

# PRO-FORM® 560 HR

## HeartRateControl

Clase HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL50130

Núm. de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.

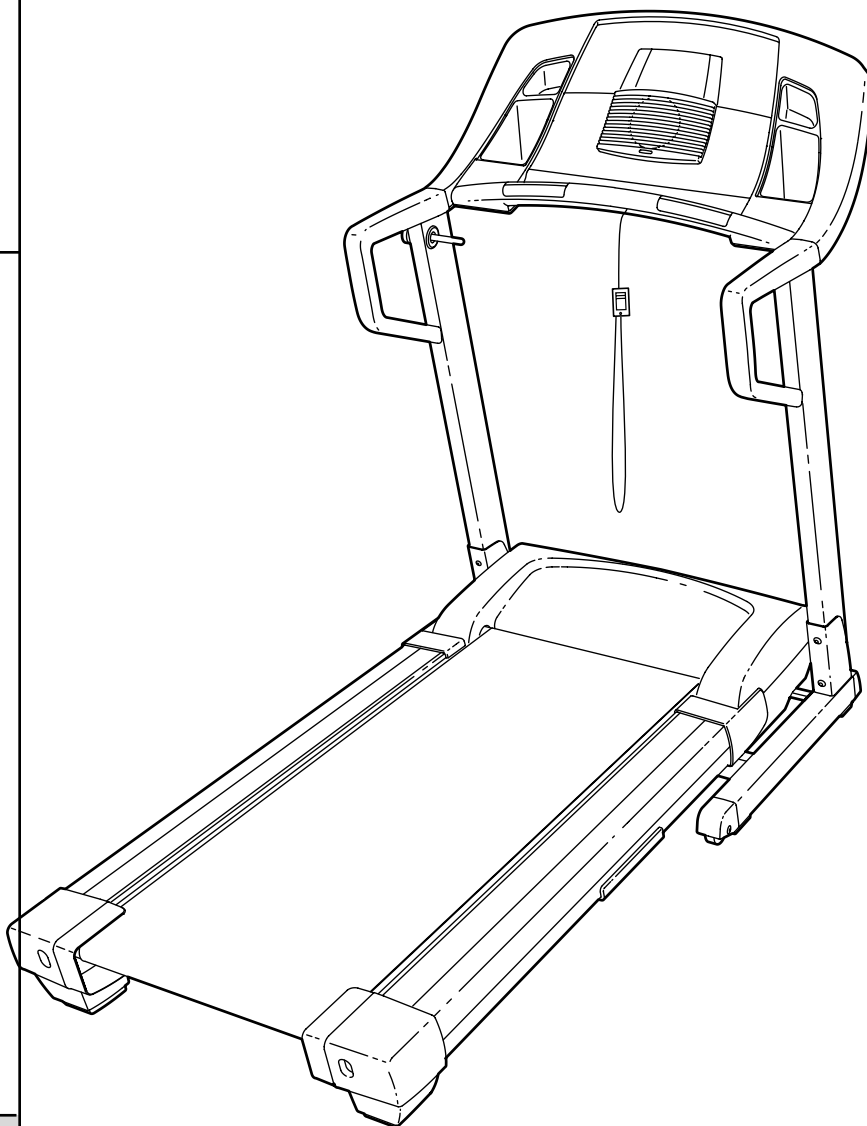
Calcomanía con el  
Número de Serie



## 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 póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.



### 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**® 560 HR HeartRateControl

---

## **CONTENIDO**

PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMENZAR .....	5
ESQUEMA DE MONTAJE E IDENTIFICACION DE PARTES .....	6
OPERACION DE LA MAQUINA PARA CORRER .....	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER .....	25
PROBLEMAS .....	27
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO .....	29
LISTA DE PIEZAS .....	30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO .....	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO:** Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento 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 en este manual.
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 en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
8. 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.*
9. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
10. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
11. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
12. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
13. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
14. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
15. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
16. 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 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
17. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea ESQUEMA DE MONTAJE E IDENTIFICACION DE PARTES en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 25.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
18. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

19. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

20. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

21. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videgrabadora cuando no los estén usando.

22. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura.

24. **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.

25. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

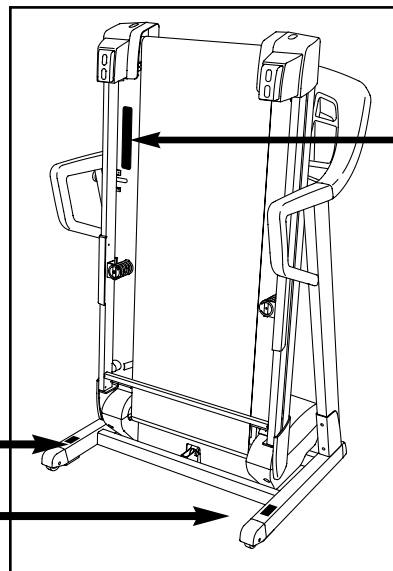
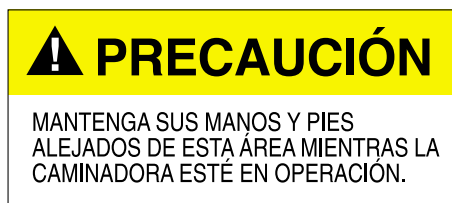
**⚠ AVISO:** Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones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

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la máquina para correr. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés.

Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son legibles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.



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

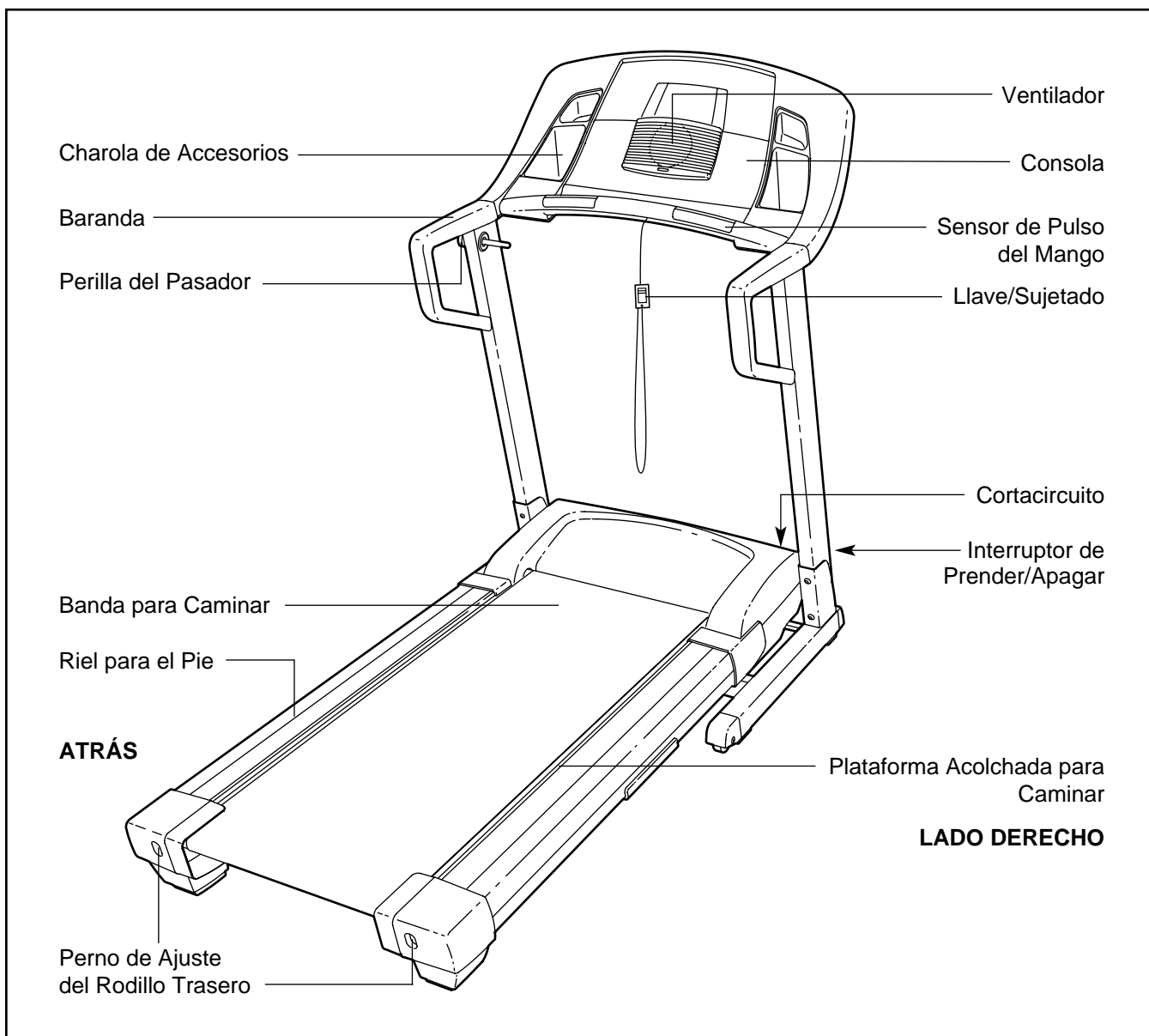
- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
-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

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 560 HR revolucionaria. La máquina para correr 560 HR ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a lograr sus metas de bienestar físico en la conveniencia y privacidad de su hogar. Desde lo avanzado de la consola hasta el caminar en la plataforma con amortiguadores, la máquina para correr 560 HR ha sido diseñada para hacer su sesión de ejercicios más efectiva y deleitable. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.


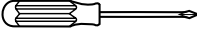



**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr.** Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL50130. El número de serie se puede buscar en la calcomanía 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.

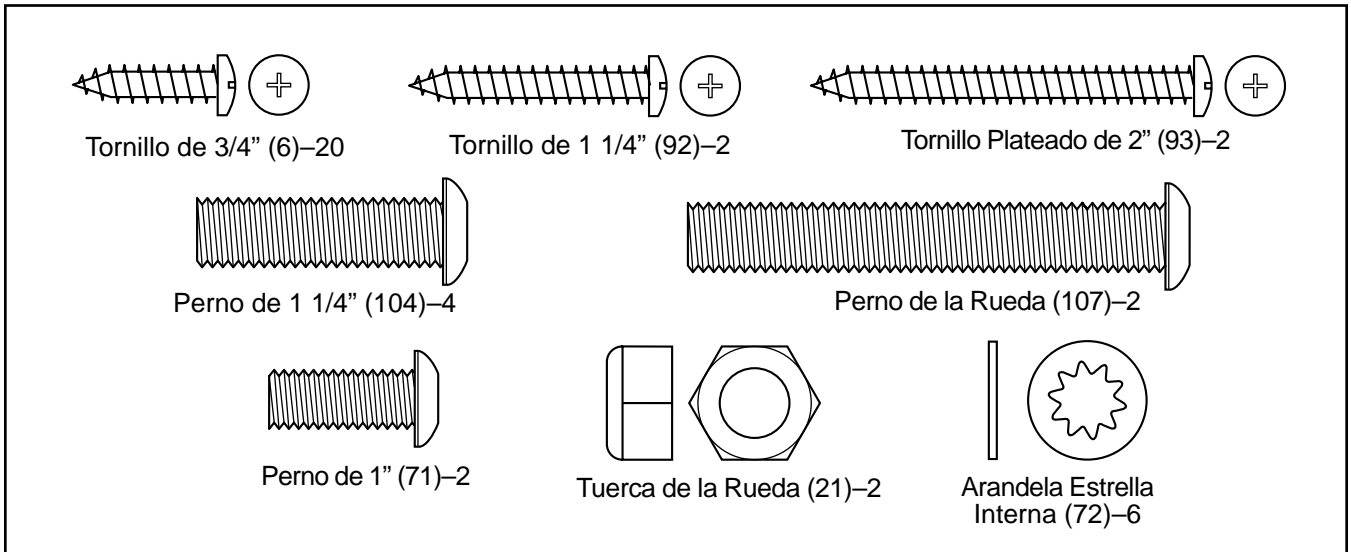


# ESQUEMA DE MONTAJE E IDENTIFICACION DE PARTES

**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 las llaves hexagonales**  **que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella** , **cortador de alambre** , **mazo de goma** , **y una llave inglesa** 

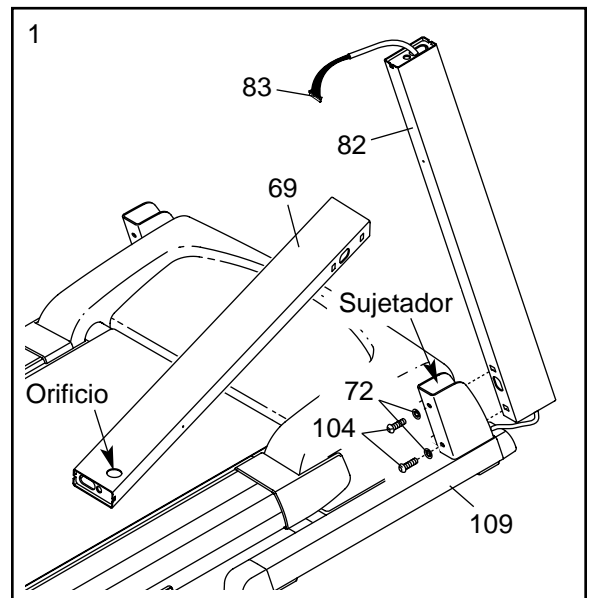
Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. Nota: Las piezas del montaje y otras piezas pequeñas han sido envasadas en bolsas de piezas separadas. **No abra las bolsas de piezas hasta que se le den las instrucciones de hacerlo. (Las bolsas de piezas no han sido etiquetadas de acuerdo al orden en que se deben abrir.) Si es que una pieza no se encuentra en las bolsas de piezas, verifique si es que la parte no ha sido ya usada para armar parte del equipo.**



- Abra la bolsa de piezas B.** Identifique el Montante Vertical Derecho (82) (el Montante Vertical Izquierdo [69] tiene un orificio redondo grande en la ubicación que se muestra). Tienda el Montante Vertical Derecho en el piso, y corte las ataduras plásticas del extremo inferior. Luego, avance el Cableado Eléctrico (83) por la parte inferior del Montante Vertical Derecho y tírelo por el orificio en la parte superior. Nota: Puede haber una atadura al final del Cableado Eléctrico para ayudarle a sacarlo por el orificio.

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (82) al sujetador en el costado derecho de la Base (109) con dos Pernos de 1 1/4" (104) y dos Arandelas Estrellas Internas (72). (Nota: Le puede resultar más fácil el usar un mazo de goma para insertar completamente el Montante Vertical Derecho en el sujetador.) **No apriete los Pernos todavía. Tenga cuidado de no dañar el Cableado Eléctrico.**

**Conecte el Montante Vertical Izquierdo (69) al costado izquierdo de la Base (109) de la misma manera.** Nota: No hay cableado eléctrico el costado izquierdo



2. **Abra la bolsa de piezas C.** Vea el dibujo 2a. Conecte una Rueda (108) en cada Bastidor de Rueda (106) con un Perno de la Rueda (107) y una Tuerca de la Rueda (21) como se muestra. **No apriete demasiado los Pernos de Rueda.**

Vea el dibujo 2b. Inserte un Bastidor de Rueda (106) en la Base (109). (Nota: Le puede resultar útil usar un mazo de goma para insertar completamente el Bastidor de Rueda.) Luego, presione una Tapa de Extremo de la Base (99) en la Base.

**Repita este paso en el lado opuesto de la máquina para correr.**

3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente voltee los Montantes Verticales (69, 82) hacia abajo de manera que la máquina para correr gire en las Ruedas (108) como se muestra.

Ponga un Tornillo de 3/4" (6) en un costado de la Base (109) y uno de los Bastidores de Ruedas (106). Conecte una Almohadilla de la Base Trasera (105) **larga** y una Almohadilla de la Base Delantera (100) **corta** a la Base con cuatro Tornillos de 3/4" (6) adicionales como se muestra.

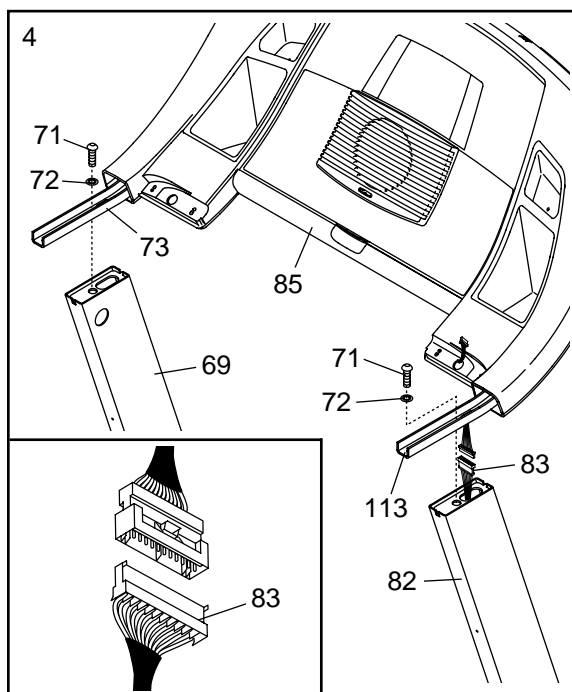
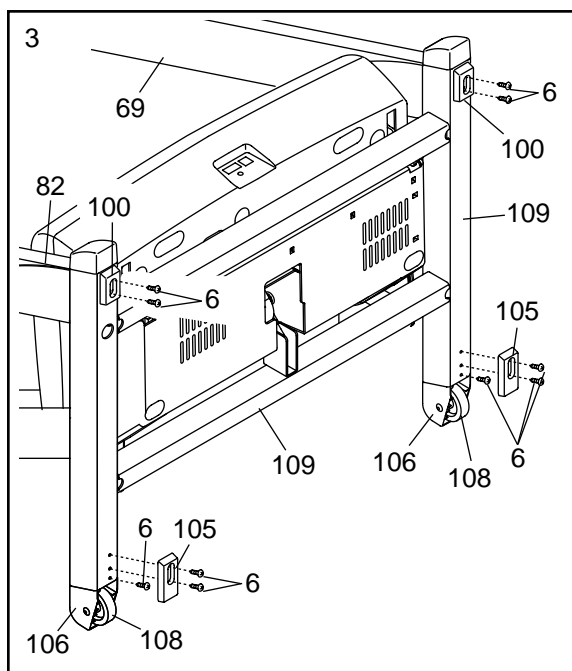
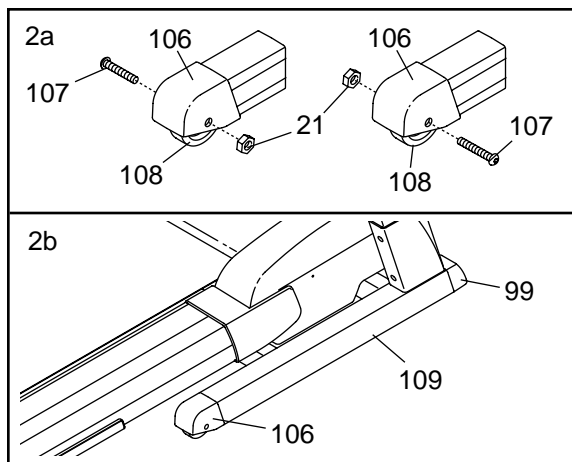
**Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.**

Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente levante los Montajes Verticales (69, 82) a la posición vertical.

4. **Abra la bolsa de piezas A.** Con la ayuda de una segunda persona, sujete la Base de la Consola (85) cerca de los Montantes Verticales (69, 82) como se muestra.

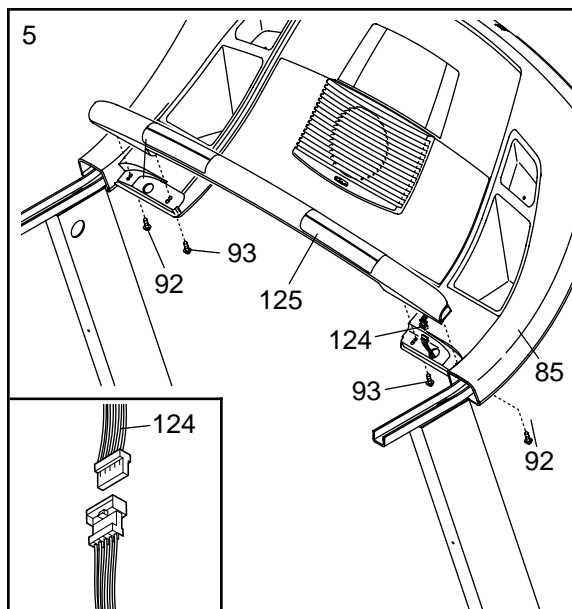
Conecte el Cableado Eléctrico (83) al cableado eléctrico en el Sujetador de la Baranda Derecha (113). **Asegúrese de conectar los conectores apropiadamente (vea los dibujos del recuadro). Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y sonar cuando entran en su lugar.** Si es que los conectores no se deslizan fácilmente y se abrochan con seguridad, gire uno de ellos y trate de conectarlos de nuevo. **SI LOS CONECTADORES NO ESTAN CONECTADOS APROPIADAMENTE, LA CONSOLA SE PUEDE DAÑAR CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.** Inserte los cableados eléctricos en el Montante Vertical Derecho (82).

Afirme los Sujetadores de Baranda (73, 113) sobre los Montantes Verticales (69, 82). Apriete con las manos los Pernos de 1" (71) con Arandelas Estrella Internas (72) en los Sujetadores de la Baranda y los extremos superiores de los Montantes Verticales como se muestra. **Empuje los Sujetadores de la Baranda hacia el centro de la máquina para correr.** Luego, apriete ambos Pernos.



- Sostenga la Barra de Pulso (125) cerca de la Base de la Consola (85). Conecte el Alambre de Pulso (124) sobre la Barra de Pulso con el alambre indicado sobre la Base de la Consola. **Los conectores deben unirse fácilmente y abrocharse con seguridad.** Si es que los conectores no se unen fácilmente y se abrochan con seguridad, gire uno de ellos y trate de conectarlos nuevamente. Inserte los alambres en el orificio en la Base de la Consola.

Solicite que una segunda persona sostenga la Barra de Pulso (125) firmemente sobre la Base de la Consola (85). Conecte la Barra de Pulso a la Base de la Consola con dos **Tornillos de 1 1/4" (92) en las ubicaciones que se muestran. Tenga cuidado de no dañar el Alambre de Pulso (124) o el alambre de la Base de la Consola.** Luego, ponga dos Tornillos Plateados de 2" (93) en la Base de la Consola y la Barra de Pulso en las ubicaciones que se muestran. **Nota: Debe usar los Tornillos correctos en las ubicaciones correctas, o sino la Barra de Pulso puede resultar dañada.**



- Identifique la Baranda Izquierda e Derecha (68, 81) (vea las vistas laterales de las Barandas en el dibujo interior). Las orillas curvas de las Barandas deben quedar hacia fuera.

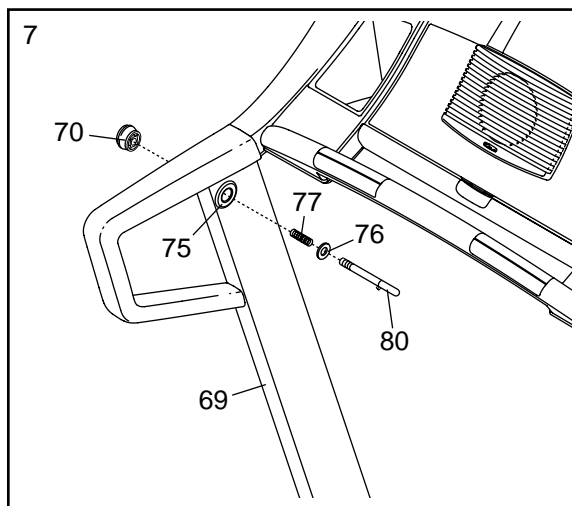
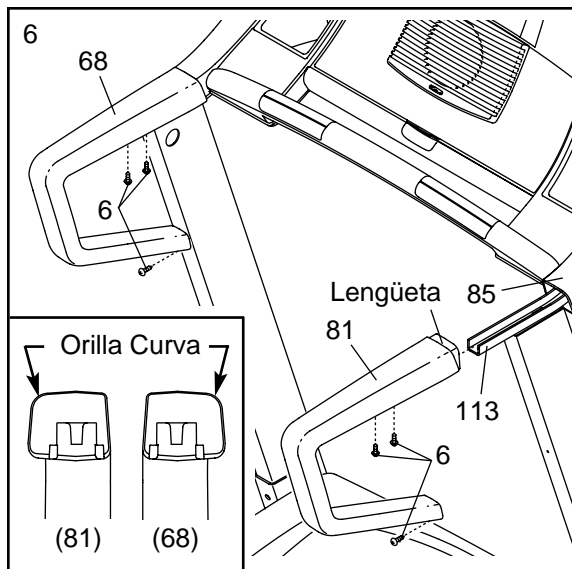
Deslice la Baranda Derecha (81) sobre el Sujetador de la Baranda Derecha (113), y presione la lengüeta al frente de la Baranda Derecha hacia debajo de la Base de la Consola (85). (Nota: Puede resultar útil el inclinar la Baranda Derecha y darle pequeños golpecitos con un mazo de goma para posicionarla correctamente.) Atornille tres Tornillos de 3/4" (6) en la Baranda Derecha como se muestra. Nota: Puede ser necesario el mover el extremo inferior de la Baranda Derecha levemente para ponerla en línea con el orificio del tornillo.

**Conecte la Baranda Izquierda (68) de la misma manera.**

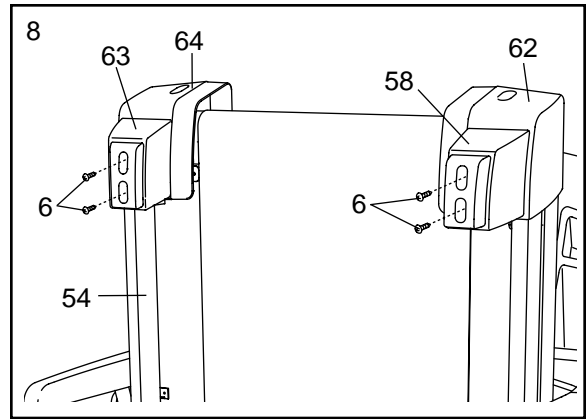
**Vea el paso de montaje 1. Apriete los cuatro Pernos de 1 1/4" (104).**

- Presione la Camisa de la Perilla del Pasador (75) en el Montante Vertical Izquierdo (69). Nota: Puede ser útil usar un mazo de goma para insertar completamente la Camisa de la Perilla del Pasador.

Saque la Perilla del Pasador (70) de la Clavija del Pasador (80). Asegúrese que el Collar de la Clavija del Pasador (76) y el Resorte de Pasador (77) estén en la Clavija del Pasador. (Nota: Si es que hay dos Collares de Clavija del Pasador, ponga uno en cada parte del Resorte.) Inserte la Clavija del Pasador en el Montante Vertical Izquierdo (69) y apriete la Perilla del Pasador sobre la Clavija del Pasador.



8. Levante el Marco (54) a la posición de guardar. (Vea COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 25.) Agregue las Patas Traseras Izquierda y Derecha (63, 58) a las superficies inferiores de las Tapas de Extremos Traseras Izquierda y Derecha (64, 62) con cuatro Tornillos de 3/4" (6) como se muestra. **Nota: Hay calcomanías que identifican las Patas Traseras Izquierda y Derecha. Asegúrese de no apretar demasiado los Tornillos.**



9. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves hexagonal incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 28). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

Si usted compra el sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 24), siga los pasos de abajo para instalar el receptor y los alambres cortos de empalme incluidos con el sensor de pulso para el pecho.

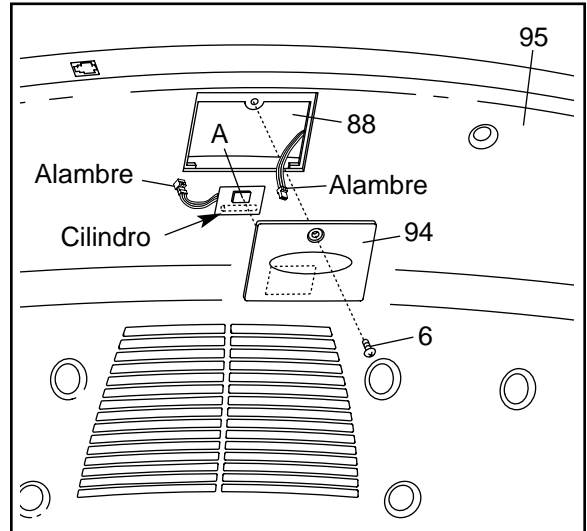
1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Quite el Tornillo de 3/4" (6) indicado y la Puerta de Acceso (94) de la Cubierta de la Consola (95).

2. Quite el papel de la almohadilla adhesiva en la parte de atrás del receptor (A). **Sostenga el receptor de tal manera que el cilindro pequeño esté cerca de la orilla inferior y que esté mirando la Consola (88) como se muestra.** Firmemente presione el receptor a la esquina indicada de la Puerta de Acceso (94). Conecte el alambre en el receptor al alambre indicado extendido de la Consola.

3. **Asegúrese que ningún cable se esté pellizcando.**

Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (94) con el Tornillo de 3/4" (6). Los otros cables incluidos con el receptor se pueden deshechar.



# OPERACION DE LA MAQUINA PARA CORRER

## BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

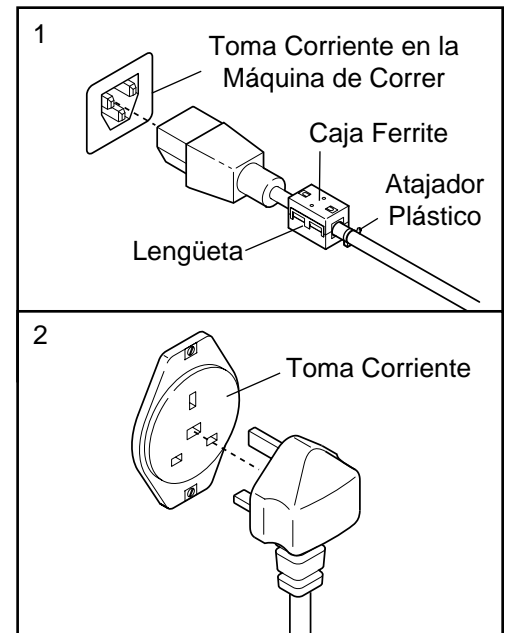
Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

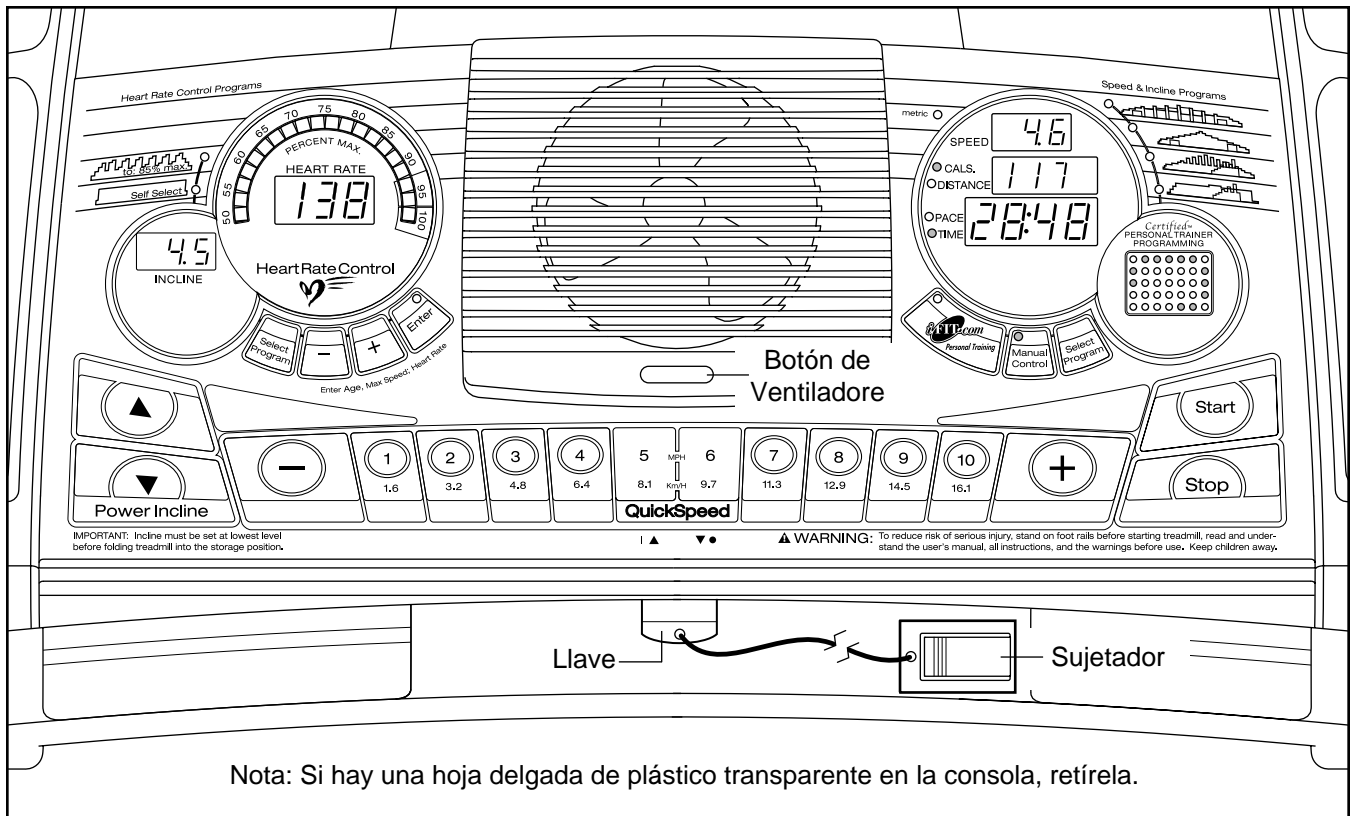
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que exceso. La atadura plástica prevendrá que la caja de ferrita se deslice a lo largo del cable eléctrico. 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 de correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).**

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



**⚠ 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.



## COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro idiomas diferentes. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

## 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 hace 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 opcional (vea la página 24).

Además, la consola ofrece cuatro programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz. También se ofrecen 2 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.


La consola también incorpora la tecnología interactiva

iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio (incluidas), usted puede conectar la máquina para correr a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de video y reproducir programas especiales de disco compacto y casete de video (Los discos compactos y cassetes de video iFIT.com se hacen disponibles en forma separada.) Los programas de disco compacto y casete de video iFIT.com controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le insta a variar su velocidad mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para comprar los discos compactos y cassetes de video iFIT.com, visite nuestro sitio en internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**

Con la máquina para correr conectada a su computadora. Usted también se puede conectar a nuestra página web en [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) y tener acceso a programas directamente del internet. Opciones adicionales serán disponibles pronto. **Explore [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) para tener más información.**

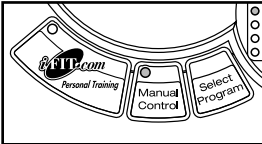
**Para usar la función manual de la consola,** siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 15. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 17. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com,** refiérase al la página 21. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 23.

## COMO ENCENDER LA CORRIENTE

- 1** Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11).
- 2** Localice el cortacircuitos de prender/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el cortacircuitos de prender/apagar esté en la posición de prender.

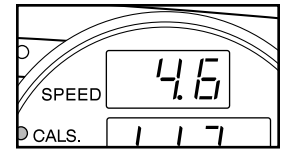
Posición de Prender
- 3** Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 12) y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, guíe el cable conectado al gancho **debajo del sensor de pulso del mango**, e inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se encenderán. **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 completamente en la consola. Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.
- 2** Seleccione la función manual. Cuando la llave se haya insertado, el modo manual será seleccionado y el indicador en el botón de Control Manual se encenderá. Si es que ha elegido un programa, presione el botón de Control Manual para seleccionar el modo manual nuevamente.
- 3** Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad + y -. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de

0,5 mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Velocidad-Rapidad [QUICK SPEED] **Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

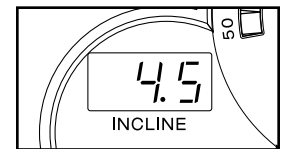


Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. La pantalla de Marcha/Tiempo [PACE/TIME] comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Velocidad +.

Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 28).

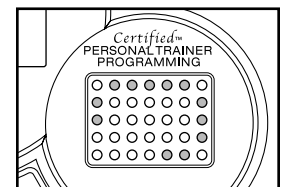
- 4** Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%.

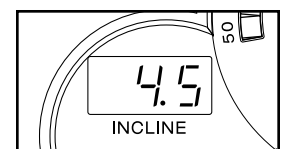


- 5** Siga su progreso con la gráfica y las pantallas.

**La gráfica**—Cuando la función manual o la función de iFIT.com se selecciona, la gráfica mostrará una pista de 1/4 de milla. Mientras que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se encenderán en sucesión hasta que toda la pista esté encendida. La pista entonces se oscurecerá y los indicadores otra vez comenzarán a encenderse en sucesión.

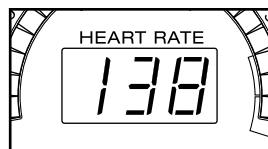


**Pantalla de Inclinación [INCLINE]**—Esta pantalla muestra el nivel de inclinación de la máquina para correr.



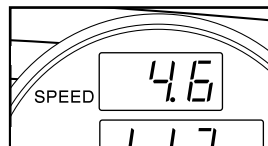
### Pantalla de Ritmo Cardíaco [HEART RATE]

[HEART RATE]—Esta pantalla muestra el ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso de mango o el sensor de pulso para el pecho opcional.



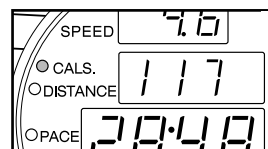
### Pantalla de Velocidad [SPEED]

[SPEED]—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar. Nota: Cuando el indicador Métrico a un costado de la pantalla se enciende, la consola mostrará la velocidad y distancia en kilómetros; cuando el indicador Métrico no está encendido, la consola mostrará la velocidad y la distancia en millas. Para cambiar la unidad de medida, vea FUNCION INFORMACION/FUNCION DEMOSTRACION en la página 24.



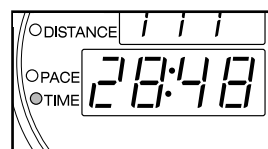
### Pantalla de Calorías/ Distancia [CALORIES/DISTANCE]

[CALORIES/DISTANCE]—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado y la distancia que usted ha caminado o corrido. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla.



### Pantalla de Tiempo/ Paso [TIME/PACE]

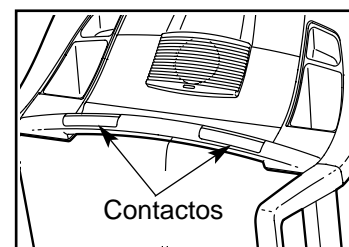
[TIME/PACE]— Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido y su paso actual (en *minutos por milla*). Cuando un programa se selecciona (para el programa de Auto Selección de ritmo cardíaco), la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra por los indicadores en la pantalla.



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.

Para usar el sensor de pulso del mango, primero asegúrese que sus manos estén limpias. A continuación **párese en los rieles**



**para los pies** y

sostenga el sensor de pulso del mango, con sus manos en los contactos de metal. **Evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, dos guiones (—) aparecerán en la pantalla de Ritmo Cardíaco, y entonces su ritmo cardíaco se mostrará. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

## 7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Para encender el ventilador, presione el botón debajo del ventilador. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presione el botón por tercera vez. Nota: Algunos minutos después que la banda para caminar se halla detenido, el ventilador se apagará automáticamente.

## 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 bajo. 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 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 la página 24 para apagar la función demo.

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

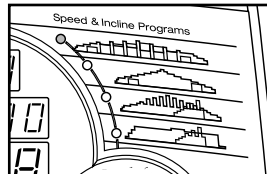
## COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

### 1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

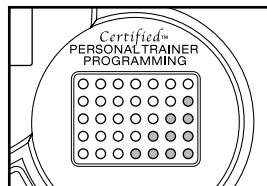
### 2 Seleccione uno de los programas preajustados.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar una rutina preprogramada, presione el botón derecho de Selección de Programa (SELECT PROGRAM) repetidamente hasta que uno de los cuatro indicadores de rutinas preprogramadas se encienda.



Los diagramas al lado de los indicadores de rutinas preprogramadas muestran como la velocidad e inclinación de la máquina para correr van a cambiar durante las rutinas preprogramadas. Cuando se escoge una rutina preprogramada, la pantalla de Velocidad va a destellar la velocidad máxima del programa por unos segundos, y la pantalla de Inclinación destellara con la Inclinación máxima. La pantalla de Marcha/Tiempo mostrará cuanto durará el programa.

La gráfica mostrará los primeros cuatro ajustes de velocidad del programa.



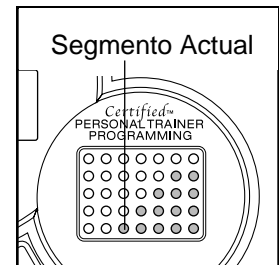
### 3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

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 está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. 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 programar para segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la gráfica. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la gráfica.) Los ajustes de velocidad

para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la pantalla de Velocidad y/o la pantalla de 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 pantalla del programa. 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 hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo. 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 prendidos 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 de Parar. La pantalla de Marcha/Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el segmento siguiente 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 la página 13.

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

Vea el paso 6 en la página 14.

**6** Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

**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 la página 24 para apagar la función demo.

Cuando 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 PROGRAMAS DE RITMO CARDIACO

**⚠ 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.

**1** Póngase el sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 24).

Usted tiene que usar el sensor de pulso opcional para el pecho para usar un programa de pulso.

**2** Inserte la llave completamente dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

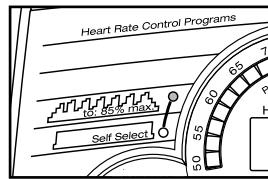
**3** Seleccione un programa de ritmo cardíaco.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de ritmo cardíaco, presione el botón izquierdo de Selección de

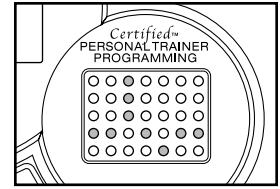
Programa repetidamente hasta que uno de los dos indicadores de programa para ritmo cardíaco se encienda.

Los diagramas al lado de los indicadores de programa para ritmo cardíaco muestran como el ritmo cardíaco objetivo cambia durante los programas. Durante el programa de 85% Max., su ritmo cardíaco alcanzará aproximadamente 85% de su ritmo cardíaco máximo estimado; durante el Selección de Programa, su ritmo cardíaco se mantendrá cerca de un nivel que usted haya seleccionado.

Nota: Su ritmo cardíaco máximo estimado se determina restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo estimado es 190 latidos por minuto (220-30=190).

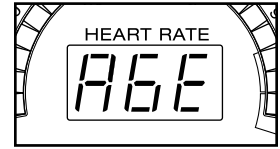


Durante los programas de ritmo cardíaco, la gráfica mostrará una gráfica que representa su ritmo cardíaco. Cada vez un latido se descubrió, un pico adicional aparecerá.



**4** Entre su edad.

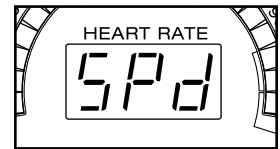
Cuando se selecciona un programa de ritmo cardíaco, las letras "AGE" y el ajuste de edad actual comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla de Ritmo Cardíaco. Si usted ya entro su edad, simplemente presione el botón de Entre [ENTER]. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones de + y - al lado de su botón de Entrar para entrar su edad. Entonces, presione el botón de Entre.



**5** Entre una velocidad máxima.

Después de poner su edad, las letras "SPd" y el ajuste de velocidad máxima del programa harán la señal intermitente en la pantalla de

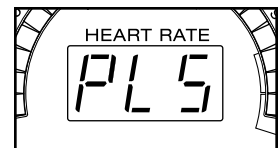
Ritmo Cardíaco. Si lo desea, presione los botones de + y - al lado del botón de Entrar para cambiar el ajuste de velocidad máximo. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar.



**Si el programa de 85% Max. se selecciona, siga al paso 7. Si es que un programa de ritmo cardíaco diferente está seleccionado, vaya al paso 6.**

**6** Entre su ritmo cardíaco como meta.

Después de poner la velocidad máxima, las letras "PLS" y el ajuste de ritmo cardíaco como meta para el programa hará la señal intermitente en la pantalla de Ritmo Cardíaco. Si lo desea, presione los botones de + y - al lado del botón de Entrar para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco como meta. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar .



## **7 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + 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 de pulso se divide en varios segmentos de tiempo con diferentes cantidades de tiempo. Un ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: Si el Programa de Auto Selección se selecciona, el mismo ritmo cardíaco como meta se programa para todos los segmentos.

Durante cada segmento, la consola regularmente compara su ritmo cardíaco al ritmo cardíaco como meta actual. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba de su ritmo cardíaco como meta, la velocidad de la máquina para correr automáticamente aumentará o disminuirá para traer su ritmo cardíaco más cerca al ritmo cardíaco como meta. Si la velocidad alcanza el ajuste de velocidad máximo del programa (vea el paso 5 en la página 17) y su ritmo cardíaco todavía está muy abajo del ritmo cardíaco como meta actual, la inclinación de la máquina para correr también aumentará para acercarlo más al ritmo cardíaco como meta.

Durante los últimos tres segundos de cada segmento, una serie de tonos sonarán y la pantalla de Velocidad y la pantalla de Inclinación harán la señal intermitente.

El programa continuará hasta que el último segmento se termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo, 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 e/o inclinación de la máquina para correr puede automáticamente aumentar o disminuir para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

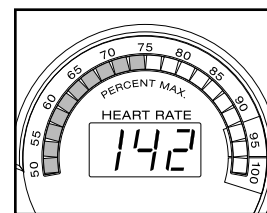
Si no se detecta su pulso durante el programa, las letras "PLS" harán la señal intermitente en la pantalla de Ritmo Cardíaco y la velocidad e inclinación de la máquina para correr puede disminuir automáticamente hasta que se detecte su pulso. Si esto ocurre, vea en la página 24.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Los programas de ritmo cardíaco no se deben parar temporalmente y entonces reanudar. Para usar otra vez un programa de ritmo cardíaco, vuelva a seleccionar el programa y comiencelo desde el principio.

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

Vea el paso 5 en la página 13.

Nota: Durante los programas de ritmo cardíaco, la pantalla arriba de la pantalla de Ritmo Cardíaco mostrará su ritmo cardíaco en forma de porcentaje de su ritmo cardíaco máximo estimado.



## **9 Encienda los ventiladores si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 14.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

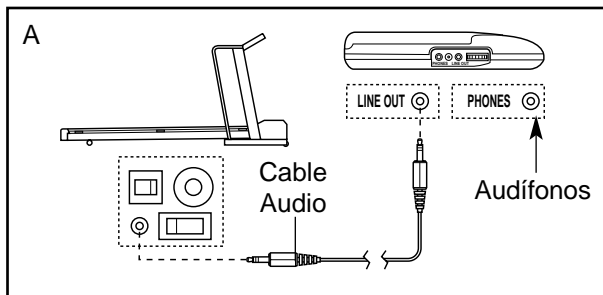
## COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 19 y 20 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. Para usar los videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su videogradora. Vea la página 21 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 20 para las instrucciones de conectar.

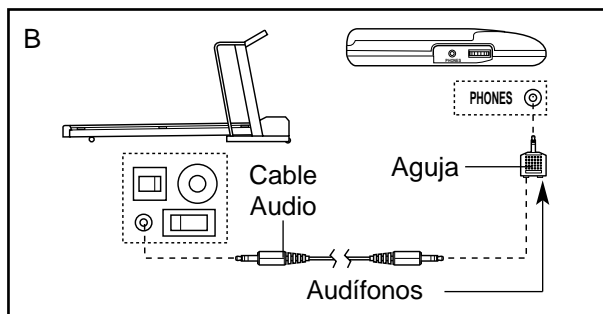
### COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

**Nota:** Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



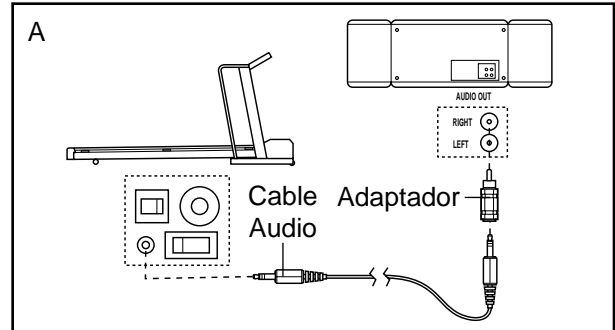
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



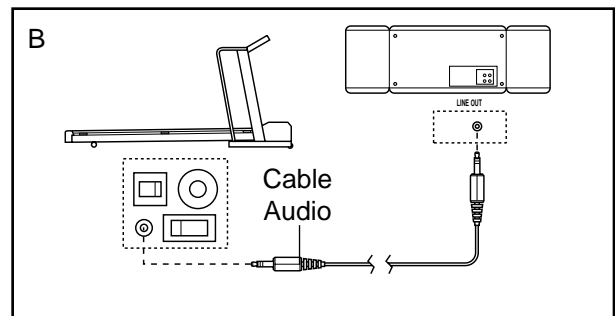
### COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

**Nota:** Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

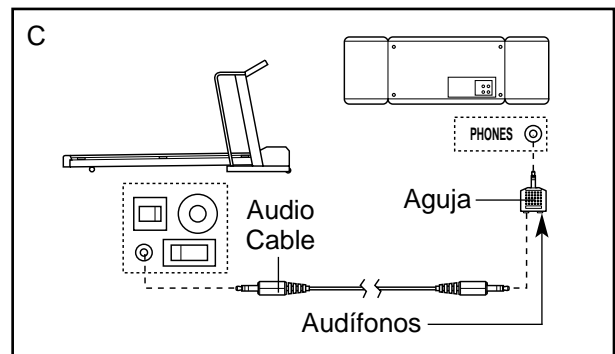
- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



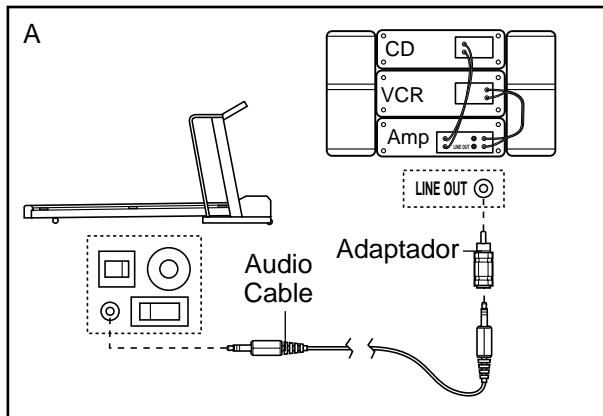
- C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



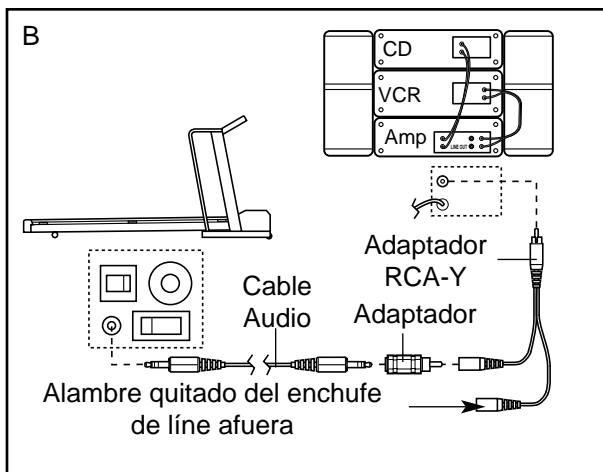
## COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

**Nota:** Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



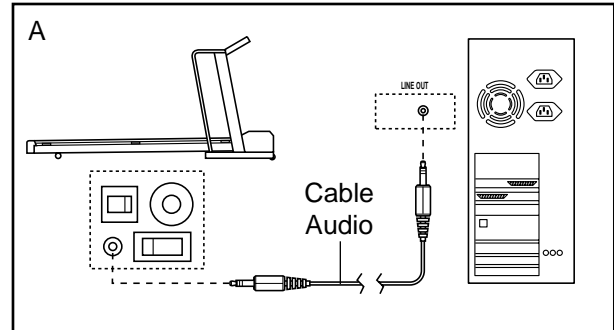
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador -Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



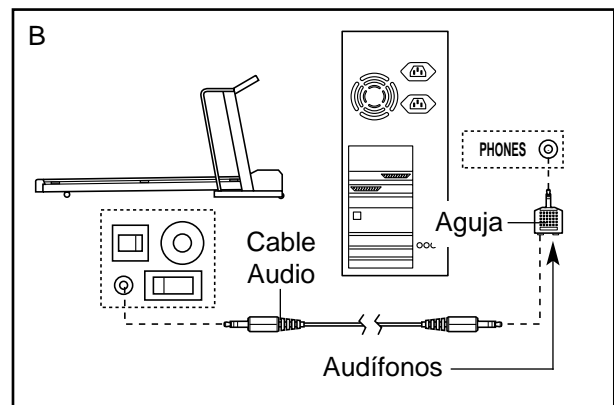
## COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

**Nota:** Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



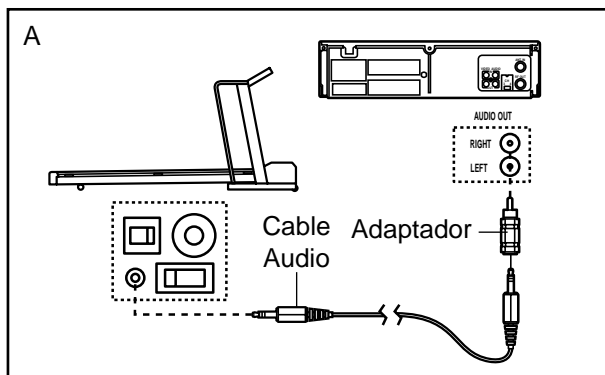
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífonos en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la aguja.



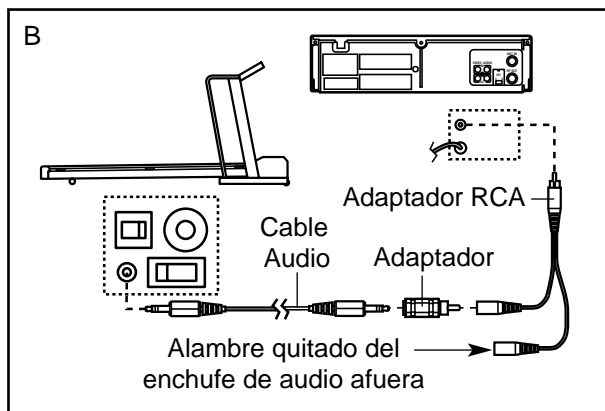
## COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

**Nota:** Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 20.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



## COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocadore de discos compactos, o videograbadora. Vea **COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA** en la páginas 19 a 21. **Para comprar los discos compactos y cassetes de vídeo iFIT.com, visite nuestro sitio en internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**

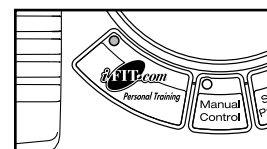
Siga los pasos de abajo para usar un programa de CD o video de iFIT.com.

### 1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** en al página 13.

### 2 Seleccione la función iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de CD o video de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá.



### 3 Inserte el disco compacto o videocassete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocadore de disco compacto. Si usted está usando un videocassete de iFIT.com, inserte un videocassete en su videograbadora.

### 4 Presione el botón de Andar [PLAY] en su tocadore de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Marcha/Tiempo se esté prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + de la consola. La máquina para correr no responderá a un programa de disco compacto o de video mientras que la pantalla de Marcha/Tiempo haga la señal intermitente.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla Marcha/Tiempo. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Marcha/Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 21.

**Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:**

- **Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que el Marcha/Tiempo en la pantalla**

**principal no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si el Marcha/Tiempo comenzará a hacer, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola.**

- **Ajuste el volumen de su tocadore de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**
- **Si está usando un tocadore de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocadore del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

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

Vea el paso 5 en la página 13.

## **6** Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

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

Vea el paso 7 en la página 14.

## **8** Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 7 en la página 16.

**PRECAUCION: Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocadore de discos compactos o videograbadora cuando no los estén usando.**

## COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Para usar los programas de nuestra página de internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 20. Además, usted tiene que tener el internet conectado y un proveedor de servicios de internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de internet.

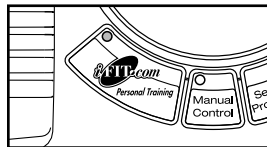
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

### 1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

### 2 Seleccione la función iFIT.com.

Quando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el botón de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá.



### 3 Vaya a su computadora y comience una conexión de internet.

### 4 Comience a buscar en la internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

### 5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

### 6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Quando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

### 7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Quando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **quando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Marcha/Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1,0 mph. **Quando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Quando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Marcha/Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

**Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el "pío" se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Marcha/Tiempo no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**

### 8 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 13.

### 9 Quando el programa ha terminado, quite la llave.

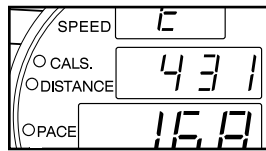
Vea el paso 7 en la página 16.

## LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

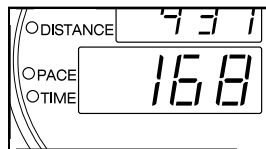
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

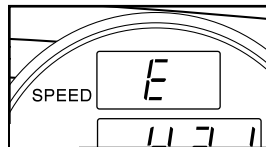
La pantalla de Calorías/  
Distancia mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha movido.



La pantalla de Marcha/  
Tiempo mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.



Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medir.

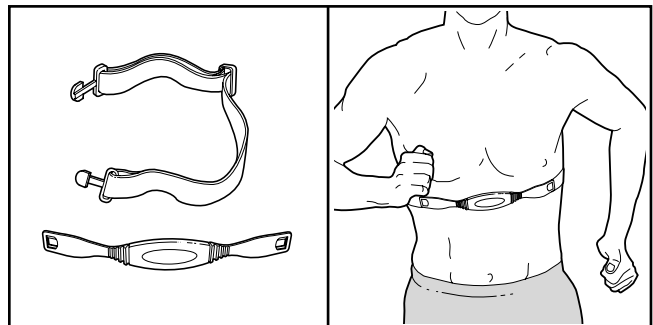


**IMPORTANTE:** La pantalla de Ritmo Cardíaco debe estar en blanco. Si una "d" aparece en la pantalla, la consola está en la función "demo." Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una "d" aparece en la pantalla del Ritmo Cardíaco cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad – de manera que la pantalla esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

## EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su máquina para correr.**



# COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

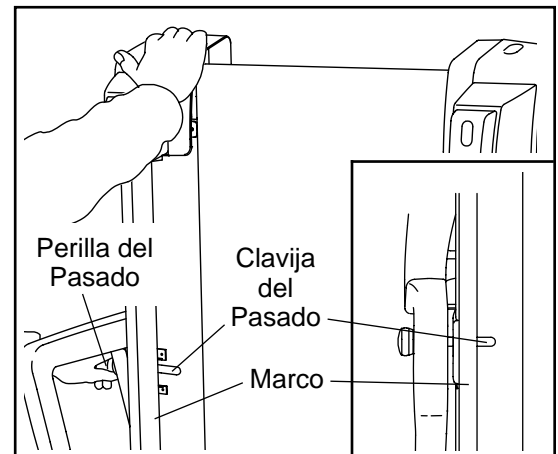
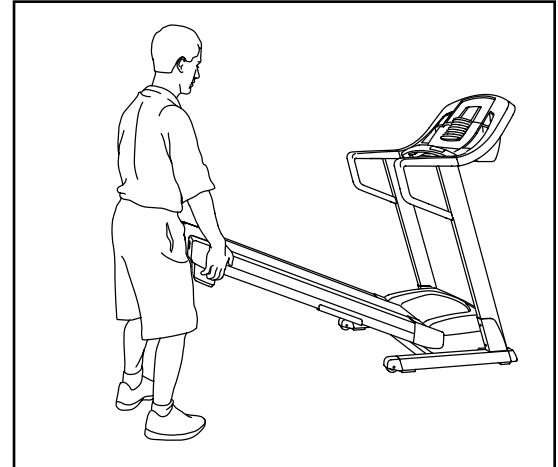
## COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, 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 máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

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 marco pase la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el marco quede sostenido en forma segura por la clavija del pasador.**

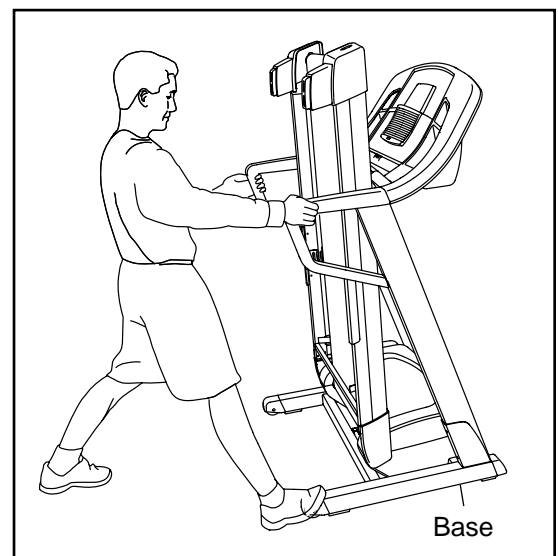
**Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.**



## COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

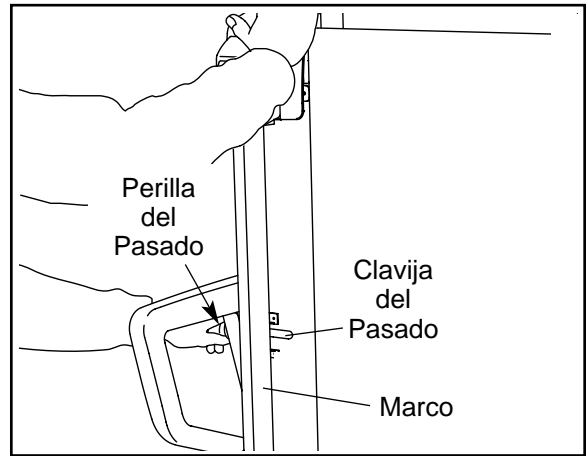
Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el atajador se sostenga seguramente con el pasador en la perilla.**

1. Sostenga la máquina para correr como se muestra y coloque un pie contra una rueda.
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. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome 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 la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

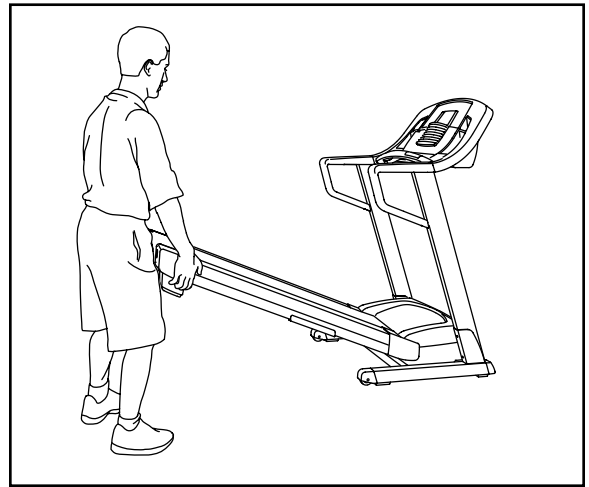


## COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. 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. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

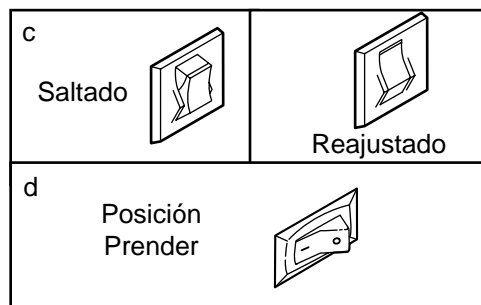


# PROBLEMAS

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: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- 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 11.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.
  - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
  - 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 entonces presione el interruptor hacia adentro.
  - 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.

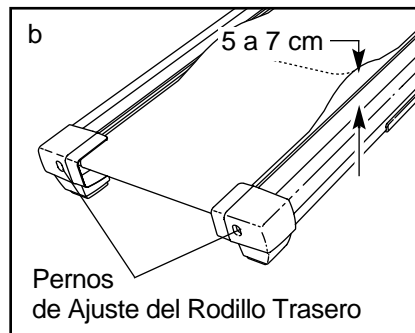


## PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
  - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
  - Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
  - Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.
  - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

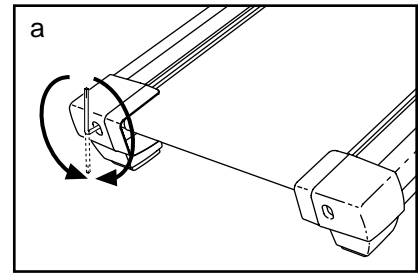
## PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

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

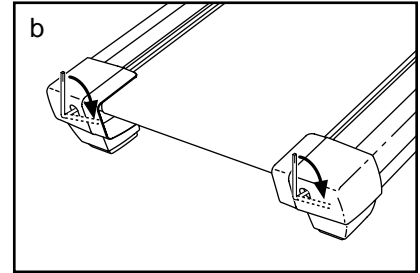


**PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella**

**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 hexagonal para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno 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.

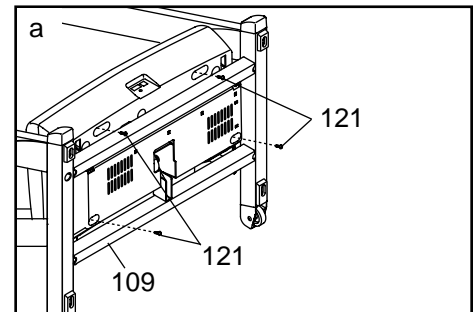


b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté 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.

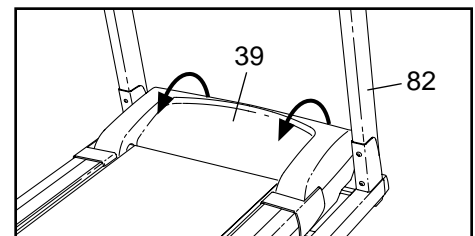


**PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente**

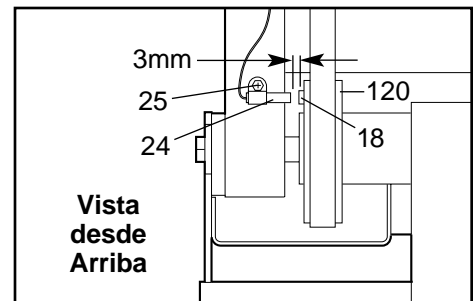
**SOLUCIÓN :** a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente incline la Base (109) hacia abajo como se muestra. Saque los cuatro Tornillos de la Charola Ventral largos (121). Nota: Se requiere un destornillador estrella con la hasta de al menos 127 mm.



Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la Montante Vertical Derecho (82) como se muestra. Cuidadosamente pivote la Cubierta (39) quitándola.



Localice el Interruptor de Lengüeta (24) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (120). Déle 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 (25) 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 correcta.



# 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 están 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.

Para medir su ritmo cardiaco durante el ejercicio, use el sensor de pulso. Si su ritmo cardiaco es demasiado alto o bajo, ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr.

## 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 *calo-*

*rias de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora 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 caminadora 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 caminadora 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 PIEZAS—Núm. de Modelo PETL50130

R0903A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta del Riel para los Pies	51	1	Tapa de Extremo Delantera Izquierda
2	1	Riel para los Pies Izquierdo	52	1	Banda para Caminar
3	1	Tapa de Extremo Delantera Izquierda	53	1	Plataforma para Caminar
4	2	Guía de la Banda	54	1	Marco
5	4	Tornillo de la Guía de la Banda	55	2	Tuerca de la Plataforma
6	45	Tornillo de 3/4"	56	1	Riel para los Pies Derecho
7	1	Soporte de Calcomanía Izquierdo	57	1	Rodillo Trasero
8	2	Resorte de Amortiguador	58	1	Pata Trasera Derecha
9	4	Tornillo de Atajador/Tornillo Aislador	59	1	Llave Hexagonal
10	1	Calcomanía de Advertencia	60	2	Perno Ajustable del Rodillo Trasero
11	2	Perno de la Plataforma Izquierdo	61	2	Arandela del Rodillo Trasero
12	1	Atajador del Pasador	62	1	Tapa del Extremo Trasero Derecho
13	2	Perno del Resorte (Inferior)	63	1	Pata Trasera Izquierda
14	2	Perno del Resorte (Superior)	64	1	Tapa del Extremo Trasero Izquierdo
15	2	Aislador Delantero	65	2	Tornillo de la Tapa de Extremo Pequeño
16	2	Tornillo de la Plataforma Delantero	66	2	Arandela de la Tapa de Extremo
17	2	Perno Pivote de la Plataforma	67	4	Tornillo de la Tapa de Extremo Delantero
18	1	Imán	68	1	Baranda Izquierda
19	2	Espaciador del Marco de Levante	69	1	Montante Vertical Izquierdo
20	1	Perno de Pivote del Motor	70	1	Perilla del Pasador
21	7	Tuerca de la Rueda	71	2	Perno de 1"
22	2	Espaciador del Marco	72	4	Arandela Estrella Interna
23	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	73	1	Sujetador de Baranda Izquierda
24	1	Interruptor de Lengüeta	74*	1	Montaje del Pasador
25	1	Tornilla del Interruptor de Lengüeta	75	1	Camisa de Perilla de Pasador
26	1	Marco de Levante	76	1	Collar de Clavija de Pasador
27	1	Perno de Tensión del Motor	77	1	Resorte de Pasador
28	1	Motor	78	1	Placa de la Consola Derecha
29	1	Polea/Volante/Ventilador	79	1	Gancho del Pasador
30	1	Correa de Motor	80	1	Clavija de Pasador
31*	1	Montaje del Motor	81	1	Baranda Derecha
32	1	Perno de Tensión del Motor	82	1	Montante Vertical Derecho
33	1	Arandela de Tensión del Motor	83	1	Cableado Eléctrico
34	1	Arandela Estrella del Motor	84	1	Bandeja de Accesorios Izquierda
35	2	Perno del Sujetador del Motor	85	1	Base de la Consola
36	7	Tornillo Pequeño	86	4	Tornillo del Ventilador
37	2	Cable de Tierra	87	1	Ventilador
38	1	Transformador	88	1	Consola
39	1	Cubierta	89	1	Bastidor de Ventilador
40	1	Controlador	90	1	Bandeja de Accesorios Derecha
41	2	Cable Eléctrico	91	1	Llave/Sujetador
42	1	Tuerca con Alas IFit.com	92	2	Tornillo de 1 1/4"
43	1	Alambre de IFIT.com	93	2	Tornillo Plateado de 2"
44	1	Receptáculo	94	1	Puerta de Acceso
45	2	Calcomanía de Estática	95	1	Parte de Atrás de la Consola
46	1	Interruptor de Prender/Apagar	96	1	Sostén de la Atadura
47	5	Tornillo de la Charola Ventral	97	1	Atadura Ajustable
48	1	Charola Ventral	98	1	Atadura Plástica
49	1	Alambre de Interruptor de Foto			
50	1	Alambre de Filtro			

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
99	2	Tapa de Extremo de la Base	129	1	Sujetador de lo Electrónico
100	2	Almohadilla de la Base Delantera	130	1	Obturador
101	2	Clavija de Horquilla	131	1	Filtro
102	2	Chaveta de Gancho	132	1	Tabla de Corriente
103	4	Tuerca Jaula	133	4	Sujetador Plástico
104	4	Perno de 1 1/4"	134	1	Caja de Ferrito
105	2	Almohadilla de la Base Trasera	135	1	Partidor
106	2	Bastidor de Rueda	136	1	Disco Óptico
107	2	Perno de la Rueda	137	1	Interruptor de Foto
108	2	Rueda	138	1	Tuerca de Interruptor de Foto
109	1	Base	139	1	Perno de Interruptor de Foto
110	1	Sujetador Atajador de Inclinación	140	1	Arandela de Interruptor de Foto
111	2	Perno del Motor de Inclinación	141	1	Cortacircuito
112	1	Motor de Inclinación	#	1	Alambre Verde de 12", F/Anillo
113	1	Sujetador de la Baranda Derecha	#	1	Alambre Verde de 8", 2 Anillo
114	1	Soporte de Calcomanía Derecha	#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
115	1	Llave Hexagonal de 5/16"	#	1	Alambre Azul de 12", 2 F
116	1	Cable de iFit.com	#	1	Alambre Azul de 4", 2 F
117	1	Sujetador del Motor	#	1	Alambre Azul de 4", M/F
118	2	Tuerca-J	#	1	Alambre Negro de 4", M/F
119	1	Tuerca del Rodillo Delantero	#	1	Alambre Negro de 4", 2 F
120	1	Rodillo Delantero/Polea	#	1	Alambre Blanco de 12", 2 F
121	4	Tornillo de la Charola Ventral Largo	#	1	Alambre Rojo de 6", M/F
122	1	Alambre de Control	#	1	Manual del Usuario
123	2	Arandela Estrella del Rodillo Trasero			
124	1	Alambre de Pulso			
125	1	Barra de Pulso			
126	2	Calcomanía de Precaución			
127	2	Arandela de Nylon			
128	2	Foro de Cojinete de Pivote del Motor			

\* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.  
# Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

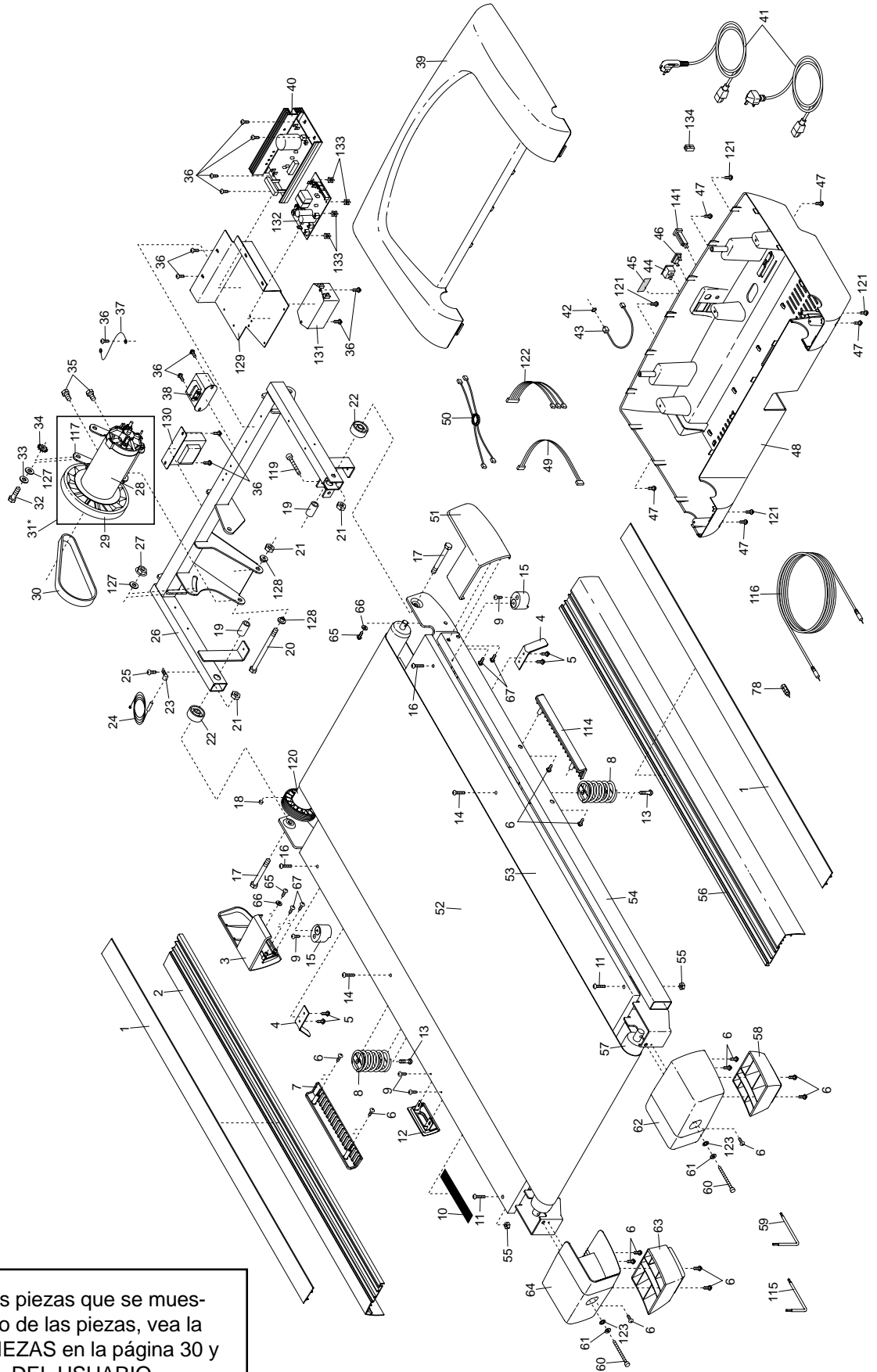
---

# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MAQUINA (PETL50130)
- el NOMBRE DE LA MAQUINA (máquina para correr PROFORM® 560 HR)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (ver la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 y 31 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL50130 R0903A



Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 30 y 31 en el MANUAL DEL USUARIO.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL50130 R0903A

