

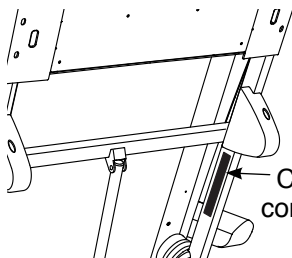
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1650

Nº de Modelo PETL14713.1

Nº de Serie _____

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



Calcomanía
con el Número
de Serie

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

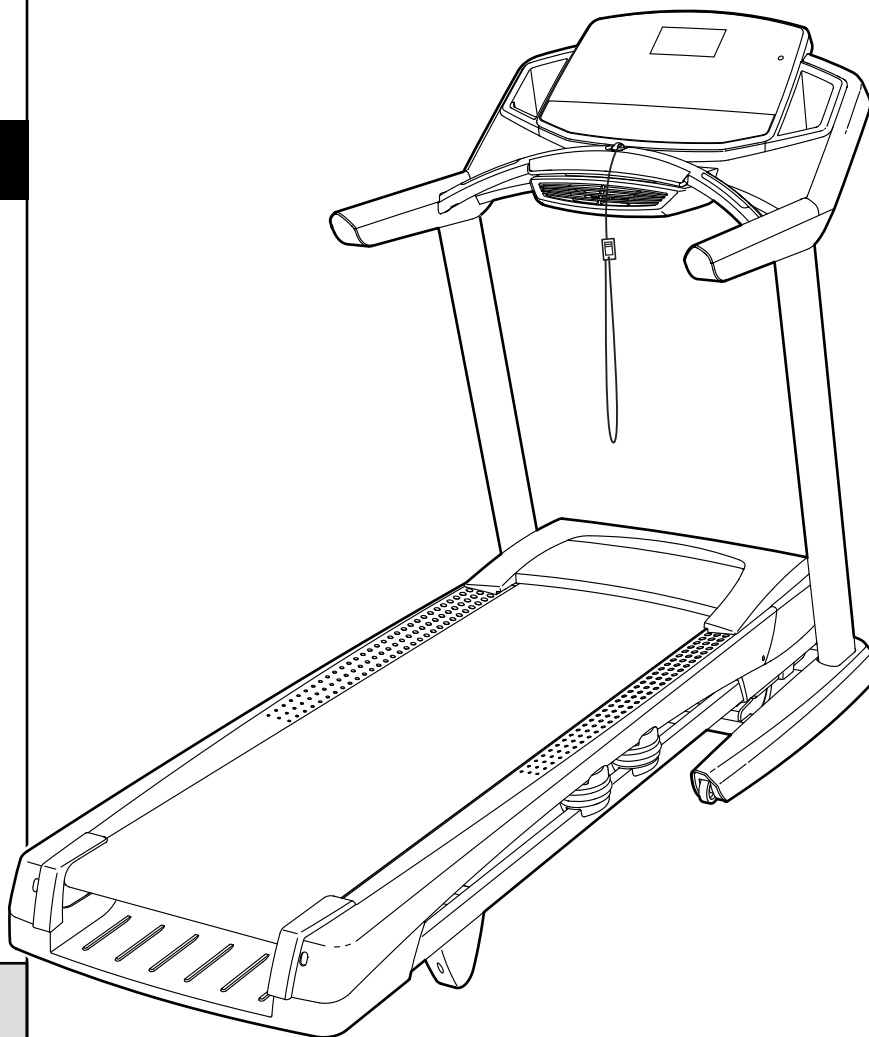
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

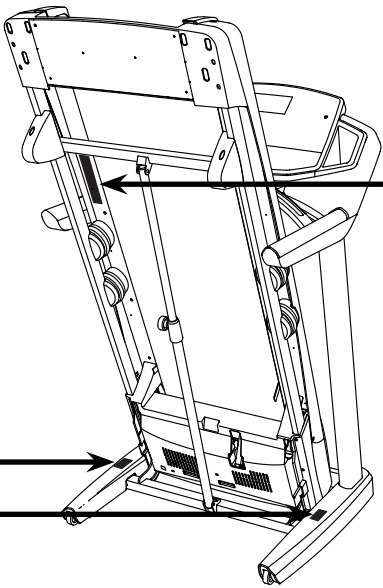
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	15
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	25
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	26
GUÍA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. 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.

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.



⚠ ADVERTENCIA:

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o para la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opera la cinta de correr.

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 éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar 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 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.
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 159 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use 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. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 17), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
13. Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva 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 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 26 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 18).
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. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. 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.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente 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 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para 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. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
25. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
26. **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. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® PERFORMANCE 1650. La máquina para correr PERFORMANCE 1650 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular 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 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.

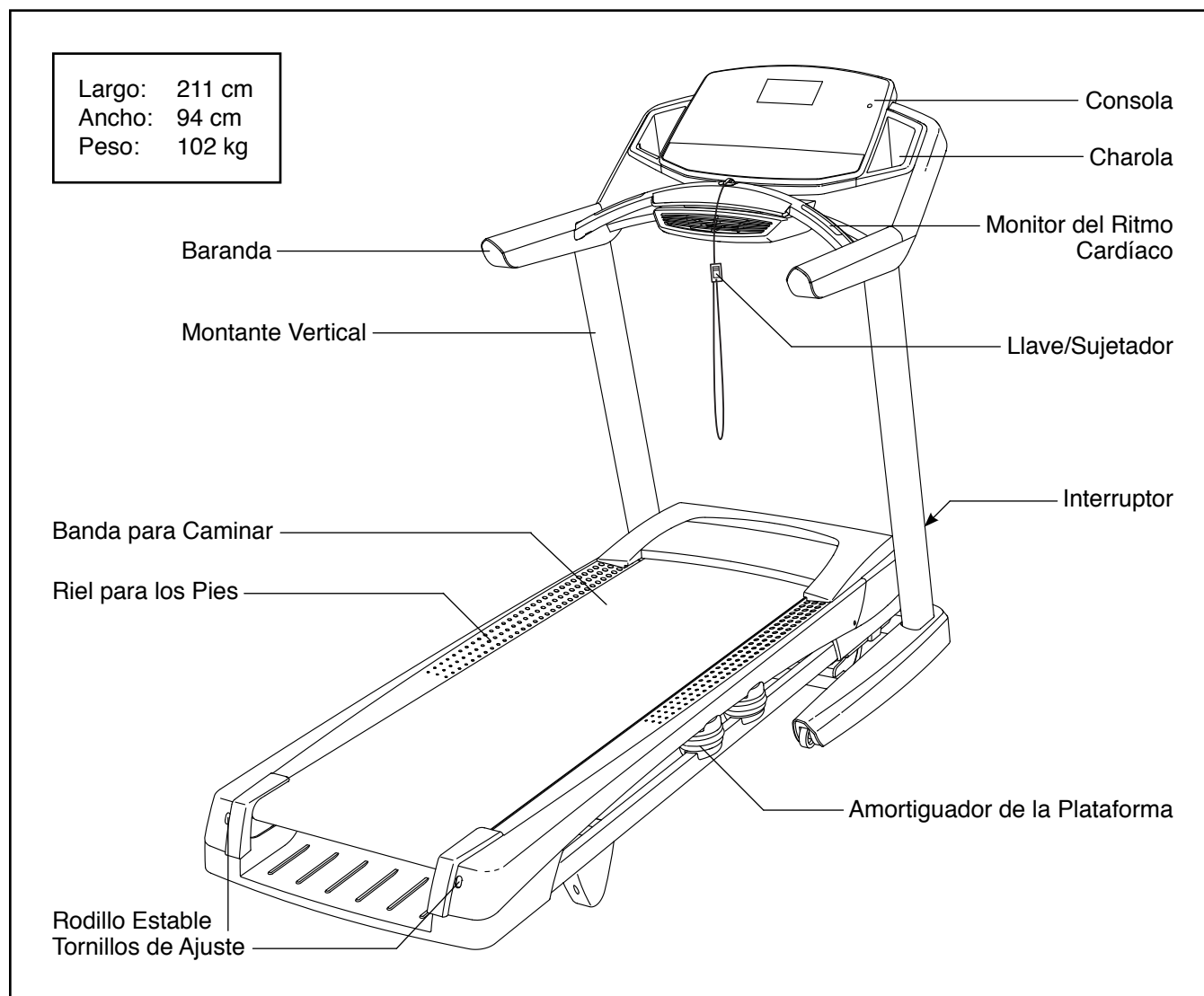
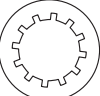
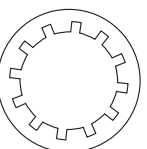
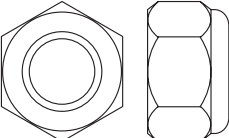
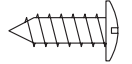
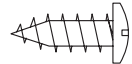
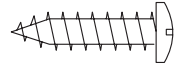
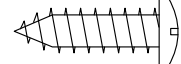
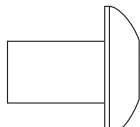
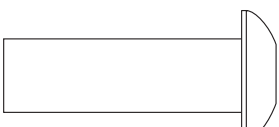
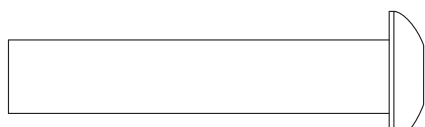
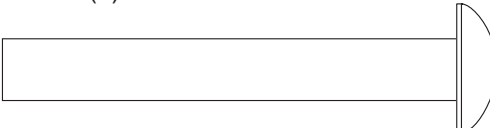
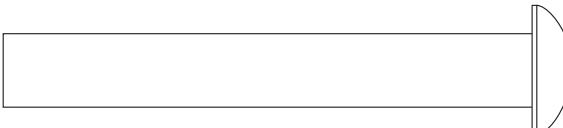


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**

			
Arandela Estrella #10 (14)—4	Arandela Estrella 5/16" (11)—8	Arandela Estrella 3/8" (13)—4	Tuerca 3/8" (12)—2
			
Tornillo Plateado #8 x 1/2" (9)—1	Tornillo #8 x 1/2" (1)—18	Tornillo #8 x 3/4" (2)—4	Tornillo #10 x 3/4" (7)—4
			
Tornillo 5/16" x 1/2" (8)—4	Tornillo 3/8" x 1 1/4" (6)—4	Perno 3/8" x 2" (3)—2	
			
Tornillo 5/16" x 2 1/2" (10)—4		Tornillo 3/8" x 2 3/4" (5)—4	

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada 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 partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

las llaves hexagonales incluidas



una llave ajustable



un destornillador Phillips



tijeras



No use herramientas eléctricas ya que éstas podrían dañar las piezas.

1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.

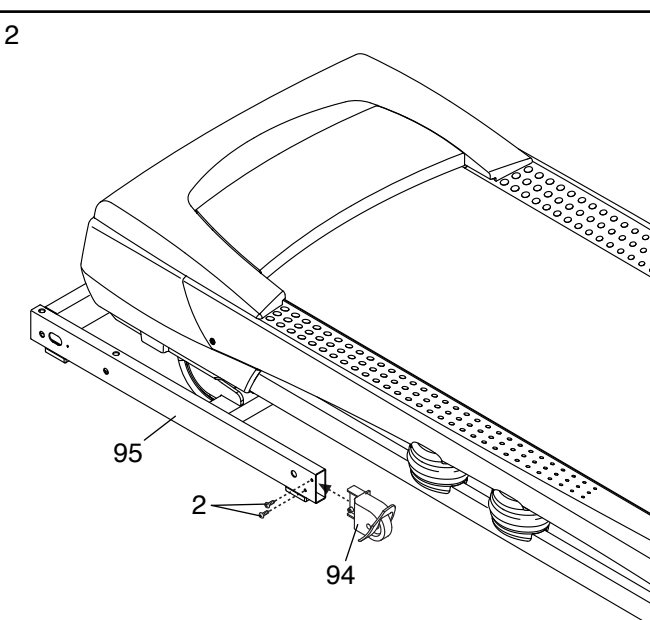
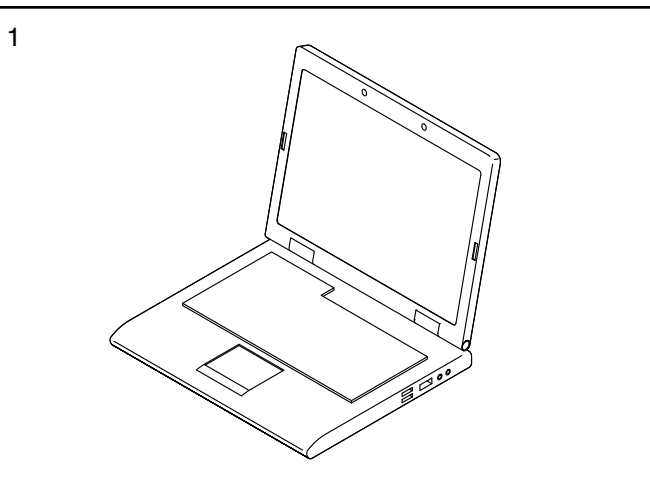
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permiten avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

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

2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Fije la Tapa de la Rueda Izquierda (94) a la Base (95) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

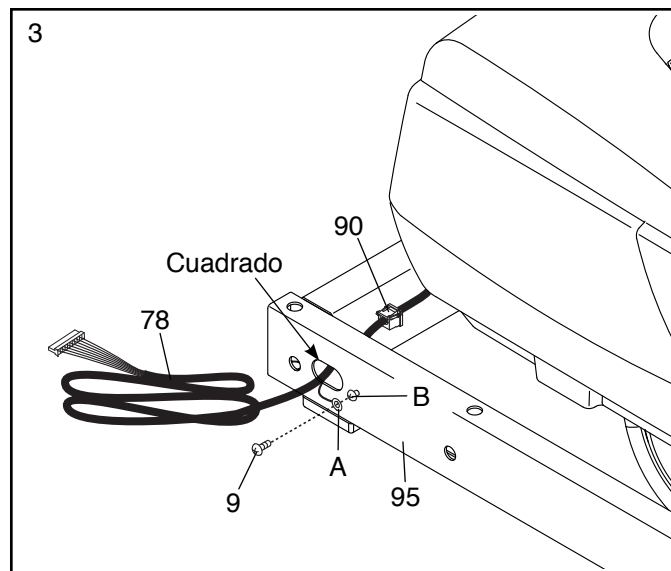
Fije la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) a la Base (95) de la misma manera.



3. Tire del Cable del Montante Vertical (78) y del cable de tierra (A) a través del orificio indicado en la Base (95).

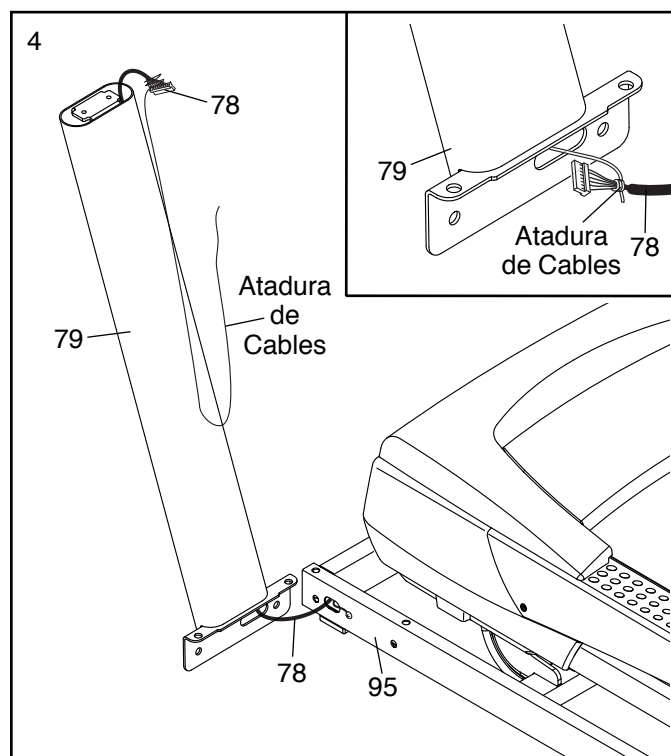
Si hay un tornillo (B) preinstalado en un lado de la Base (95), retírelo y deséchelo. Conecte el cable de tierra (A) a la Base con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (9).

Presione el Ojal Reforzado (90) en el orificio cuadrado de la Base (95).



4. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (79). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (95).

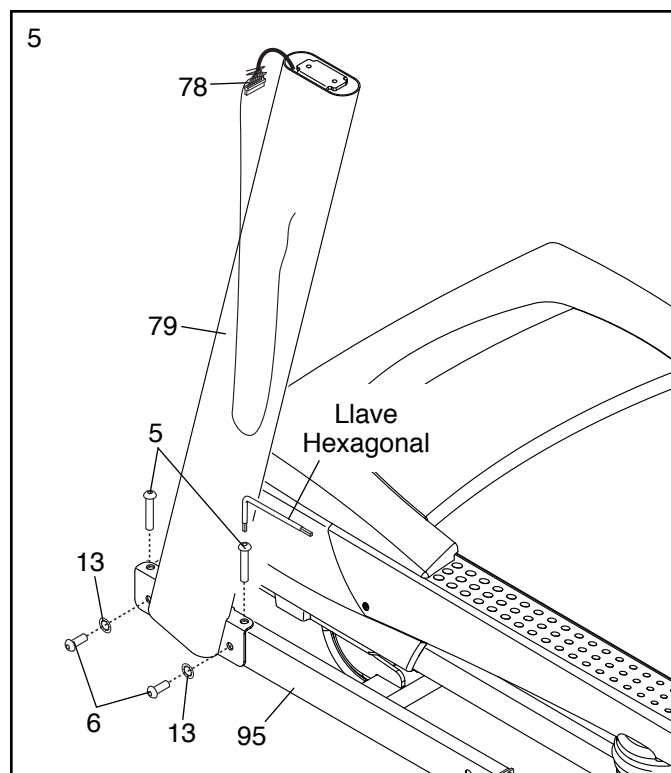
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (79) al extremo del Cable del Montante Vertical (78). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



5. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (79) contra la Base (95). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (78).** Introduzca dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (6) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) y dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (5) en el Montante Vertical Izquierdo.

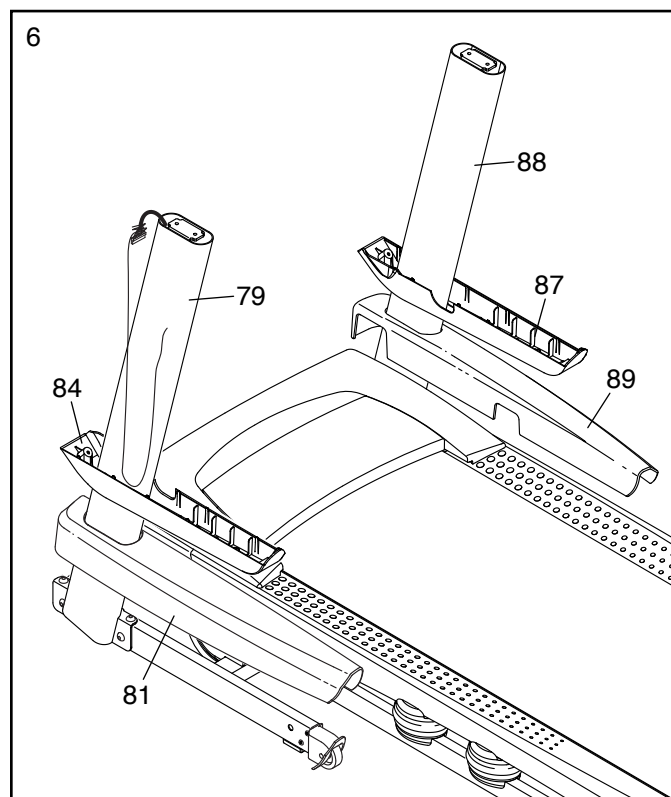
Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (5) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (6) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (79); **no apriete por completo los Tornillos todavía.** Nota: Puede utilizar la llave hexagonal corta con el Tornillo que se muestra.

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



6. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (81) y la Cubierta de la Base Derecha (89). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (79). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (88). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

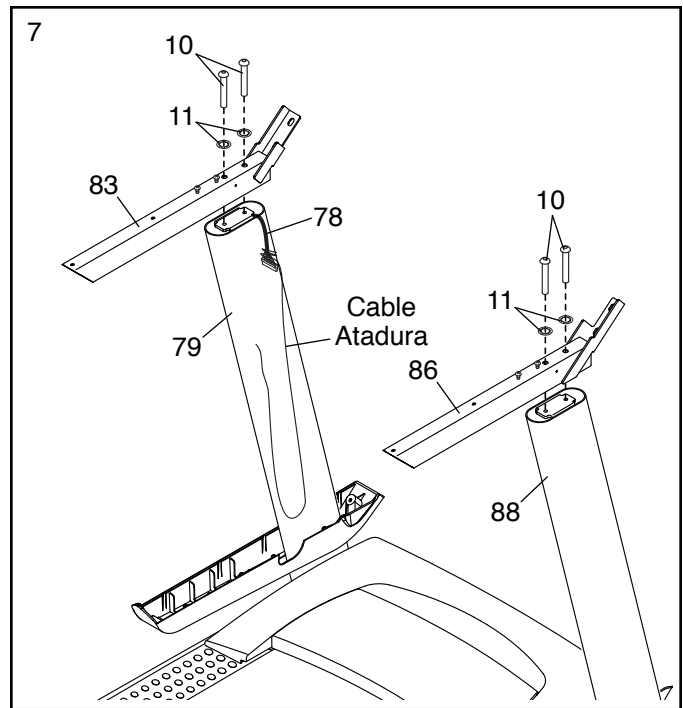
Identifique la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (84) y la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (87). Deslice la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (79). Deslice la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha por el Montante Vertical Derecho (88).



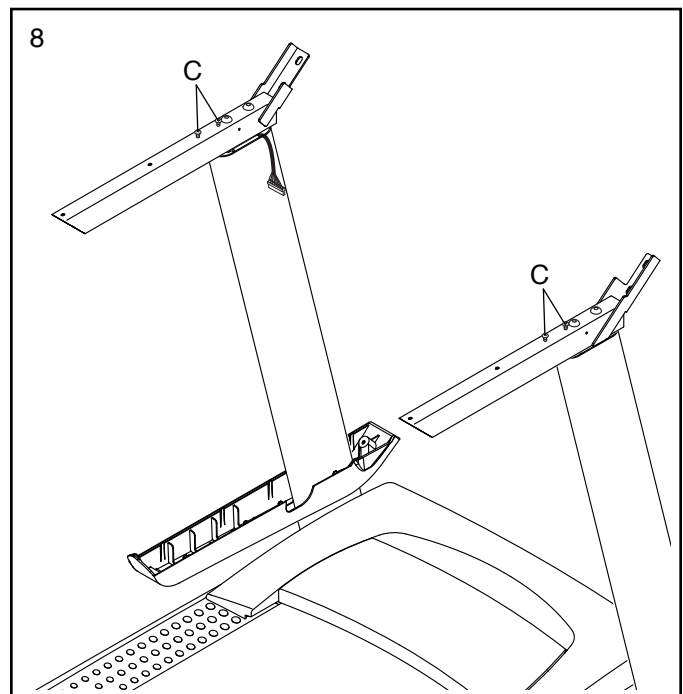
7. Conecte la Baranda Izquierda (83) al Montante Vertical Izquierdo (79) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/2" (10) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11). **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (78) esté apoyado sobre un lado como se indica y no esté pellizcado. Apriete firmemente los Tornillos.**

Conecte la Baranda Derecha (86) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/2" (10) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11); **apriete firmemente los Tornillos.**

Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (78).

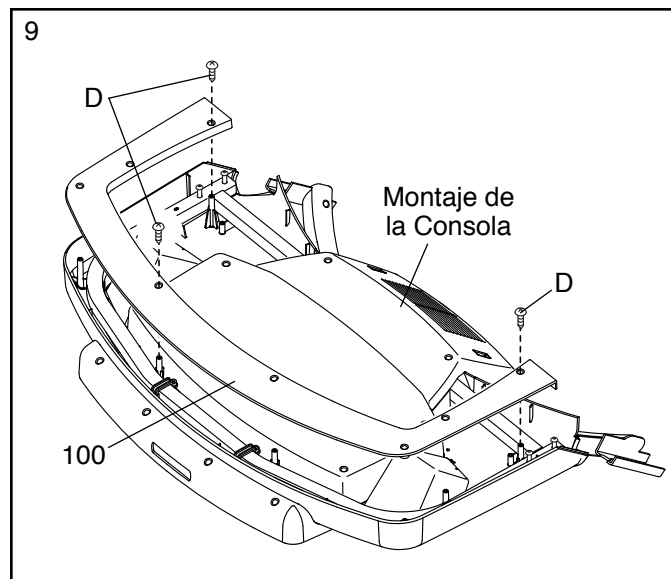


8. Si hay cuatro tornillos (C) en las ubicaciones que se muestran, retírelos y deséchelos.



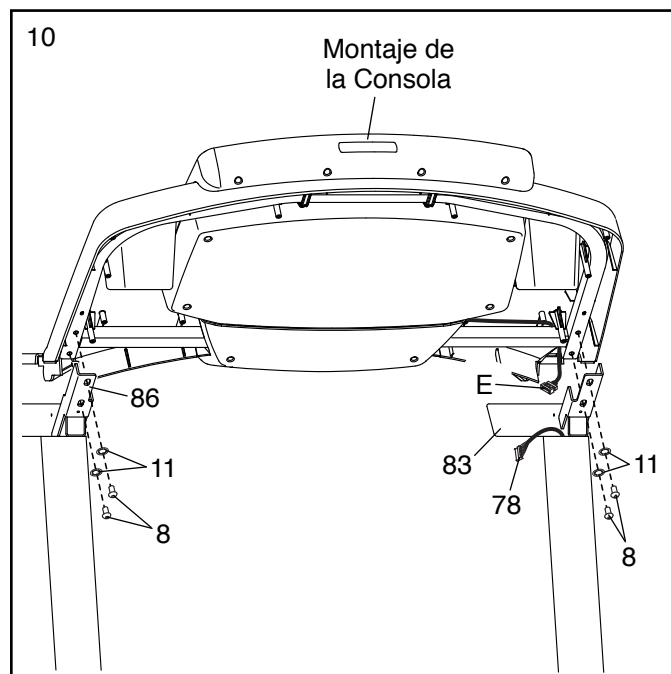
9. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

Retire y deseche los tres tornillos (D). Luego levante la Cubierta de la Consola (100).

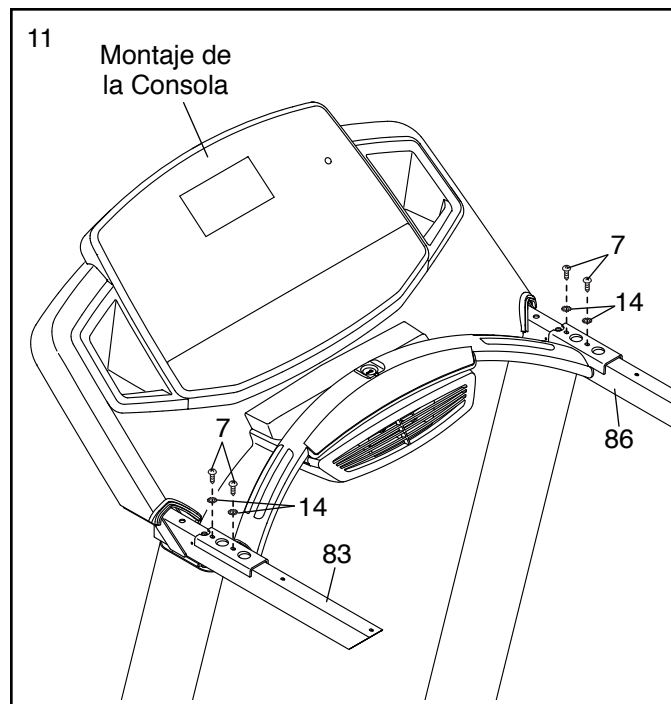


10. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (83, 86). **Asegúrese de no pellizcar ningún cable (E, 78).**

Fije el montaje de la consola con cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (8) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **No apriete aún los Tornillos.**



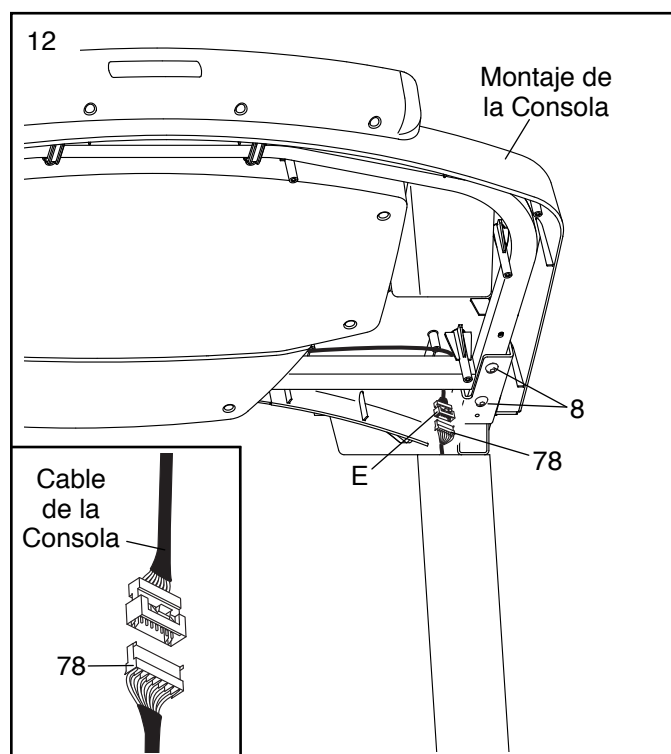
11. Fije el montaje de la consola a las Barandas (83, 86) empleando cuatro Tornillos #10 x 3/4" (7) y cuatro Arandelas Estrella #10 (14) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



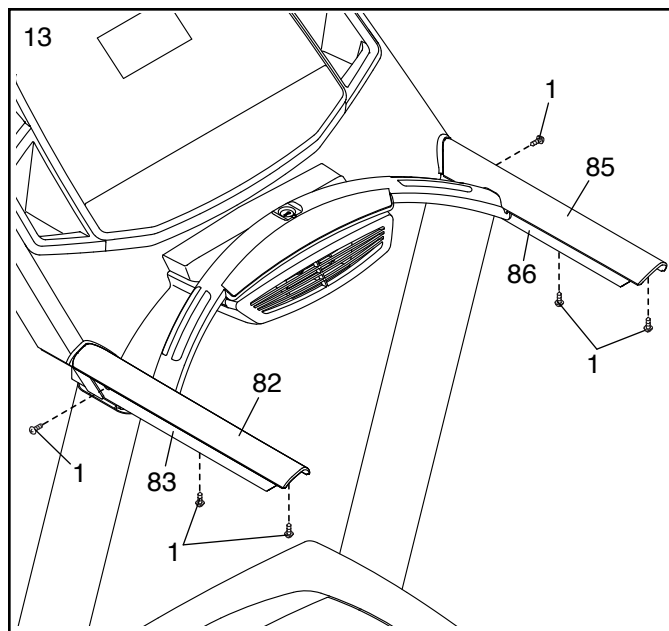
12. Conecte el Cable del Montante Vertical (78) al cable de la consola (E). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.**

Introduzca el cable sobrante (E, 78) en el montaje de la consola.

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (8) (solo se muestran dos).

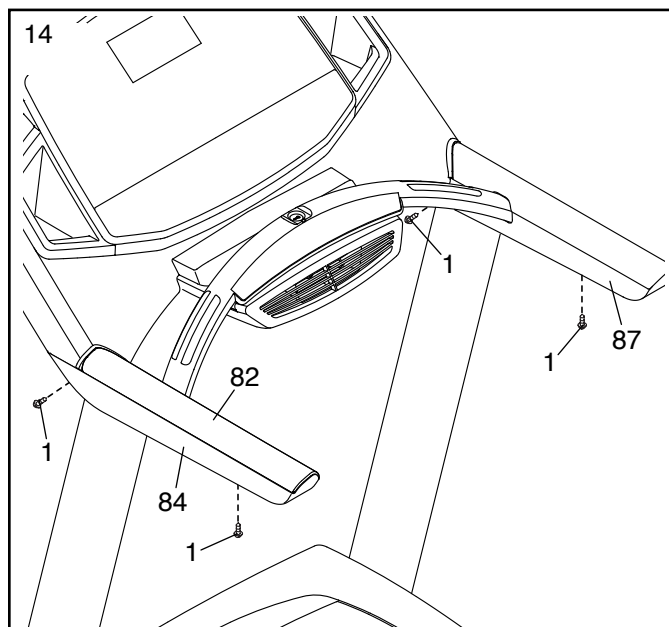


13. Conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (82) y la Cubierta de la Baranda Derecha (85) a las Barandas (83, 86) con tres Tornillos #8 x 1/2" (1). **No apriete demasiado los Tornillos.**

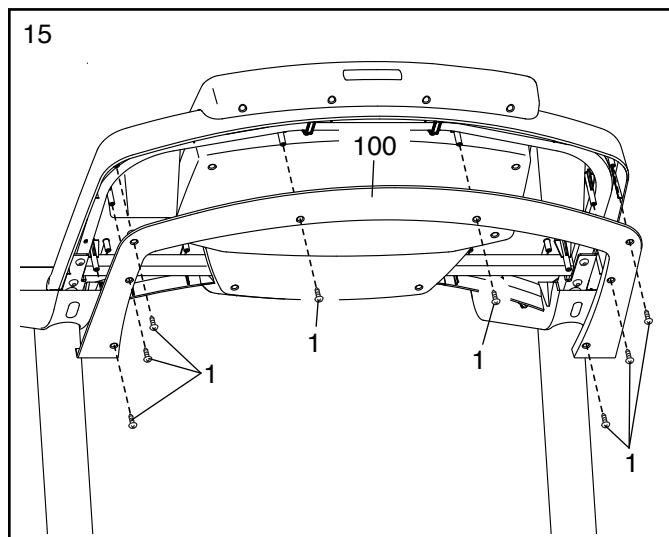


14. Deslice la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (84) hacia arriba contra la Cubierta de la Baranda Izquierda (82) y conecte la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda con dos Tornillos #8 x 1/2" (1). **No apriete demasiado los Tornillos.**

Fije la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (87) como se describe arriba.

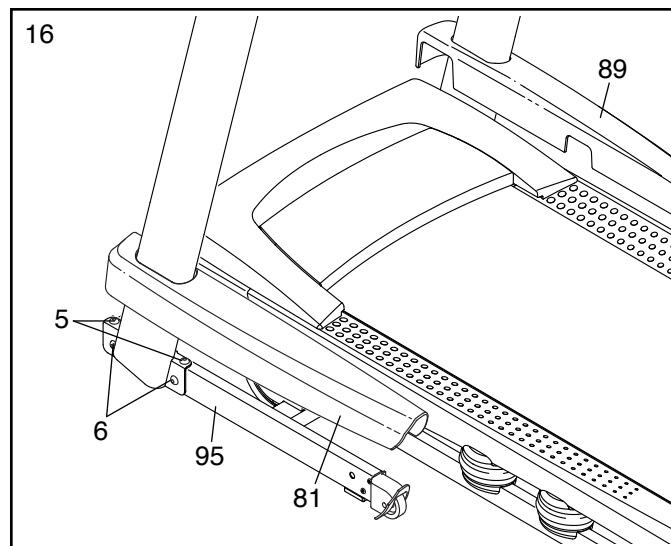


15. Fije la Cubierta de la Consola (100) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1). **Apriete parcialmente los ocho Tornillos y luego apriételes completamente. No apriete demasiado los Tornillos. Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



16. Apriete firmemente los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (5) y luego los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (6) (sólo se muestra un lado).

Presione la Cubierta de la Base Izquierda (81) y la Cubierta de la Base Derecha (89) contra la Base (95) hasta que encajen en su lugar.



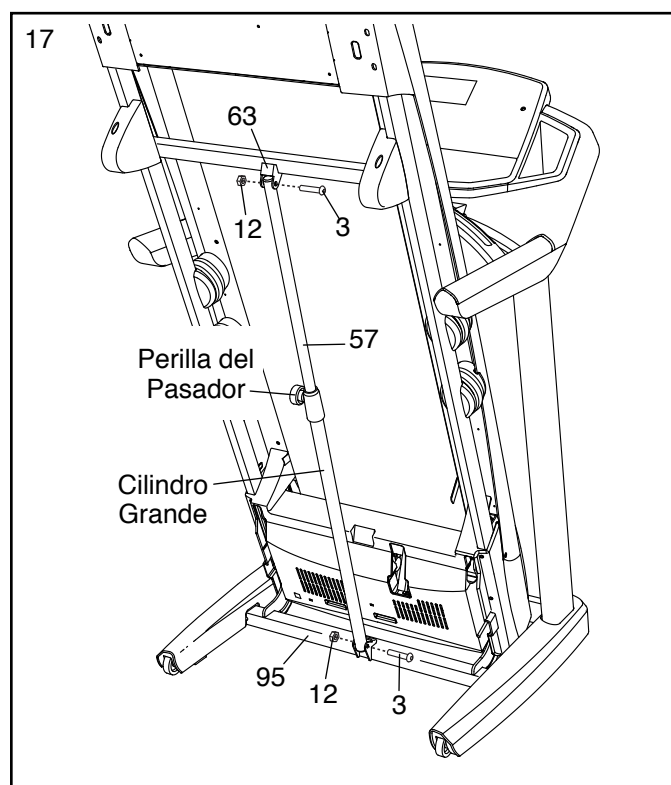
17. Levante la Armadura (63) hasta la posición que se muestra. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (57) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (57) a la Base (95) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (57) al soporte de la Armadura (63) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).

Baje la Armadura (63) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



18. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar 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 un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 27 y 28).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

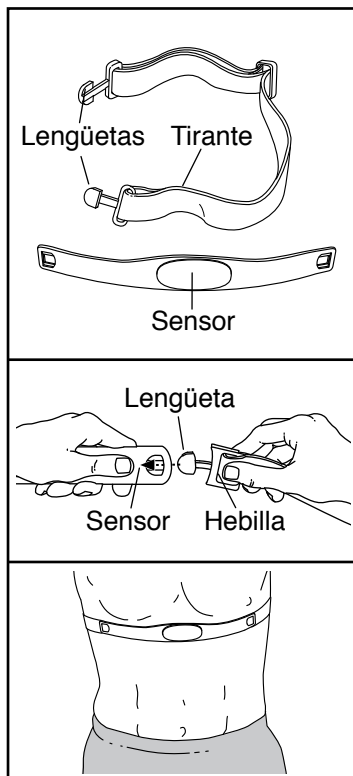
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese de usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévelo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

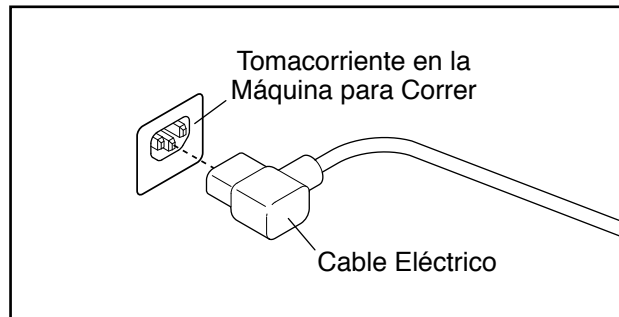
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. 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.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

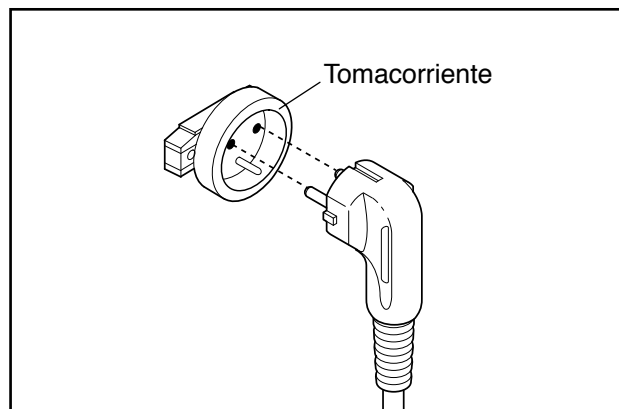
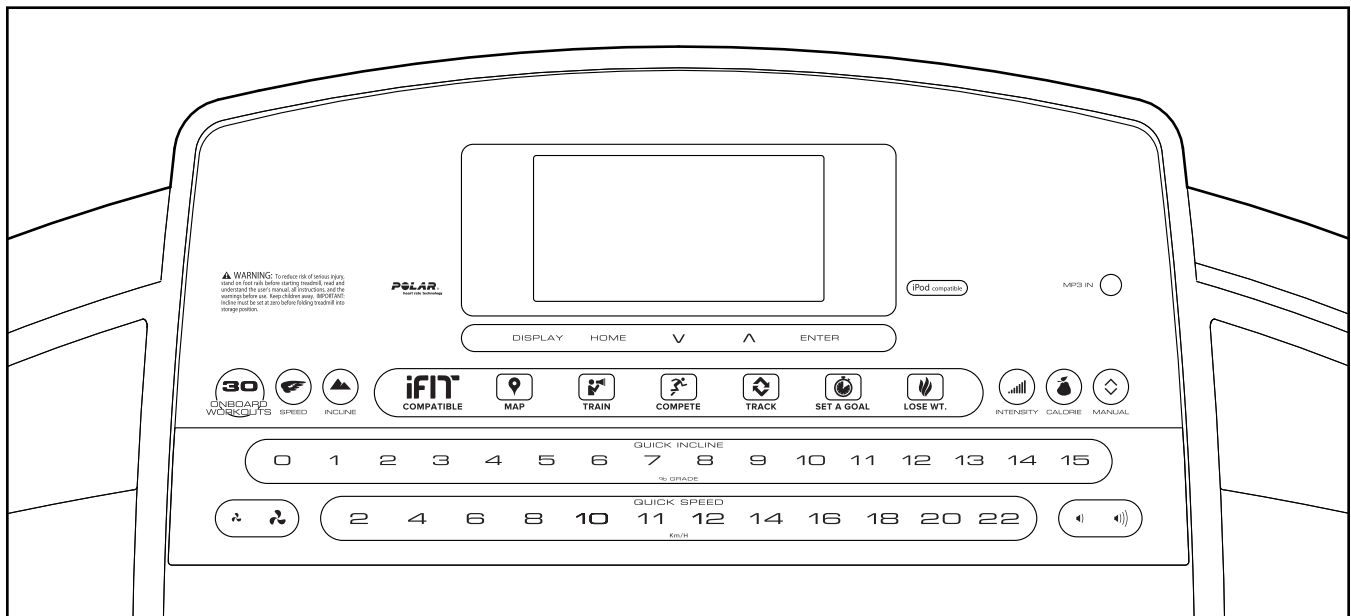


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. 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 proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta treinta entrenamientos a bordo—ocho entrenamientos de velocidad, siete entrenamientos de inclinación, siete entrenamientos de intensidad y ocho entrenamientos de calorías. 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.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comuniqué con su red

inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

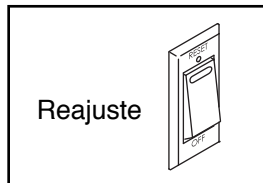
Para encender la corriente, vea la página 18. **Para usar la función manual**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 23. **Para usar la función de información**, vea la página 24.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. 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 céntrala en caso necesario (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

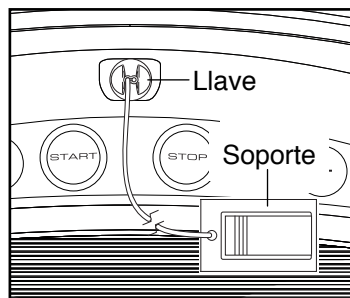
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo 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 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 Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad 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 en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual en la consola. Si no está conectado a iFit, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Inicie la banda para caminar.

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

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones numerados Quick Speed, 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 Start o el botón para aumentar Speed.

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

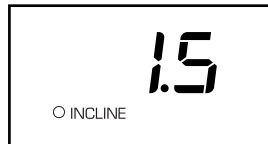
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados Quick Incline (inclinación rápida). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Matriz: Cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista que representa 400 m (1/4 de milla). 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 Calories/ Incline (calorías/inclinación): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que se han quemado. La pantalla mostrará también la inclinación de la máquina para correr durante unos segundos cada vez que ésta cambia.



Pantalla Time (tiempo): Esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del programa en vez del tiempo transcurrido.



Pantalla Distance (distancia): En esta pantalla aparece la distancia que ha recorrido caminando o corriendo.



Pantalla Speed/Pulse (velocidad/pulso): Esta pantalla mostrará la velocidad de la banda para caminar. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando está usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco para el pecho (vea el paso 6 en la página 20).



Pantalla central: Esta pantalla mostrará las instrucciones del entrenamiento.

Pulse el botón Home (inicio) para regresar a la función de inicio (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 para iniciar la función de inicio). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando hay un módulo iFit conectado a www.iFit.com, se iluminará el símbolo iFit que está situado cerca de la parte superior de la pantalla.

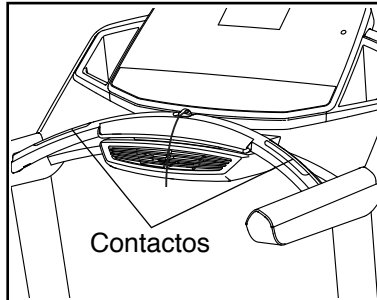


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 15.

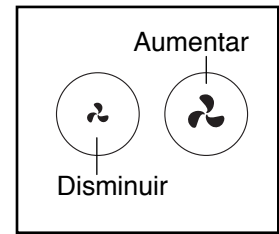
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles** para los pies y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal, **evite mover las manos**. Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después 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. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene varias velocidades. Pulse el botón para aumentar y disminuir Fan (ventilador), para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.



8. Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de Stop (parar) 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 interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad) o el botón Calorie (calorías) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

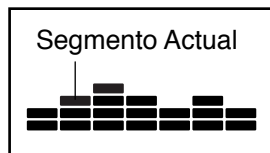
Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la duración, la distancia, la velocidad máxima y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Un momento tras pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o 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 una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destel-



llará en la pantalla durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

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.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

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 a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. 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 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Consulte el paso 7 en la página 20.

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) en la consola.

Use los botones para aumentar y disminuir que se encuentran al lado del botón Enter (registrar) para establecer una meta de calorías, de tiempo o de distancia, y luego pulse el botón Enter. A continuación pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter para seleccionar una meta. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. Empiece el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 18 al 20).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Consulte el paso 5 en la página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Consulte el paso 6 en la página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Consulte el paso 7 en la página 20.

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para introducir el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento iFit pulse uno de los botones iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, presione el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para competir en una carrera que ha programado previamente, pulse el botón Compete (competir).

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter (registrar) para seleccionar el entrenamiento.

Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en el página 21.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará durante los ejercicios. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Compete (Competencia) mostrará su progreso en la carrera. Mientras compete, la línea

superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Consulte el paso 7 en la página 20.

9. Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 20.

Para más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la web www.iFit.com.

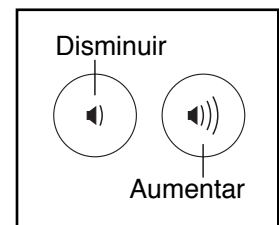
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o un audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma para audio.

Para usar la toma para MP3, enchufe el cable de audio en la toma para MP3 situada en la parte superior de la consola. Luego conecte su cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor personal de audio.

Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.



Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

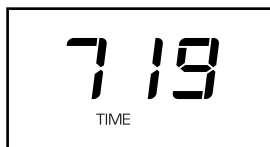
LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

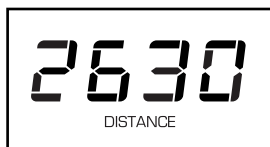
1. Seleccione la función de información.

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

La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



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



2. Seleccione las pantallas opcionales.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

UNITS (unidades): Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.

DEMO (demostración): 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 esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán en-

cendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la pantalla central. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter o el botón para disminuir Speed (velocidad).

CONTRAST LVL (niv. contraste): Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

MODULE (módulo): Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará la palabra WIFI. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará el texto USB/SD.

AUDIO COACH (entrenador de audio): Para activar o desactivar el entrenador de audio, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

FUNCIÓN START (inicio): El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la función manual o la función iFit como menú de inicio.

CHECK WIFI (comprobar wifi): Pulse el botón Enter. La pantalla central mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres y los resultados de la búsqueda de DNS.

SEND/OBTAIN DATA (enviar/obtener datos): Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFER DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. Salir del modo de información.

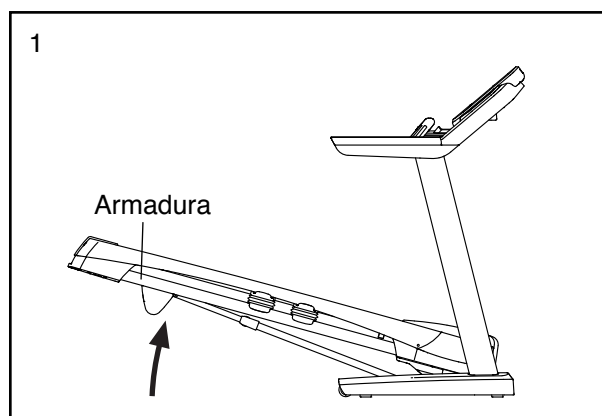
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

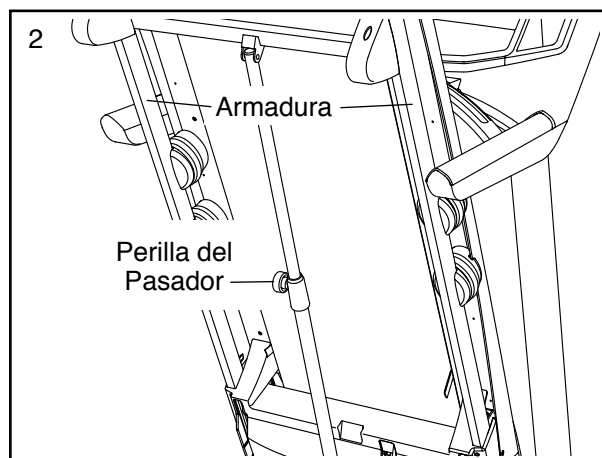
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. 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 hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.

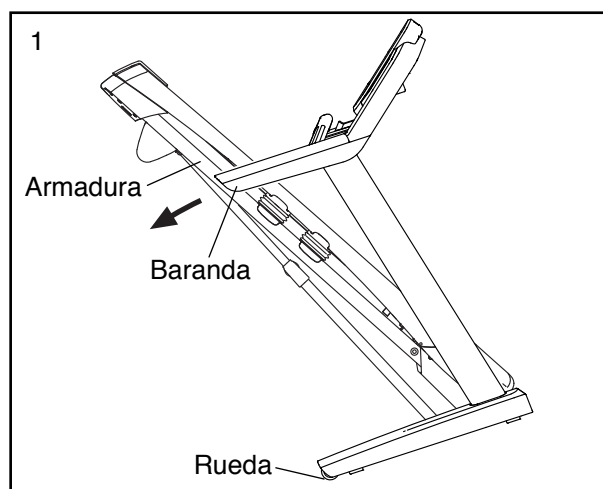


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete 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 muévela 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

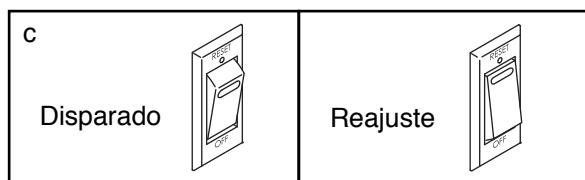
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y 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 sujete 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 estos pasos de abajo. 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 está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. 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 saltó, 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.

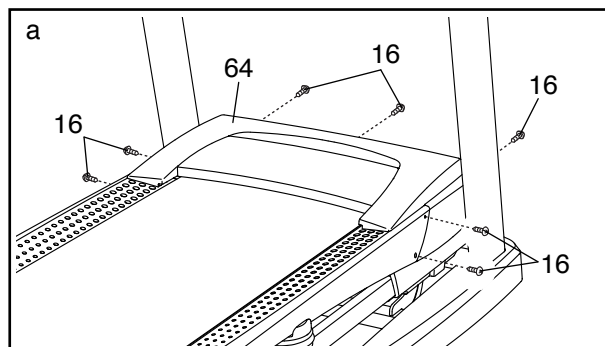
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

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

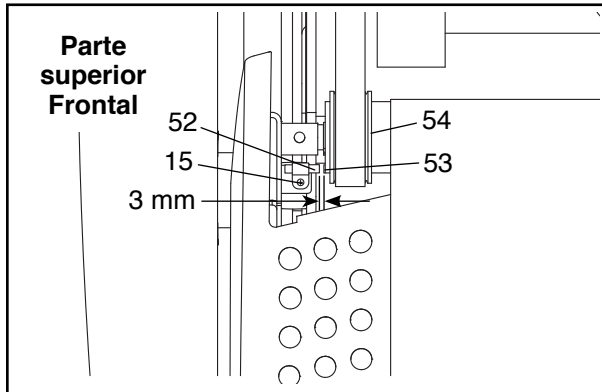
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función 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 24 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Retire los siete Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (16). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (64).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (53) en el lado izquierdo de la Polea (54). 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.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (15), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra), y ponga a funcionar la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



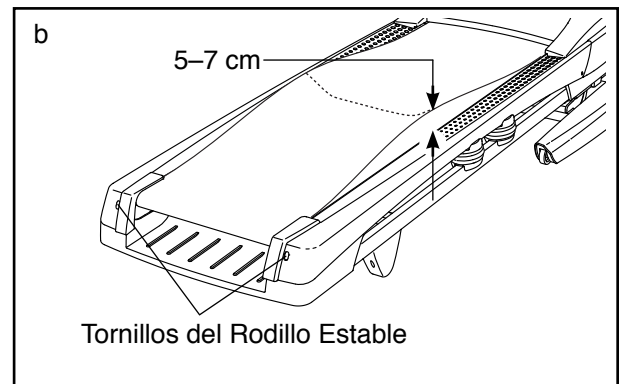
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir 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 inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

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

- Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, calibre 14 (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.

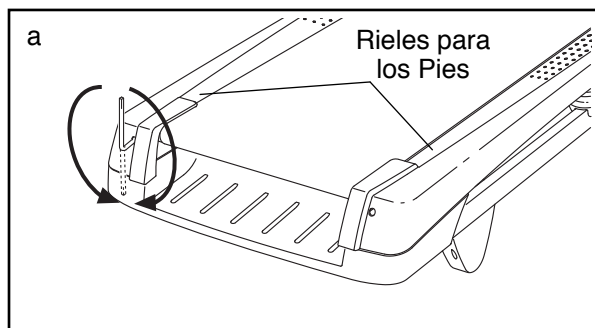
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 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 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.



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

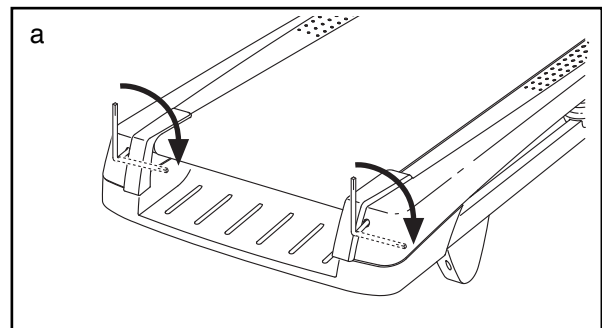
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. **IMPORTANTE:** Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Primero, extraiga la llave y **DESCONECTE 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.



SÍNTOMA: La banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella

- a. Primero, retire la llave y **DESENCHUFE 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, 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.



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 PETL14713.1 R0814A

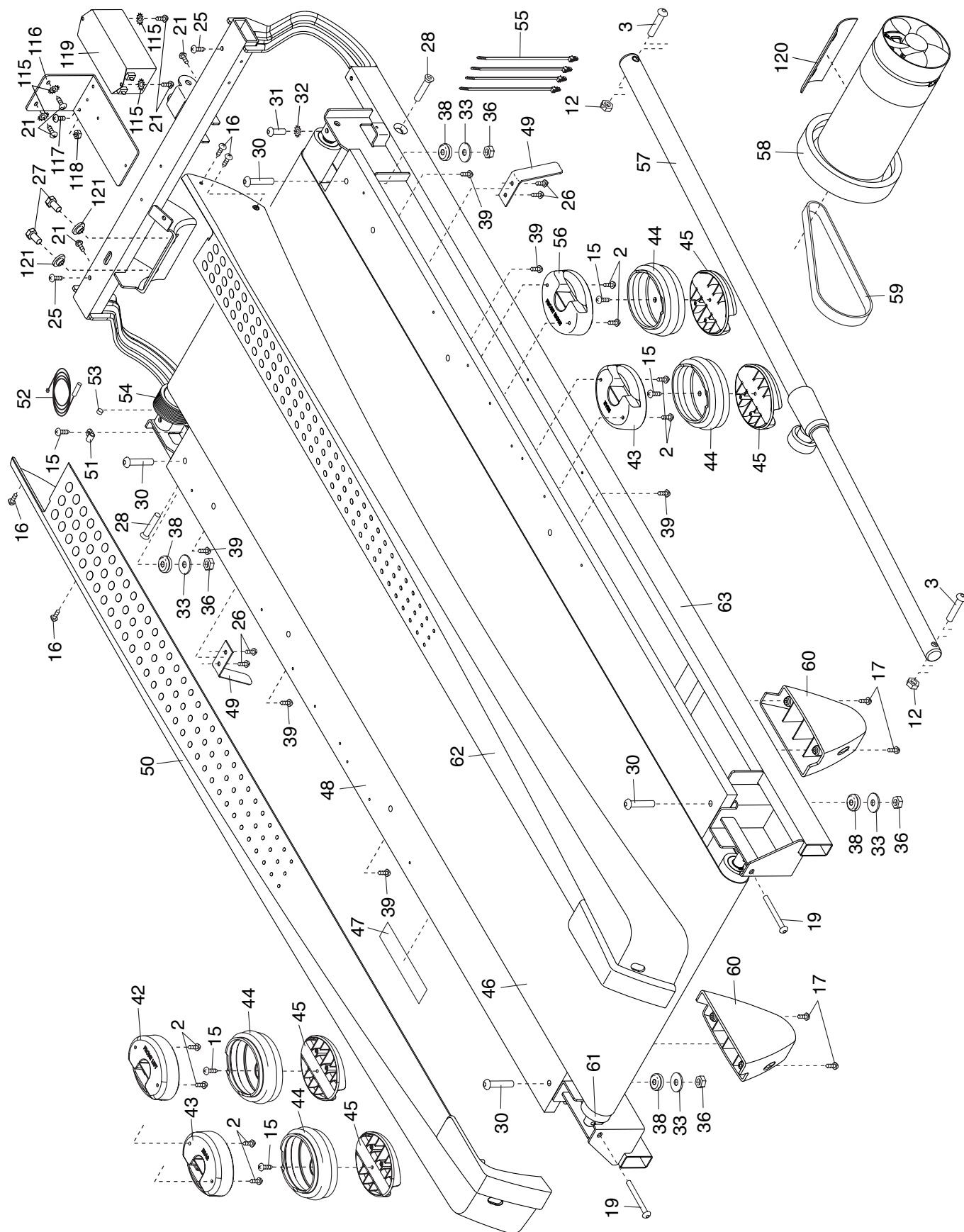
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	50	Tornillo #8 x 1/2"	48	1	Plataforma para Caminar
2	38	Tornillo #8 x 3/4"	49	2	Guía de la Banda
3	2	Perno 3/8" x 2"	50	1	Riel de la Pata Izquierda
4	1	Sensor	51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
5	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	52	1	Interruptor de Lengüeta
6	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	53	1	Imán
7	4	Tornillo #10 x 3/4"	54	1	Polea/Rodillo del Brazo Estable
8	4	Tornillo 5/16" x 1/2"	55	4	Atadura de Cables
9	1	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	56	1	Parte Superior del Aislador
10	4	Tornillo 5/16" x 2 1/2"			Delantero Derecho
11	10	Arandela Estrella 5/16"	57	1	Pasador de Almacenamiento
12	2	Tuerca 3/8"	58	1	Motor de Manejo
13	4	Arandela Estrella 3/8"	59	1	Correa del Motor
14	4	Arandela Estrella #10	60	2	Pata Trasera
15	13	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	61	1	Rodillo del Brazo Estable
16	7	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	62	1	Riel de la Pata Derecha
17	12	Tornillo Punta Broca con Cabeza Alomada #8 x 3/4"	63	1	Armadura
18	6	Tornillo #10 x 1/2"	64	1	Cubierta del Motor
19	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	65	1	Acento de la Cubierta
20	2	Tornillo 3/8" x 1 3/4"	66	2	Espaciador de la Armadura
21	12	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	67	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
22	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	68	1	Soporte Atajador
23	1	Perno 3/8" x 2"	69	1	Motor de Inclinación
24	1	Receptáculo	70	1	Pata de Inclinación
25	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	71	1	Controlador
26	4	Tornillo de la Guía de la Correa #8	72	1	Soporte del Controlador
27	2	Tornillo del Motor 5/16"	73	2	Poste de la Charola Ventral
28	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	74	1	Interruptor
29	2	Perno 3/8" x 1"	75	1	Charola Ventral
30	4	Perno 5/16" x 1 3/4"	76	1	Cubierta de la Tapa de Extremo Trasera
31	1	Tornillo 1/4" x 1"	77	1	Tapa de Extremo
32	1	Arandela Estrella 1/4"	78	1	Cable del Montante Vertical
33	4	Arandela Plana 5/16"	79	1	Montante Vertical Izquierdo
34	2	Tuerca 1/2"	80	2	Calcomanía de Precaución
35	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	81	1	Cubierta de la Base Izquierda
36	4	Tuerca 5/16"	82	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
37	5	Gancho de la Cubierta	83	1	Baranda Izquierda
38	4	Ojal Reforzado de Goma	84	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
39	6	Tornillo #8 x 5/8"			
40	2	Tornillo 5/16" x 1 1/2"	85	1	Cubierta de la Baranda Derecha
41	4	Tornillo del Ventilador #4	86	1	Baranda Derecha
42	1	Parte Superior del Aislador Delantero Izquierdo	87	1	Cubierta Inferior de la Baranda Derecha
43	2	Parte Superior del Aislador Trasero	88	1	Montante Vertical Derecho
44	4	Aislador	89	1	Cubierta de la Base Derecha
45	4	Parte Inferior del Aislador	90	2	Ojal Reforzado
46	1	Banda para Caminar	91	4	Almohadilla de la Base
47	1	Calcomanía de Advertencia	92	2	Rueda

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
93	1	Tapa de la Rueda Derecha	109	1	Cubierta del Ventilador
94	1	Tapa de la Rueda Izquierda	110	1	Parrilla del Ventilador
95	1	Base	111	1	Ventilador
96	1	Armadura de la Consola	112	2	Espaciador del Motor de Inclinación
97	2	Soporte de la Consola	113	1	Cable Eléctrico RU
98	2	Cable de Tierra de la Consola	114	1	Cable Eléctrico
99	1	Llave/Gancho	115	6	Arandela Estrella #8
100	1	Cubierta de la Consola	116	1	Soporte de lo Electrónico
101	1	Consola	117	1	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"
102	1	Charola Izquierda	118	1	Tuerca #8
103	1	Charola Derecha	119	1	Filtro
104	2	Atadura	120	1	Aislador del Motor
105	1	Base de la Consola	121	2	Buje del Motor
106	1	Cubierta Decorativa de la Consola	122	1	Soporte de Conexión a Tierra
107	1	Barra de Pulso	123	1	Tirante para el Pecho
108	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso	*	—	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.

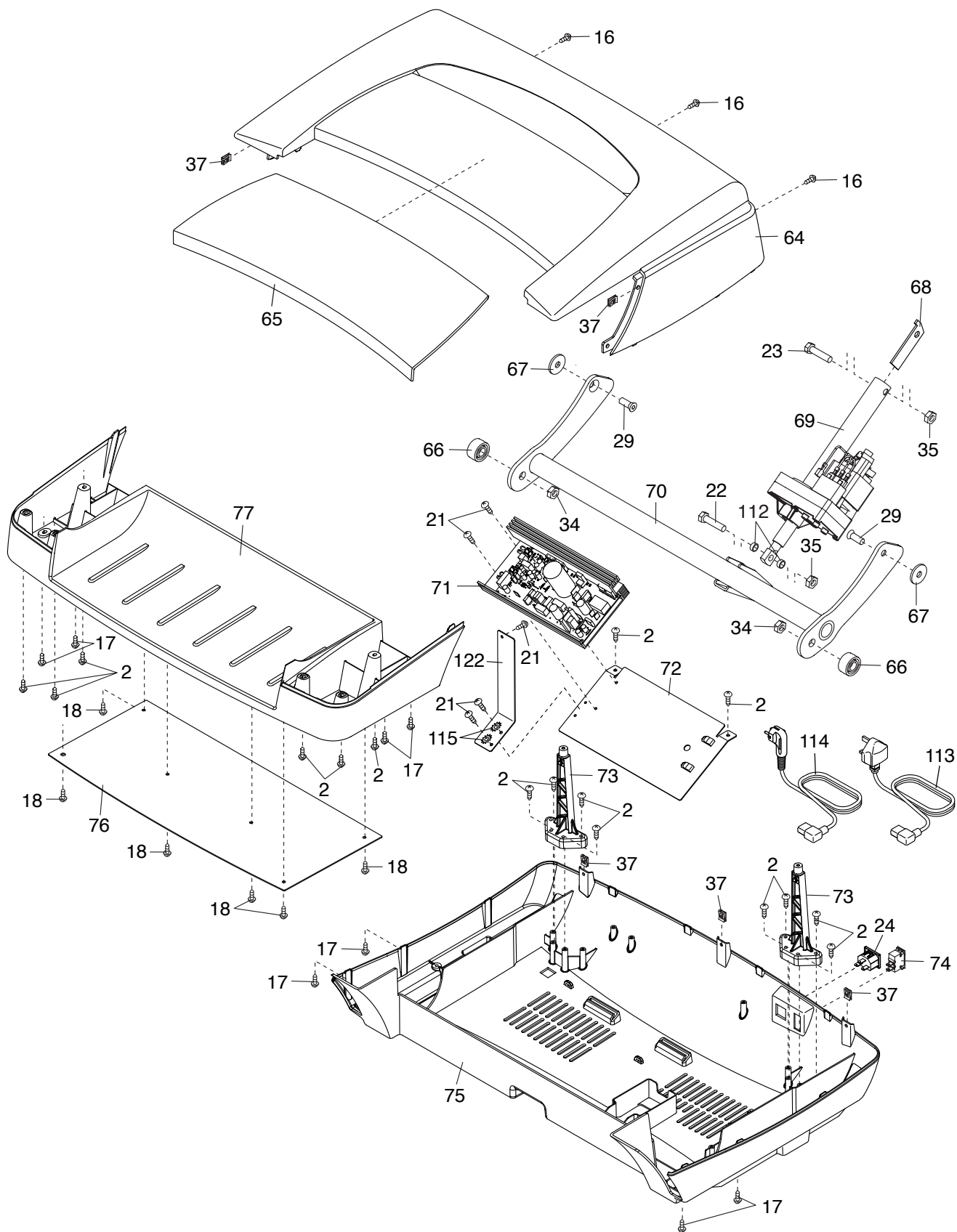
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

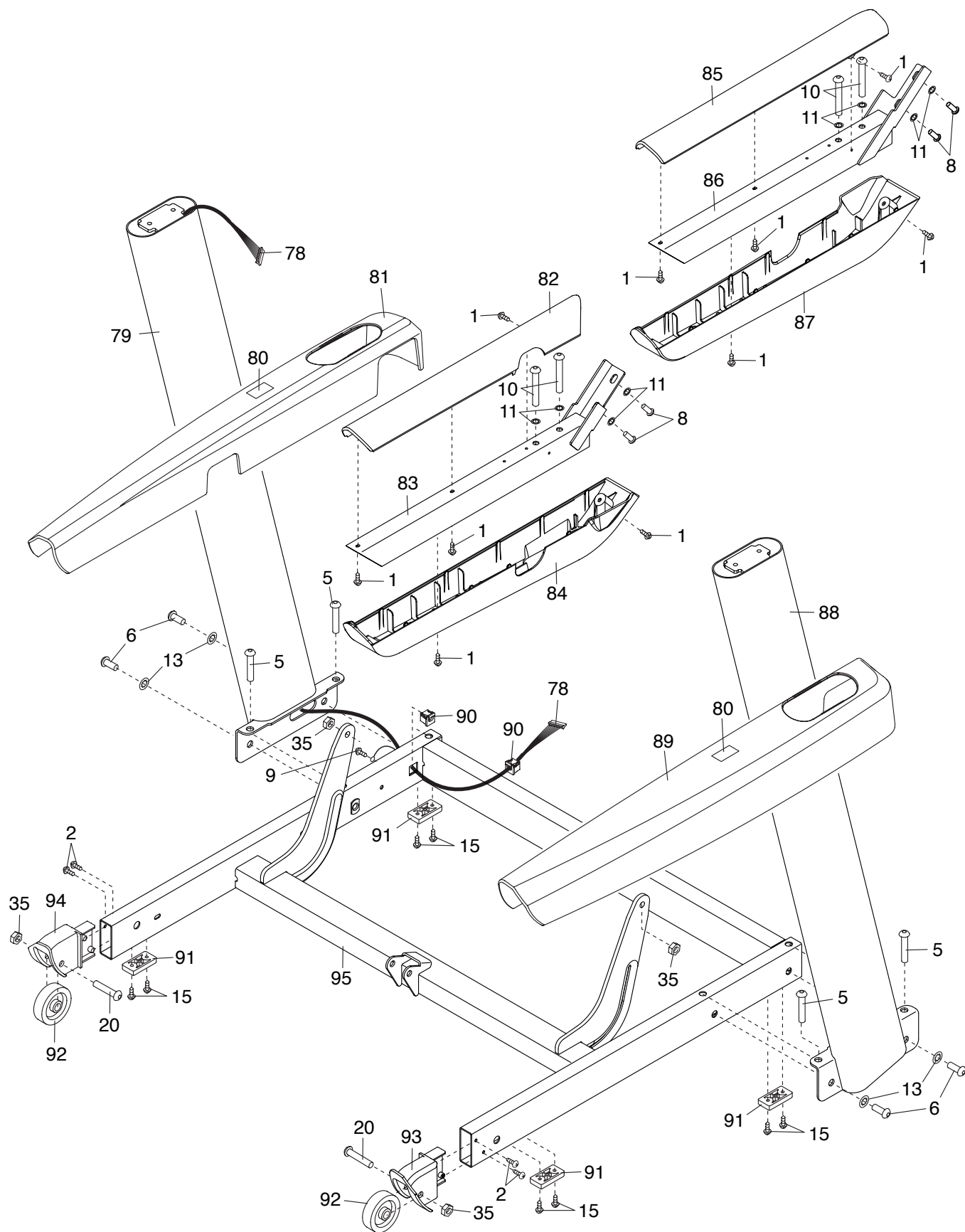
Nº de Modelo PETL14713.1 R0814A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

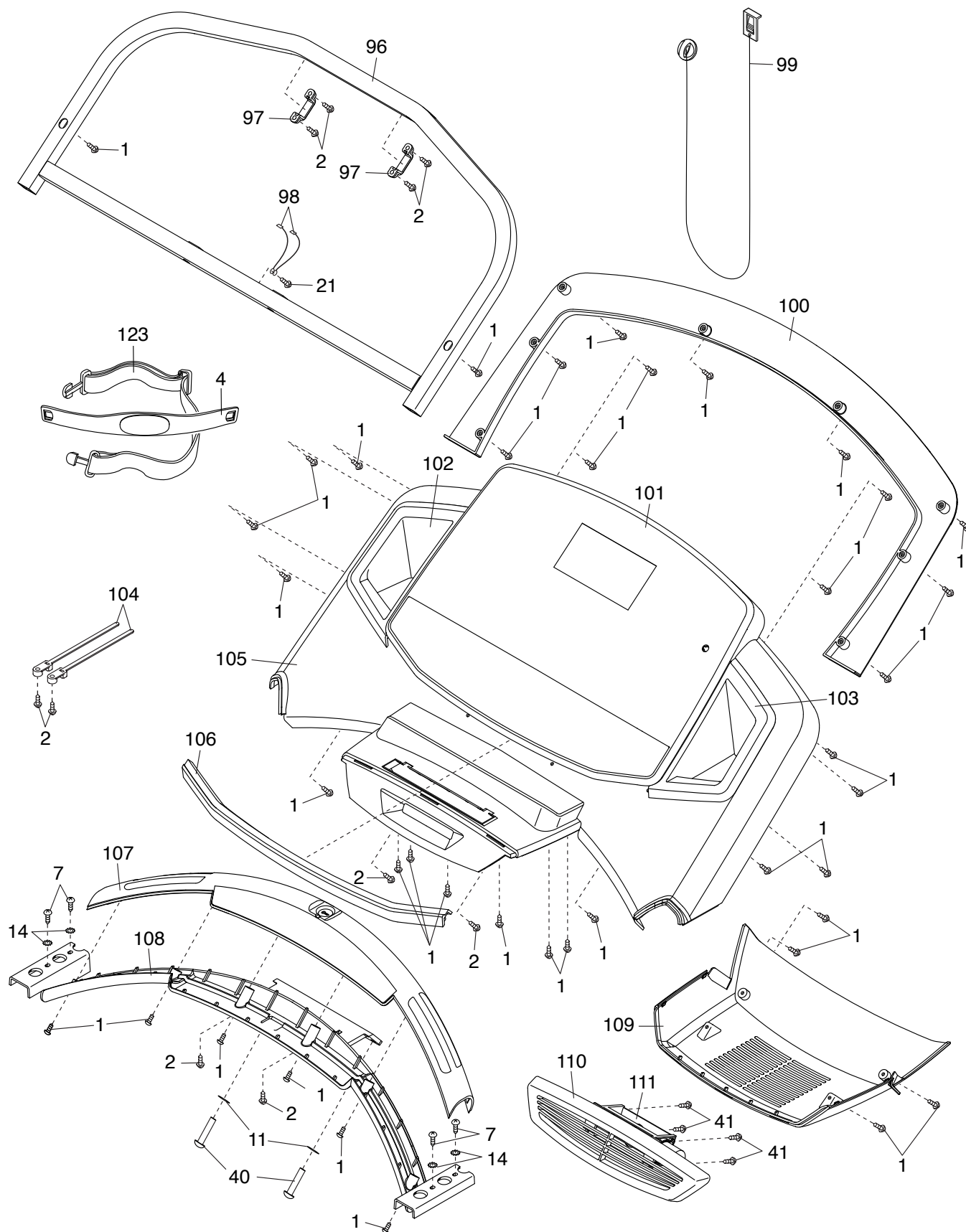
Nº de Modelo PETL14713.1 R0814A





DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PETL14713.1 R0814A



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)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

