

PRO-FORM[®]

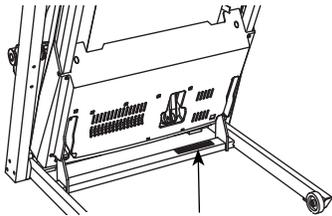
CROSSWALK 397

N° de Modelo 24843

Version 3

N° de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Calle #4 No. 36
Col. San Pedro de los Pinos
Del. Álvaro Obregón
México D.F. C.P. 01180

Importador:

Importaciones Factum
S.A. de C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fé Cuajimalpa
Del. Cuajimalpa de Morelos
México D.F. C.P. 05348
RFC: IFA090327R38

Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz 12A

PRECAUCIÓN

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



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	13
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	19
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	20
GUÍA DE EJERCICIOS.....	22
LISTA DE LAS PIEZAS.....	24
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	25
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	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.

⚠ CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, 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. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. 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.
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. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (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.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 300 lb (136 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona usen la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada 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 deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones, y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (ver la página 13). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Use sólo un protector contra sobretensiones de una sola toma que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13. Para comprar un protector contra sobretensiones diríjase a su tienda electrónica local.
14. El no usar un protector contra sobretensiones funcional puede resultar en daños al 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.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. 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 **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 20 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. 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 15). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumenta.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico y presione el interruptor a la posición Off (apagada) cuando no se esté utilizando la máquina para correr. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
24. No trate de mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea **MONTAJE** en la página 7 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 19.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
25. 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.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la misma.
27. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de la máquina para correr cada vez que lo usa.
29. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
30. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® CROSSWALK 397. La máquina para correr CROSSWALK 397 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa.

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

portada 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.

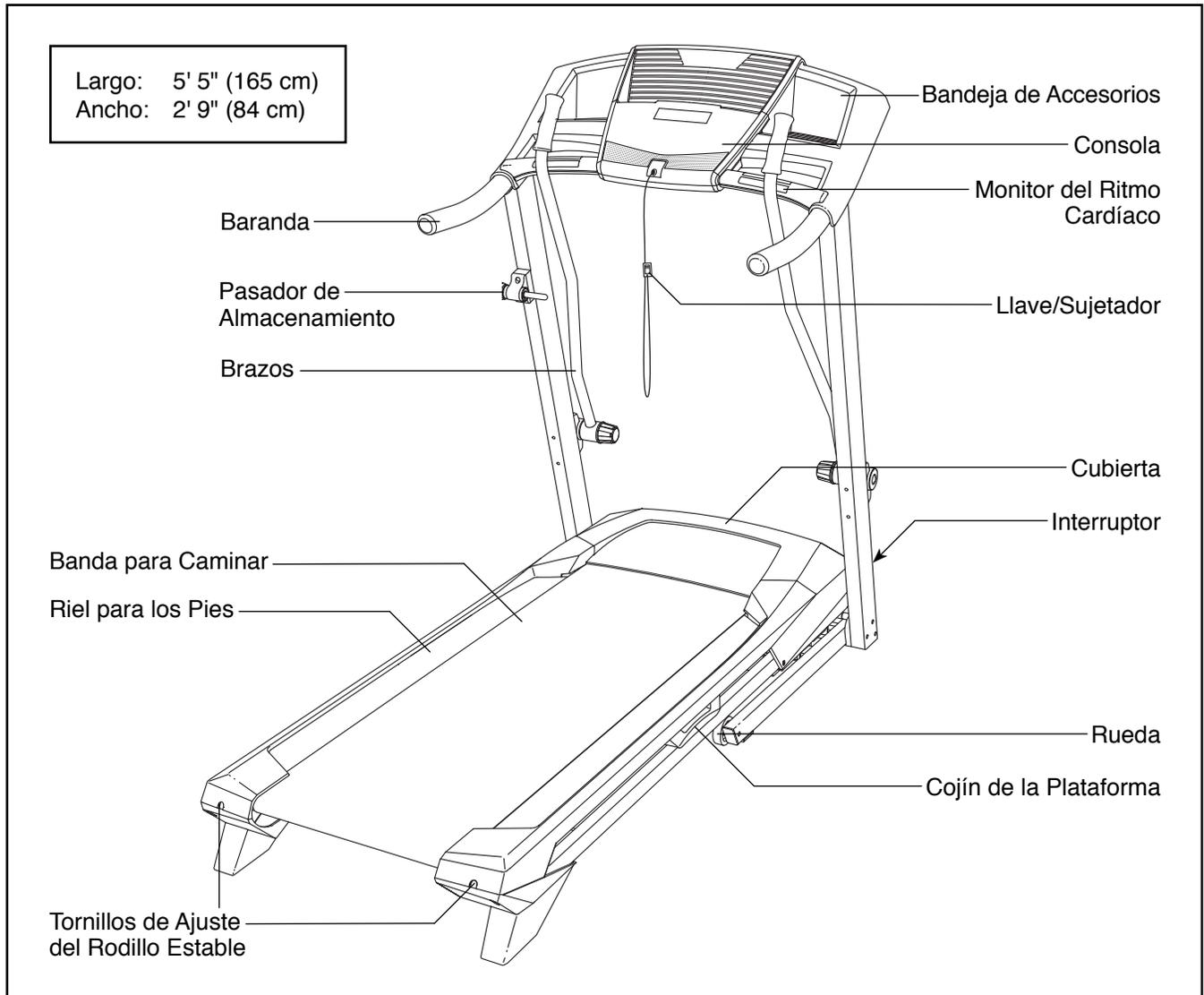
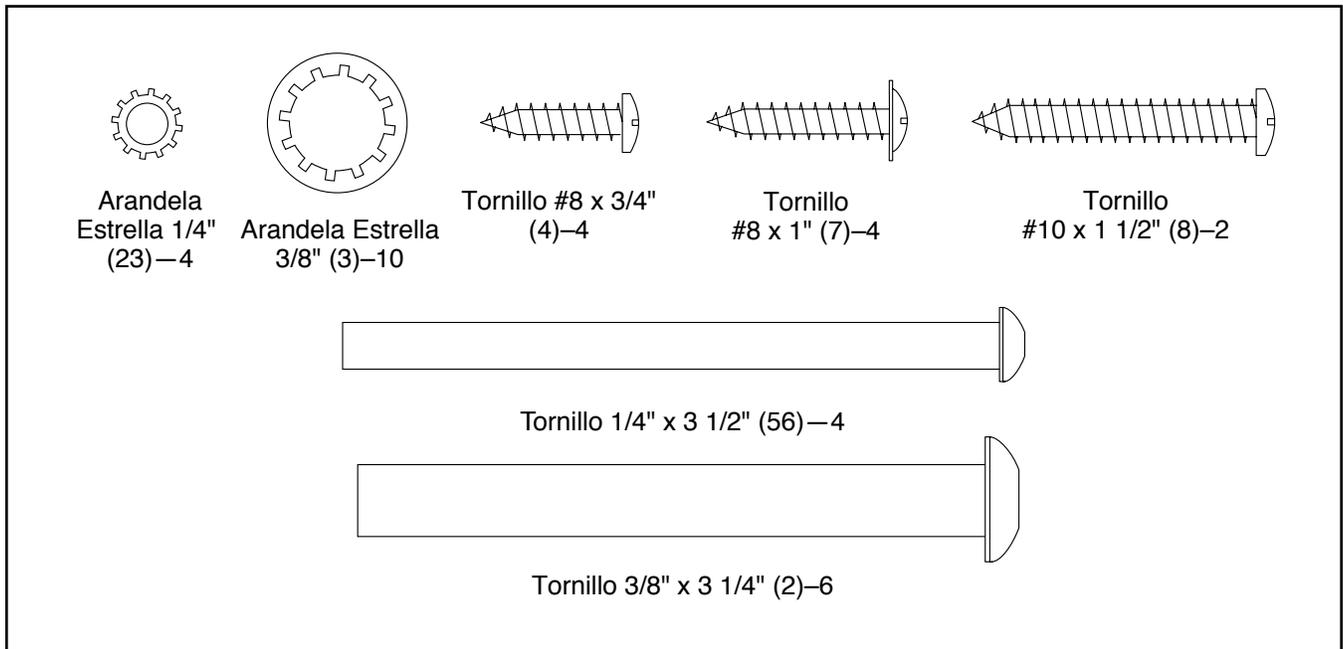
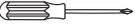


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza 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 ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



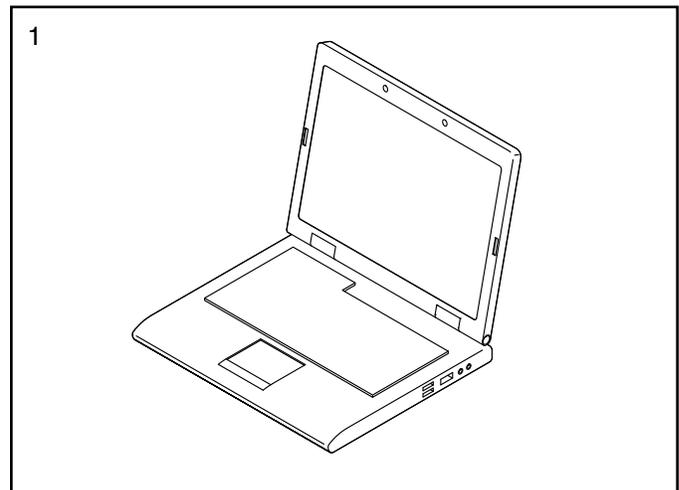
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área aclarada para la estación y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requiere las siguientes herramientas (no incluidas):
 - llaves hexagonales incluidas 
 - un destornillador estrella 
 - tijeras 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.

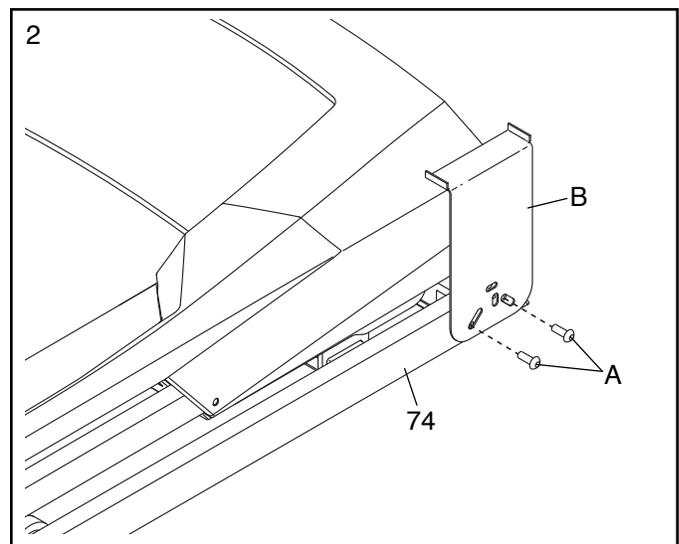
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

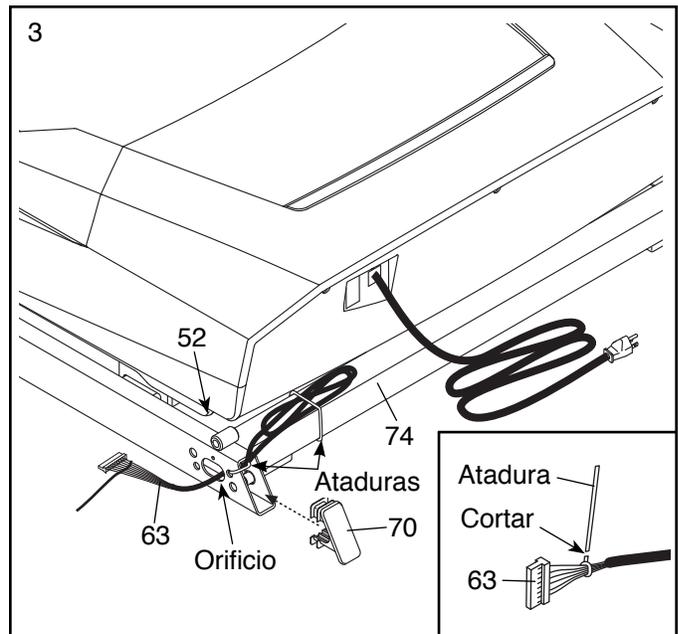
Retire y deseche los dos tornillos (A) y el soporte para transporte (B) del lado derecho de la Base (74). **Luego retire y deseche los tornillos y el soporte para transporte (no se muestra) del lado izquierdo de la Base.**



3. Localice el Cable del Montante Vertical (63) que viene atado entre la Base (74) y la Bandeja Ventral (52). **Retire todas las ataduras asegurando el Cable del Montante Vertical.** Pase el Cable del Montante Vertical hacia el interior de la Base, sacándolo por el orificio indicado.

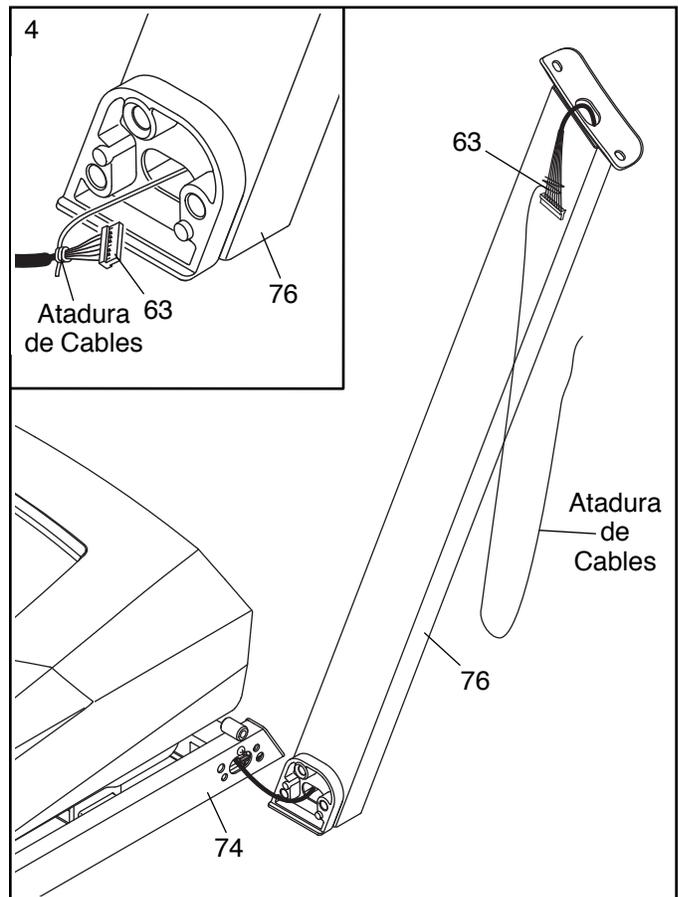
Presione la Tapa de la Base (70) en cada lado de la Base (74).

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (63). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (76). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (74).

Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (76) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (63). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.

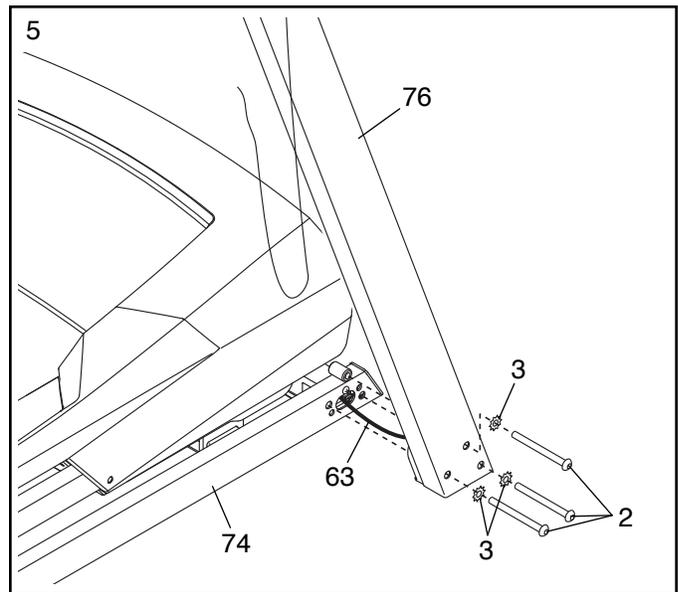


5. Sostenga el Montante Vertical Derecho (76) apoyado contra la Base (74). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (63).**

Inserte un Tornillo 3/8" x 3 1/4" (2) con una Arandela Estrella 3/8" (3) dentro del orificio superior del Montante Vertical Derecho (76). Luego apriete parcialmente el Tornillo en la Base (74).

Apriete parcialmente otros dos Tornillos 3/8" x 3 1/4" (2) con dos Arandelas Estrella 3/8" (3) en el Montante Vertical Derecho (76) y la Base (74); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

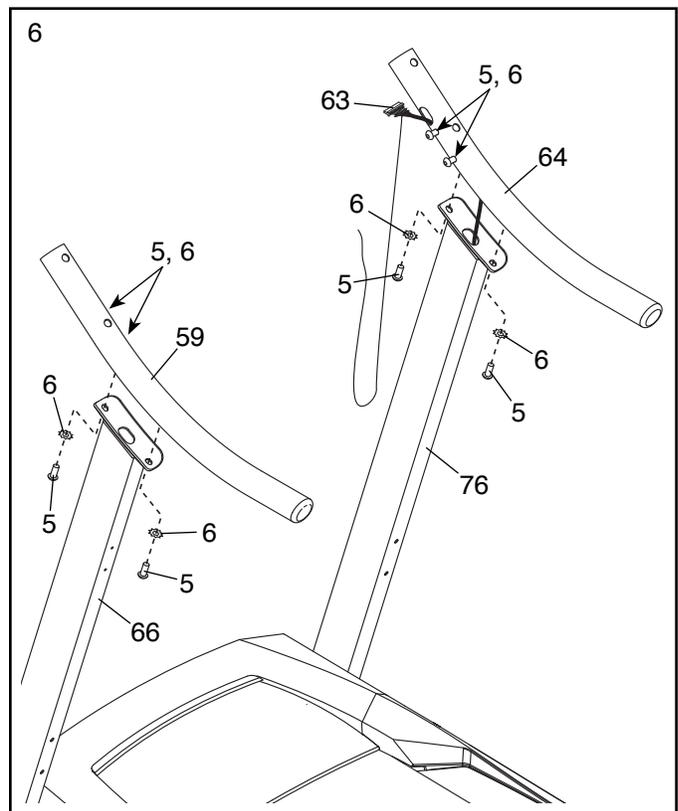


6. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (59, 64). Retire los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (5) y las cuatro Arandelas Estrella 5/16" (6) de las partes inferiores y de los lados de cada Baranda.

Sostenga la Baranda Derecha (64) cerca del Montante Vertical Derecho (76). Inserte la atadura de cables en el Cable del Montante Vertical (63) a través del orificio de la parte inferior y sáquela por el orificio lateral de la Baranda Derecha como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Derecha.

Conecte la Baranda Derecha (64) al Montante Vertical Derecho (76) con dos de los Tornillos 5/16" x 3/4" (5) y dos de las Arandelas Estrella 3/8" (6) que acaba de retirar. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (63).** Comience a apretar ambos Tornillos y luego apriételes.

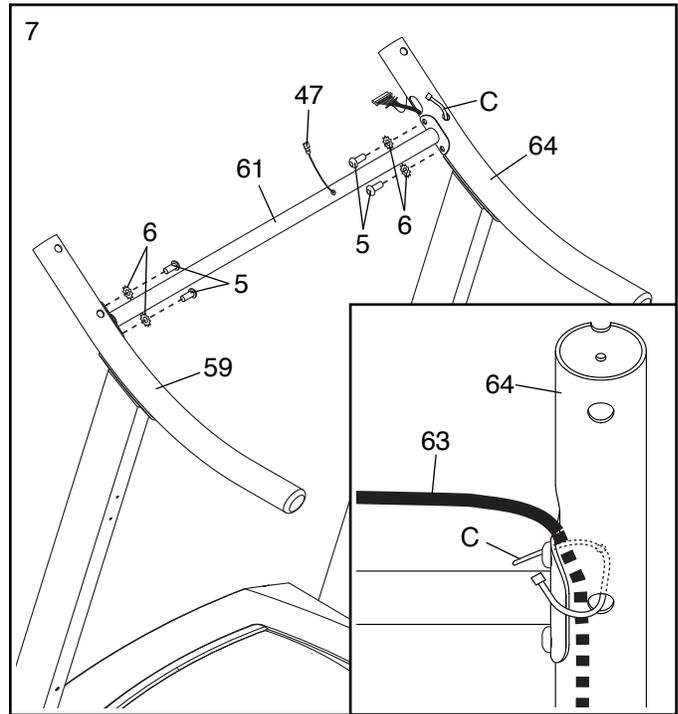
Conecte la Baranda Izquierda (59) al Montante Vertical Izquierdo (66) como se describió arriba. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



7. Coloque la Barra Cruzada de la Consola (61) entre las Barandas Izquierda y Derecha (59, 64), con el Cable de Tierra de la Consola (47) colocado como se indica.

Conecte la Barra Cruzada de la Consola (61) a las Barandas Izquierda y Derecha (59, 64) con los otros cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (5) y las otras cuatro Arandelas Estrella 5/16" (6) que retiró en el paso 5. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

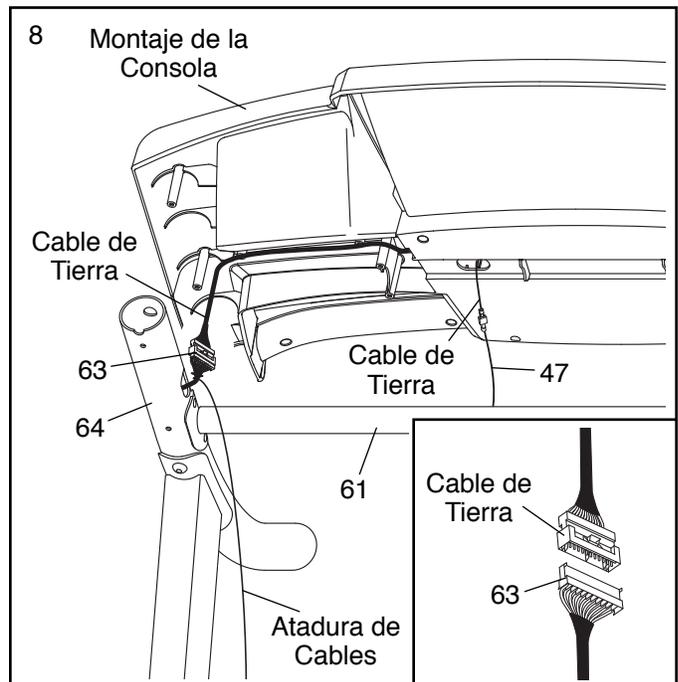
Vea el dibujo del recuadro. Inserte la atadura (C) incluida por los orificios indicados en la parte superior e inferior de la Baranda Derecha (64) como se muestra. **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (63) se haya asegurado al lado que se muestra** y luego apriete la atadura de cables.



8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (64).

Conecte el Cable del Montante Vertical (63) 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 NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

Conecte el Cable de Tierra de la Consola (47) situado en la Barra Cruzada de la Consola (61) al cable de tierra de la consola.

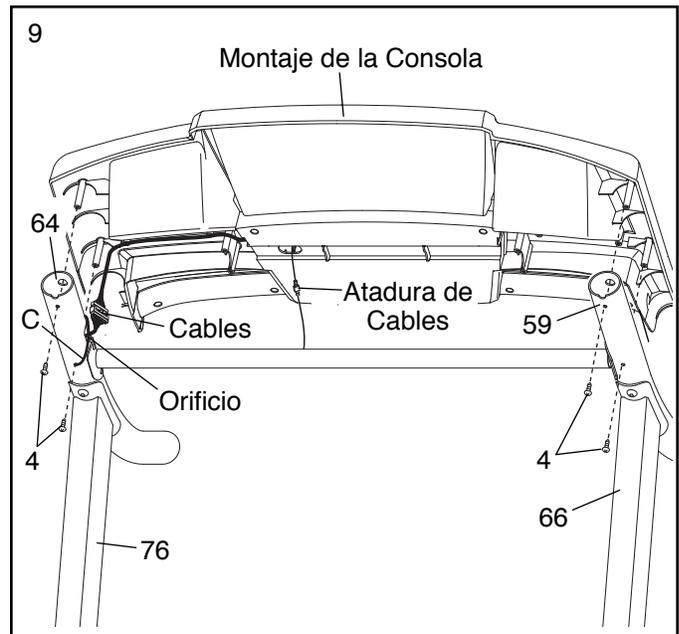


9. Introduzca los cables en la Baranda Derecha (64) a través del orificio indicado a medida que coloca el Montaje de la Consola en las Barandas Izquierda y Derecha (59, 64). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

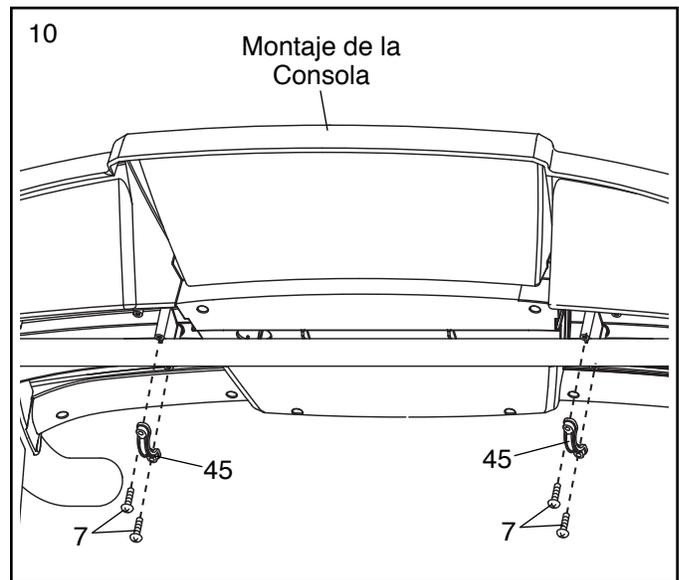
Conecte el montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (4). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. No apriete demasiado los Tornillos.**

Corte y retire la atadura de cables (C).

Vea el paso 5 del montaje. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 3 1/4" (2) de los extremos inferiores de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (66, 76) (sólo se muestra un lado).



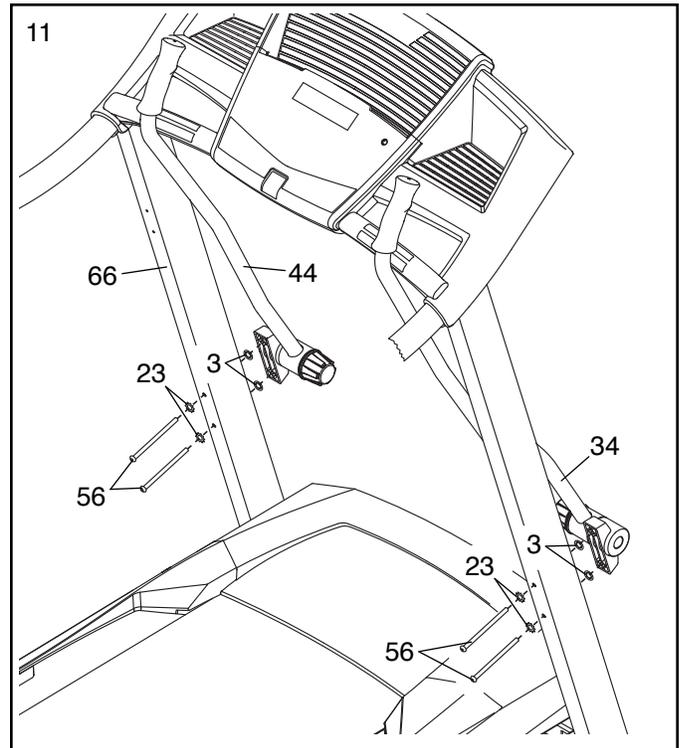
10. Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (45) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1" (7).



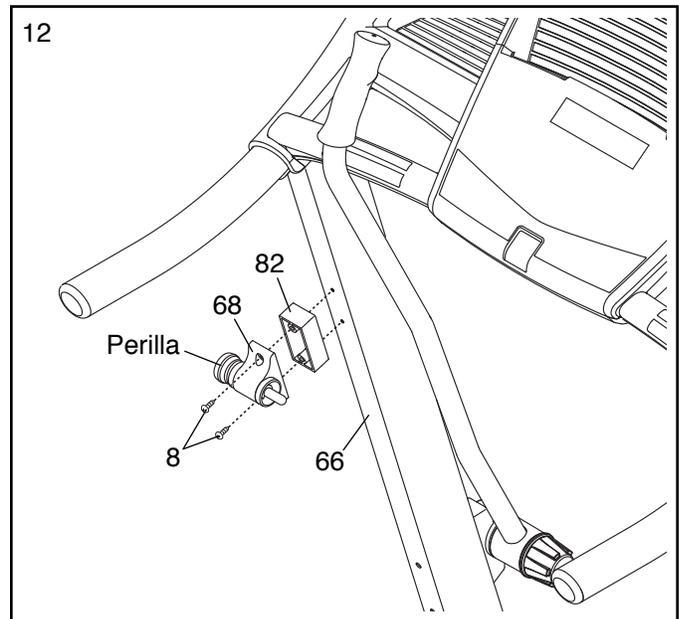
11. Identifique los Brazos Izquierdo y Derecho (44, 34).

Verifique que el Brazo Izquierdo (44) quede en la posición que se muestra. Conecte el Brazo Izquierdo al Montante Vertical Izquierdo (66) con dos Tornillos $1/4" \times 3 1/2"$ (56), dos Arandelas Estrella $1/4"$ (23) y dos Arandelas Estrella $3/8"$ (3) como se muestra. **No apriete demasiado los Tornillos.**

Conecte el Brazo Derecho (34) como se describe arriba.



12. Conecte el Montaje del Pasador (68) con el Espaciador del Pasador (82) al Montante Vertical Izquierdo (66) con dos Tornillos #10 x $1 1/2"$ (8); asegúrese de que la perilla se encuentre en el lado indicado. Comience a apretar ambos Tornillos y luego apriételes. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea página 21).

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 13 en la página 3.**

Use solamente un protector contra sobretensiones tipo UL 1449 como protector de sobretensiones transitorio (TVSS). El protector contra sobretensiones debe presentar supresión UL de tensión de 400 voltios o menos y una disipación de sobretensión mínima de 450 joules. El protector contra sobretensiones debe ser para 120 voltios CA y 15 amperes. El protector contra sobretensiones debe tener una luz de control que indique si está funcionando adecuadamente. **Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr y lesiones graves a los usuarios.**

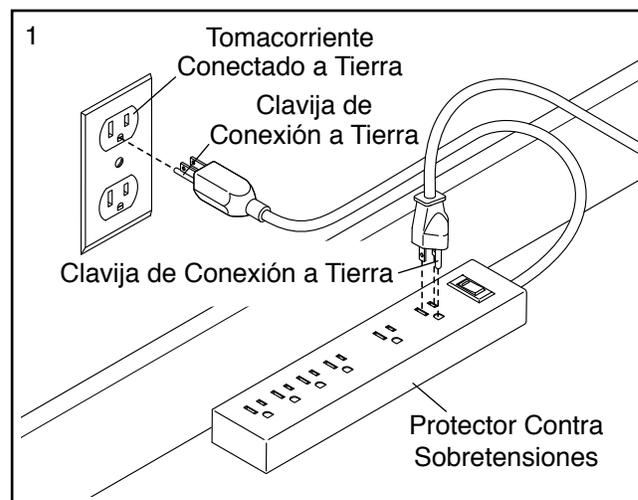
Enchufe el Cable Eléctrico

La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).

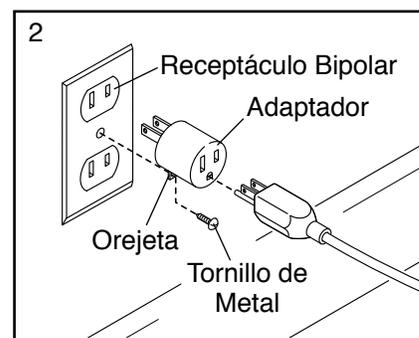
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a tierra, contacte con un electricista calificado.

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. **El tomacorriente debe estar en un circuito nominal**

de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar la máquina para correr, consulte la portada de este manual para adquirir un filtro de arco.

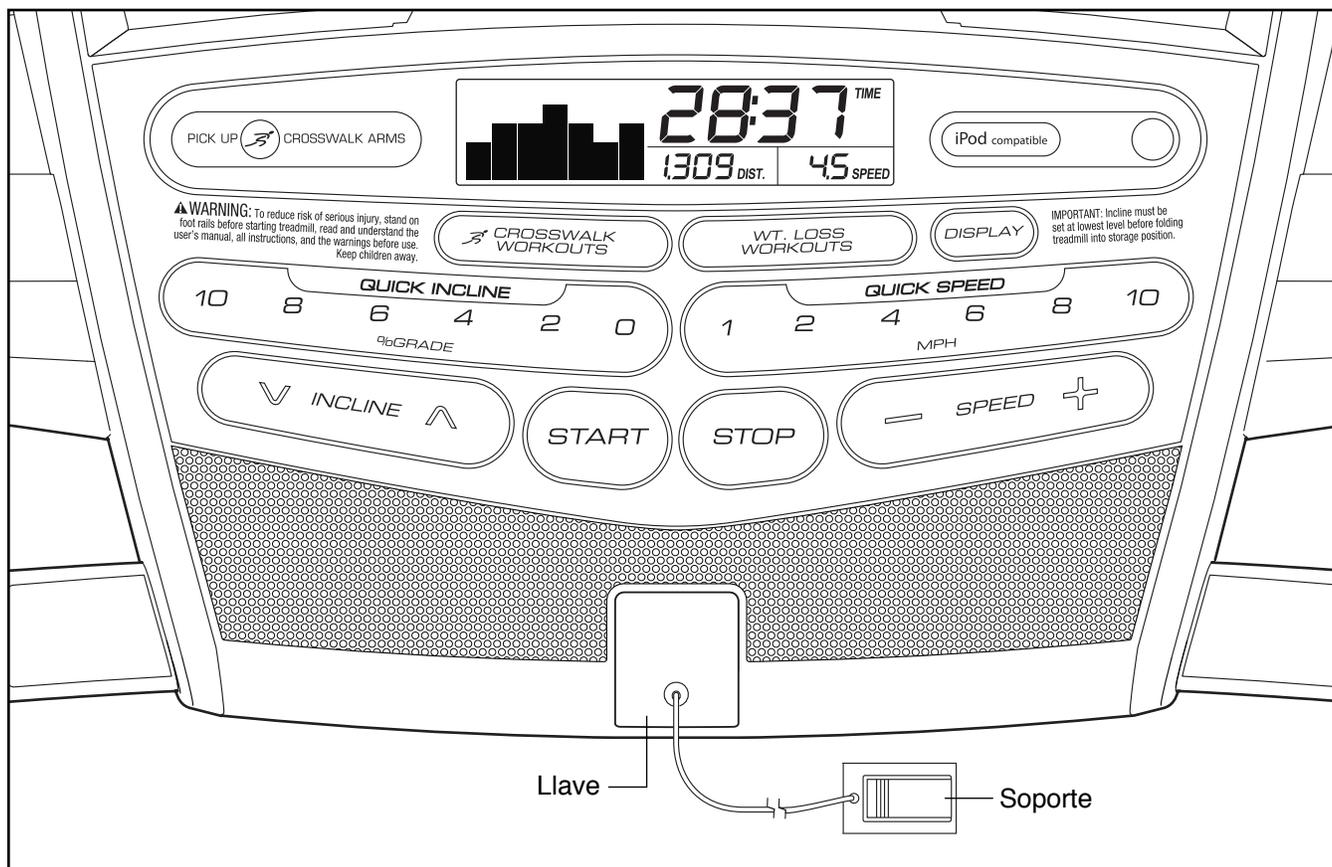


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto impresionante de funciones para que sus entrenamientos sean más efectivos y eficaces.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango

Además, la consola presenta dieciséis entrenamientos preajustados. Ocho de ellos usan pasamanos y los otros ocho están diseñados para ayudarle a alcanzar

sus metas de pérdida de peso. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

Para encender la corriente, vea la página 15. **Para usar la función manual**, vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento preseleccionado**, vea la página 17. **Para usar la función de información**, vea la página 18.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente sobre la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use 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 21).

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 18. Nota: Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren en millas.

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 13). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 18 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Busque el sujetador unido a la llave (véa el dibujo de la página 14) y deslice el sujetador por el cinturón 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 gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

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 se ha seleccionado algún engranamiento preajustado, extraiga la llave y vuelva a insertarla.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Start (comenzar) el botón de aumento de Speed (velocidad), o uno de los botones numerados de velocidad de 1 a 10.

Si pulsa el botón Start o el botón de incremento de Speed 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 de aumento y disminución de Speed. 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: Tras pulsar un botón podría tardar unos instantes para que la banda para caminar alcance la velocidad seleccionada.

Si pulsa uno de los botones numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Inicio o el botón para aumentar la Speed.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, oprima los botones para aumentar o disminuir la Incline (inclinación). Cada vez que

pulse uno de los botones para aumentar o disminuir la inclinación, ésta cambiará por 0,5 por ciento.

Nota: Después de pulsar un botón, puede ser que la máquina para correr tarde un momento en alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

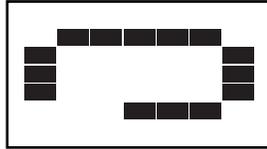


5. Siga su progreso en las pantallas.

Pantalla del extremo izquierdo:

Cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista de (1/4 de milla) 400 m.

Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



Pantalla inferior izquierda:

A medida que ejercita, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo transcurrido y la distancia que ha caminado o corrido. La pantalla inferior izquierda también mostrará la inclinación de la máquina para correr cada vez que haya un cambio del nivel de inclinación.



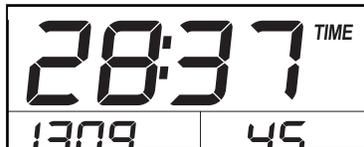
Pantalla inferior derecha:

La pantalla inferior derecha puede mostrar el número aproximado de calorías que ha quemado y la velocidad de la banda para caminar. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el monitor de pulso del mango (vea la paso 6).



Pantalla superior:

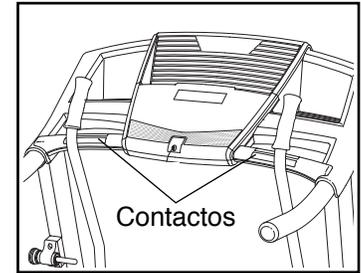
La pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías que ha quemado o la velocidad de la banda para caminar. Oprima el botón Display (pantalla) de manera repetida hasta que la pantalla superior muestre la información que desea ver. Nota: La información se mostrará solamente en la pantalla superior y no en las pantallas inferiores.



Para ajustar 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 monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sostenga los contactos metálicos de la baranda. **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. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. El nivel de inclinación deberá estar a cero 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 interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

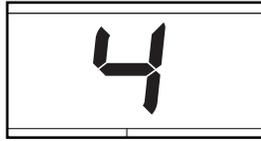
CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente el botón de Crosswalk Workouts (entrenamientos crosswalk) o el botón de Wt. Loss Workouts (entrenamientos para perder peso) hasta que aparezca en la pantalla superior el nombre del entrenamiento deseado.



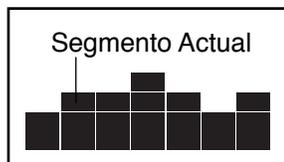
Cuando selecciona un entrenamiento preajustado, el nivel de inclinación del entrenamiento destellará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la velocidad destellará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla inferior izquierda. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la pantalla del extremo izquierdo.

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

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/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad



para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará un tono y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se programó una nueva configuración de velocidad y/o de inclinación para el siguiente segmento, la nueva configuración de velocidad y/o de inclinación se mostrará en las pantallas. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a las configuraciones de velocidad e/o inclinación.

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

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

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 de 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 de Stop (parar). Para volver a empezar el entrenamiento, pulse el botón Start. 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. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 16.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 16.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

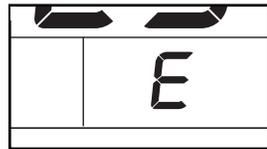
Vea el paso 7 en el página 16.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se ha deslizado y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información le permite también seleccionar un sistema de medidas de millas o kilómetros, así como activar o desactivar la función demo.

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

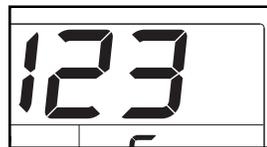
Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla inferior derecha. Si lo desea, puede pulsar el botón de aumento de velocidad para cambiar el sistema de medidas.



La pantalla inferior mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha deslizado.



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



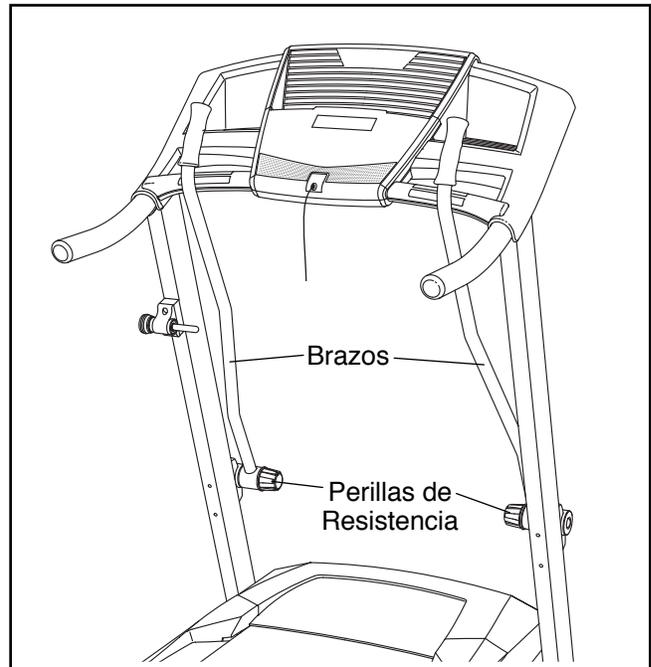
La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca 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 encender o apagar la función de demostración, oprima el botón de disminuir Speed (velocidad).

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 sostenerse 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.

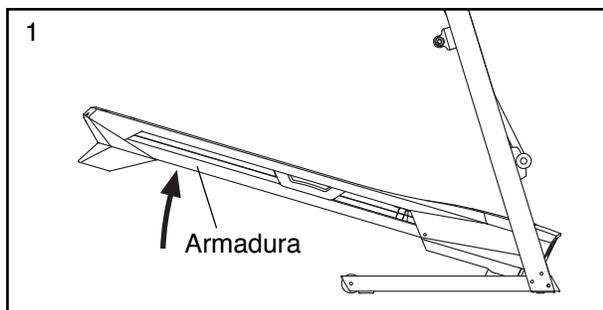


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

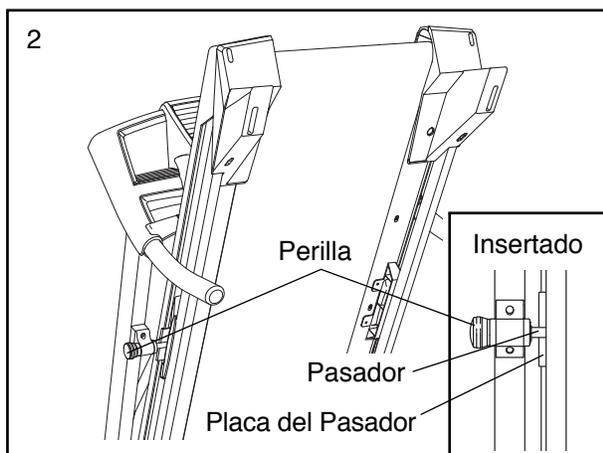
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero. Si no se lleva a cabo este paso, la máquina para correr puede experimentar daños al ser plegada. Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (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 hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** No sostenga la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Sostenga firmemente la armadura con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que la placa del pasador esté alineado con el perno del pasador. Luego, suelte lentamente la perilla del pasador; asegúrese de que el perno del pasador esté apoyado sobre la placa del pasador.

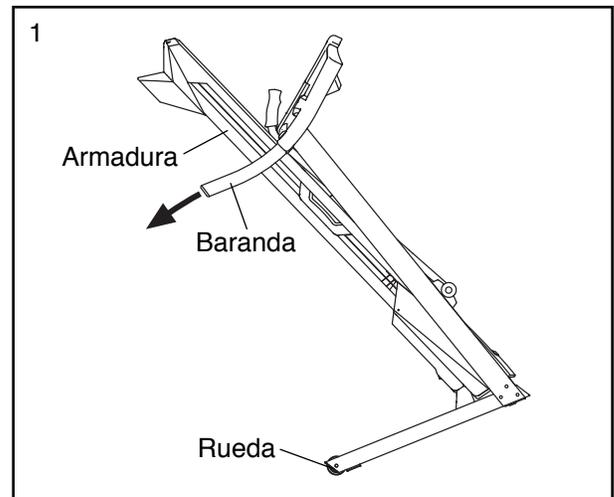


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guárdela alejada de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30° C).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador esté completamente insertado en el amortiguador de la plataforma. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sostenga la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

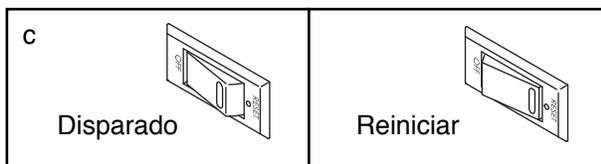
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Luego baje la armadura hasta que ésta sobrepase el pasador. Asegúrese de que el pasador no choque con el riel para los pies. A continuación, suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sostenga la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector contra sobretensiones y que éste último esté enchufado en una toma eléctrica debidamente conectada a tierra (vea la página 13). Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.
IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y su cortacircuito se dispara repetidamente al utilizar la máquina para correr, consulte la portada de este manual para adquirir un filtro de arco.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen encendidas cuando usted retira la llave

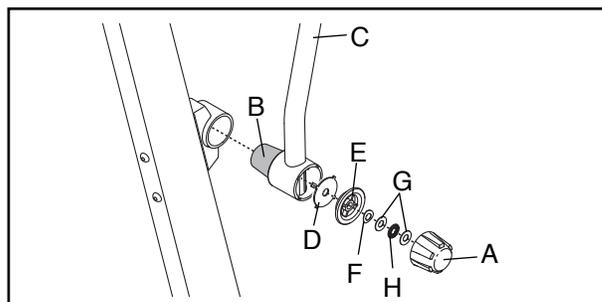
- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 18 para apagar la función de demostración.

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

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (la velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Stop y el botón para aumentar la Speed. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir la Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la Incline. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

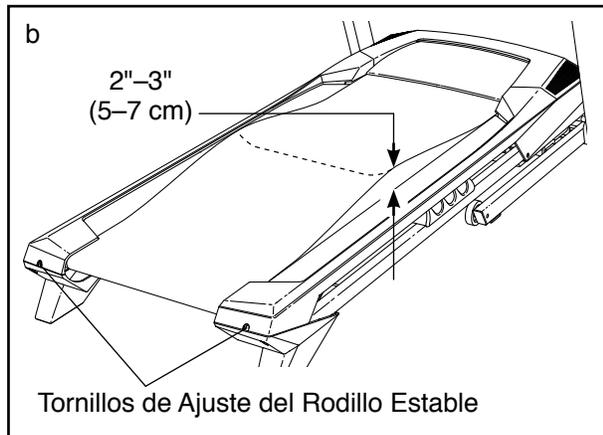
SÍNTOMA: Los brazos chirrían durante el uso

- (Nota: La corrección de este problema requiere una pequeña cantidad de grasa marina, disponible en ferreterías.) Gire la perilla de resistencia (A) en dirección opuesta a las agujas del reloj y retírela. Luego retire el cono de resistencia (B) y el brazo (C) junto con la placa de resistencia (D), el espaciador plástico (E), la arandela de resorte (F), las arandelas (G) y el cojinete de empuje (H). (Nota: Si la placa de resistencia se sale del cono de resistencia, vuelva a introducirla empujándola.) Aplique una fina capa de grasa marina a la superficie externa del cono de resistencia. Luego vuelva a conectar todas las piezas en el siguiente orden.



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

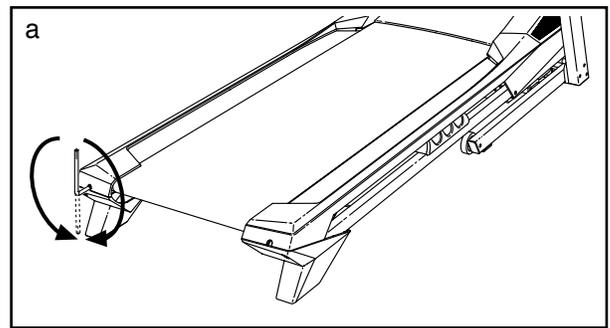
- a. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto de su máquina para correr puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 2–3" (5 y 7 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. 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.



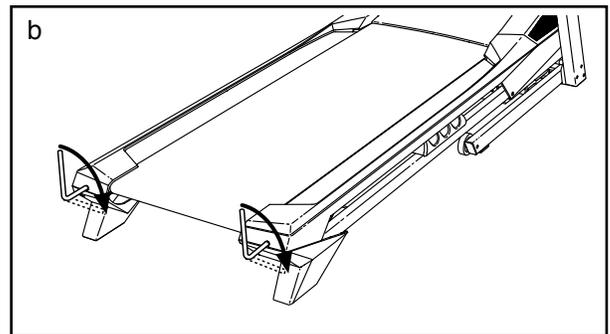
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.
- d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más 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 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, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos 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 la banda para caminar centrada. A continuación, conecte 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.



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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

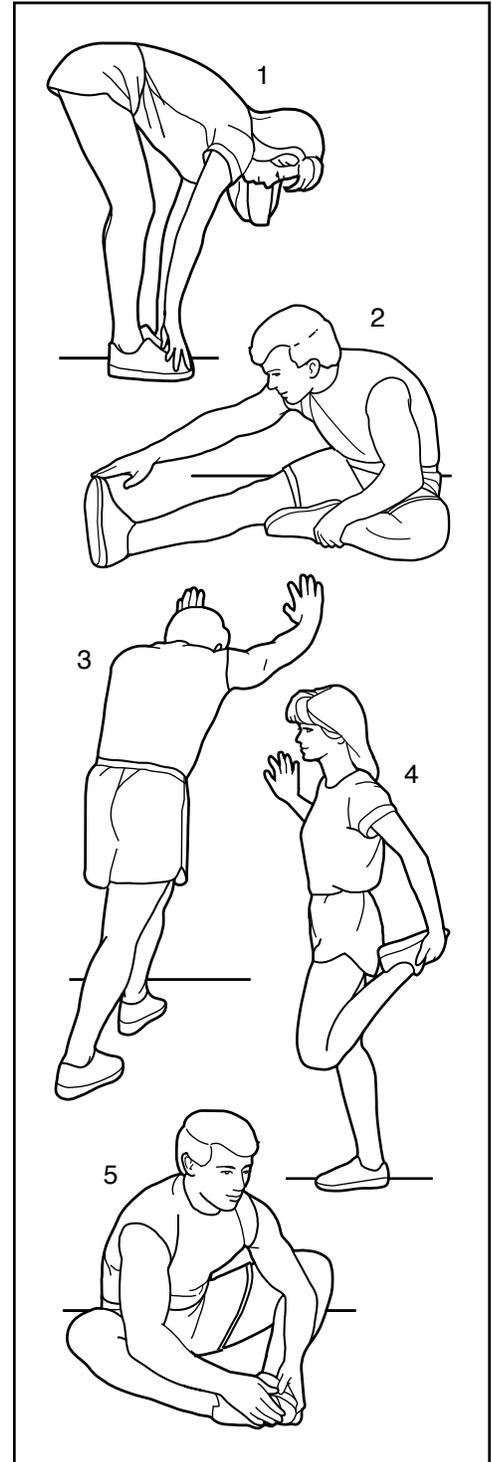
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriiceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

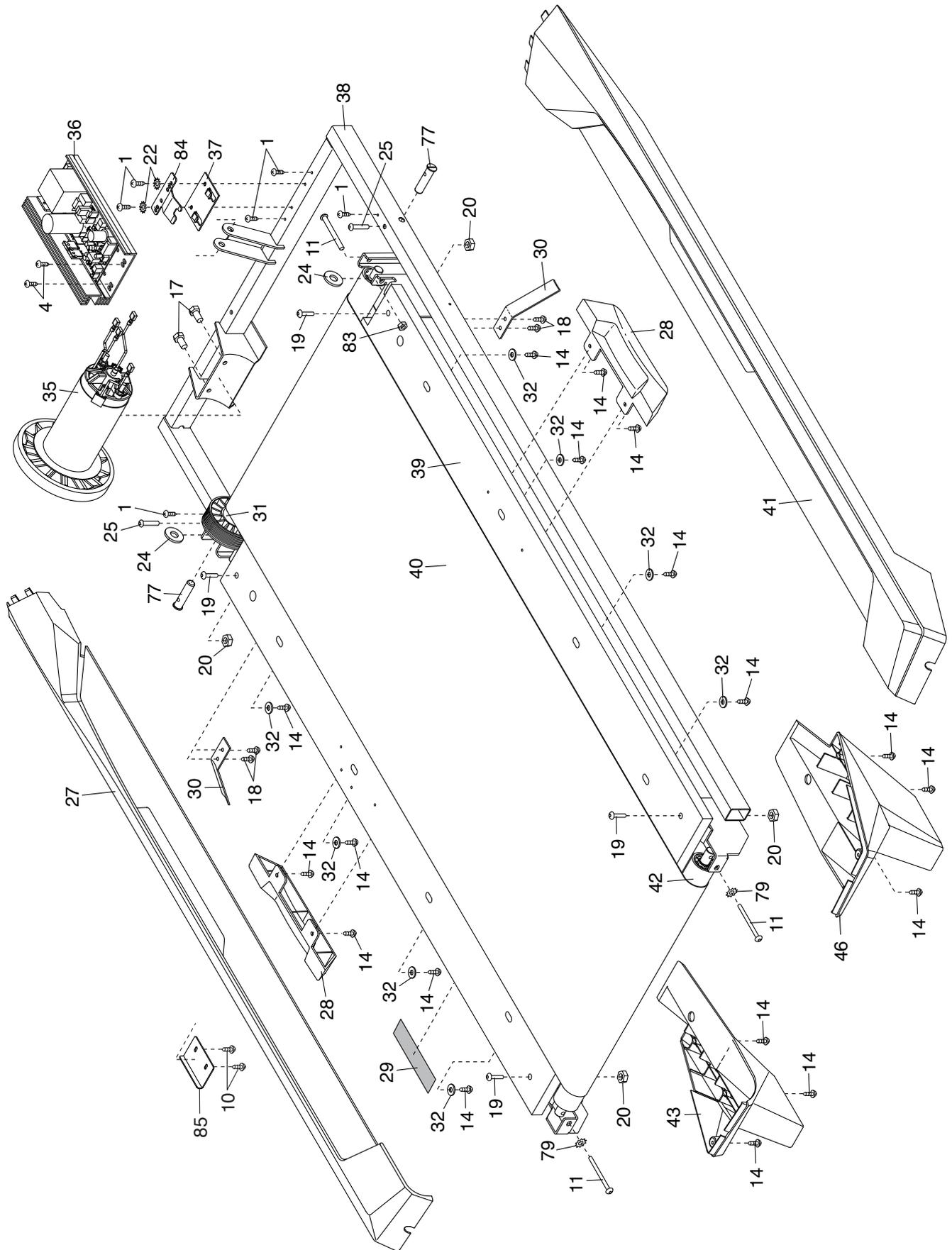
Nº de Modelo 24843.3 R0315A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	9	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	44	1	Brazo Izquierdo
2	6	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	45	2	Abrazadera de la Consola
3	10	Arandela Estrella 3/8"	46	1	Pata Trasera Derecha
4	19	Tornillo #8 x 3/4"	47	1	Cable de Tierra de la Consola
5	8	Tornillo 5/16" x 3/4"	48	1	Cubierta del Motor
6	8	Arandela Estrella 5/16"	49	1	Motor de Inclinación
7	4	Tornillo #8 x 1"	50	2	Buje de la Armadura de Levante
8	2	Tornillo #10 x 1 1/2"	51	1	Armadura de Levante
9	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	52	1	Bandeja Ventral
10	14	Tornillo #8 x 1 1/2"	53	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
11	3	Tornillo M6 x 50mm	54	1	Cable Eléctrico
12	2	Perno 3/8" x 1"	55	1	Interruptor
13	3	Sujetador de la Cubierta	56	4	Tornillo 1/4" x 3 1/2"
14	18	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	57	1	Consola
15	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	58	1	Base de la Consola
16	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	59	1	Baranda Izquierda
17	2	Tornillo 1/4" x 3/8"	60	2	Tapa de la Baranda Inferior
18	4	Tornillo #8 x 1/2"	61	1	Barra Cruzada de la Consola
19	4	Perno 5/16" x 1 1/2"	62	1	Llave/Sujetador
20	4	Tuerca 5/16"	63	1	Cable del Montante Vertical
21	2	Tapa de la Baranda Superior	64	1	Baranda Derecha
22	2	Arandela Estrella #8	65	2	Inserción del Brazo
23	4	Arandela Estrella 1/4"	66	1	Montante Vertical Izquierdo
24	2	Arandela del Rodillo de Manejo	67	–	(No se utiliza)
25	2	Tornillo 1/4" x 1 1/4"	68	1	Montaje del Pasador
26	2	Arandela de la Armadura de Inclinación	69	2	Calcomanía de Advertencia
27	1	Riel para los Pies Izquierdo	70	4	Tapa de la Base
28	2	Cojín de la Plataforma	71	2	Almohadilla Gruesa de la Base
29	1	Calcomanía de Precaución	72	2	Almohadilla Fina de la Base
30	2	Guía de la Banda	73	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
31	1	Rodillo de Manejo/Polea	74	1	Base
32	8	Arandela Plana #10	75	2	Rueda
33	2	Tornillo #10 x 3/4"	76	1	Montante Vertical Derecho
34	1	Brazo Derecho	77	2	Pasador de la Armadura de Levante
35	1	Motor de Manejo	78	8	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
36	1	Controlador	79	2	Arandela Estrella 1/4"
37	1	Placa del Controlador	80	1	Perno 3/8" x 1 1/2"
38	1	Armadura	81	2	Atadura de Cables
39	1	Plataforma para Caminar	82	1	Espaciador del Pasador
40	1	Banda para Caminar	83	1	Tuerca M6
41	1	Riel para los Pies Derecho	84	1	Abrazadera del Controlador
42	1	Rodillo Estable	85	1	Placa del Pasador
43	1	Pata Trasera Izquierda	*	–	Manual del Usuario

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.

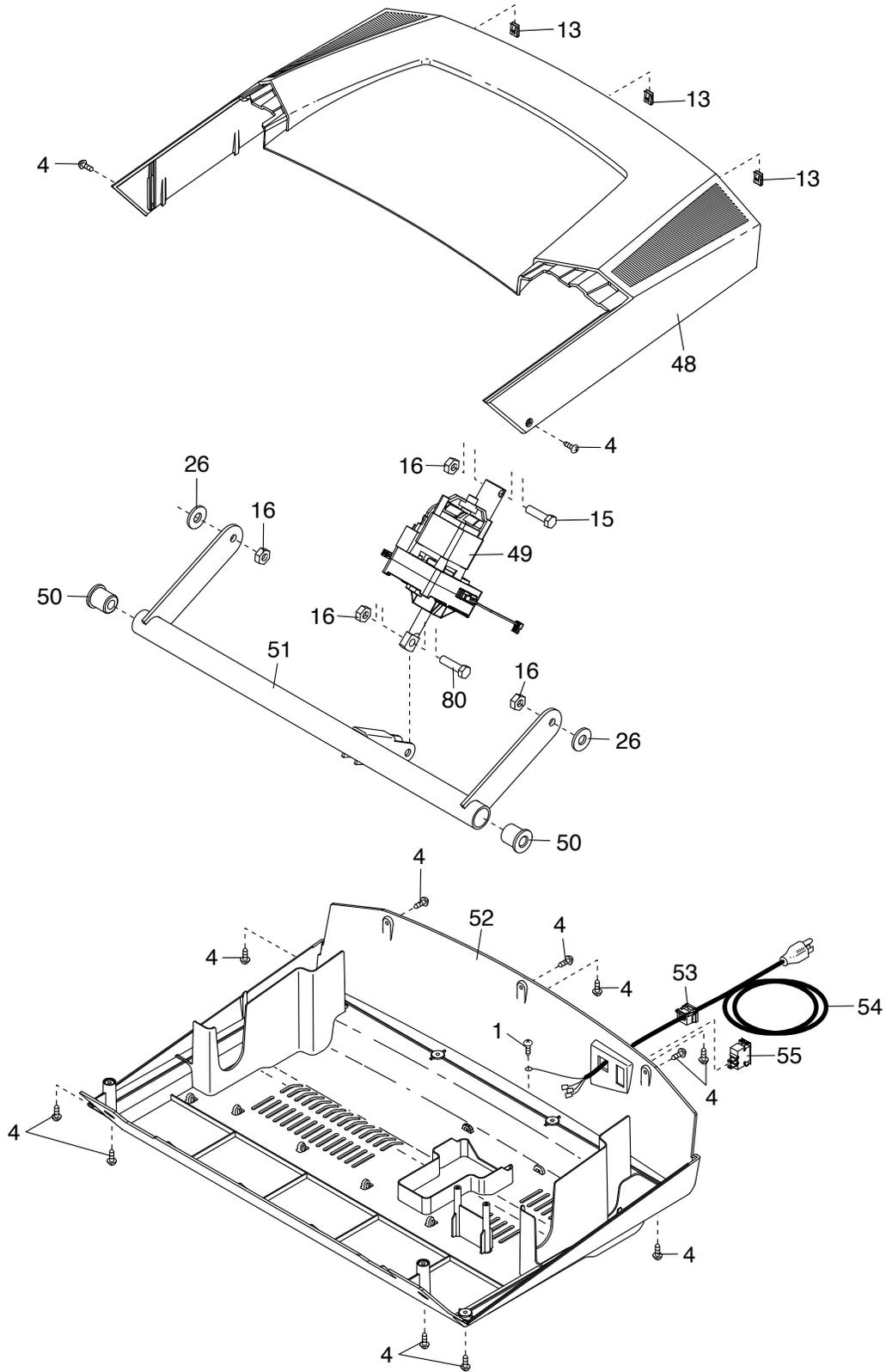
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 24843.3 R0315A



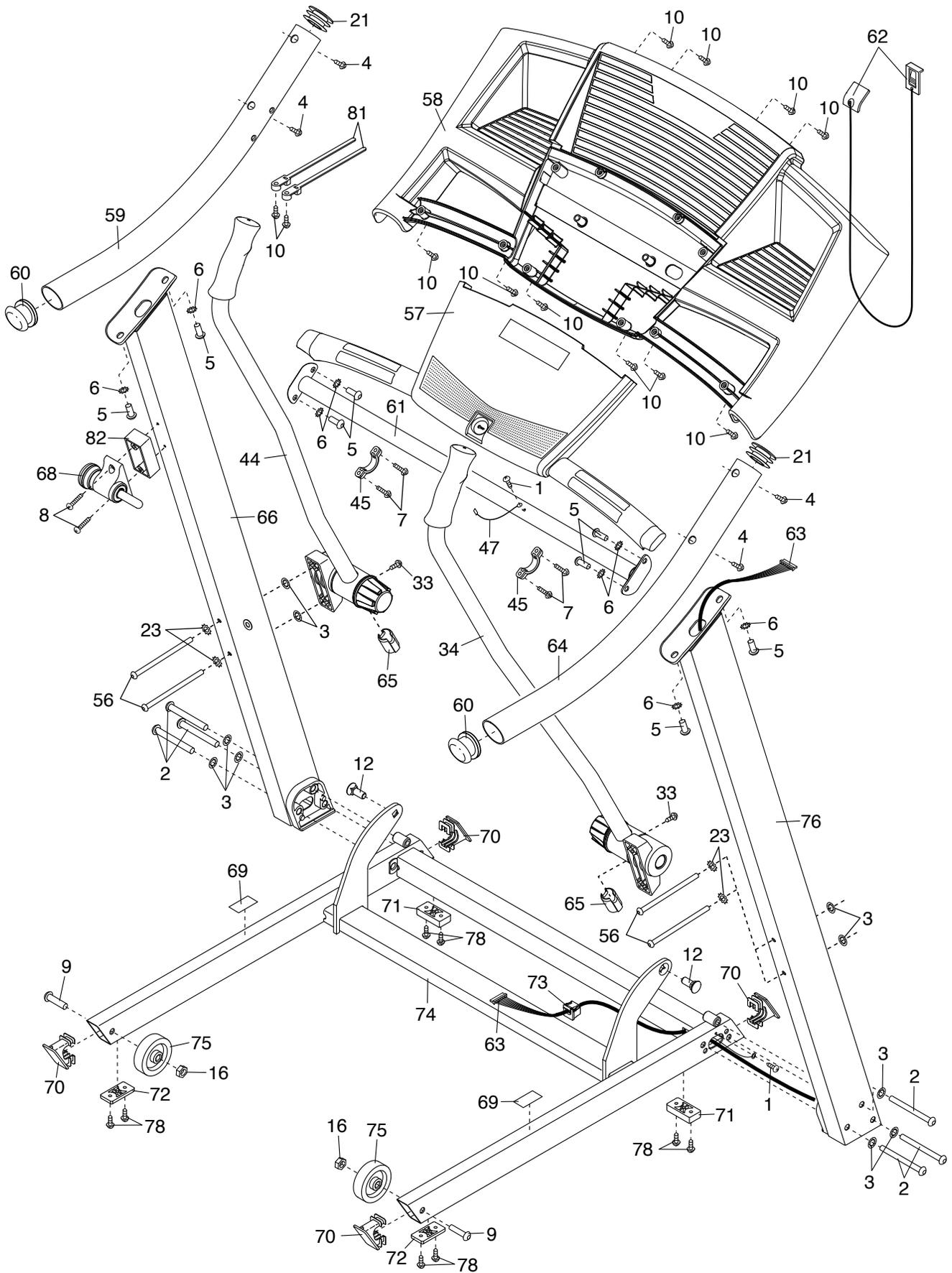
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 24843.3 R0315A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo 24843.3 R0315A



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)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.