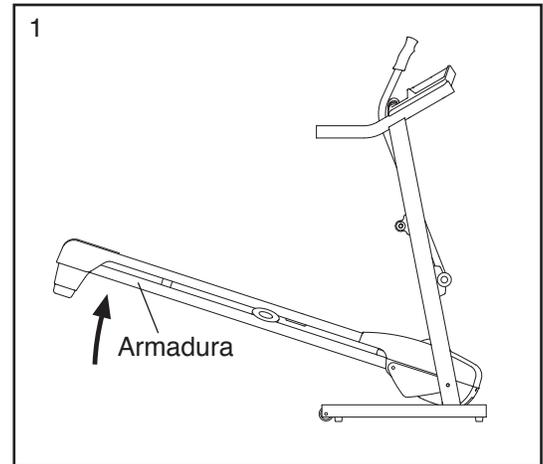
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no se lleva a cabo este paso, la máquina para correr puede experimentar daños al ser plegada. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda recta. Al levantar la armadura, use las piernas y no la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido en la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sujete la máquina para correr firmemente. Con la mano izquierda, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que la placa del pasador haya pasado el pasador; luego suelte suavemente la perilla del pasador. **Verifique que la armadura quede fijada firmemente por el pasador.**

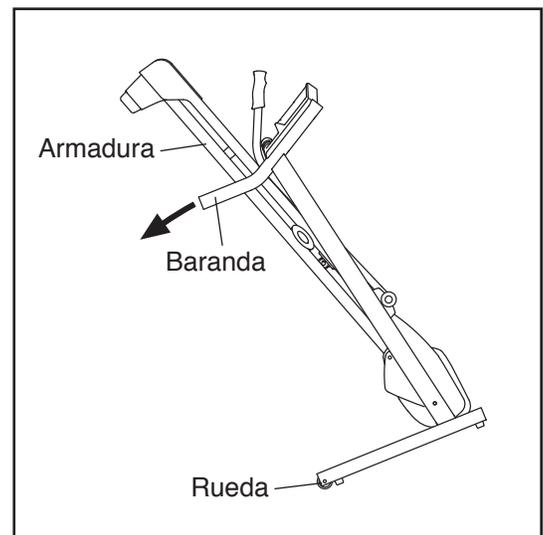
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

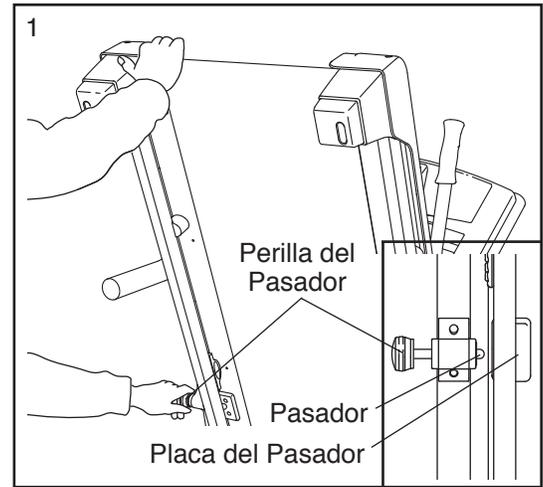
Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describió anteriormente. **Verifique que la armadura quede fijada firmemente por el pasador.**

1. Sujete una baranda y coloque un pie contra una de las ruedas. **No pliegue hacia atrás la armadura.**
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Mueva cuidadosamente la máquina para correr hasta el lugar deseado. **Para reducir el riesgo de sufrir lesiones, extreme las precauciones mientras mueve la máquina para correr. No mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en contra una de las ruedas y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

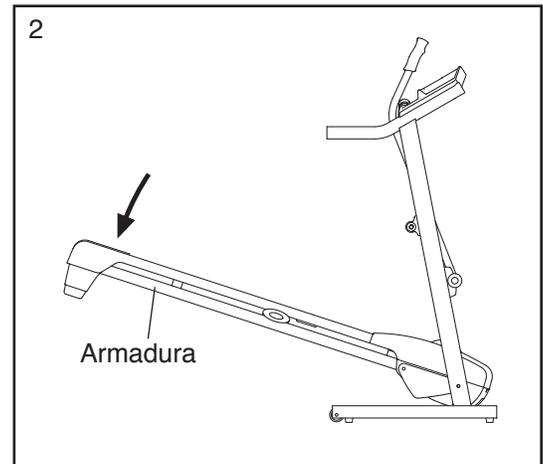


CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Gire la armadura hacia abajo hasta pasar el pasador. A continuación, suelte la perilla del pasador.



2. Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesiones, no baje la armadura sujetando sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura al piso. Asegúrese de flexionar las piernas y mantener la espalda recta.



PROBLEMAS

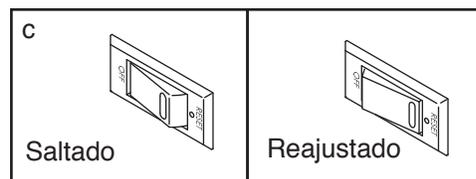
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (ver página 14). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**

b. Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el cortacircuito se ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el cortacircuito (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

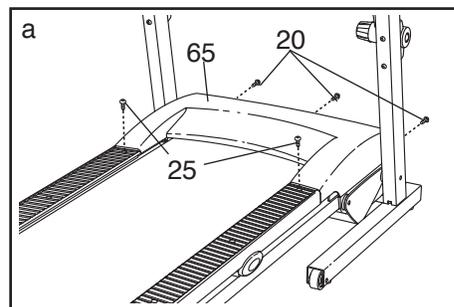
d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

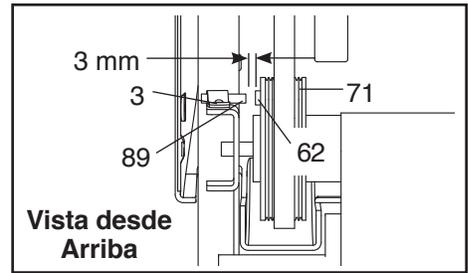
SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Stop (Parar) durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para apagar la función demo

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Extraiga los tres Tornillos de la Cubierta M4,2 x 19mm (20) y los dos Tornillos M5,5 x 25mm (25) indicados. Luego extraiga cuidadosamente la Cubierta del Motor (65).



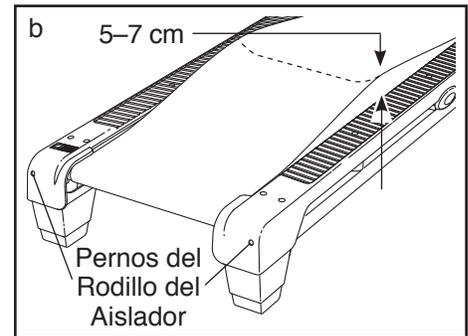
Localice el Interruptor de Lengüeta (89) y el Imán (62) ubicados a la izquierda de la Polea (71). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** De ser necesario, afloje el Tornillo Punta Broca M4,2 x 13mm (3), desplace levemente el Interruptor de Lengüeta y luego vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.

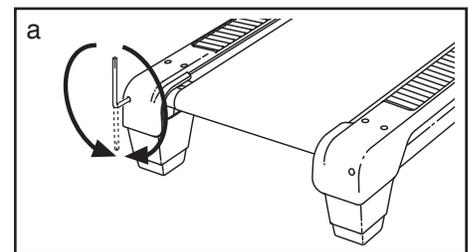
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



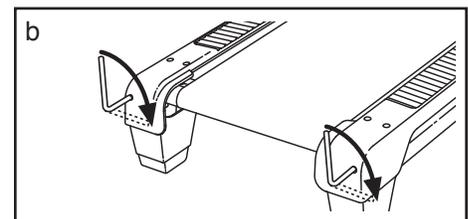
c. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o resbala al caminar sobre ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda,** primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos del rodillo estable izquierdo en sentido horario, 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha,** gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario, 1/2 vuelta. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.

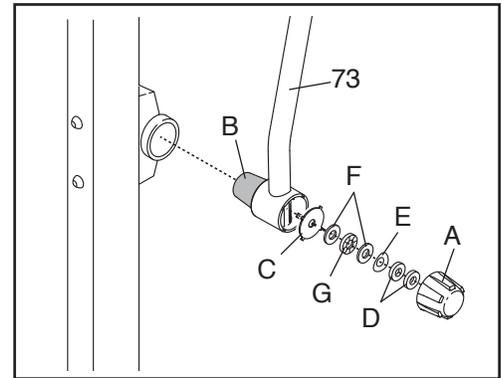


b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, dé 1/4 de vuelta a ambos pernos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



PROBLEMA: Los pasamanos chirrían cuando se usan

SOLUCIÓN: a. (Nota: Para corregir este problema se necesita una pequeña cantidad de grasa marina blanca, disponible en ferreterías.) Gire la Perilla de Resistencia (A) en sentido antihorario y extráigala. A continuación, extraiga el Cono de Resistencia (B) y el Pasamanos Izquierdo (73), junto con la Placa de Resistencia (C), Arandelas (D), Arandela de Resorte (E), Arandelas de Empuje (F) y Cojinete de Empuje (G). (Nota: Si la Placa de Resistencia [C] se sale del Cono de Resistencia [B], vuélvala a encajar.) Aplique una **fina película** de grasa marina blanca a la superficie externa del Cono de Resistencia (B). A continuación, vuelva a ensamblar todas las piezas en el orden que se muestra a la derecha.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, pulse uno de los botones Incline (inclinación). **Mientras cambia la inclinación, extraiga la llave.** Después de unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 24803.1 R0512A

Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

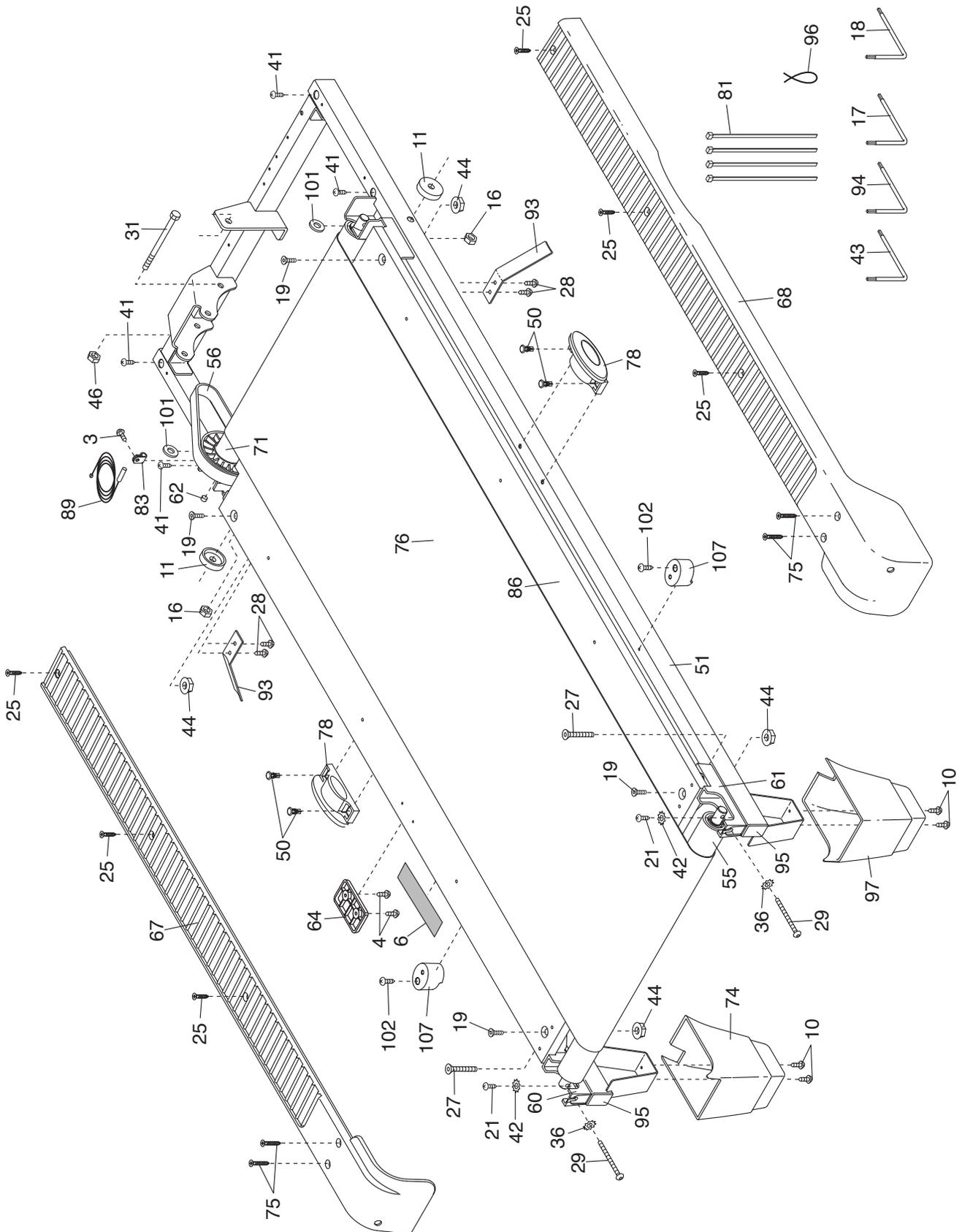
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Perno con Nylon M10 x 60mm	48	1	Alojamiento del Pasador
2	6	Perno M10 x 58mm	49	2	Ojal Reforzado
3	2	Tornillo Punta Broca M4,2 x 13mm	50	4	Ajustador Aislador
4	6	Tornillo M4,2 x 16mm	51	1	Armadura
5	4	Arandela Estrella M8	52	1	Base
6	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	53	1	Montante Vertical Izquierdo
7	2	Arandela Estrella M5	54	1	Montante Vertical Derecho
8	4	Perno M8 x 15mm	55	1	Rodillo Estable
9	6	Arandela Estrella M10	56	1	Correa del Motor de Manejo
10	12	Tornillo M4,2 x 19mm	57	1	Soporte del Sistema Electrónico
11	4	Espaciador de la Armadura	58	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
12	1	Parte de Atrás de la Consola	59	1	Soporte del Motor
13	2	Inserción del Pasamanos	60	1	Soporte del Rodillo Estable Izquierdo
14	2	Arandela Plana M10	61	1	Soporte del Rodillo Estable Derecho
15	1	Llave/Sujetador	62	1	Imán
16	4	Tuerca M10	63	4	Pata de la Base
17	1	Llave Hexagonal 6 mm	64	1	Placa del Pasador
18	1	Llave Hexagonal 4 mm	65	1	Cubierta del Motor
19	4	Tornillo M8 x 30mm	66	1	Charola Ventral
20	3	Tornillo de la Cubierta M4,2 x 19mm	67	1	Riel para los Pies Izquierdo
21	6	Tornillo M4,2 x 13mm	68	1	Riel para los Pies Derecho
22	1	Baranda Izquierda	69	4	Espaciador de la Rueda
23	1	Armadura de Levante	70	2	Rueda
24	1	Montaje del Pasador	71	1	Polea/Rodillo de Manejo
25	6	Tornillo M5,5 x 25mm	72	1	Perno 3/8" x 1 1/4"
26	4	Tornillo Punta Broca M4,2 x 19mm	73	1	Pasamanos Izquierdo
27	2	Tornillo M8 x 35mm	74	1	Pata Trasera Izquierda
28	4	Tornillo de la Guía de la Banda M4,2 x 13mm	75	4	Tornillo M5,5 x 30mm
29	2	Perno de Ajuste del Rodillo Estable	76	1	Banda para Caminar
30	2	Perno del Motor 1/4"	77	4	Tapa de la Baranda
31	1	Perno de M8 x 102mm	78	2	Amortiguador de la Plataforma
32	4	Arandela Plana 1/4"	79	1	Motor de Manejo
33	1	Baranda Derecha	80	2	Atadura de Cables
34	2	Perno M8 x 20mm	81	12	Atadura 8"
35	2	Perno M10 x 60mm	82	1	Contratuerca 3/8"
36	2	Arandela Estrella M6	83	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
37	1	Cortacircuito reajustar/apagar	84	2	Tornillo de Tierra M4 x 10mm
38	2	Arandela Estrella M8.4	85	2	Tornillo M5 x 16mm
39	1	Cableado Eléctrico	86	1	Plataforma para Caminar
40	1	Motor de Inclinación	87	1	Controlador
41	4	Tornillo de la Charola Ventral M4,2 x 13mm	88	1	Barra Cruzada de la Consola
42	4	Arandela Estrella M4,2mm	89	1	Interruptor de Lengüeta
43	1	Llave Hexagonal	90	1	Cable Eléctrico
44	6	Tuerca con Reborde M8	91	1	Montaje de la Consola
45	2	Mango	92	1	Tuerca de Bloqueo 3/8"
46	1	Tuerca de Bloqueo M8	93	2	Guía de la Banda
47	3	Sujetador de la Cubierta	94	1	Llave Hexagonal 5mm
			95	2	Tapa de la Armadura

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	1	Atadura Ajustable	108	2	Tornillo del Controlador M4 x 10mm
97	1	Pata Trasera Derecha	109	2	Montaje de Resistencia
98	1	Cable del Filtro	110	2	Tornillo #10 x 3/4"
99	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico	111	4	Perno 1/4" x 3"
100	1	Cable del Motor de Inclinación	112	2	Tornillo Punta Broca #10 x 1"
101	2	Arandela del Rodillo Frontal	*	–	Cable Rojo 6", M/F
102	3	Tornillo M4,2 x 18mm	*	–	Cable Negro 8", M/F
103	1	Pasamanos Derecho	*	–	Cable Azul 4", 2F
104	2	Tapa de la Base	*	–	Cable Negro 4", M/F
105	4	Tuerca Jaula	*	–	Cable Blanco 10", M/F
106	2	Calcomanía de Precaución	*	–	Manual del Usuario
107	2	Aislador			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

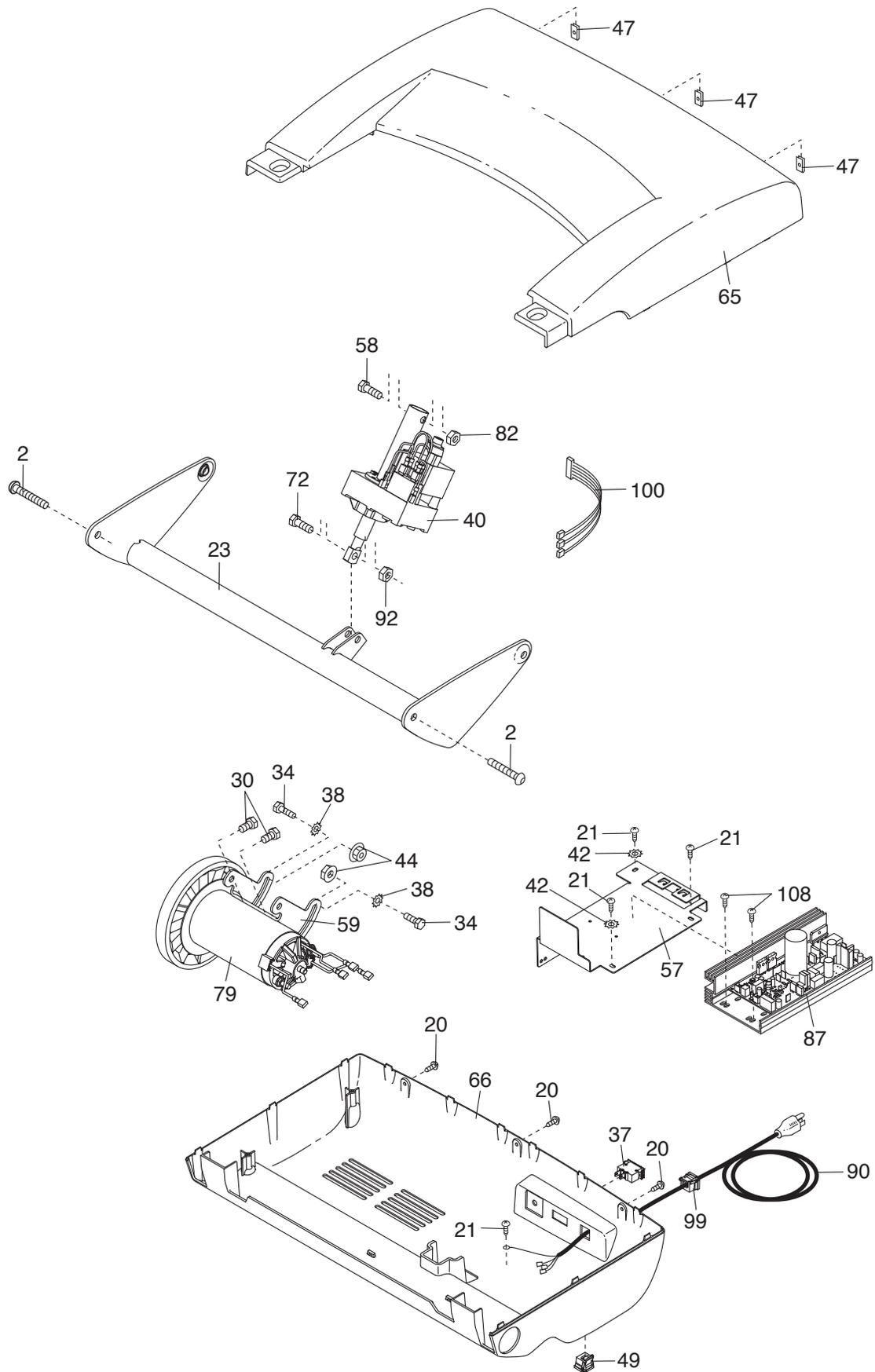
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 24803.1 R0512A



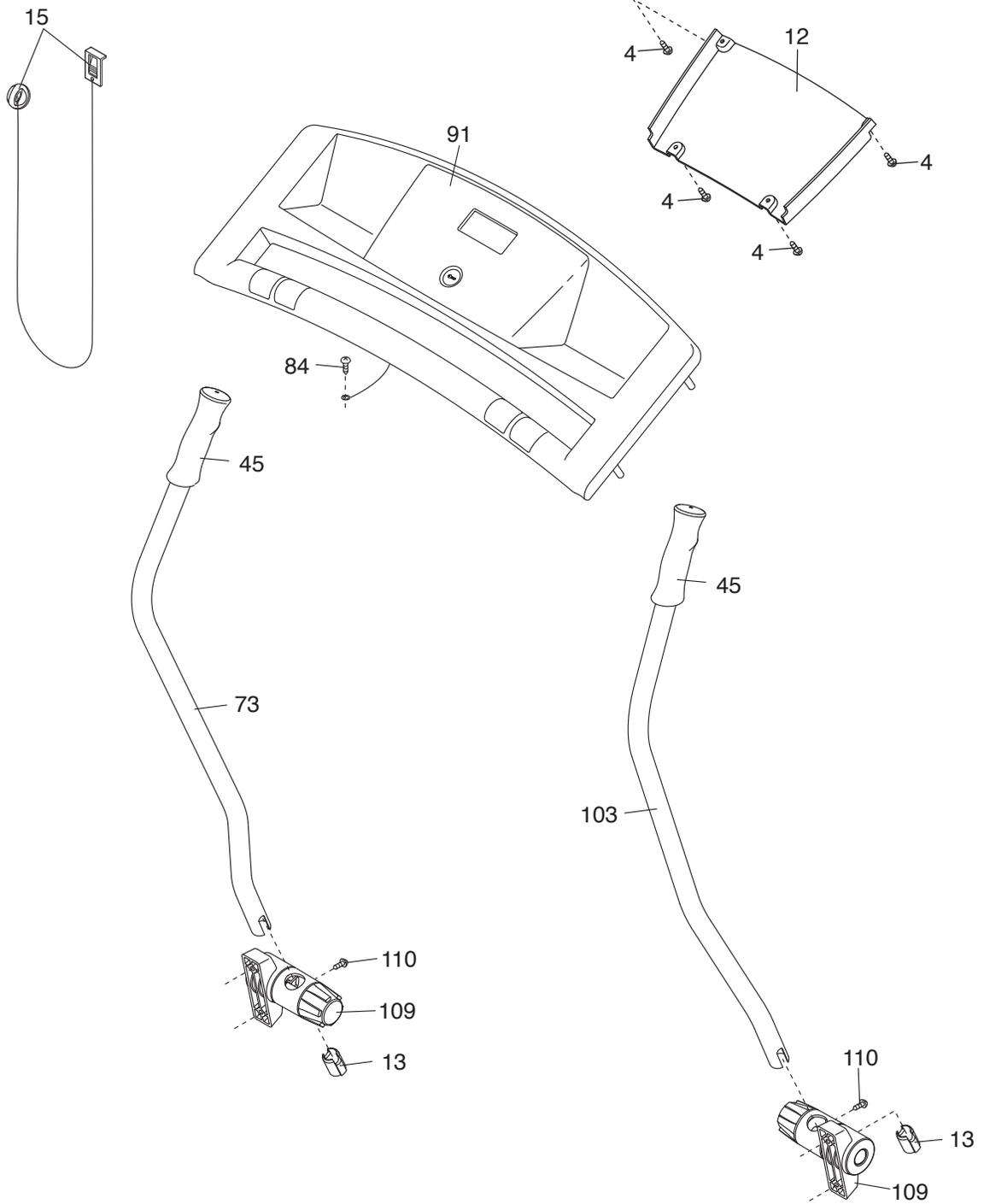
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 24803.1 R0512A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo 24803.1 R0512A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)