

# PRO·FORM® 515

Núm. de Modelo PETL51500

Núm. de Serie \_\_\_\_\_

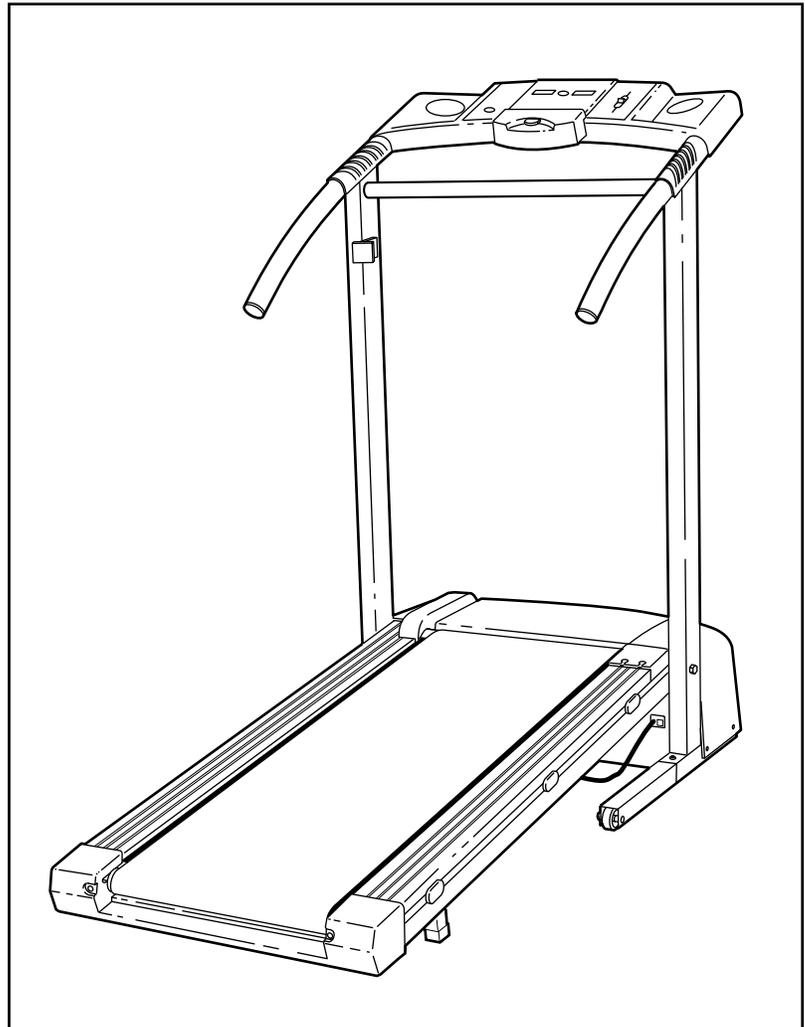
El número de serie se encuentra en el dibujo de abajo. Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



## MANUAL DEL USUARIO

### ¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, 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.proform.com](http://www.proform.com)

*nuevos productos, premios,  
consejos, y mucho más!*

# CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	2
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA	10
PROBLEMAS	12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual. Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y LISTA DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

## 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 caminadora.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la caminadora solamente como se describe en este manual.
3. Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora 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 caminadora.
4. Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.
5. Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la caminadora en lugares donde se usen aerosoles o se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.
8. La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. 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 cardiaco usual en general.

15. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)

16. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.

17. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

18. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico cuando la caminadora no esté en uso.

19. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5 y 6, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 20 kg sin

ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

20. Cuando pliegue o mueva la caminadora, asegúrese que el pasador esté completamente ajustado.

21. Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.

22. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

23. **PELIGRO:** Siempre desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio 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 deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

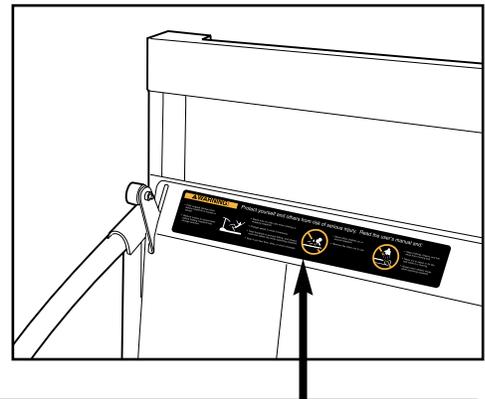
24. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

**⚠ 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 la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione las calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es legible, 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 la calcomanía en el lugar que se muestra.

Nota: Esta calcomanía se muestra al 38% de su tamaño actual.



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

- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.



- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre parte al sujetador mientras opera la caminadora.



- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.



- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opera la caminadora.

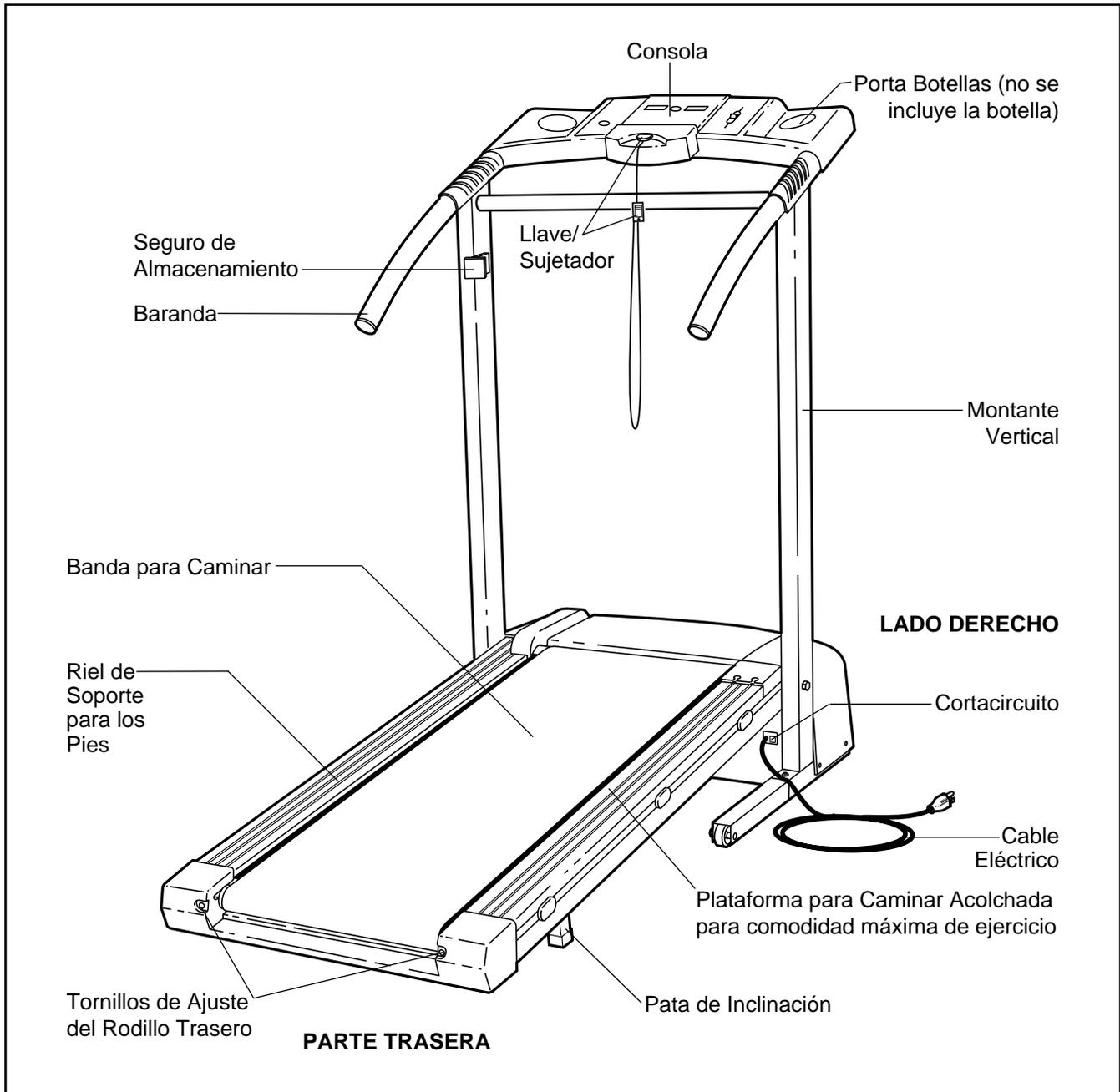
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 515. La caminadora 515 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

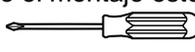
**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente**

**antes de usar la caminadora.** Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL51500. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (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

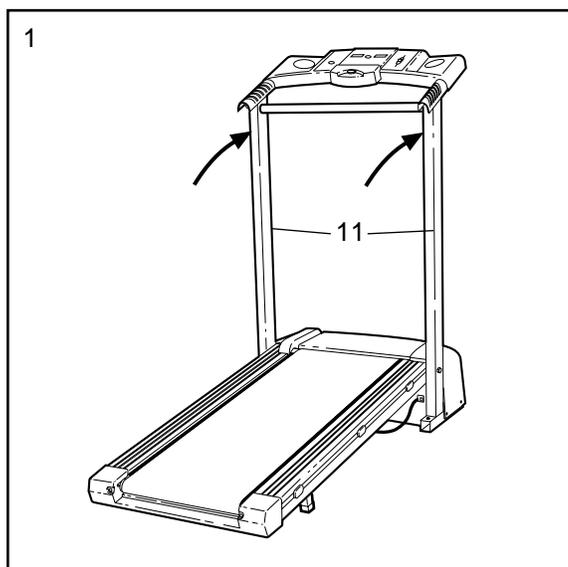
**El montaje requiere dos personas.** Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida** , **y su propio destornillador estrella** .

Nota: La parte de abajo de la banda para caminar 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 no afecta el rendimiento de la caminadora. 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.

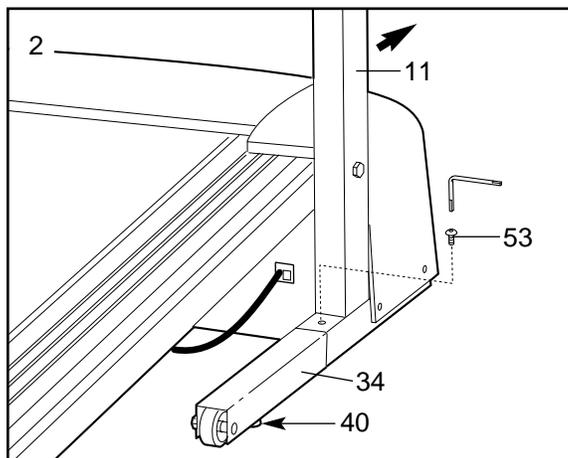
Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.



1. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (11) hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra.

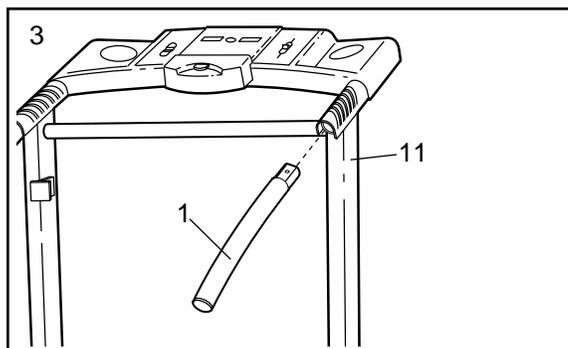


2. Inserte una de las Patas de Extensión (34) dentro de la caminadora como se muestra. (Nota: Puede ser de ayuda inclinar los Montantes Verticales [11] en la dirección que se muestra con la flecha, mientras usted inserte la Pata de Extensión.) Asegúrese de que la Almohadilla de la Base (40) esté en el lado indicado de la Pata de Extensión. Conecte la Pata de Extensión con un Tornillo de la Pata de Extensión (53). **Asegúrese de empujar sobre la cabeza del Tornillo de la Pata de Extensión mientras apretarlo.**



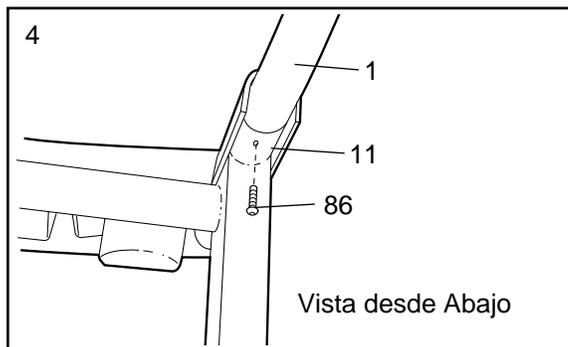
A continuación, conecte la otra Pata de Extensión (34) de la misma manera.

3. Inserte una de las Barandas (1) dentro del tubo al extremo superior del Montante Vertical derecho (11). Asegúrese de que la parte plana de las Baranda esté en la parte de arriba.

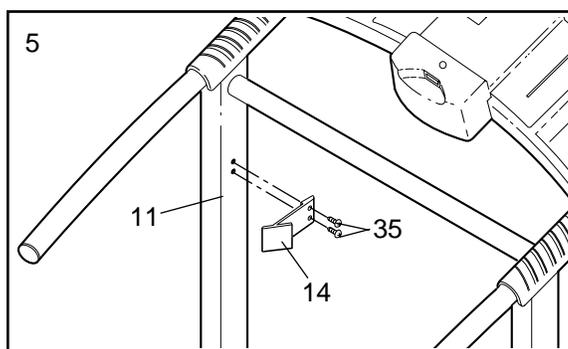


4. Alinee el orificio en la Baranda (1) con el orificio en el Montante Vertical (11). Usando la llave "L", apriete un Tornillo de la Baranda (86) en el Montante Vertical y la Baranda.

Conecte la otra Baranda al Montante Vertical izquierdo (que no se muestra) como se describe arriba.



5. Conecte el Seguro de Almacenamiento (14) al Montante Vertical izquierdo (11) con dos Tornillos del Seguro (35). **Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillo del Seguro.**



6. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Guarde la incluida llave "L" en un lugar seguro. Guarde la incluida llave "L" para ajustar la banda para caminar (vea la página 13). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

## LA BANDA PARA CAMINAR "PERFORMANT LUBE"<sup>TM</sup>

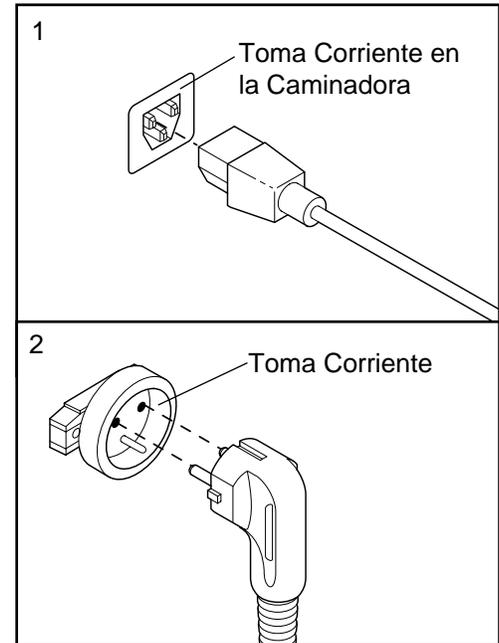
Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE<sup>TM</sup>, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

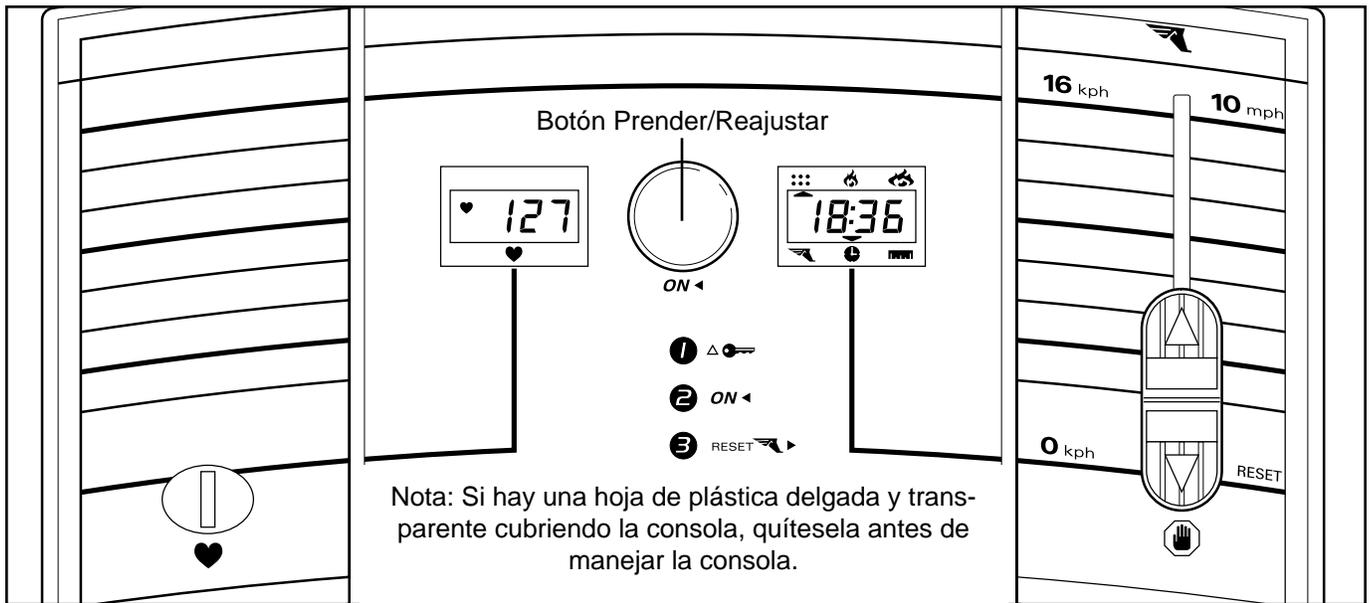
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra**. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con 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. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. 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. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. **Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).**

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm<sup>2</sup> con un enchufe específico para su país.

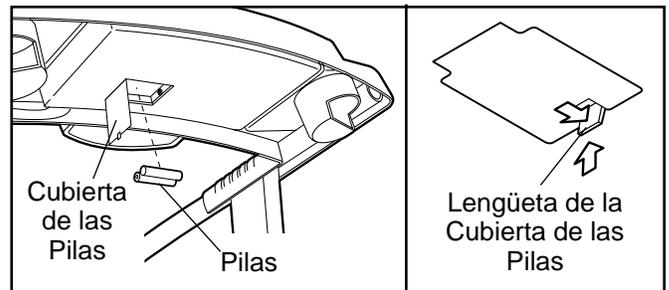


**⚠ PELIGRO:** El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma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



**⚠ PRECAUCIÓN:** Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

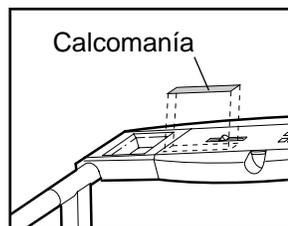
- No se pare sobre la banda para caminar cuando la ponga en funcionamiento.
- Use siempre el sujetador mientras esté usando la caminadora. Cuando se quite la llave de la consola, la banda se detendrá.
- Ajuste la velocidad gradualmente.
- Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.



de que los extremos negativos (-) de las pilas estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas. Cierre la cubierta de las pilas, empuje la lengüeta de la cubierta de las pilas hacia arriba, y entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Asegúrese de que la lengüeta se tranque en su lugar.

## COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE

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 diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

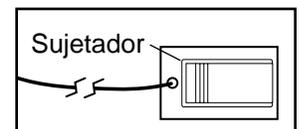


## INSTALACIÓN DE LAS PILAS

La consola requiere dos pilas de 1,5V (incluidas). Se recomiendan pilas alcalinas. Abra la cubierta de las pilas como se muestra en el dibujo arriba a la derecha. Inserte dos pilas en el compartimiento de las pilas. Asegúrese

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

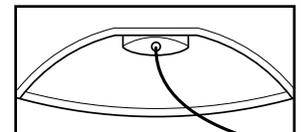
Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea la página 7.)



A continuación, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave, y deslice el sujetador en la cintura de su ropa. Siga los pasos en la página 9 para operar la consola.

### 1 Inserte la llave en el interruptor de corriente.

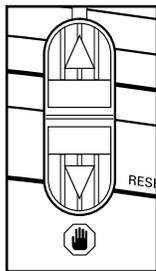
El Insertar la llave, no encenderá las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando el botón Prender/Reajustar sea



presionado o cuando la banda para caminar empiece a funcionar. Nota: Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas ya estarán encendidas.

## 2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo a la posición de RESET (Reajustar) **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**



## 3 Ponga a funcionar la banda para caminar.

Después de que usted ha movido el control de velocidad a la posición de RESET, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece hacer ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, deslizando el control de velocidad. Para detener la banda para caminar, pise sobre los rieles de soporte para los pies y deslice el control de velocidad a la posición de RESET.

## 4 Siga su progreso con las funciones de la pantalla.

Nota: La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. (Vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS a derecha.) La pantalla le ofrece seis funciones que proveen información instantánea del ejercicio.



**Velocidad**—Esta función muestra la velocidad de la banda para caminar.

**Tiempo**—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

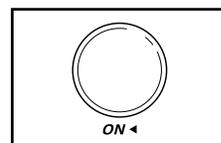
**Distancia**—Esta función muestra la distancia total que ha caminado o corrido desde que la llave se insertó.

**Calorías Grasa**—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.)

**Calorías**—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

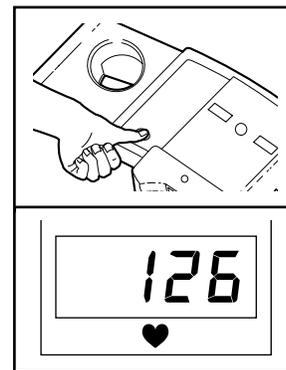
**Recorrer**—Esta función muestra las otras cinco funciones, por cinco segundos cada uno, en un ciclo repetitivo.

Si se desea, la pantalla se puede reajustar presionando el botón de Prender/Reajustar.



## 5 Mida su pulso si lo desea.

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la**

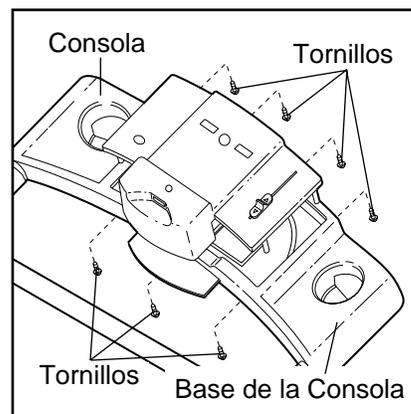


**circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla de Pulso mantenga la señal **intermitente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la ventanilla se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

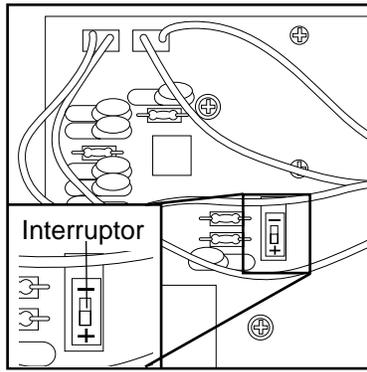
Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

## COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero, **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Enseguida, remueva los



tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y voltear la consola.



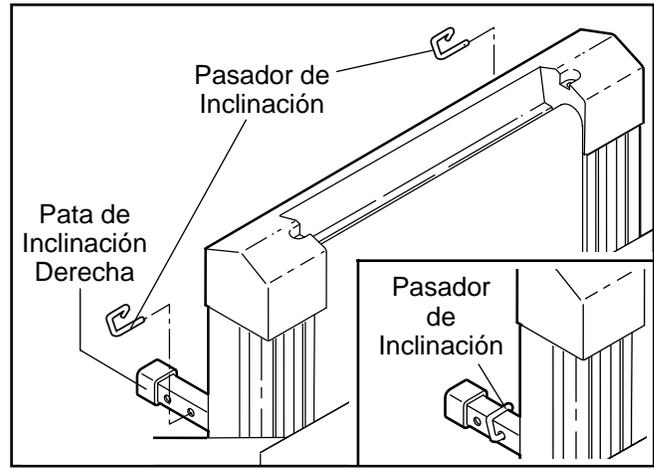
Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar Kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, remueva una de las baterías de la consola por un lapso de cinco segundos y después vuélvala a insertar. Esto hará que la consola se programe de nuevo.**

## 6 Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese sobre los rieles de soporte para pies, detenga la banda para caminar, y quite la llave de la consola. Las pantallas se apagarán aproximadamente cinco minutos después que se quite la llave. **Nota: Para conservar las pilas, las pantallas se apagarán automáticamente en cualquier momento que la banda para caminar esté detenida y el botón de Prender/Reajustar no sea presionado por cinco minutos.**

### COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN

Para variar la intensidad de su ejercicio, se puede cambiar la inclinación de la caminadora. Tiene tres niveles



diferentes de inclinación. **Primero quite la llave y desconecte el cable eléctrico, antes de cambiar la inclinación.** A continuación, pliegue la caminadora a la posición de almacenamiento.

Para cambiar la inclinación, quite el pasador de inclinación de la pata de inclinación derecha como se muestra arriba. Ajuste la pata de inclinación a la altura deseada y inserte de nuevo completamente el pasador de inclinación. Asegúrese de que el pasador de inclinación esté en la posición "locked" (trancado) que se muestra en el dibujo del recuadro. Ajuste el pasador de inclinación izquierda de la misma manera. **Asegúrese de que ambos pasadores de inclinación estén insertados de la dirección que se muestra. PRECAUCIÓN: Antes de usar la caminadora, asegúrese de que ambos pasadores de inclinación son insertados completamente a la misma altura. No use la caminadora con los pasadores de inclinación removidos.**

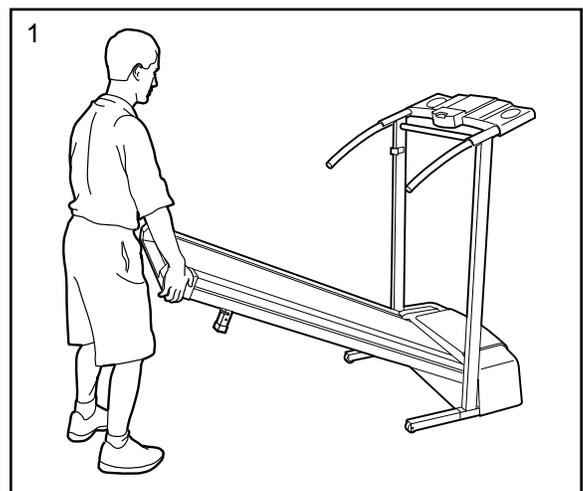
después que ha ajustado las patas de inclinación, baje la caminadora (vea COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USARLA en la página 11).

## COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

### COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con sus manos en 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 caminadora, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



- Mueva su mano derecha a la posición que se muestra y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre el sostén. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre el Sostén.**

Para proteger el piso 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° Centígrados (85° Fahrenheit).

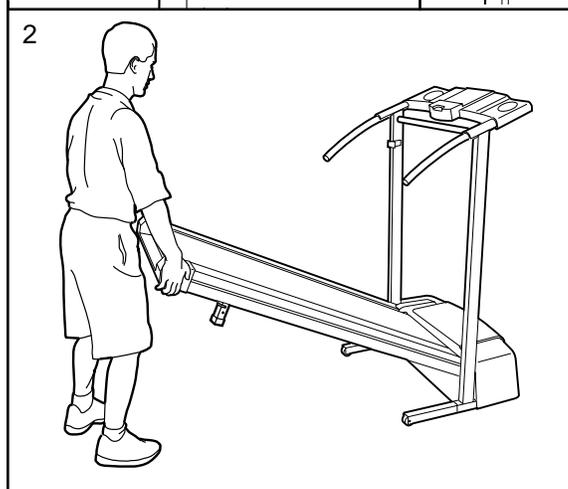
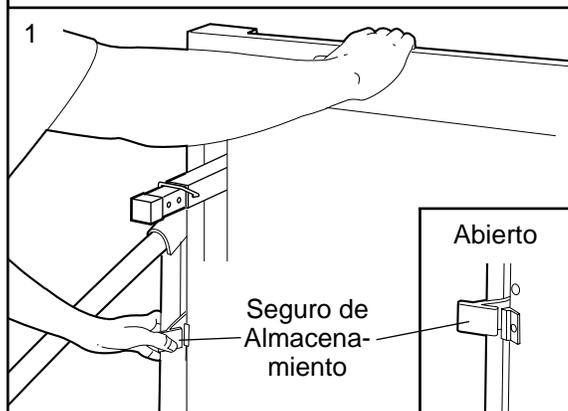
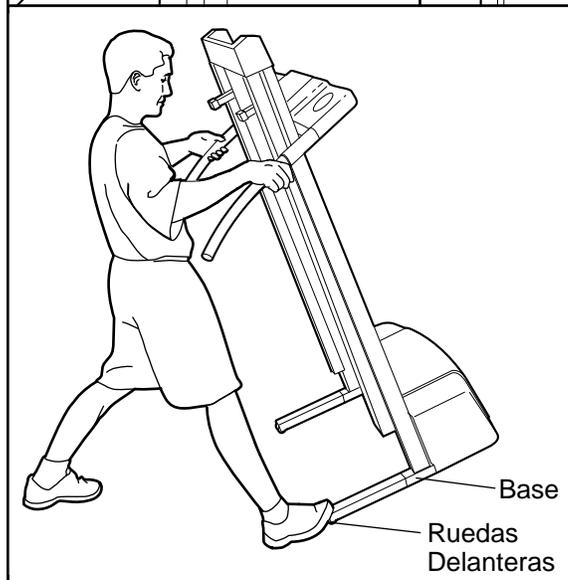
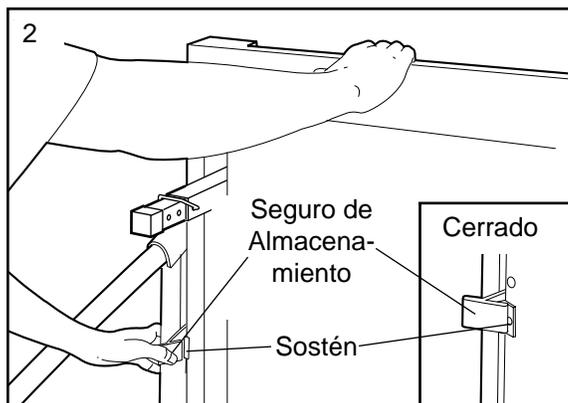
### COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe en la página 10. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

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

### COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

- Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivotee la caminadora hasta que el marco y el riel de soporte para los pies sobrepasen el seguro de almacenamiento.
- Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**

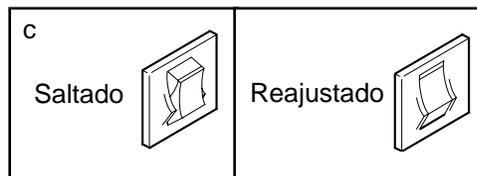


# PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

## 1. SÍNTOMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

- 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 INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros 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 caminadora 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.

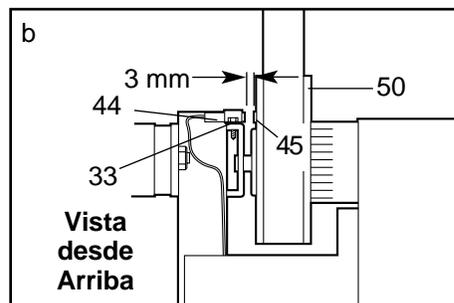


## 2. SÍNTOMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

- Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo c. de 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.
- Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola. Vea el paso 1 en la página 9.
- Si la caminadora todavía no funciona, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

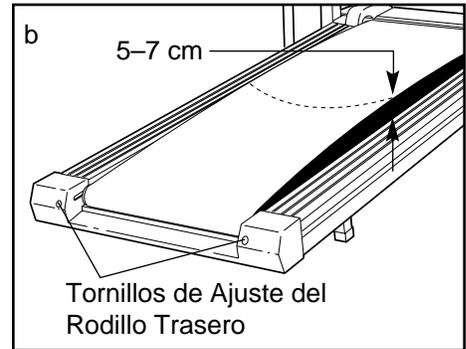
## 3. SÍNTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

- Compruebe las pilas en la consola. Vea INSTALACIÓN DE LAS PILAS en la página 8. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.
- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Quite los tornillos de la cubierta. Cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (50). 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 (33) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



#### 4. SÍNTOMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

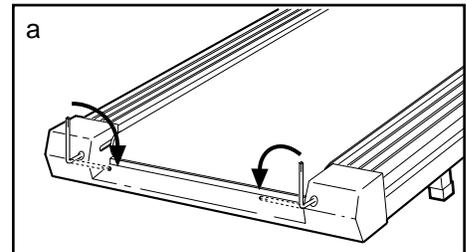
- a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", dé vuelta a ambos tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido opuesto a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



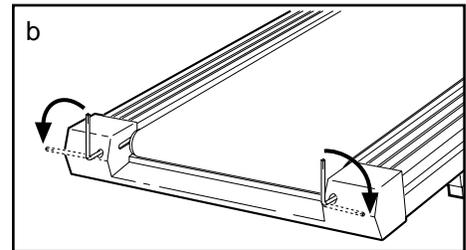
- c. Si la banda para caminar todavía disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la caminadora.

#### 5. SÍNTOMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA

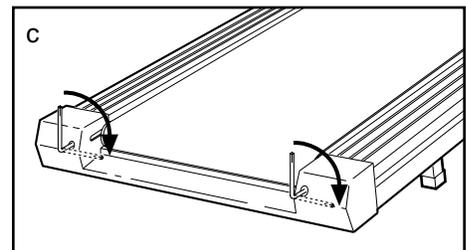
- a. Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda, primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido a las agujas del reloj, y al tornillo de la derecha, dé vuelta en sentido contraria a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha, primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido contraria a las agujas del reloj, y dé vuelta al tornillo de la derecha en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



- c. Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella, primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm sobre la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apretada correctamente.



# 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.

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.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

## INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico que se muestra en la consola enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

ZONA DE ENTRENAMIENTO			
	MIN BPM		MAX BPM
AGE	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en el lado izquierdo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números a la derecha 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 recomendado para ejercicio aeróbico.

## QUEMAR GRASA

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* 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 quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números más bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la 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 fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir tres partes:

**Calentamiento**—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos y ejercicio ligero (vea **SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO** en la página 15). Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios.

**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 sostenga 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 física, haga tres sesiones de entrenamiento 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.*

## SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestran en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

### 1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

### 2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

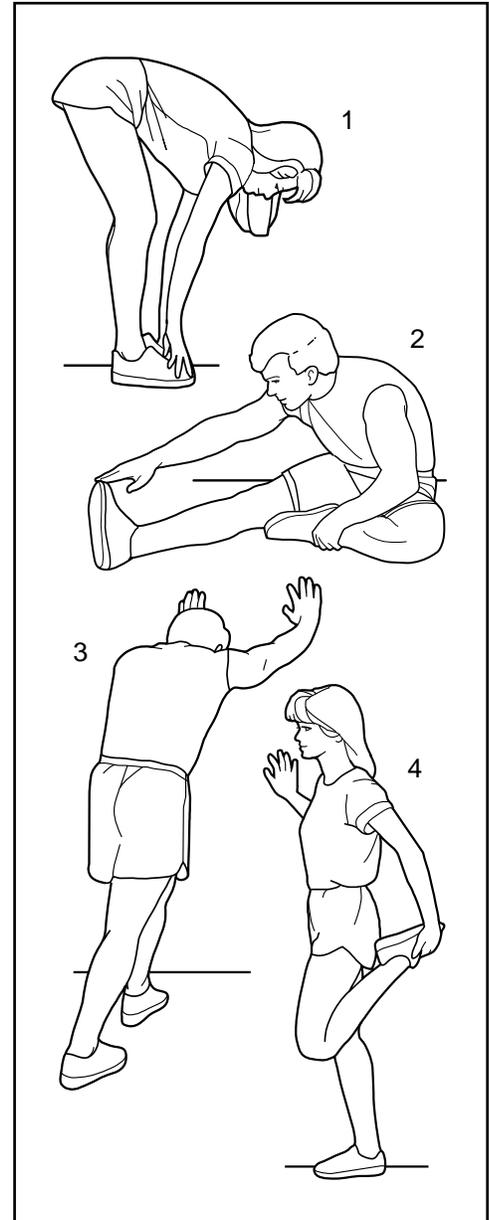
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

### 3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

### 4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



---

# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

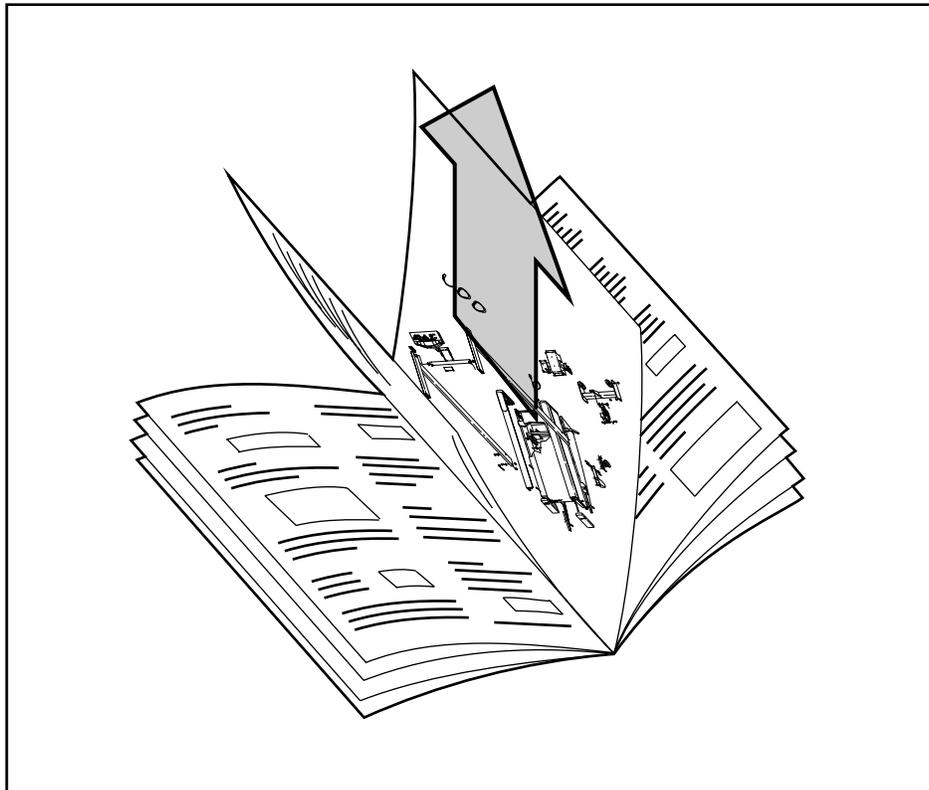
Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL51500)
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 515)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)
- La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).

PROFORM® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

# RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS DE ESTE MANUAL.

Guarde este DIBUJO DE PIEZAS y LISTA DE PIEZAS  
para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.  
Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de  
repuesto.

# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL51500

R0800A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Baranda	51	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
2	1	Llave/Sujetador			
3	2	Tornillo de la Cubierta Largo	52	2	Montaje de la Pata de Extensión
4	1	Cubierta de las Pilas	53	2	Tornillo de la Pata de Extensión
5	2	Riel de Soporte para los Pies	54	1	Cable Eléctrico para el R.U.
6	1	Tuerca de Tierra	55	2	Pasador de Inclinación
7	3	Arandela de Nylon	56	1	Cortacircuito
8	1	Potenciómetro de Velocidad	57	2	Arandela Pivote del Marco
9	1	Perilla de Control de Velocidad	58	2	Tornillo Pivote del Marco
10*	1	Montaje de la Consola	59	3	Protector
11	1	Montante Vertical	60	1	Charola Ventral del Motor
12	1	Banda del Motor	61	3	Abrazadera de la Fajilla de Cable
13	15	Tornillo Pequeño	62	2	Tornillo de la Plataforma Trasera
14	1	Seguro de Almacenamiento	63	1	Fajilla Ajustable
15	2	Fajilla de Cable de 4"	64	1	Obturador
16	7	Fajilla de Cable de 8"	65	2	Guia de la Banda
17	1	Tuerca Giratoria del Motor	66	1	Filtro
18	1	Polea/Volante/Ventilador	67	1	Banda para Caminar
19	1	Motor	68	1	Plataforma para Caminar
20*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador	69	1	Receptáculo
21	1	Terminal de Alambre	70	16	Tornillo del Electrónico
22	4	Tornillo de la Cubierta Corto	71	1	Manga de Pivote del Motor
23	1	Cubierta del Motor	72	1	Rodillo Trasero
24	1	Protector de la Cubierta	73	1	Sujetador del Electrónico
25	15	Tornillo	74	1	Llave "L"
26	1	Control	75	1	Marco
27	1	Tornillo Giratorio del Motor	76	1	Tapa del Extremo Delantero Izquierdo
28	1	Tuerca de Tensión del Motor			
29	1	Arandela Estrella de Tensión del Motor	77	2	Tapa de la Pata de Inclinación
			78	1	Tapa del Extremo Frontal Derecho
30	1	Arandela de Tensión del Motor	79	2	Cojinete de Pivote del Motor
31	1	Tornillo de Tensión del Motor	80	1	Alambre de Tierra
32	1	Arandela de Tierra	81	1	Tornillo de Tierra
33	13	Tornillo de la Charola Ventral/Tornillo del Sujetador	82	2	Pata de Inclinación
			83	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
34	2	Pata de Extensión			
35	2	Tornillo del Seguro	84	1	Tapa del Extremo Trasero
36	2	Tornillo de la Rueda	85	1	Calcomanía del Seguro
37	2	Rueda	86	2	Tornillo de la Baranda
38	4	Tuerca de la Rueda	87	1	Cable Eléctrico Europeo
39	15	Arandela	88	2	Abrazadera de Cable
40	4	Almohadilla de la Base	89	1	Tapa de Extremo del
41	2	Tapa del Extremo de la Baranda			Tornillo de Tierra
42	1	Almacenamiento Sostén	#	1	Alambre Verde de 4", M/F
43	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	#	1	Alambre Blanco de 10", 2F
			#	2	Alambre Verde de 8", F/Anillo
44	1	Interruptor de Lengüeta	#	1	Alambre Negro de 4", 2F
45	1	Imán	#	1	Alambre Blanco de 4", 2F
46	1	Base de la Consola	#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
47	2	Espaciador Pivote del Marco	#	1	Manual del Usuario
48	4	Tornillo de la Plataforma			
49	4	Aislador			
50	1	Rodillo Delantero/Polea			

\* Incluye todas las piezas mostradas en la caja

# Indica una pieza no ilustrada

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL51500 R0800A

