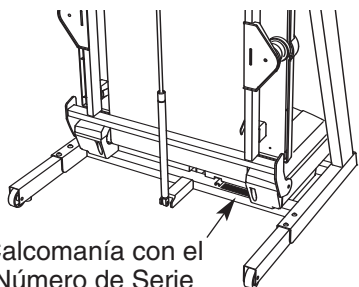


# PRO-FORM® 585

## Perspective

Nº de Modelo PETL41306.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

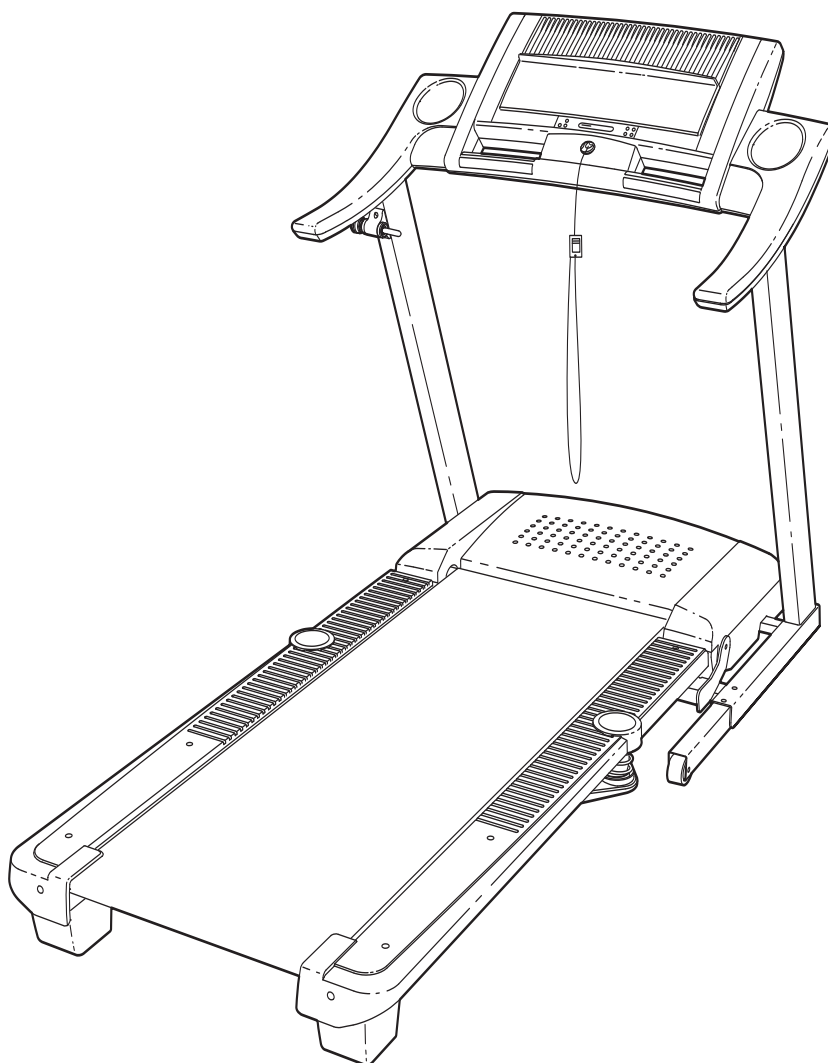


Calcomanía con el  
Número de Serie

## MANUAL DEL USUARIO

### ¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña éste manual.



### ⚠ PRECAUCIÓN

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



Página de internet

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

# **PRO-FORM<sup>®</sup> 585**

## **Perspective**

---

### **CONTENIDO**

PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	.3
ANTES DE COMENZAR .....	.6
MONTAJE .....	.7
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO .....	.12
OPERACIÓN Y AJUSTES .....	.13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER .....	.26
PROBLEMAS .....	.27
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO .....	.30
LISTA DE PIEZAS .....	.31
DIBUJO DE PIEZAS .....	.32
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO .....	Contraportada

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ AVISO:** Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

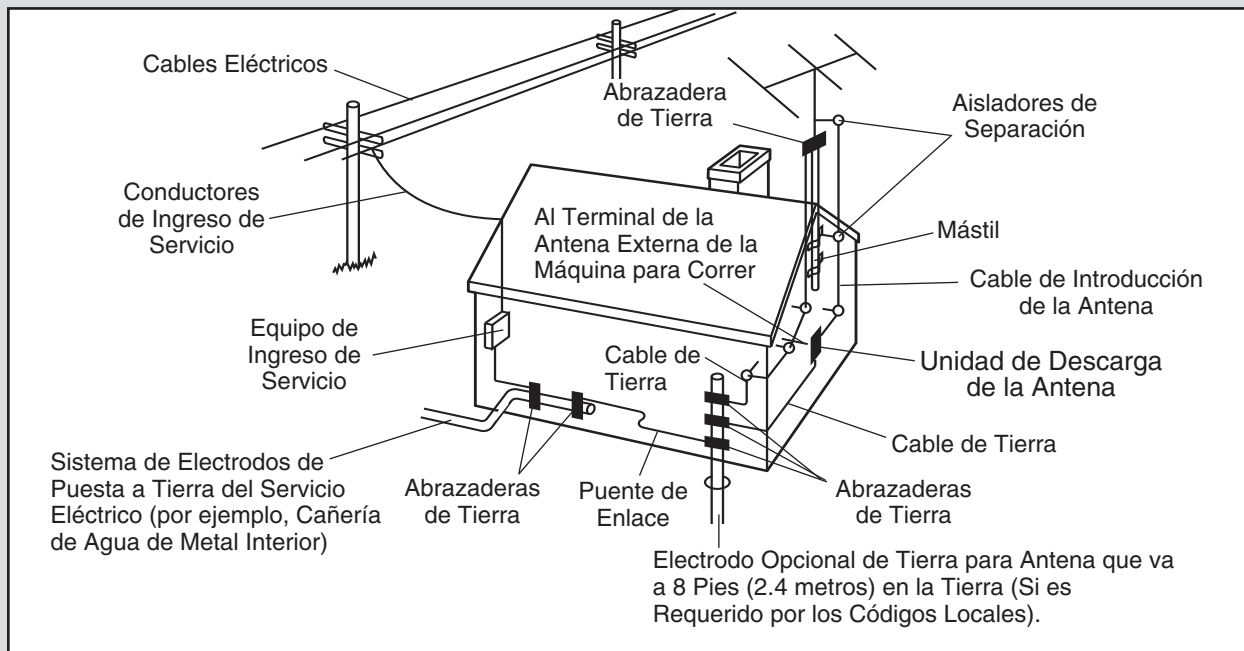
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
4. 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.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr a todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 136 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Cuando esté conectando el cable eléctrico (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico dentro de un circuito conectado a tierra. Ningún otro aparato debe estar conectado al mismo circuito.
11. Si se necesita un cable de extensión, use solamente el tipo que tiene 3 conductores, de cable de 1mm (calibre 14) que no sea más larga que 1.5 m (5 pies).
12. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
13. Nunca mueva la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No opere la máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 27 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
14. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
15. Nunca mueva la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
16. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
17. Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicios, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
18. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 6 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
19. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 26.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

20. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
21. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
22. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.
23. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite 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 deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
24. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.
25. Si se tiene conectado una antena externa o sistema de cable, verifique que la antena o sistema de cable estén conectados a la tierra también para lograr algo de protección en contra de sobrecargas de voltaje y descargas de acumulación de electricidad estática. La sección 810 del Código Nacional Eléctrico, ANSI/NFPA No. 70-1984 provee información con respecto a la forma apropiada de hacer contacto con la tierra con un mástil y la estructura de apoyo, como conectar a tierra el cable de introducción a la una unidad de descarga de la antena, el tamaño de los conductores de contacto a tierra, la ubicación de la unidad de descarga de antena, conexión a los electrodos conectados a tierra, y los requisitos del electrodo para conectar a tierra.

26. Un sistema de antena exterior no debe ser ubicada cerca de cables de electricidad aéreos u otros circuitos de luz o electricidad, o de donde éste puede caer en tales circuitos o cables eléctricos. Cuando esté instalando un sistema de antena exterior, se debe ejercer máximo cuidado para evitar de tocar estos cables eléctricos o circuitos, debido a que el contacto con ellos puede ser fatal.
27. Para reducir el riesgo de choque eléctrico, no saque la cubierta o cubierta trasera de la televisión. No hay ninguna parte que el usuario pueda o deba arreglar en el interior. Refiera cualquier materia de servicio a un personal calificado.
28. Después de cualquier servicio o reparaciones de la máquina para correr o la televisión, pida que el técnico de servicio que haga verificación de seguridad para confirmar que la unidad esté en condiciones de operación apropiadas.
  - Use cobre No. 10 AWG [Sistema de Medida de Cables Americano] (5.3mm<sup>2</sup>), aluminio No. 8 AWG [Sistema de Medida de Cables Americano] (8.4mm<sup>2</sup>), cable de acero cubierto en cobre o de bronce No. 17 [Sistema de Medida de Cables Americano] (1.0mm<sup>2</sup>) como cable a tierra.
  - Asegure una punta de cable de antena y cables a tierra a la casa con aisladores apartados, espaciados de 4 a 6 pies (1.22 a 1.83 metros) el uno del otro.
  - Monte una unidad de descarga de antena tan cerca como le sea posible hasta donde la punta del cable entre en la casa.
  - Use un cable de puente no más pequeño que un No. 6 AWG [Sistema de Medida de Cables Americano] (13.3mm<sup>2</sup>) de cobre, o el equivalente cuando un electrodo de contacto con tierra de antena separado se usa. Vea los códigos locales.

Nota al que instala un sistema CATV (televisión por cable). Vea los códigos locales para encontrar los requisitos locales para conectar a tierra.



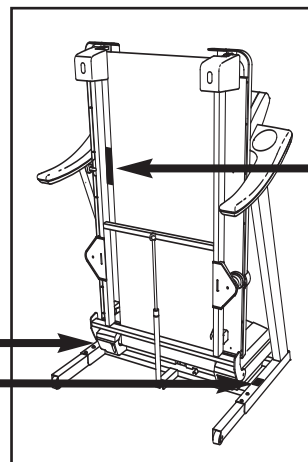
**⚠ AVISO:** Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor llame al número de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.

**⚠ PRECAUCIÓN**

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area 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 parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandillas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aliento.
- 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 detener 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 está moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

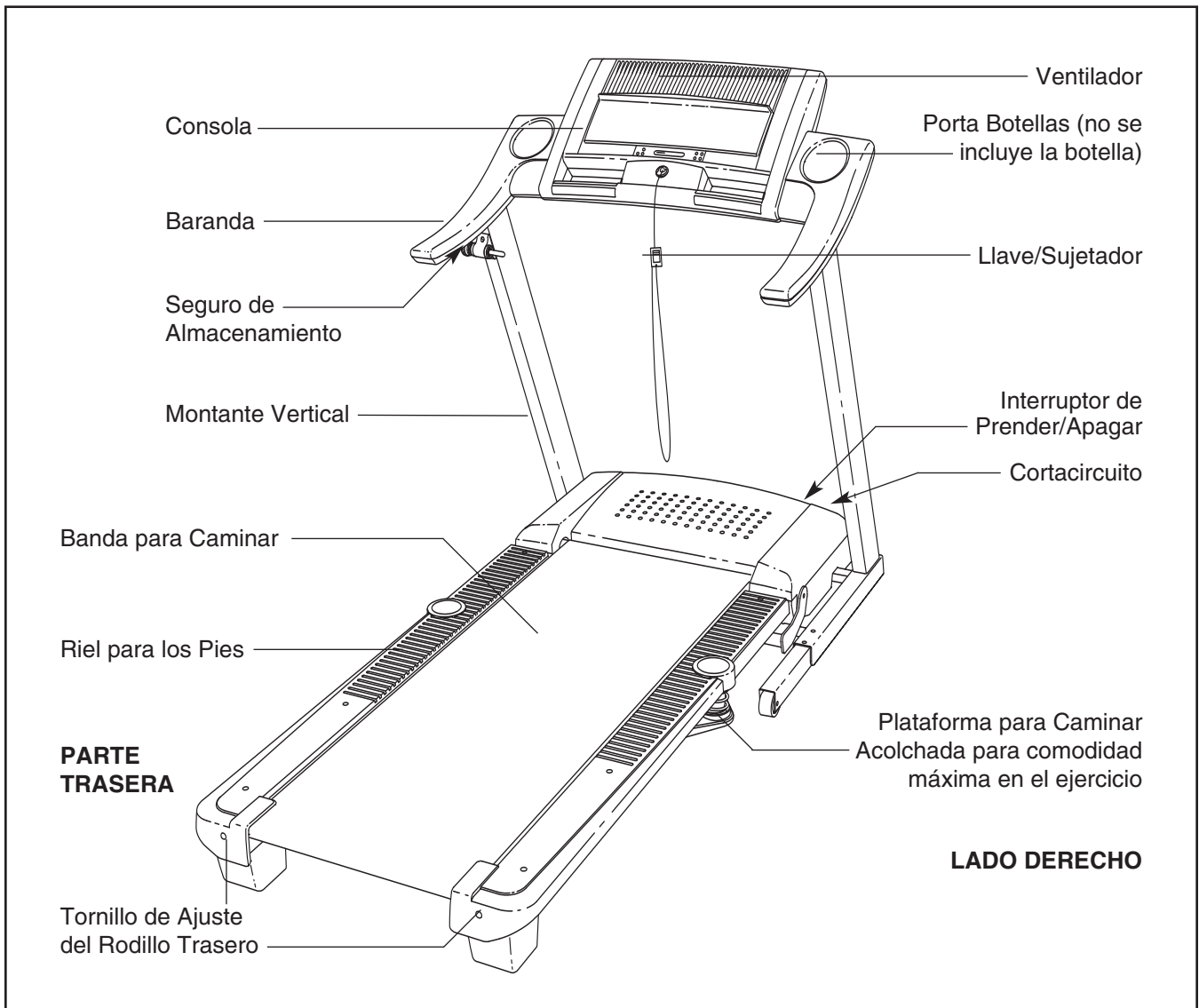
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la maquina para correr PRO-FORM® 585 PERSPECTIVE. La maquina para correr 585 PERSPECTIVE ofrece un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr 585 PERSPECTIVE se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras maquinas para correr.

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



guntas, por favor llame al número de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. El número del modelo de la máquina para correr es PETL41306.0 El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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

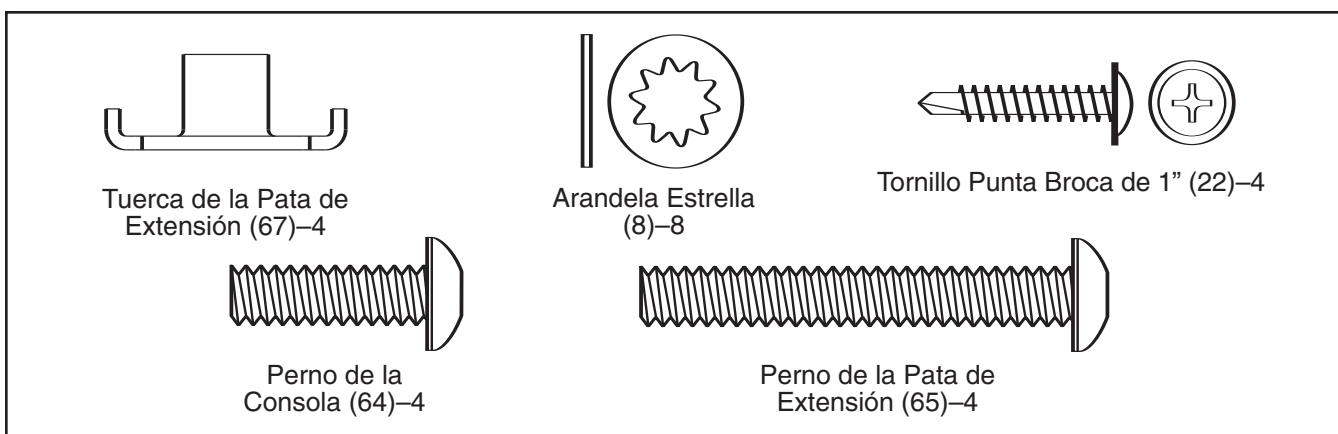


# MONTAJE

**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

**El montaje requiere la llave hexagonal incluida** , **y su propio destornillador estrella**  **y un cortador de alambres** .

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. **Nota: Si no se encuentra una pieza en las bolsas de piezas, verifique si la parte no ha sido ensamblada. Para evitar el dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje.**



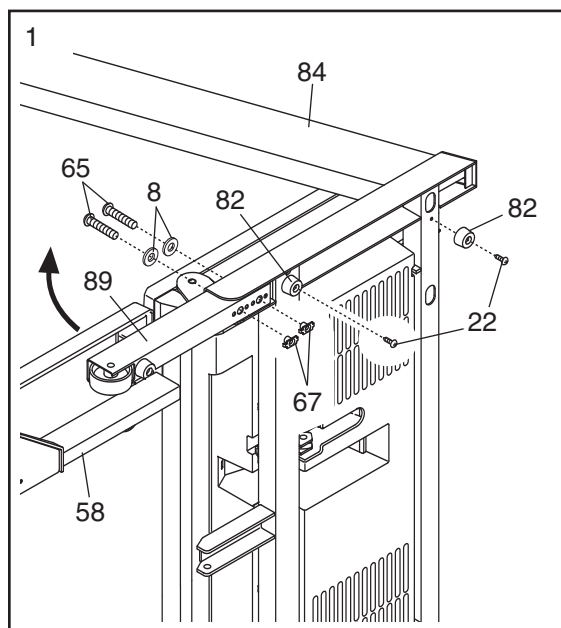
## 1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado izquierdo como se muestra. Pliegue la Armadura (58) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No pliegue la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

Conecte cuatro Almohadillas de la Base (82) (solo dos se muestran) a la base de los Montantes Verticales (84) con cuatro Tornillo Punta Broca de 1" (22).

Inserte una Pata de Extensión (89) en la base del Montante Vertical (84) como muestra el dibujo. Sujete dos Tuercas de la Pata de Extensión (67) en la parte inferior de la Pata de Extensión. Seguidamente, inserte dos Pernos de la Pata de Extensión (65) con Arandelas Estrella (8) en la parte superior de la Pata de Extensión, y apriete con firmeza los Pernos de la Pata de Extensión a las Tuercas dentro de la Pata de Extensión.

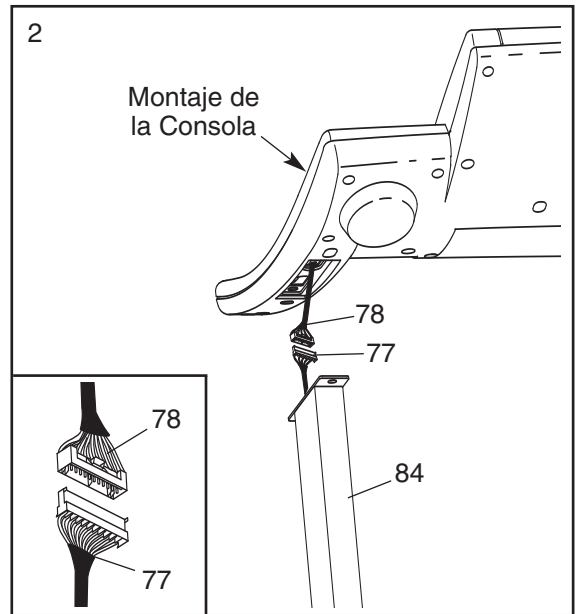
Con la ayuda de otra persona, voltee la máquina para correr a su otro lado. Conecte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) como se ha descrito anteriormente.



2. Con la ayuda de otra persona, levante con cuidado los Montantes Verticales (84) a la posición vertical.

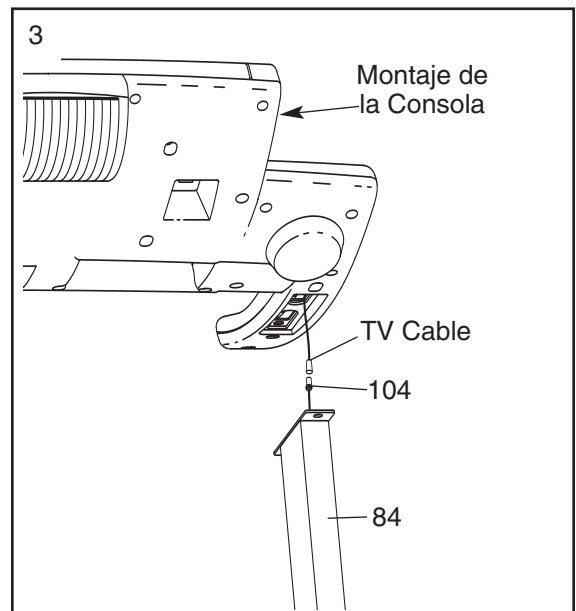
Pida a este asistente que sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (84) como se muestra aquí. Mire debajo del montaje de la consola para encontrar el Cableado Eléctrico de la Consola (78).

Corte las ataduras que atan el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (77) al Montante Vertical (84) derecho. Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical al Cableado Eléctrico de la Consola (78). **Asegúrese de unir los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior). Los conectores deben deslizarse y unirse fácilmente y engranar con un chasquido.** Si los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire un conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO ESTAN CONECTADOS CORRECTAMENTE, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MAQUINA.**



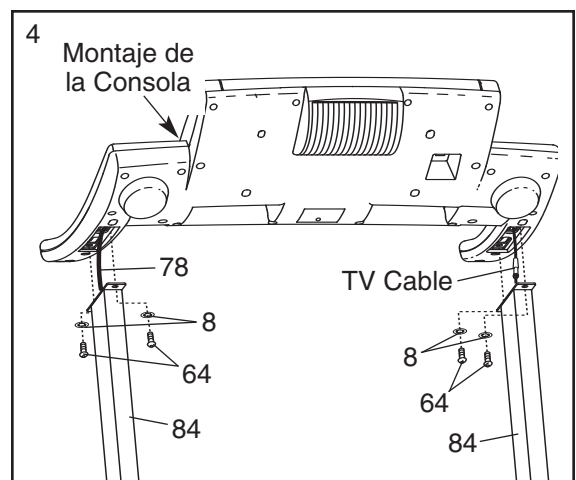
3. Mire debajo del montaje de la consola y ubique el cable de TV.

Corte las ataduras que sujetan el Cable de TV del Montante Vertical (104) al Montante Vertical (84) izquierdo. Conecte el Cable de TV del Montante Vertical al Cable de TV del montaje de la consola.



4. Inserte el Cableado de la Consola (78) y el Cable de TV en los Montantes Verticales (84).

Coloque el montaje de la consola sobre los Montantes Verticales (84). **Tenga cuidado y evite pellizcar el Cableado de la Consola (78), y el cable de TV.** Mientras que una segunda persona sujeta el montaje de la consola, instálelo con cuatro Pernos de la Consola (64) y cuatro Arandelas Estrella (8) como se muestra; **comience todos los Pernos de la Consola y luego apriételos firmemente.**

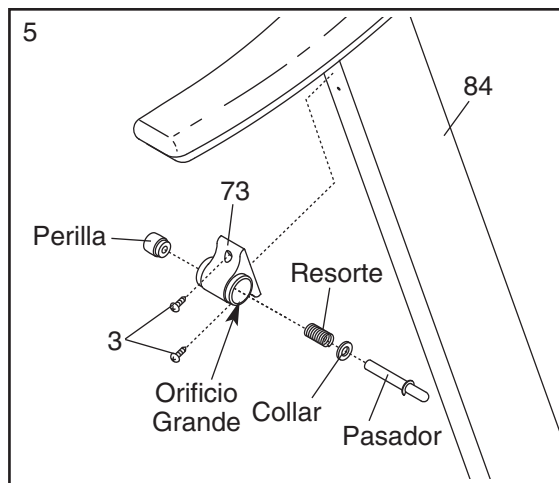




5. Oriente el Alojamiento del Pasador (73) de manera que el orificio de gran tamaño se encuentre en la posición que se indica. Conecte el Alojamiento del Pasador al Montante Vertical (84) izquierdo con dos Tornillos del Pasador (3). **Ajuste ambos tornillos y luego, apriételos.**

Saque la perilla del pasador. Asegúrese que la collar y el resorte estén sobre el pasador. (Nota: Si hay dos collares, coloque uno en cada lado del resorte.) Inserte el pasador en el Alojamiento del Pasador (73). Luego, apriete la perilla de vuelta sobre el pasador.

Enchufe el cable eléctrico como se describe en la página 13, y encienda la corriente tal y como se describe en la página 15. Nota: La máquina para correr puede levantarse al nivel de inclinación máximo y entonces regresar al nivel mínimo.

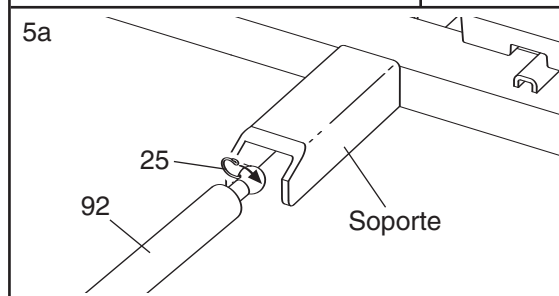
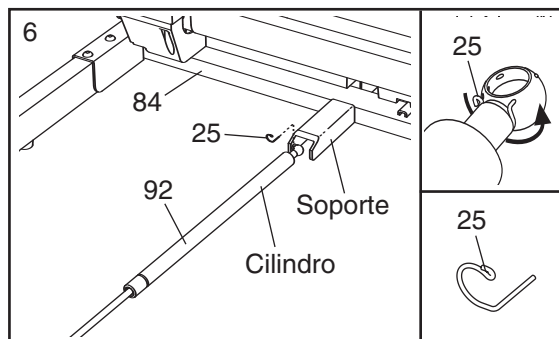


6. Coloque la máquina para correr a la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 26).

A continuación, coloque el extremo cilíndrico del Amortiguador (92) cerca del soporte en la base de los Montantes Verticales (84).

Vea los dos pequeños recuadros del dibujo. Utilizando su uña o el extremo de un destornillador, presione el extremo de la Clavija del Amortiguador (25) para aflojarla del Amortiguador (92). A continuación, gire la Clavija del Amortiguador y sáquela del Amortiguador. **Tenga cuidado de no perder la clavija.**

Vea el dibujo 5a. Ponga el extremo cilíndrico del Amortiguador (92) sobre la bola del soporte. A continuación, inserte el extremo de la Clavija del Amortiguador (25) a través de dos de los pequeños orificios del extremo del Amortiguador. A continuación, gire la Clavija del Amortiguador hasta que se enganche al Amortiguador.

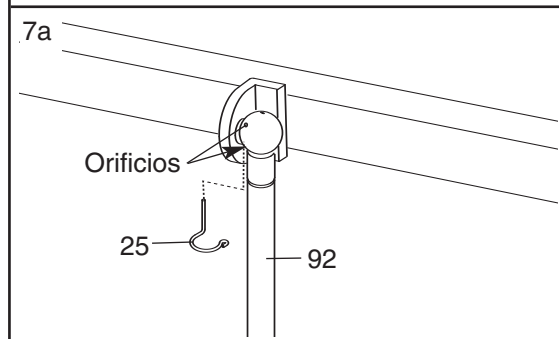
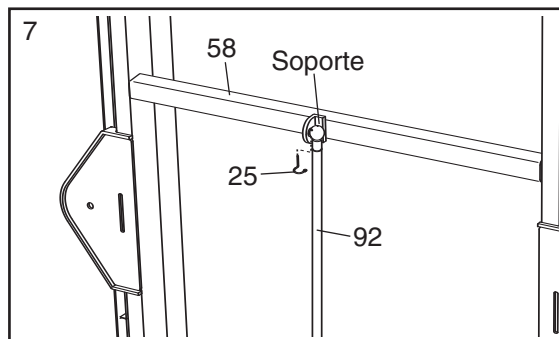


7. Levante el Amortiguador (92) a una posición vertical. Quite la Clavija del Amortiguador (25) del extremo elevado del Amortiguador como se indica en el paso 6. Si es necesario, gire el Amortiguador para alinear el extremo del amortiguador con la bola en el soporte sobre la Armadura (58).

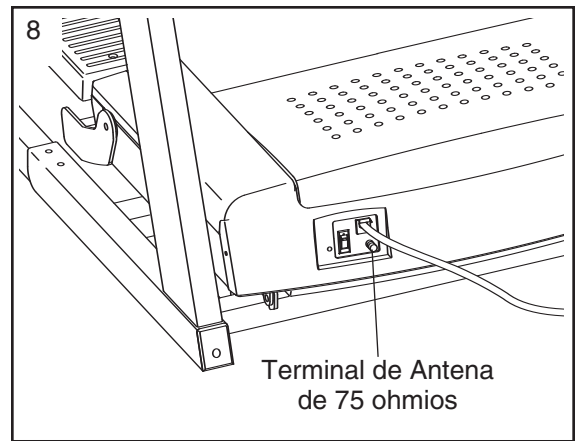
A continuación, presione los botones de aumento y disminución de Inclinación hasta que la bola en el sujetador se haya alineado con el extremo del Amortiguador (92). Luego, presione el extremo del Amortiguador sobre la bola. Nota: Puede ser necesario presionar el extremo del Amortiguador sobre la bola mientras la Armadura está en movimiento.

Consulte el dibujo 7a. Inserte la Clavija del Amortiguador (25) dentro de los dos pequeños orificios del extremo del Amortiguador (92). A continuación, gire la Clavija del Amortiguador hasta que se enganche al Amortiguador. Nota: Se incluyen clavijas del Amortiguador adicionales.

**Presione el botón de disminución de Inclinación hasta que la máquina para correr esté en el nivel de inclinación más bajo.** Luego, desenchufe el cable eléctrico.



8. Note la ubicación del terminal de antena de 75 ohmios en la máquina para correr. Para que la televisión funcione en forma correcta, debe tener conectados una antena, un Cable de TV o un toca videocasete al terminal de antena de 75 ohmios (vea la página 11).



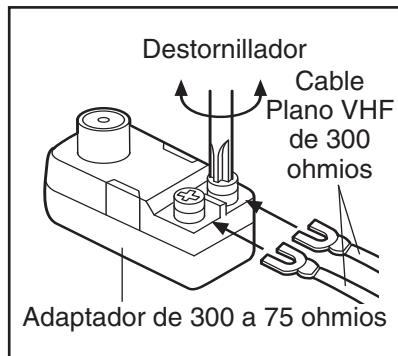
9. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 28).

Antes de poder usar la televisión personal, debe conectar la antena, un cable de TV de 75 ohmios, o una videocasetera al terminal de antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr. Nota: No se han incluido ni la antena, el cable o el adaptador.

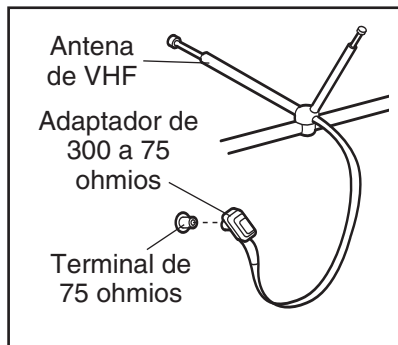
## COMO CONECTAR LA ANTENA

### Antena Interior

1. Instale una antena de tipo VHF en la posición deseada. Conecte el cable plano de 300 ohmios de la antena a un adaptador de 300 ohmios a 75 ohmios.

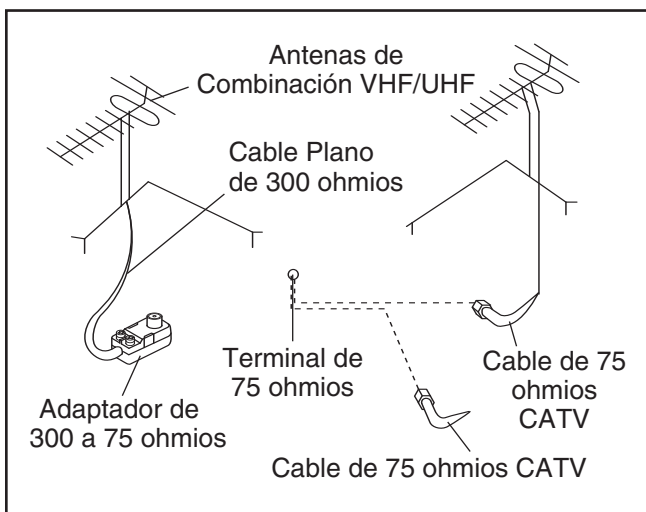


2. Empuje el adaptador de 300 ohmios a 75 ohmios en el terminal de antena de 75 ohmios sobre la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.



### Antena Exterior

Nota: Las antenas exteriores están sujetas al desgaste producido por estar expuestas al tiempo lo cual reduce la calidad de la señal. Inspeccione su antena y los cables de introducción antes de conectar la antena.



### Cable Plano de 300 ohmios

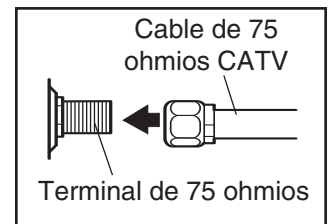
1. Vea el dibujo cerca de la parte inferior de esta página. Conecte el cable plano de 300 ohmios de la antena a un adaptador de 300 ohmios a 75 ohmios.
2. Empuje el adaptador de 300 ohmios a 75 ohmios sobre el terminal de antena de 75 ohmios sobre la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

### Cable de Televisión por Cable de 75 ohmios

1. Vea el dibujo cerca de la parte inferior de esta página. Conecte el cable de televisión por cable de 75 ohmios con el terminal de antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

## COMO CONECTAR EL CABLE DE TELEVISIÓN POR CABLE DE 75 OHMS

1. Conecte el Cable de Televisión por Cable con el terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.



## COMO CONECTAR UNA MAQUINA VIDEO-CASETERA

1. Conecte un extremo de un cable de televisión por cable de 75 ohmios a la salida de video de su video casetera.
2. Enchufe el cable eléctrico de su video casetera. Vea el manual del usuario de su video casetera para ver las instrucciones apropiadas de puesta a tierra.
3. Conecte el cable de televisión por cable de 75 ohmios al terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Nota: Para operar la televisión con su video casetera, verifique que el canal 3 ó 4 han sido seleccionados.

## COMO CONECTAR UNA TOCA DVD O VIDEO-CASETERA DIRECTAMENTE A LA CONSOLA.

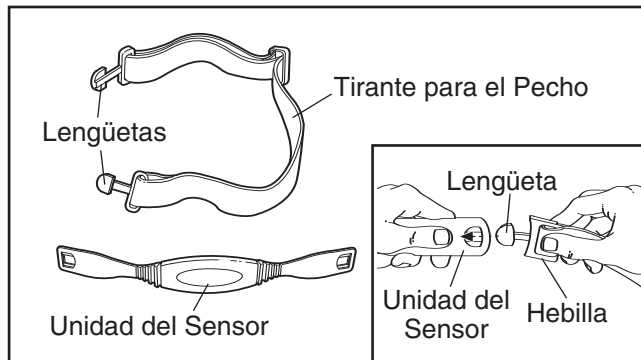
Su toca DVD o video casetera pueden ser enchufadas en los tomacorrientes de audio/video de tipo RCA en la parte trasera de la consola.

Nota: Para operar la televisión con su toca DVD o video casetera, **presione el botón de encendido una o dos veces** (vea COMO OPERAR LA TELEVISIÓN PERSONAL en la página 26).

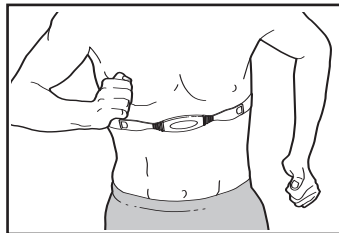
# COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

## COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el Tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar



nivelada con el frente de la unidad del sensor. Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por

- más tiempo de lo necesario, agotando las baterías.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco.

No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el sensor de pulso para el pecho 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 hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

## PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la maquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 29).

# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

## LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

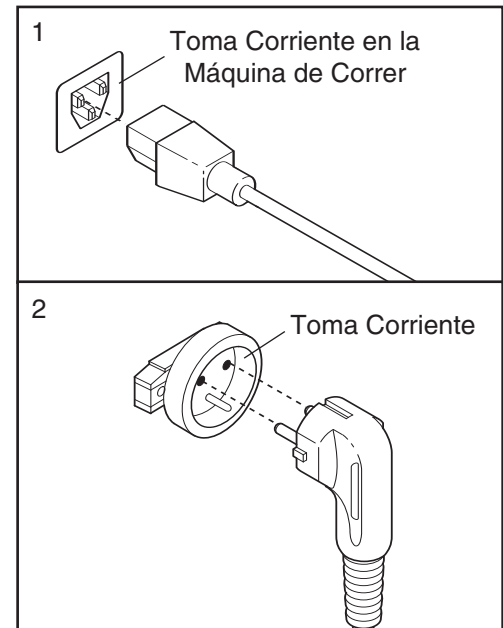
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPOR- TANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

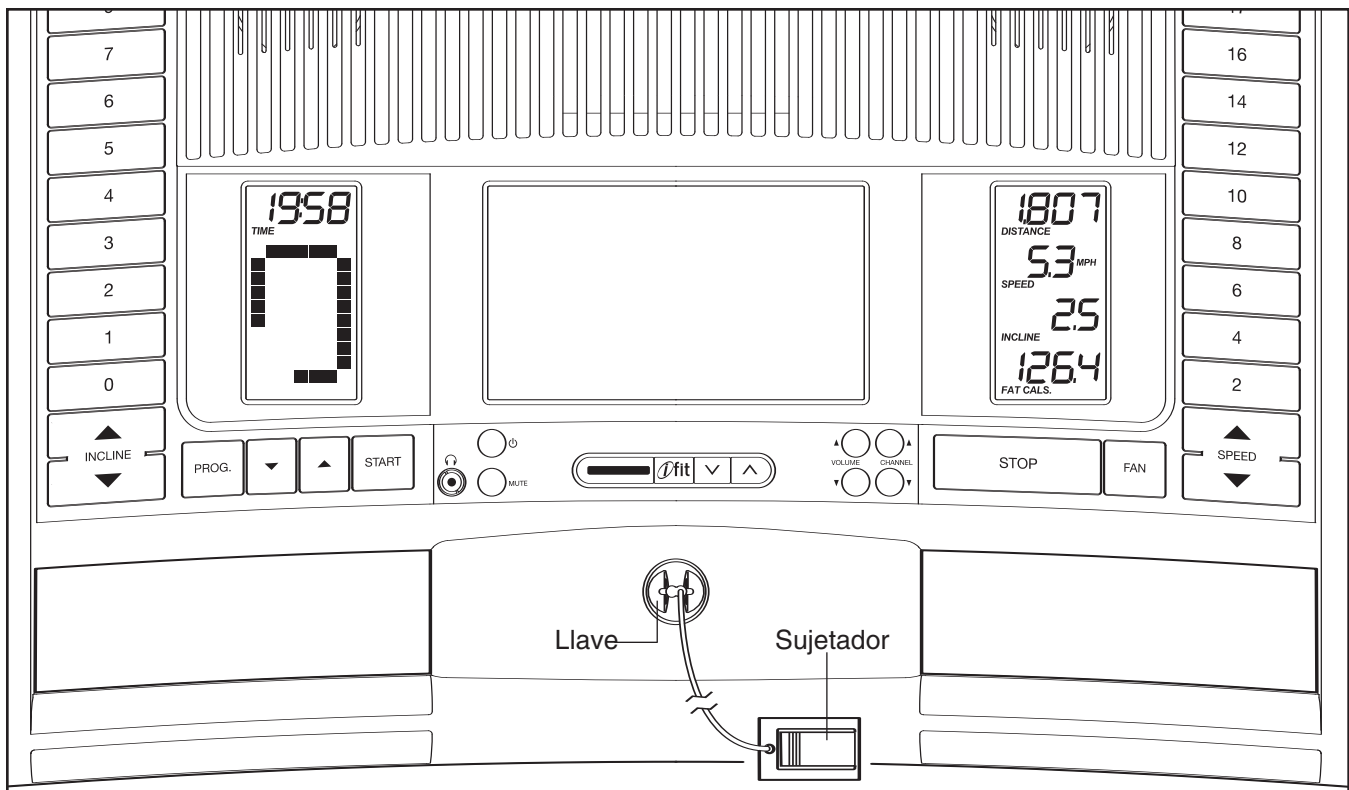
**Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llega a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

**Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

**Refiérase al dibujo 1.** Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**



**⚠ PELIGRO:** El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



## COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

Además, la consola ofrece veinte programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Usted hasta puede crear sus propios entrenamientos hechos a su gusto y guardarlos en la memoria para uso futuro.

También se ofrecen cuatro programas de pulso. Cada programa ajusta la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cerca de su ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicios. Nota: Los programas de ritmo cardíaco requieren el uso del sensor de pulso para el pecho.

La consola también viene equipada con el nuevo sistema de Ejercicios Interactivo iFIT. El sistema iFIT per-

mite que la consola acepte Tarjetas de Entrenamientos Interactivos iFIT que contienen rutinas de ejercicios que le ayudan a alcanzar objetivos específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda peso no deseado o entrene para una carrera de larga distancia. Los Programas iFIT controlan en forma automática la máquina para correr mientras que la voz de un entrenador personal le guía y motiva mediante cada paso de sus entrenamientos. Tarjetas iFIT se hacen disponibles en forma separada. **Para adquirir tarjetas iFIT en cualquier momento, o vaya a [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) llame al teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este producto. También hay Tarjetas iFIT disponibles en tiendas seleccionadas.**

Ya sea que usted escoja la modalidad manual o un programa, usted puede disfrutar los programas de su gusto en la televisión personal mientras que se pone en buena forma física.

**Para usar la función manual de la consola**, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 17. **Para usar un programa del ritmo cardíaco**, vea la página 19. **Para crear y usar un programa hecho a su medida**, vea las páginas 21 y 22. **Para usar una tarjeta iFIT**, vea la página 23. **Para operar la televisión personal**, vea la página 24.

Nota: Si hay una hoja plástica transparente en la carátula de la consola, pele el plástico y quítelo. Para prevenir daños a la plataforma para caminar, siempre use zapatos atléticos limpios mientras usa la máquina para

correr. La primera vez que se use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 28).

## COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13).

Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 14) y sujete el gancho a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán, y después de unos segundos, la televisión se encenderá. **Importante: En una situación de emergencias, la llave se puede jalar de la consola, causando que la banda para caminar se detenga hasta parar. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

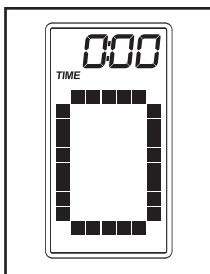
## COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

### 2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar la función manual presionando el botón Programas [PROG.] repetidamente hasta que aparezca una pista en la pantalla izquierda.



### 3 Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los doce botones de Velocidad con números. Si se presiona el botón de Comenzar o el botón

para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 km/h; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si se presiona uno de los botones de Velocidad numerados, la banda para caminar aumentará gradualmente la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado.

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones de Velocidad numerados.

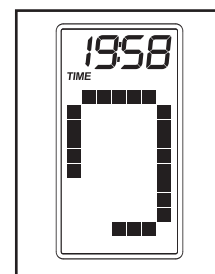
Nota: La primera vez que se use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y alinee la banda para caminar si es necesario (vea la página 28).

### 4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

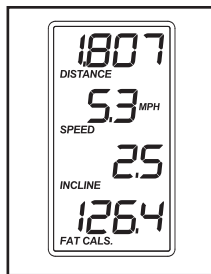
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, mantenga presionado el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE]. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Para cambiar el nivel de inclinación rápidamente, presione los botones con números de Inclinación. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación deseado.

### 5 Siga su progreso con las dos pantallas.

**La pantalla izquierda**—Esta pantalla mostrará el Tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando se seleccione un programa (excepto por el programa de ritmo cardíaco 21 o un programa hecho a su medida), esta pantalla mostrará el tiempo restante en el programe en vez del tiempo transcurrido.



Cuando selecciona la función manual, la pantalla izquierda también mostrará una pista. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores se prenderán en sucesión hasta que toda la pista esté prendida. La pista entonces desaparecerá y los indicadores comenzarán a aparecer en sucesión.



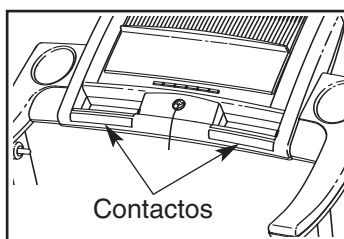
**La pantalla derecha**—Esta pantalla mostrará la distancia [DISTANCE] que usted ha caminado o corrido, la velocidad [SPEED] de la banda para caminar, el nivel de inclinación [INCLINACIÓN] de la máquina para correr, la velocidad de su paso [PACE], (en minutos por kilómetro), y la cantidad aproximada de calorías [CALC.] y calorías de grasa [FAT CALS.] que ha quemado (vea **QUEMAR GRASA** en la página 30). Esta pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usa el sensor de pulso de mano o el sensor de pulso pectoral.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Las letras “MPH” o “KPH” aparecerán en la pantalla derecha para mostrar cual unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, vea **COMO USAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN** en la página 24. **Por propósitos de simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refiere a kilómetros.**

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

## 6 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente.



Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contac-

tos metales. Además, asegúrese que sus manos estén limpias.

A continuación, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando en los contactos de metal; **evite mover sus manos**. Cuando se detecte su pulso, el símbolo del corazón en la pantalla derecha comenzará a destellar cada vez que su corazón lata, un o dos guiones (—) aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

## 7 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador, apriete el botón de Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presione el botón por tercera vez. Nota: Si el ventilador está encendido, la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas se mantienen encendidas después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a COMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24 para apagar la función demo.**

**Cuando usted haya terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.**



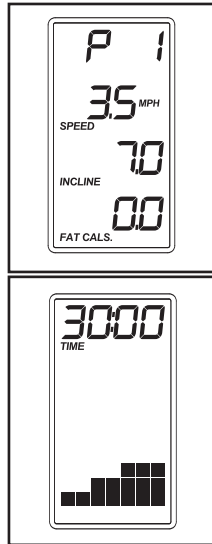
## COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2 Seleccione un programa preajustado.

Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón Programa [PROG.] repetidamente hasta que uno de los programas numerados "P-1" al "P-20" aparezca en la pantalla derecha. Cuando se seleccione un programa preajustado, el ajuste de velocidad máximo del programa y el nivel de inclinación máximo destellarán en la pantalla derecha por algunos segundos. La pantalla izquierda mostrará cuanto tiempo durará el programa. Un perfil de los niveles de velocidad del programa empezarán a desplegarse en la matriz en la pantalla izquierda.



### 3 Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa preajustado está dividido en 30, 50, o 60 segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. (Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación puede haberse programado para dos o más segmentos consecutivos.) El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los próximos segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha mostrarán una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo. Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos después que los ajustes de velocidad se han movido a la izquierda, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz. Si algunos de los indicadores en la columna del Segmento Actual no están encendidos cuando los ajustes de velocidad se vuelven a mover a la izquierda, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba otra vez.

El programa continuará de esta misma manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna de Segmento Actual y el último segmento termina. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna del Segmento Actual. (Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores encendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o oscurecer en estas columnas también.) **Nota: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el siguiente segmento del programa comience la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

**4** Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 15 y 16.

**5** Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

**6** Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Cuando el programa se haya terminado, asegúrese que la inclinación de la máquina

para correr esté en el ajuste más bajo. A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a COMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24 para apagar la función demo.**

Cuando usted termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/ apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

## COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO

Durante el programa de ritmo cardiaco 21, su ritmo cardiaco permanecerá cerca de un nivel de ritmo cardiaco objetivo que usted selecciona. Durante los programas de ritmo cardiaco 22, 23 y 24, su ritmo cardiaco alcanzará aproximadamente el 85% de su ritmo cardiaco máximo para su edad. (Nota: Su ritmo cardiaco máximo según su edad se calcula al restar su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años de edad, su ritmo cardiaco máximo según su edad es 190 latidos por minuto).

**PRECAUCIÓN:** Si tiene problemas de corazón, o si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíaco del ejercicio.

Siga los pasos de abajo para usar los programas de ritmo cardíaco. **Nota: Usted debe portar el sensor de pulso para el pecho para usar los programas de ritmo cardíaco. Mientras que use el sensor de pulso para el pecho, no use el sensor de pulso del mango.**

### 1 Colóquese el sensor de pulso para el pecho.

Vea COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 12.

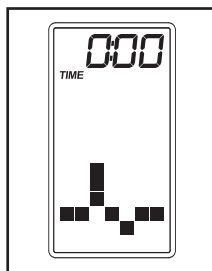
### 2 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

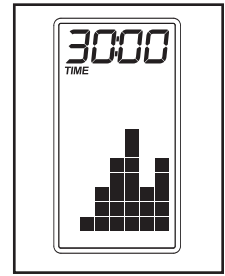
### 3 Seleccione un programa de ritmo cardíaco.

Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione el botón Programa [PROG.] repetidamente hasta que ya sea "P-21", "P-22", "P-23" o "P-24" aparezca en la pantalla derecha.

**Si el programa de ritmo cardíaco 21 se ha seleccionado,** un símbolo de pulso se desplegará a través de la matriz en la pantalla izquierda. Cada vez que se detecte un latido del corazón, aparecerá un pico.

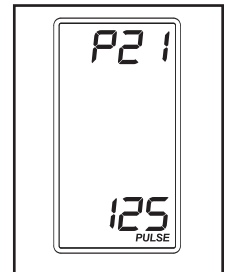


Si selecciona el programa de ritmo cardiaco 22, 23, o 24, aparecerá un perfil de los ajustes del ritmo cardiaco objetivo del programa en la matriz en la pantalla izquierda.



### 4 Registre un ajuste de ritmo cardíaco como meta para el programa.

Si se selecciona el programa de ritmo cardiaco 21, la palabra "PULSE" (Pulso) aparecerá en la pantalla derecha y el nivel de ritmo cardiaco objetivo comenzará a destellar. Si lo desea, cambie el ajuste de ritmo cardiaco objetivo al presionar el botón de aumento o disminución debajo de la matriz (**vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 30**).



Si los programas de ritmo cardiaco 22, 23, ó 24 se seleccionan, la palabra PULSE (Pulso) aparecerá en la pantalla derecha y el ajuste de ritmo cardiaco objetivo comenzará a destellar. Si lo desea, cambie el ajuste de ritmo cardiaco objetivo al presionar el botón de aumento o disminución debajo de la matriz (**vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 30**). Nota: Si el ajuste de ritmo cardíaco como meta se cambia, el nivel de intensidad para el programa entero cambiará.

### 5 Presione el botón Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

**El programa de ritmo cardíaco 21** está dividido en varios segmentos de un minuto cada uno. El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo queda programado para todos los segmentos. Nota: Para tener una sesión de ejercicios mas corta, simplemente detenga el programa antes que éste termine.

**Los programas de ritmo cardíaco 22, 23, and 24** están divididos en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco objetivo está programado para cada segmento. (El mismo ajuste de ritmo cardíaco se puede programar para dos o más segmentos consecutivos.)

**Si selecciona el programa de ritmo cardíaco 22, 23, o 24,** el nivel de ritmo cardíaco objetivo para el primer segmento aparecerá en la columna de la matriz que destella y dice Segmento Actual. Los ajustes de ritmo cardíaco objetivo para los segmentos siguientes se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando sólo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas la columna para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar.

Cuando el primer segmento se termine, *todos los niveles de ritmo cardíaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda.* El nivel de ritmo cardíaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

**Durante ambos programas de ritmo cardíaco,** la consola comparará continuamente, su ritmo cardíaco con el nivel actual de su ritmo cardíaco objetivo. Si su ritmo cardíaco está muy debajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al nivel de ritmo cardíaco objetivo.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste con los

botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad de la máquina para correr puede automáticamente aumentar o disminuir para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si no se detecta su pulso durante el programa, las letras PLS harán la señal intermitente en la pantalla derecha y la velocidad de la máquina para correr puede disminuir automáticamente hasta que se detecte su pulso.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compare su ritmo cardíaco al ajuste del ritmo cardíaco objetivo actual, es posible que la velocidad o la inclinación de su máquina para correr cambien automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al nivel de ritmo cardíaco objetivo.

## **6** Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 15 y 16.

## **7** Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

## **8** Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 18.

## COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

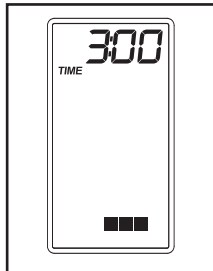
### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2 Seleccione un programa hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a la medida, presione el botón Programas [PROG.] repetidamente hasta que el "P-25" ó "P-26" aparezca en la pantalla derecha.

Si el programa hecho a su medida no se ha definido todavía, tres columnas de indicadores se desplegarán a través de la matriz en la pantalla izquierda. **Si aparecen más de tres columnas de indicadores, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 22.**



### 3 Presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad y programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseados.

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Vea la matriz en la pantalla izquierda. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la ma-



triz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantas veces que se presione un botón de Velocidad, un indicador adicional se encenderá o se oscurecerá en la columna de Segmento Actual.

Cuando el primer segmento del programa se complete, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. *Las tres columnas de indicadores entonces se moverán una columna a la izquierda,* y el ajuste de velocidad para el segundo segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual. Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba.

Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted haya programado y el número de segmentos que usted haya programado entonces se guardarán en la memoria.

### 4 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 18.

## COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2 Seleccione un programa hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a la medida, presione el botón Programas [PROG.] en forma repetida hasta que el "P-25" ó "P-26" aparezca en la pantalla derecha.

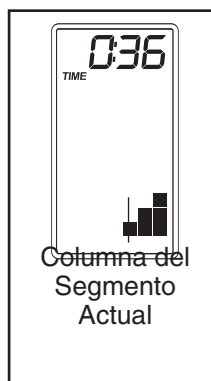
Cuando se ha seleccionado un programa hecho a la medida, el ajuste de velocidad máximo del programa y el ajuste máximo de inclinación comenzarán a destellar por algunos segundos en la pantalla derecha. La pantalla izquierda mostrará cuanto tiempo durará el programa. Un perfil de los niveles de velocidad del programa se desplegará a través de la matriz en la pantalla izquierda.

**Nota: Si solo tres columnas de indicadores están encendidas, vea COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 21.**

### 3 Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación que usted ha programado previamente. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los siguientes segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primero segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha harán

la señal intermitente en la pantalla derecha, una serie de tonos sonará, el ajuste de velocidad y el ajuste de inclinación destellará en la pantalla derecha, y *todos los ajustes se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente de segmento actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los segundos ajustes de velocidad e inclinación que usted programó previamente.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestra en la columna del Segmento Actual y termine el último segmento. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos adicionales que desee. Cuando usted haya añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se termine.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar.

### 4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 15 y 16.

### 5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

### 6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

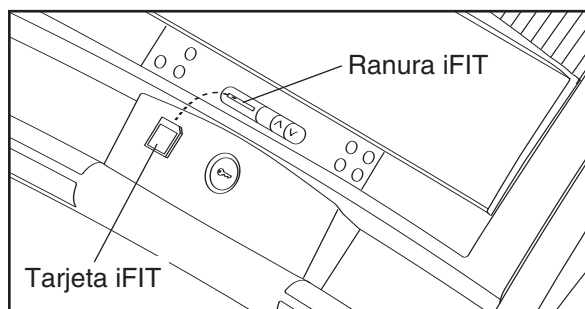
## COMO USAR UNA TARJETA IFIT

### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2 Inserte la Tarjeta iFIT y seleccione un programa.

Para usar un programa iFIT, inserte una Tarjeta iFIT en la ranura iFIT; compruebe que la Tarjeta iFIT quede orientada de manera que los contactos metálicos queden hacia arriba y son insertados en la ranura iFIT.



Luego, seleccione un programa iFIT presionando los botones para arriba y para abajo de iFIT al lado de la ranura iFIT. Cuando seleccione un programa iFIT, la pantalla mostrará el nombre del programa, el ajuste de velocidad máximo y el ajuste de inclinación máximo del programa destellará en la pantalla derecha por algunos segundos. La pantalla izquierda mostrará cuanto durará el programa. Un perfil de los ajustes de velocidad del programa recorrerán a través la matriz en la pantalla izquierda.

Cada programa iFIT está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede haber programado para dos o más segmentos consecutivos.

### 3 Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Durante el programa, un entrenador personal le guiará mediante su entrenamiento. Si lo desea ajuste el volumen presionando los botones de volumen o seleccionando un ajuste de audio para su entrenador personal (vea COMO USAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24).

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para volver a comenzar el programa, presione el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el siguiente segmento del programa comience la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

### 4 Siga su progreso con las dos pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 15 y 16.

### 5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

### 6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

**PRECAUCION: Siempre saque las Tarjetas iFIT de la ranura iFIT cuando no las esté usando.**

## COMO OPERAR LA TELEVISIÓN PERSONAL

**IMPORTANTE:** Antes de operar la televisión, debe conectar una antena, un cable de Antena por Cable de 75 ohmios, o un toca videocasete con el terminal de antena de 75 ohmios en la máquina para correr. Vea la página 11 para ver instrucciones.

Siga los pasos abajo para operar la televisión.

### 1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2 Presione el botón [Power] Encender para seleccionar una fuente de televisión.

Cuando se inserte la llave, la televisión se encenderá automáticamente. Si usted ha enchufado un toca DVD o una videocasetera en el tomacorriente de audio/video de tipo RCA en la parte trasera de la consola, seleccione la fuente de Entrada (Input) al presionar el botón de Encendido (Power) una o dos veces.

### 3 Presione los botones de Canales [Channel] para seleccionar el canal deseado.

Para seleccionar un canal, presione los botones de Canales. El número del canal seleccionado aparecerá en la pantalla por algunos segundos. Nota: La televisión viene equipado con una función de memorizado de canales que le permite ir directamente del canal actual al próximo canal que está grabado en la memoria. Antes de poder seleccionar los canales de esta manera, debe ser grabados en la memoria de la televisión. Vea COMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN a la derecha.

### 4 Presione los botones de Volumen [VOL.] para ajustar el volumen.

Cuando presiona cualquiera de los botones de Volumen, el indicador del nivel de volumen aparecerá en la pantalla por algunos segundos. Para silenciar el sonido temporalmente, presione el botón Silencio [Mute]. Presione el botón Silencio de nuevo para volver a escuchar la televisión. Nota: Cuando ha seleccionado la función iFIT, los botones de Volumen controlan el volumen del audio del programa iFIT.

Para usar audífonos o auriculares (que no vienen incluidos), enchúfelos en la conexión de audífonos en la consola.

## COMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACION

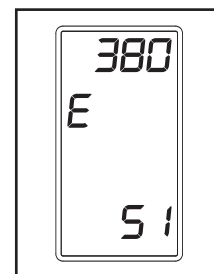
La consola viene equipada con una función información que le permite ver la información del uso de la máquina para correr, seleccione un sistema de medida para la consola, y luego apague e encienda la modalidad de demostración. La función demostración también le permite ajustar los niveles de la televisión y grabar canales en la memoria de la televisión.

Siga los pasos debajo para usar la función información.

### 1 Mantenga presionado el botón Stop (Detención) al mismo tiempo que inserta la llave en la consola.

Cuando ha seleccionado la función información, la pantalla izquierda mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso. La parte superior de la pantalla derecha mostrará la cantidad total de kilómetros o millas que la banda para caminar ha estado en movimiento.

Además, la pantalla derecha mostrará la letra "E" para la unidad de medida Inglés (English) o la letra "M" para la unidad de medida Métrica. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar la unidad de medida que desea.



La letra "P" puede aparecer en la pantalla derecha también. Cuando usa una tarjeta iFIT, un entrenador personal le guiará a través de sus sesiones de ejercicios y le dará instrucciones detalladas si la letra "P" se selecciona como una preferencia de audio. Si apaga la selección de "P", su entrenador personal simplemente le guía mediante sus sesiones de ejercicios iFIT. Presione el botón de disminución de Inclinación para cambiar el nivel de audio si lo desea.

**IMPORTANTE:** Si la letra "d" aparece en la pantalla derecha, la función de *demo* (demostración) se ha seleccionado. Esta función está diseñada para usarse solamente cuando la máquina para correr esté siendo demostrada en la tienda. Cuando se ha seleccionado una función de demostración, se puede enchufar el cable eléctrico, se puede sacar la llave de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se encenderán en una secuencia preajustada. Los botones en la consola no funcionarán. **Si una letra "d" aparece en la pantalla derecha cuando la función información se ha seleccionado presione el botón de disminución de Velocidad.**



**2** Presione el botón Prender/ Apagar [On/Off] y ajuste el brillo [brightness], contraste [contrast], color, nitidez [sharpness], y/o tinte [hue] de la televisión.

Algunos segundos después de presionar el botón de Prender/Apagar, el indicador del nivel de brillo aparecerá en la pantalla de la televisión. Presione los botones del Volumen repetidamente para ajustar el nivel de brillo, si lo desea.

Luego, presione los botones de Canales repetidamente hasta que el indicador de contraste (contrast), color, nitidez (sharpness) o tinte (hue) aparezca. Ajuste cada nivel, si lo desea, al presionar los botones de Volumen.

**3** Presione el botón de Prender/Apagar para agregar o borrar los canales.

Para agregar o borrar un canal, primero presione los botones de Canales hasta que el número del canal deseado aparezca en la pantalla. Luego, presione el botón de aumento de Volumen para agregar el canal, o el botón de disminución de Volumen para borrar el canal. Continúe este proceso hasta que haya agregado todos los canales deseados o borrado todos los canales que no quiera.

**4** Presione el botón de Prender/Apagar de nuevo y seleccione un sistema de transmisión de video para un canal solamente.

Para seleccionar un sistema de transmisión de video para solamente un canal, primero presione los botones de Canales hasta que el número del canal deseado aparezca en la pantalla. Luego, presione los botones de Volumen hasta que el sistema de transmisión de video para el canal deseado aparezca en la pantalla.

**5** Presione el botón de Encendido (Power) de nuevo y seleccione un sistema de transmisión de video para todos los canales.

Para seleccionar un sistema de transmisión de video para todos los canales, presione los botones de Volumen hasta que el sistema de transmisión de video deseado aparezca en la pantalla.

**6** Cuando haya terminado de usar la modalidad de niveles de la televisión, saque la llave.

Para salir de la función información en cualquier momento (excepto cuando la televisión está recorriendo los canales), saque la llave de la consola.

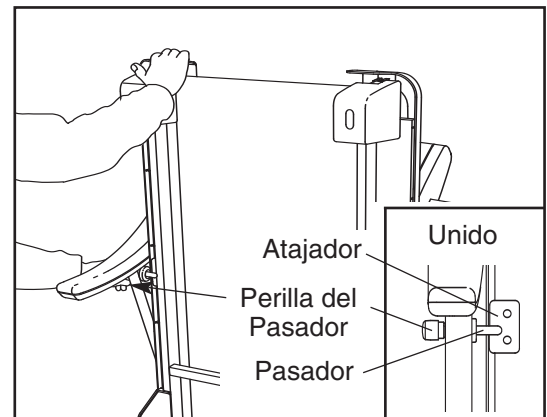
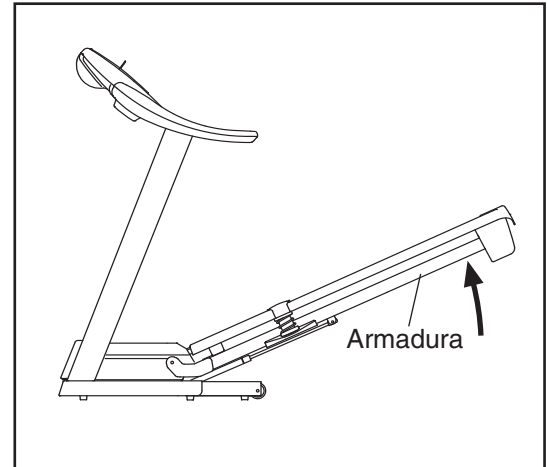
# COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

## COMO PLEGAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha en la derecha. Verifique que doble las piernas y que mantenga la espalda en forma recta. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical. **PRECAUCION:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el sostén esté más allá del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el sostén esté seguramente sostenido por el pasador, como se muestra.**

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

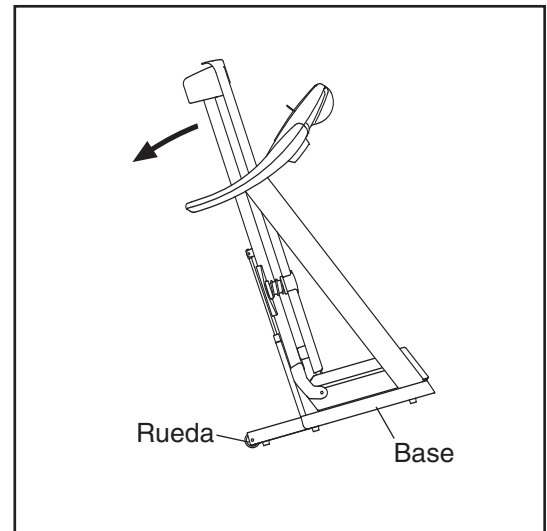


## COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba.

**Asegúrese que el sostén esté seguramente sostenido por el pasador.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



## COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador en la perilla del seguro.
2. Refiérase al dibujo 1 arriba. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de

# PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que aplicó, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

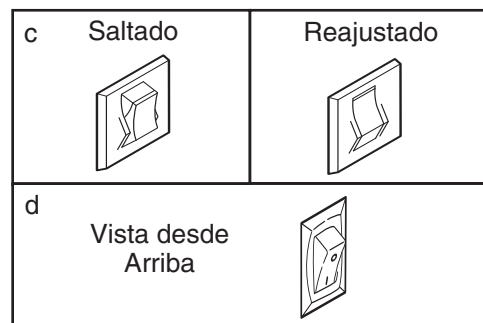
**PROBLEMA:** Su máquina para correr no se enciende

**SOLUCIÓN:** a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se haya conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



**PROBLEMA:** El aparato se apaga mientras esté en uso

**SOLUCIÓN:** a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado. Si está conectado el cable eléctrico, desenchúfelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender (vea el dibujo d. arriba).

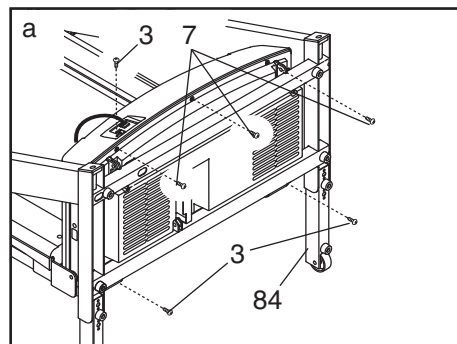
e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

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

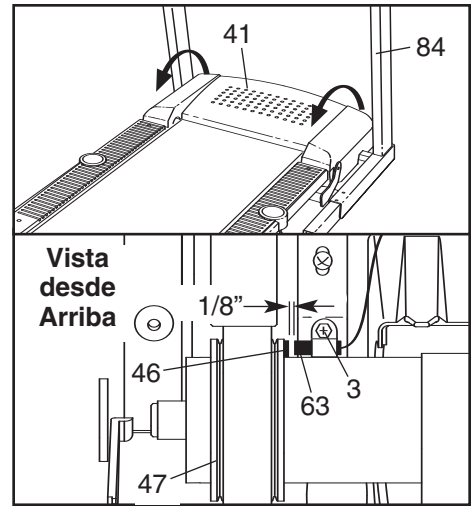
**SOLUCIÓN:** a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

**PROBLEMA:** Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

**SOLUCIÓN :** a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (84) hacia abajo como se muestra. A continuación, quite los tres Tornillos (3) y los tres Tornillos de la Cubierta (7). Nota: Se requiere un destornillador estrella con la vástago de al menos 127mm.



Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante el Montante Vertical (84) como se muestra. Cuidadosamente pivote la Cubierta (41) quitándola.

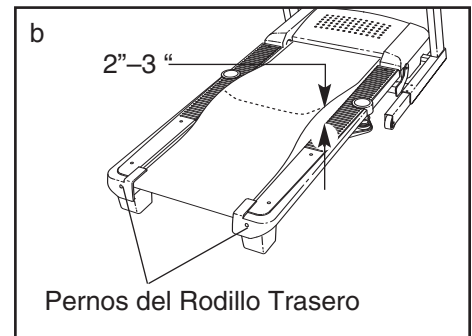


Localice el Interruptor de Lengüeta (63) y el Imán (46) en el lado izquierdo de la Polea (47). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (3) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.

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

**SOLUCIÓN:** a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

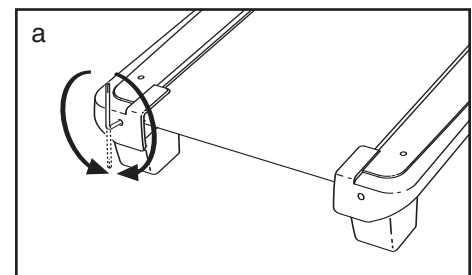
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



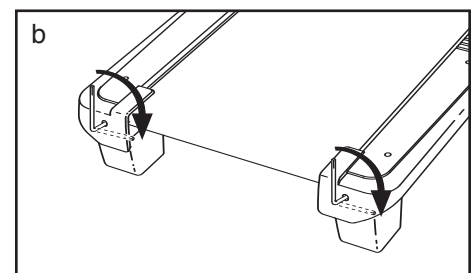
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

**PROBLEMA:** La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

**SOLUCIÓN:** a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, dé vuelta al tornillo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



**PROBLEMA: La recepción de la televisión es mala**

**SOLUCION:** a. Para que la televisión opere en forma correcta, es necesario lograr buena recepción. Si usa una antena, verifique que esta antena esté conectada en forma correcta y ajustada para lograr la mejor recepción. (Vea COMO CONECTAR UNA ANTENA en la página 11).

b. Revise los problemas más adelante y siga las instrucciones correspondientes.

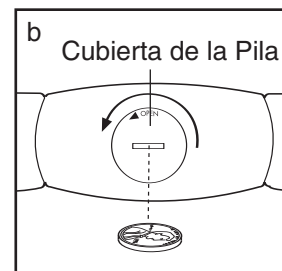
- Arranque (manchas negras o rayas horizontales que aparecen o una imagen que ondea o se desvía) --- Generalmente esto es causado por interferencia de sistemas de arranque de automóviles, lámparas de neón, flujo eléctrico, u otros aparatos eléctricos. Trate el cambiar de posición la máquina para correr u otros aparatos eléctricos para corregir este problema.
- Fantasmas--- Los Fantasmas son causados por la señal de televisión que sigue dos rutas—una es la senda directa y la otra es reflejada de edificios altos, colinas u otros objetos. Cambie la dirección o posición de la antena para mejorar la recepción.
- Pantalla Azul--- Si la máquina para correr en las orillas de alcance de un área de una estación de televisión donde la señal es débil, la imagen puede ser de mala calidad y una pantalla azul puede aparecer. Si la señal es débil, es posible que sea necesario instalar una antena externa para mejorar la imagen.

Nota: Si algunos de estos síntomas aparecen cuando el cable de una compañía de Televisión por Cable se ha conectado, el síntoma puede ser causado por la transmisión de la señal de la compañía.

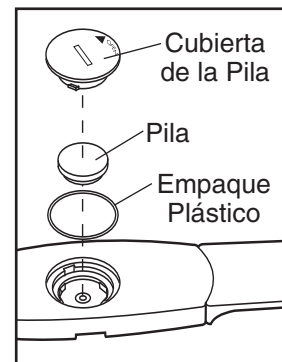
**PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente**

**SOLUCIÓN:** a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL sensor de pulso para el pecho en la página 12.

b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



# GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

**AVISO:** Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

## INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y 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 ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

## Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almace-

nada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

## Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento**—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento**—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

**Enfriamiento**—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

## FRECUENCIA DEL EJERCICIO

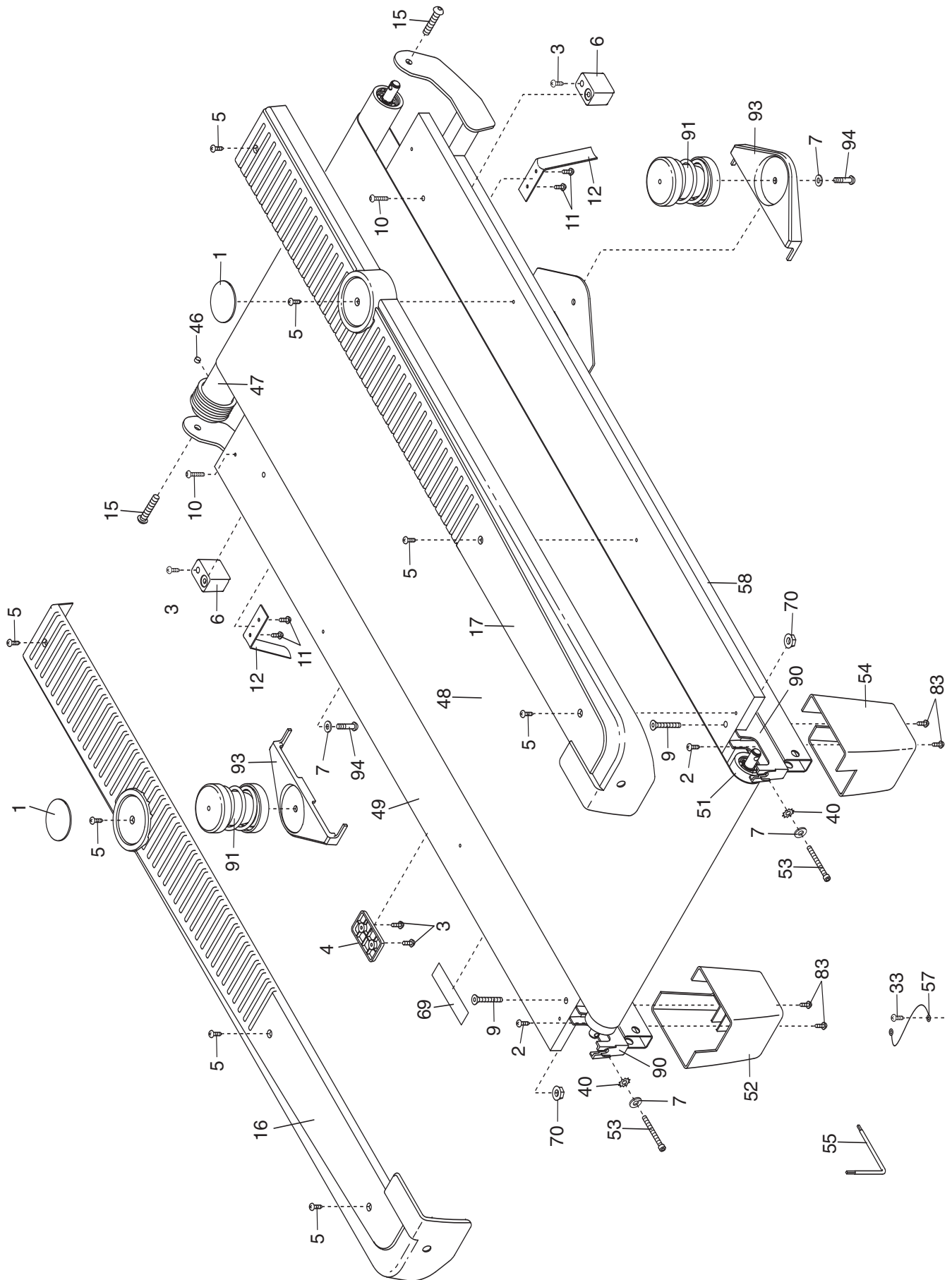
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

# LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL41306.0

R0806

Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO EN AUMENTO en las páginas 32 a 35.

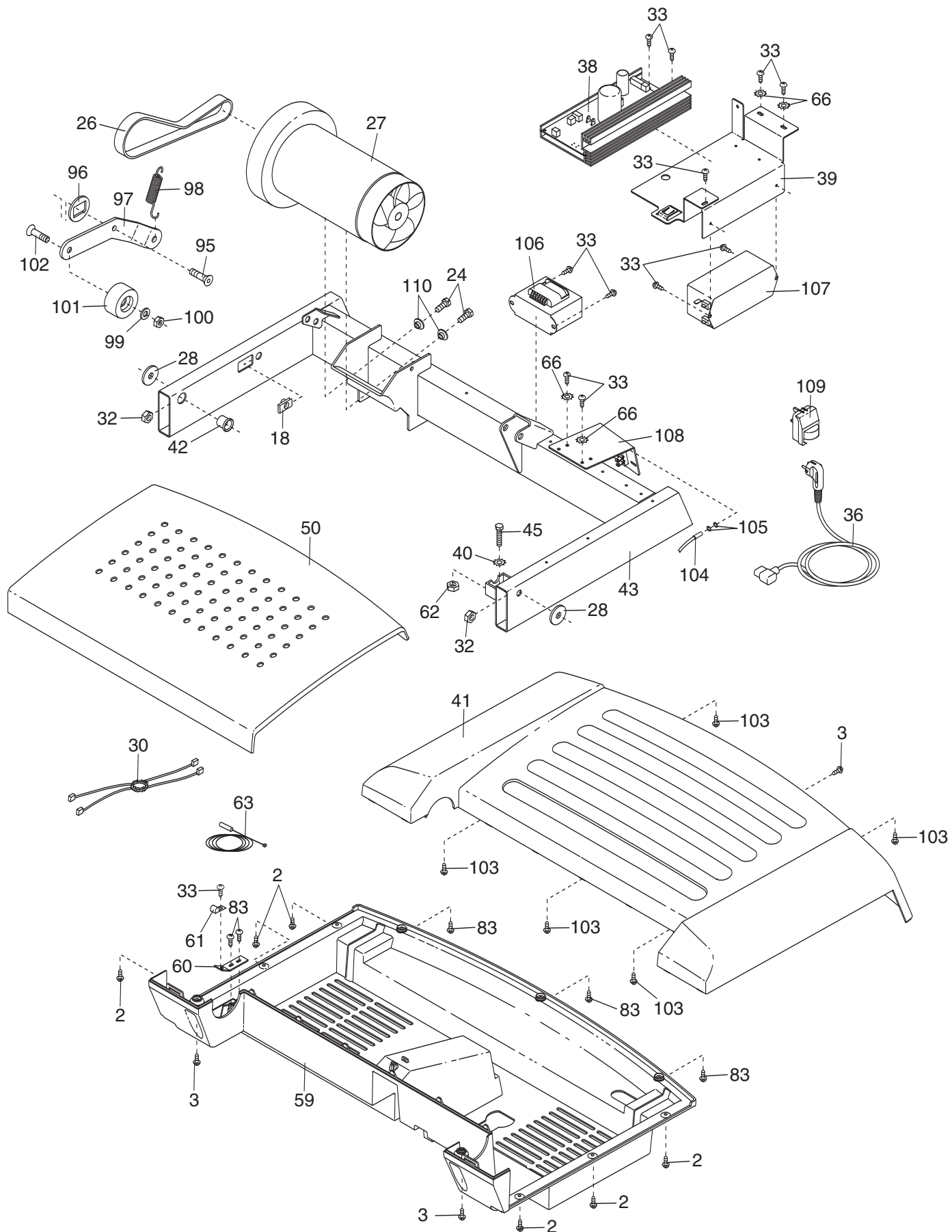
Núm.Ctd.	Descripción	Núm.Ctd.	Descripción	Núm.Ctd.	Descripción			
1	2	Calcomanía del Aislador		82	6	Almohadilla de la Base		
2	8	Tornillo Punta Broca de 3/4"	43	1	Armadura de Levante	83	10	Tornillo de 3/4"
3	40	Tornillo	44	2	Tapa del Extremo de la Base	84	1	Montante Vertical
4	1	Atajador	45	1	Perno del Rodillo Delantero	85	1	Base de la Consola
5	8	Tornillo del Riel para los Pies	46	1	Imán	86	1	Pasador, Superior
6	2	Aislador Delantero	47	1	Rodillo Delantero	87	2	Chaveta de Retén de Horquilla
7	4	Arandela del Aislador	48	1	Banda para Caminar	88	1	Motor de Inclinación
8	8	Arandela Estrella	49	1	Plataforma para Caminar	89	2	Pata de Extensión
9	2	Perno de la Plataforma, Posterior	50	1	Cubierta del Motor	90	2	Soporte del Rodillo Trasero
10	2	Perno de la Plataforma, Delantera	51	1	Rodillo Trasero	91	2	Aislador
11	4	Tornillo de la Guía de la Banda	52	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero	92	1	Amortiguador
12	2	Guía de la Banda	53	2	Perno del Rodillo Trasero	93	2	Cubierta del Sujetador del Aislador
13	1	Baranda Izquierda	54	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero	94	2	Perno del Aislador, Inferior
14	1	Baranda Derecha	55	1	Llave Hexagonal	95	1	Perno del Brazo Estable
15	2	Perno de Pivote de la Armadura	56	1	Sujetador Atajador de Inclinación	96	1	Espaciador del Brazo Estable
16	1	Riel para los Pies Izquierdo	57	1	Cable de Tierra	97	1	Brazo del Sujetador Estable
17	1	Riel para los Pies Derecho	58	1	Armadura	98	1	Resorte del Brazo Estable
18	5	Tuerca en U	59	1	Charola Ventral	99	1	Arandela del Brazo Estable
19	1	Calcomanía de Estática	60	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	100	1	Tuerca del Brazo Estable
20	1	Soporte de la Armadura de la Consola	61	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	101	1	Polea del Brazo Estable
21	1	Montaje de Pasador	62	1	Tuerca del Rodillo Delantero	102	1	Perno de la Polea
22	6	Tornillo Punta Broca de 1"	63	1	Interruptor de Lengüeta	103	5	Tornillo de la Sobrecubierta
23	1	Cable de Tierra de la Consola	64	4	Perno de la Consola	104	1	Cable de la televisión del Montante Vertical
24	2	Perno del Motor	65	4	Perno de la Pata de Extensión	105	2	Tuerca del Cable
25	2	Clavija del Amortiguador	66	4	Arandela Estrella	106	1	Transformador
26	1	Banda del Motor	67	4	Tuerca de la Pata de Extensión	107	1	Filtro
27	1	Motor de Manejo	68	2	Calcomanía de Precaución	108	1	Ensamblaje del Tomacorriente
28	2	Arandela de la Armadura	69	1	Calcomanía de Advertencia	109	1	Adaptador del Cable Eléctrico
29	2	Tornillo del Recibidor de Pulso	70	2	Tuerca de la Plataforma	110	2	Aislador del Motor
30	1	Cable del Filtro	71	10	Atadura de Cable	111	1	Sensor de Pulso para el Pecho
31	2	Perno de la Armadura de Levante	72	1	Pasador, Inferior	112	1	Tirante de Pulso del Pecho
32	6	Tuerca de Bloqueo	73	1	Alojamiento del Pasador	113	1	Receptor de Pulso
33	20	Tornillo de 1/2"	74	2	Abrazadera de la Atadura	#	1	Cable Azul de 6", 2F
34	1	Consola	75	3	Atadura Ajustable	#	1	Cable Rojo de 4", M/F
35	2	Tornillo del Ventilador	76	1	Puerta de Acceso	#	1	Manual del Usuario
36	1	Cable Eléctrico	77	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical	# Estas piezas no están ilustradas. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.		
37	1	Ventilador de la Consola	78	1	Cableado Eléctrico de la Consola			
38	1	Controlador	79	1	Llave/Sujetador			
39	1	Soporte de lo Electrónico	80	2	Rueda Delantera			
40	3	Arandela Estrella del Rodillo	81	2	Perno de la Rueda			
41	1	Cubierta						
42	1	Buje del Rodillo						

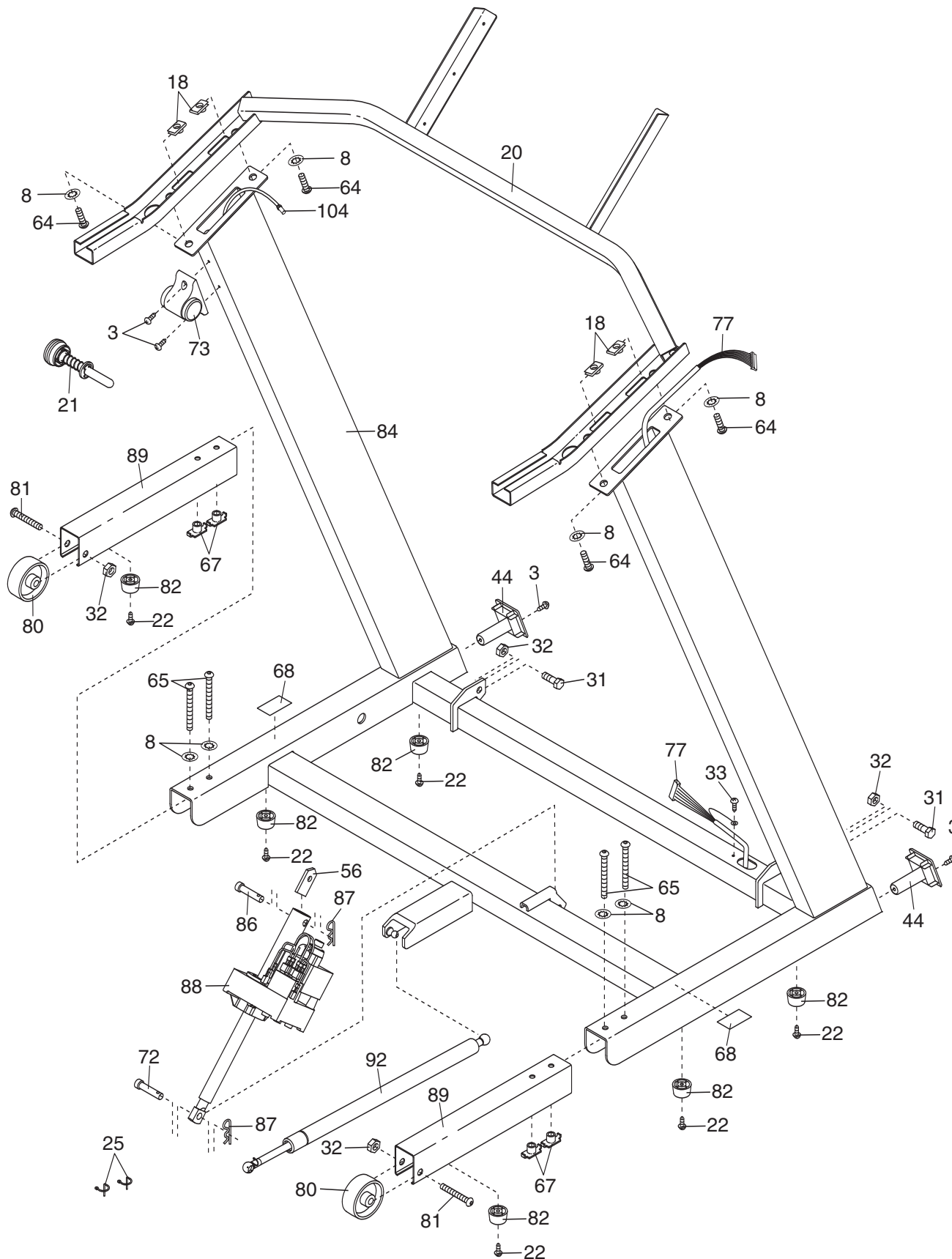




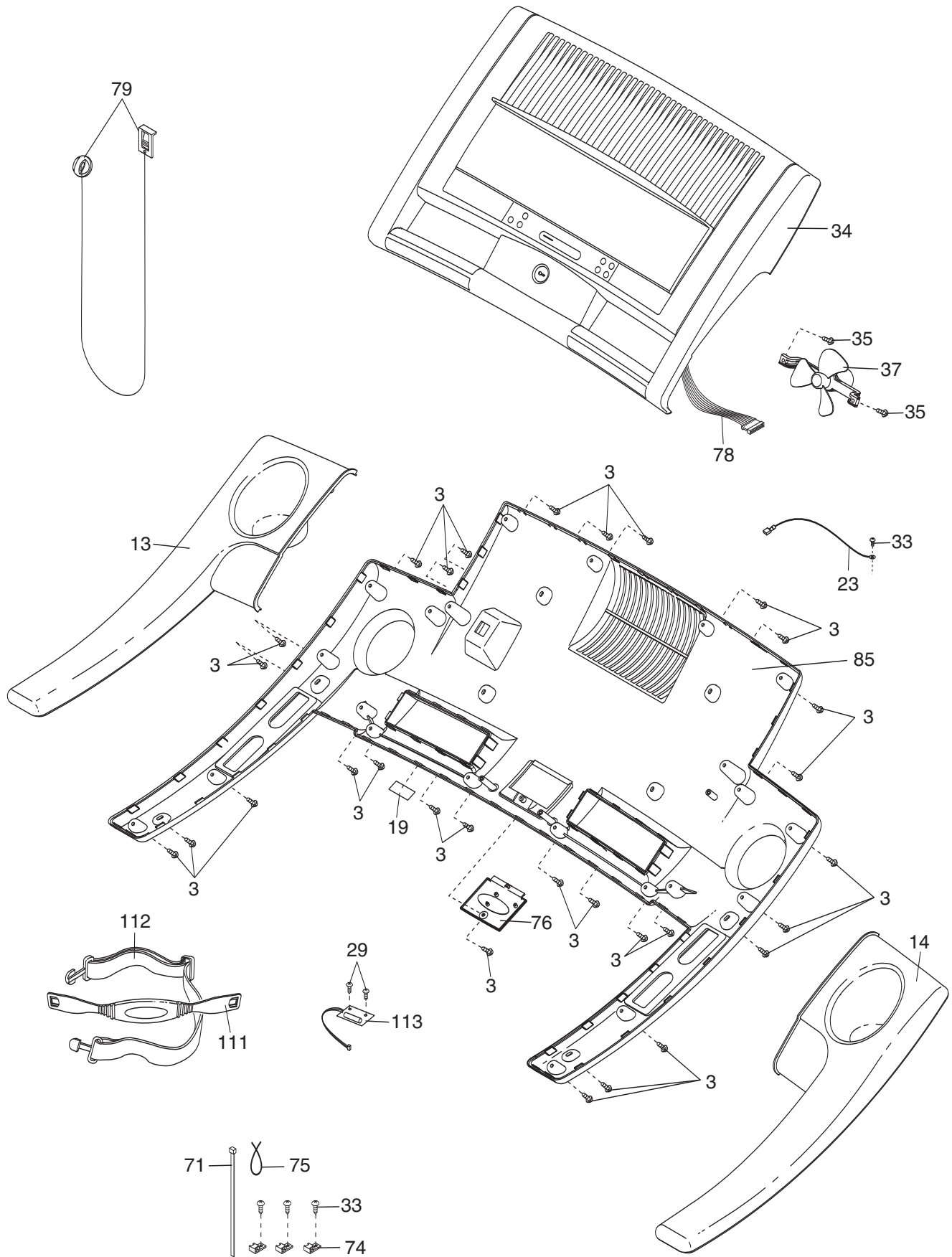
# DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL41306.0

R0806A





# DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL41306.0 R0806A



---

# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame al número de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL41306.0)
- el NOMBRE de la máquina (máquina para correr PROFORM 585 PERSPECTIVE)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en en las páginas 31 a 35 )