

# PRO-FORM 10.5 QM

Núm. de Modelo PETL61020

Núm. de Serie \_\_\_\_\_



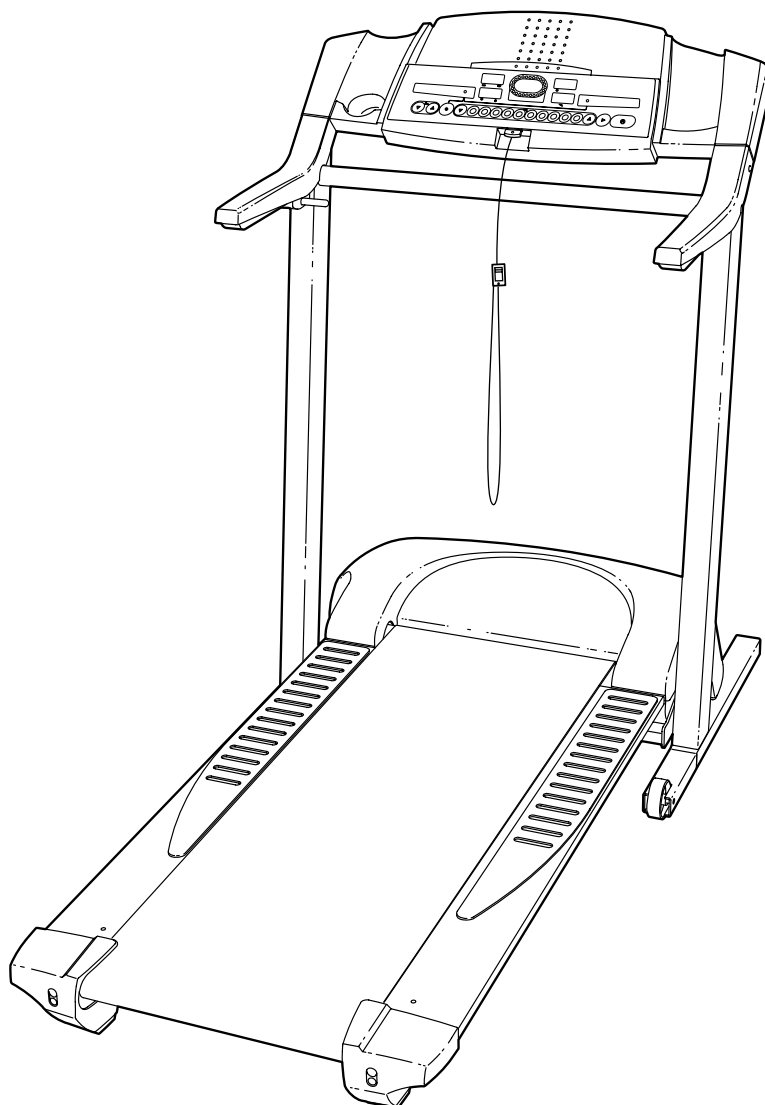
## ¿PREGUNTAS?

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.

## MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

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



---

## CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES .....	3
ANTES DE COMENZAR .....	5
MONTAJE .....	6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO .....	8
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES .....	9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER .....	19
PROBLEMAS .....	20
GUIAS DE EJERCICIO FISICO .....	23
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.
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.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 9), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
12. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
13. 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.)
14. 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.
15. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
16. 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.
17. 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.)
18. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 19.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
19. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
20. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

21. 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.

22. 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.

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

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

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

26. **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.

27. 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.

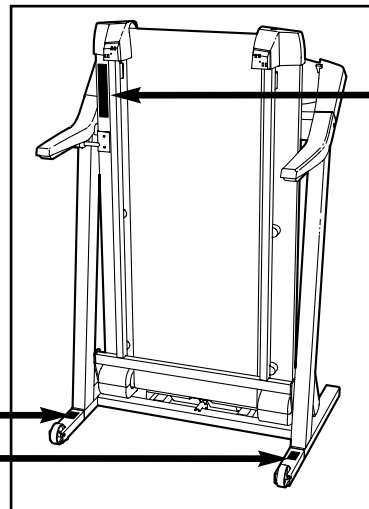
**⚠ AVISO:** Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones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

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos. Localice las calcomanías indicadas, en la máquina para correr. Nota que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son legibles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

### ⚠ PRECAUCIÓN

MANTENGA SUS MANOS Y PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA MIENTRAS LA CAMINADORA ESTÉ EN OPERACIÓN.



Nota: La calcomanía al izquierda se muestra al 50% de su tamaño actual.

### ⚠ 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.

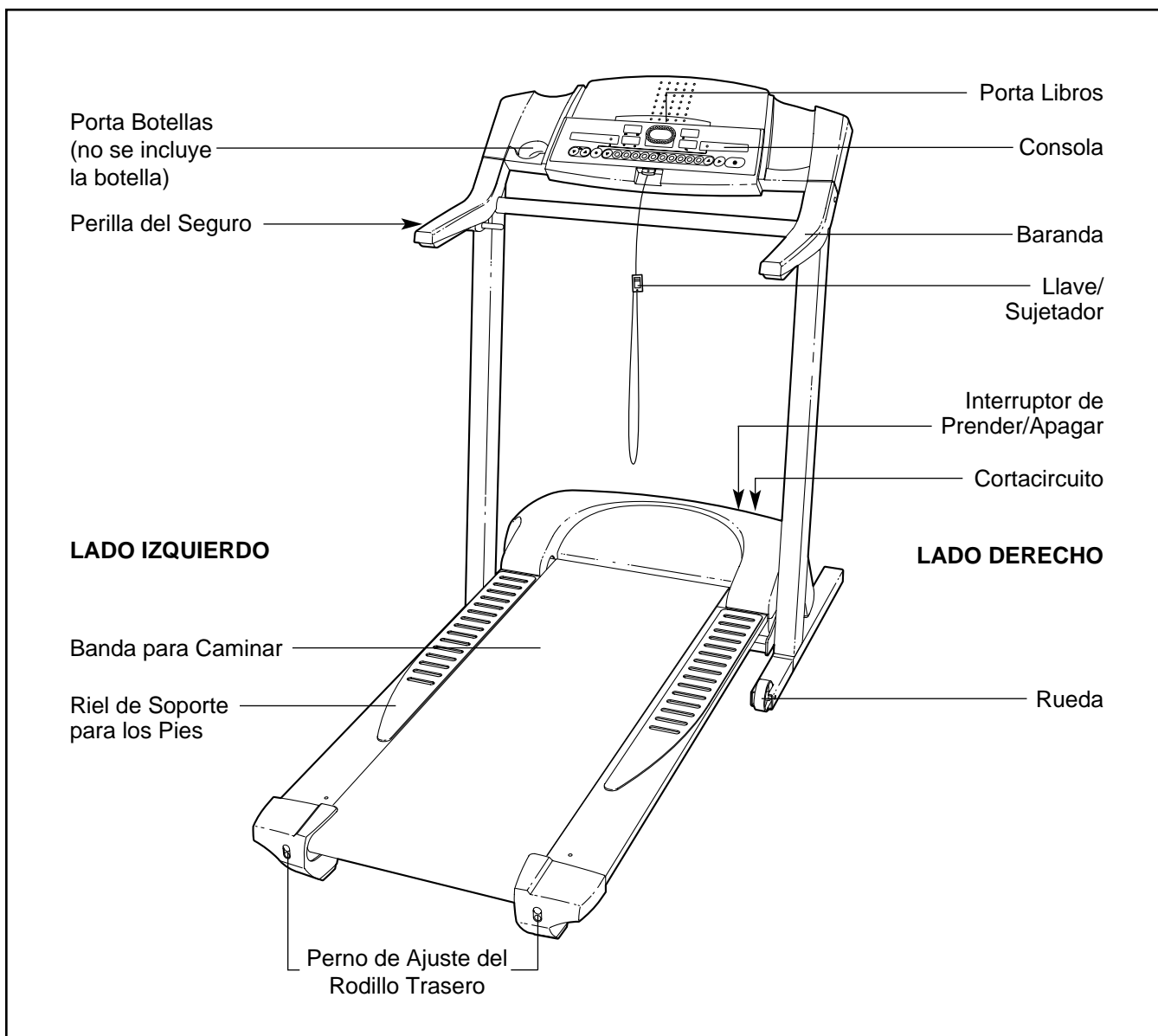
## ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PRO-FORM® 10.5 QM. La máquina para correr 10.5 QM 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 máquina para correr 10.5 QM se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

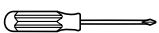

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente**

**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 PETL61020. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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



# MONTAJE

**El montaje requiere dos personas.** Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **El montaje requiere su propio destornillador estrella**  **y un martillo de hule** .

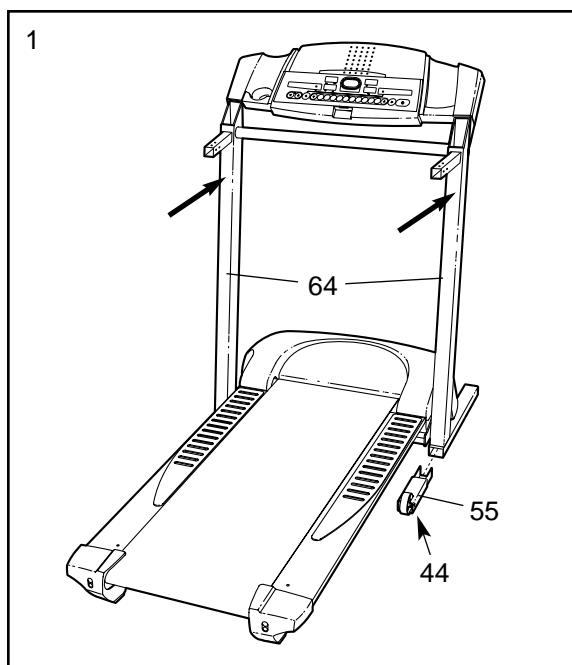
Nota: La parte debajo la banda para caminar de la máquina para correr esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta 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.

**⚠ AVISO:** No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la máquina para correr a la posición vertical.

Inserte una de las Patas de Extensión (55) dentro de la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada de tal manera que la Almohadilla de la Base (44) esté en la parte de abajo. Puede ser de ayuda ladear los Montantes Verticales (64) hacia delante mientras que usted inserte la Pata de Extensión.

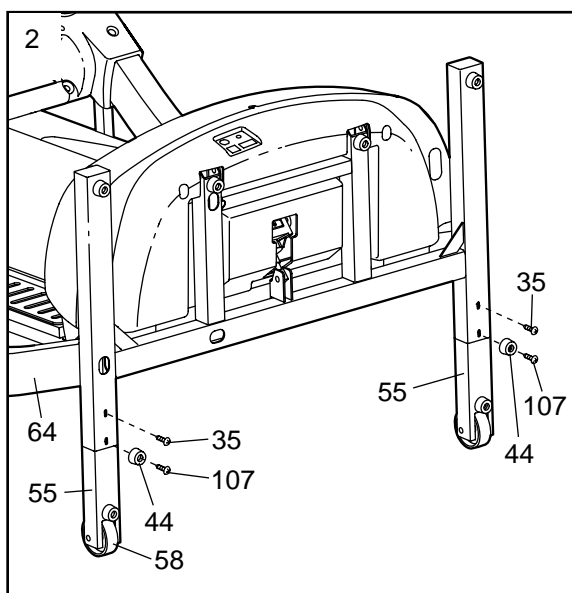
Inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera.



2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje los Montantes Verticales (64) como se muestra. Nota: Puede ser de ayuda colocar su pie en una de las Ruedas (58) mientras que usted ladee los Montantes Verticales. **Asegúrese que las Patas de Extensión (55) se mantengan en los Montantes Verticales.**

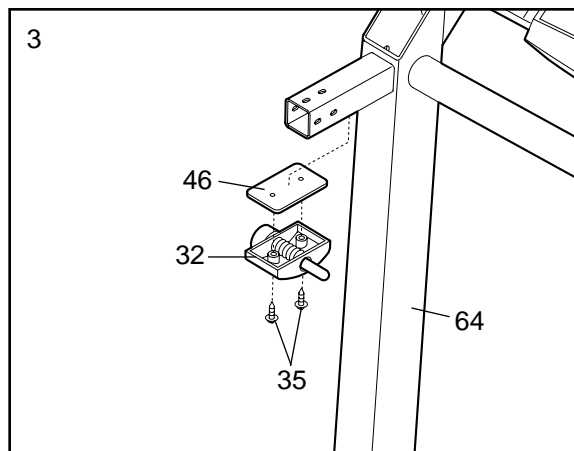
Conecte cada Pata de Extensión (55) con un Tornillo de Extensión (35), un Tornillo Largo (107), y una Almohadilla de la Base (44) como se muestra.

Nota: Una Almohadilla de la Base (44) puede estar incluidos. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada.



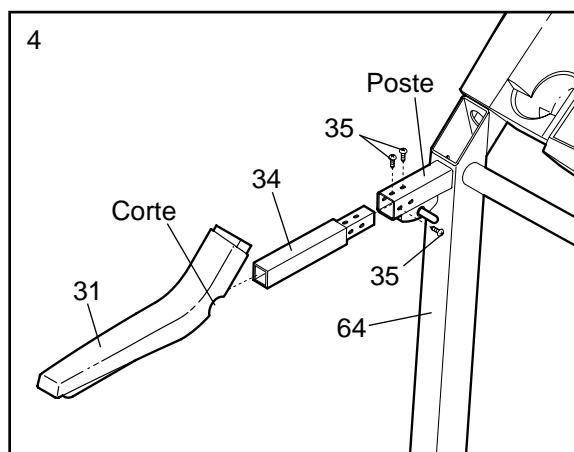
3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (64) de regreso a la posición vertical.

Conecte el Montaje del Seguro (32) y el Espaciador del Seguro (46) al Montante Vertical (64) izquierdo con dos Tornillos (35) como se muestra.



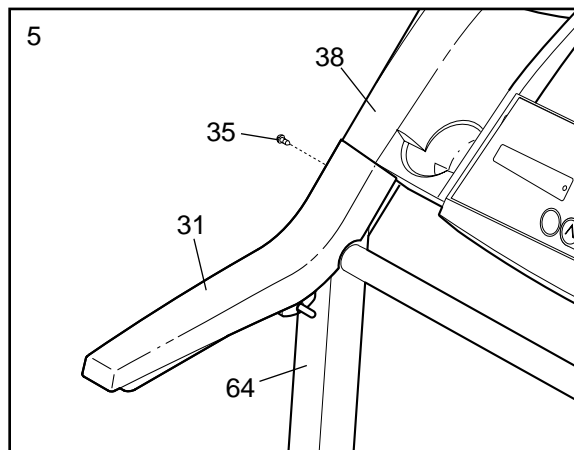
4. Inserte una Extensión de la Baranda (34) dentro del poste en el Montante Vertical (64) izquierdo. Alinee los orificios en la Extensión de la Baranda con los orificios en el poste. Si es necesario, golpee suavemente la Extensión de la Baranda con el martillo de goma para insertarla completamente. A continuación, conecte la Extensión apretando **tres** Tornillos (35) dentro de los orificios indicados. **Nota: Si solo hay un orificio en la parte superior del poste, apriete el tercer Tornillo dentro del orificio en el lado izquierdo del poste.**

Identifique el Mango de Espuma Izquierdo (31), que tiene un corte **grande** en el lado derecho. Deslice el Mango de Espuma Izquierdo lo más que se pueda al poste en el Montante Vertical (64) izquierdo. Puede ser de ayuda aplicar agua jabonosa a la Extensión de la Baranda.



5. Asegúrese que la orilla delantera del Mango de Espuma Izquierdo (31) esté debajo de la Base de la Consola (38) como se muestra. Apriete un Tornillo (35) dentro del lado del Mango de Espuma Izquierdo como se muestra. Nota: Puede ser que usted necesite jalar el lado del Mango de Espuma Izquierdo para alinear el Tornillo con el orificio en el Montante Vertical (64).

Conecte el Mango de Espuma Derecho (que no se muestra) y la otra Extensión de la Baranda (que no se muestra) como se describe en el paso 4 y este paso.



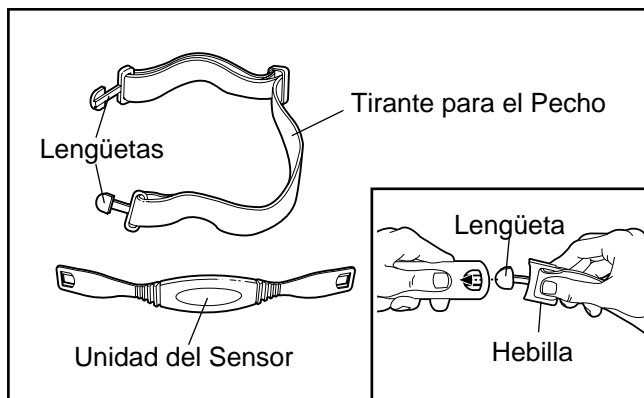
**Nota: Puede quedar un tornillo extra cuando el montaje se complete.**

6. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Guarde la inclusa llave "L" en un lugar seguro. Guarde la inclusa llave "L" para ajustar la banda para caminar (vea página 21). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la máquina para correr.

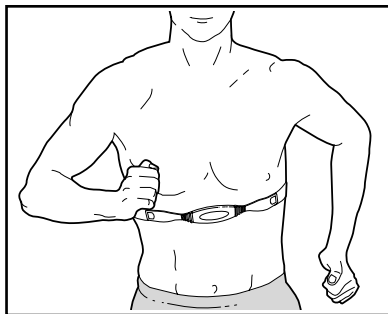
# COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

## COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

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



A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el



pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

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

## SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de

pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

## PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos del corazón normales. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventriculares pvc's, revientos de la Taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho se puede afectar por interferencias causadas por líneas de alta corriente u otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 22).



# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

## BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

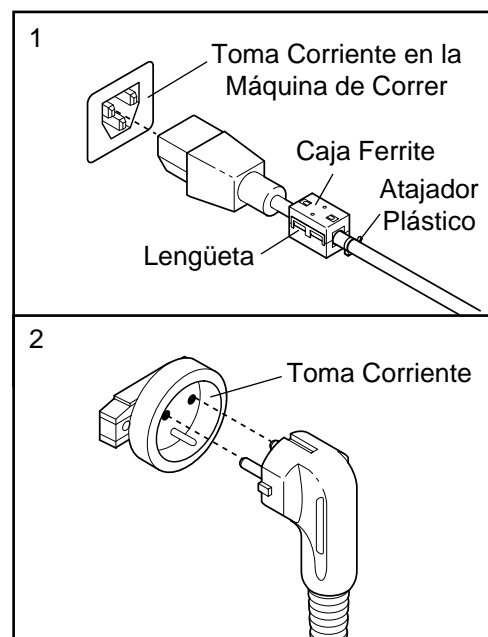
Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

## 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.

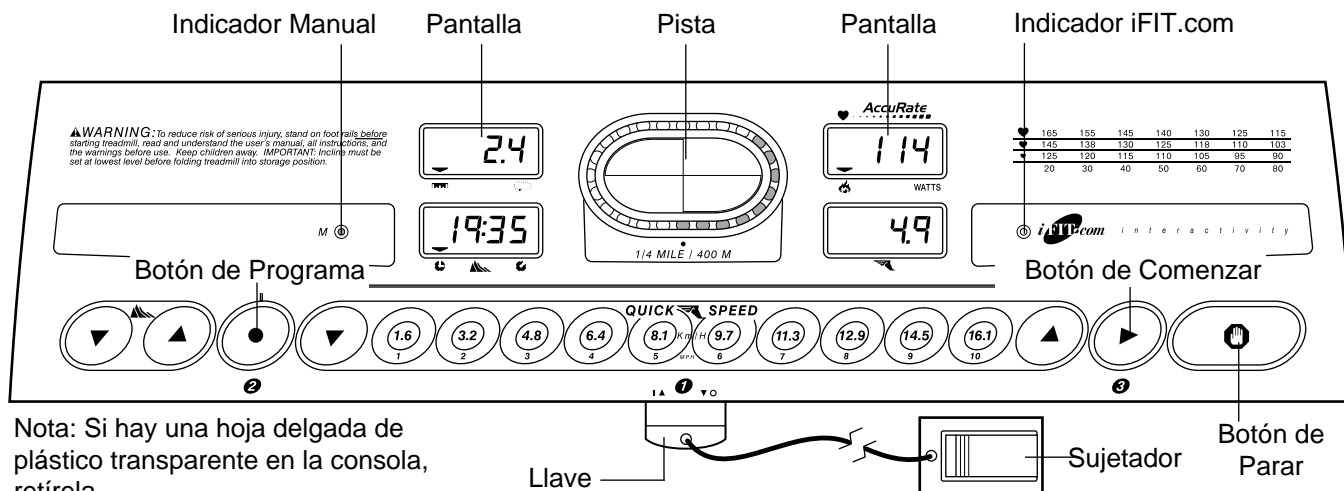
Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. La caja ferrite permitirá resbalar a lo largo del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que excede. 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).

No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.



**⚠ 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.

## CONSOLE DIAGRAM



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

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

- No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.
- Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté funcionando la máquina para correr.
- Ajuste la velocidad en incrementos pequeños para evitar saltos repentinos de velocidad.
- 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.

## COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

Todas las calcomanías que tiene en la consola y el gráfico del ritmo cardíaco están escritas 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 sobre 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 para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, 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 pista y las cuatro pantallas le proveerán realimentación continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso para el pecho.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la máquina para correr a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diferentes diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la máquina para correr a su videograbadora y televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video cassetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

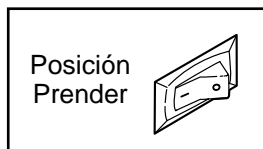
Además, usted puede conectar la máquina para correr a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) y acceder aún más programas. Vea [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) para los detalles.

**Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a [workouts@iFIT.com](mailto:workouts@iFIT.com).**

**Para usar la función manual de la consola,** siga los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar los programas de disco compacto o video de iFIT.com,** refiérase a la página 15. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 17.

## COMENZANDO

Antes de manejar la consola, asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Enseguida, asegúrese que el cable eléctrico conectado adecuadamente (vea la página 9).



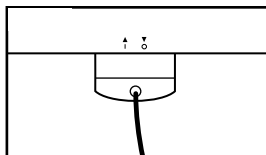
Cuando usted esté listo para hacer ejercicios, párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador pegado a la llave (vea el dibujo en la página 10), y deslice el sujetador a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **Pruebe el 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.**

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros (vea Pantalla de Velocidad en la página 12). Para simplificación, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.

## COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

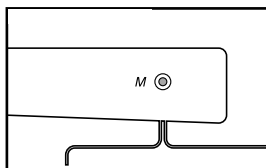
### 1 Inserte la llave completamente en la consola.

Cuando la llave esté insertada, las cuatro pantallas y varios indicadores se encenderán en la consola.



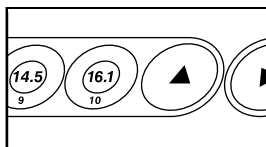
### 2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, como se muestra por el indicador manual (M). Si el indicador de iFIT.com está encendido, presione el botón de Función para seleccionar la función manual.



### 3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad $\Delta$ para comenzar la banda para caminar.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1

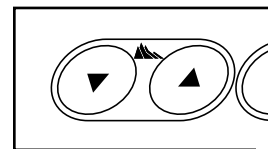


mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad  $\Delta$  y  $\nabla$ . Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Velocidad Rápida (QUICK SPEED). Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de velocidad deseado.

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Inclinación comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad  $\Delta$ .

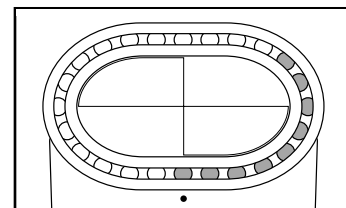
### 4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

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%. Los botones se pueden mantener sostenido para cambiar la inclinación rápidamente. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.



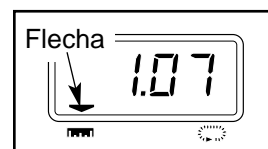
### 5 Siga su progreso con la pista y las cuatro pantallas.

**La pista**—La pista en el centro de la consola representa una distancia de 1/4 milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que halla completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



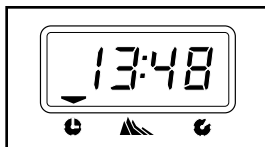
#### Pantalla de Distancia/

**Vueltas**—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado o corrido y el número de vueltas que usted ha completado (una vuelta es igual a 1/4 de milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada cuanto segundos, como lo muestra las flechas en la pantalla.



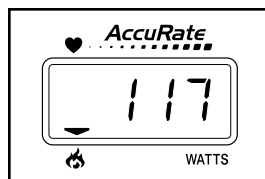
### Pantalla de Tiempo/

**Inclinación**—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido y el nivel de inclinación de la máquina para correr. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada cuantos segundos, como se muestra por las flechas en la pantalla. Nota: Cuando los botones de Inclinación se presionen, esta pantalla mostrará el ajuste de inclinación actual.

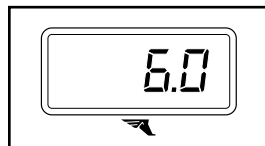


### Pantalla de Calorías/

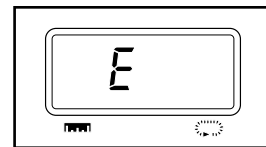
**Vatios/ Pulso**—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías y calorías grasa que usted ha quemado y su rendimiento de corriente actual en vatios. Cada algunos segundos, la pantalla cambiará de un número al otro, como lo muestran las flechas en la pantalla. Esta pantalla también mostrará su frecuencia cardíaca cuando el sensor de pulso se usa.



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



Nota: La consola puede mostrar la velocidad en millas o kilómetros por hora. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad  $\Delta$  hasta que la unidad de medida que se desea esté seleccionada. Quite la llave, y vuelva a insertar la llave.



## 6 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de Parar y quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo."** Refiérase a la página 18 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.

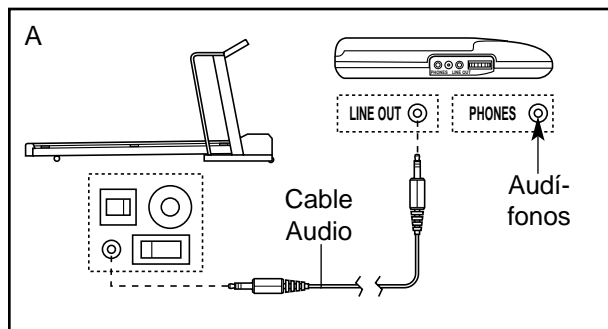
## COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

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 13 y 14 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 15 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 14 para las instrucciones de conectar.

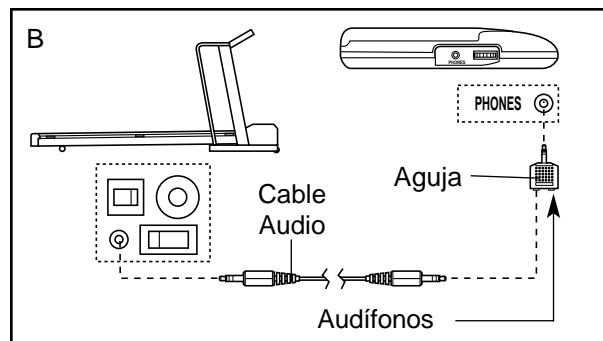
### COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

**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.



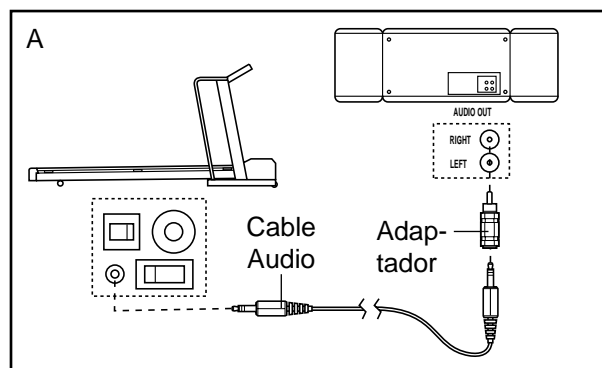
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de Audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



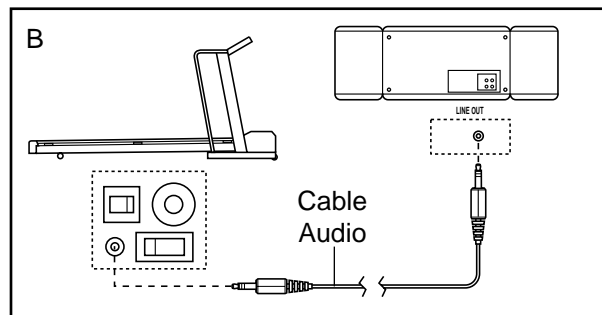
### COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

**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.

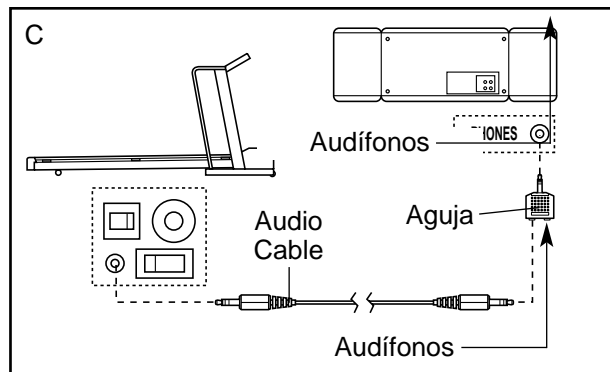
- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de Audio Afuera en su estéreo.



- 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.



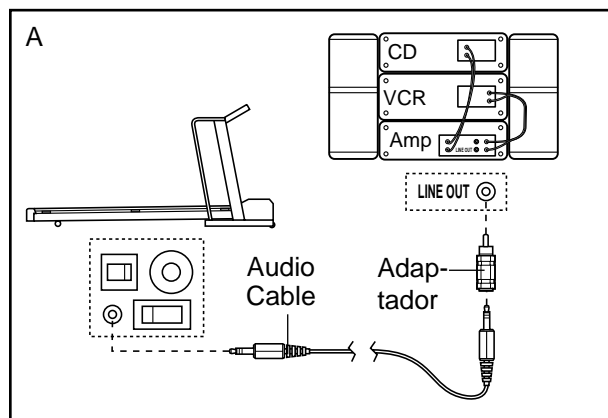
- C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de Audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la.



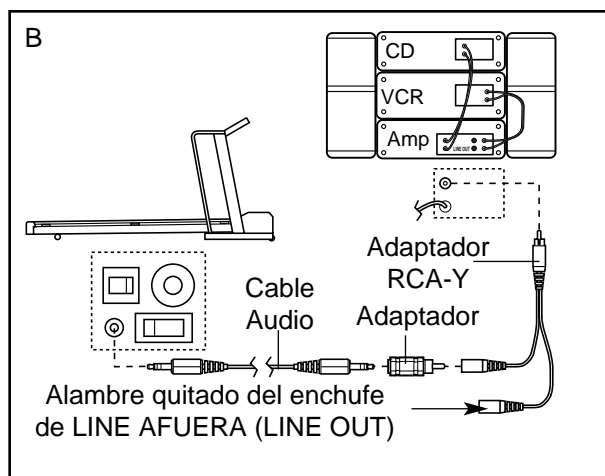
## COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

**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.



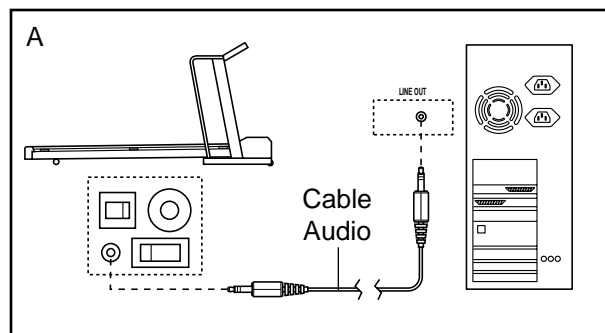
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre 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 RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de Línea Afuera en su estéreo.



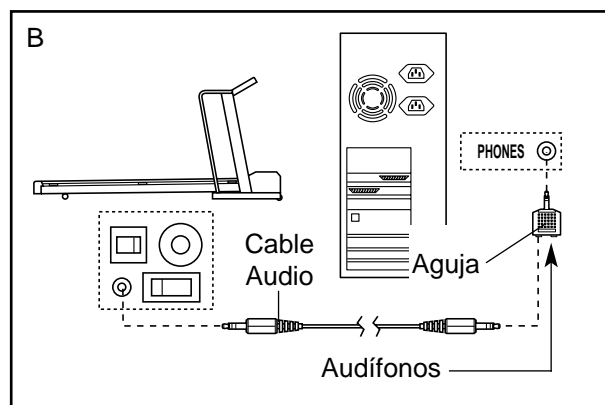
## COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

**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.



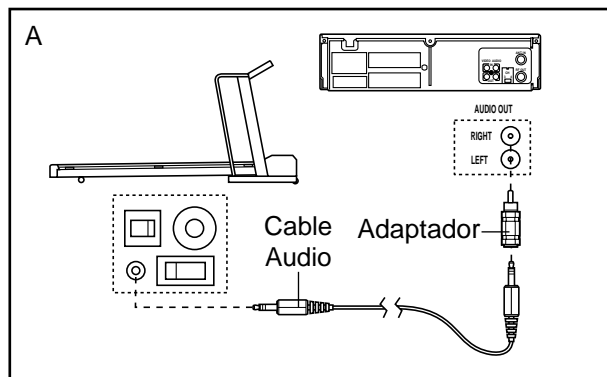
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en los enchufe de Audífonos en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la Aguja.



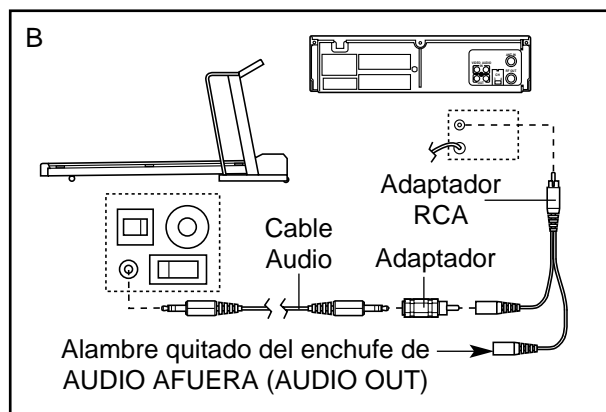
## COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

**Nota:** Si su videogradora 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 videogradora incorporada, vea la instrucción B. Si su videogradora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 14.

- 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 videogradora.



- 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 videogradora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de Audio Afuera en su videogradora.

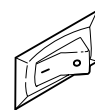


## COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocassetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videogradora. Vea **COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA** en la página 13. **Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a workouts@iFIT.com.**

Asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Además, asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado correctamente (vea la página 9).

Posición  
Prender



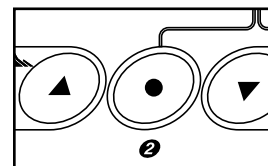
Cuando esté listo para hacer ejercicios, párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador pegado a la llave (vea el dibujo en la página 10), y deslice el sujetador a la cintura de su ropa. Siga los pasos de abajo para usar un disco compacto o vídeo de iFIT.com. **Nota: Las instrucciones incluidas en el estuche de disco compacto describe como usar el disco compacto con una variedad de máquinas para correr de PROFORM.** Algunas instrucciones quizá no apliquen a esta máquina para correr.

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

Cuando la llave se haya insertado, las cuatro pantallas y varios indicadores en la consola se encenderán.

### 2 Presione el botón de Función.

Cuando la llave se haya insertado, la función manual se seleccionará automáticamente. Para usar un programa de disco compacto o vídeo de iFIT.com, presione el botón de función. El indicador de iFIT.com se encenderá.



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

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocassette de iFIT.com, inserte un videocassette en su videogradora.

#### **4 Presione el botón de ANDAR (PLAY) en su tocador 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 Tiempo/Inclinación se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad  $\Delta$  de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de disco compacto o video mientras que la pantalla de Tiempo/Inclinación se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o vídeo, 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 vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Inclinación comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad  $\Delta$  una vez más. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar detendrá y la pantalla de Tiempo/Inclinación comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 15.

**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 la pantalla de Tiempo/Inclinación no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/inclinación está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad  $\Delta$  en la consola.
- ajuste el volumen de su tocador 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 tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.

#### **5 Siga su progreso con la pista y las cuatro pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

#### **6 Cuando el programa de disco compacto o vídeo de iFIT.com se termina, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y quite la llave de la consola. Mantenga la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función “demo”. Refiérase a la página 18 y apague la función demo.**

**PRECAUCIÓN:** Siempre quite los discos compactos y videocassetes de iFIT.com de su tocador de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

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.

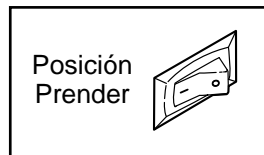


## COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) le permite acceso a programas básicos, programas audios, y programas de video directamente del internet. Opciones adicionales pronto estarán disponibles. Vea [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) para ver los detalles.

Para usar 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 14. Además, usted debe tener un módem de por lo menos 56K y una cuenta con un proveedor de servicios del Internet. Una lista de requisitos adicionales de sistema y software se encontrará en nuestra página de Internet cable.

A continuación, asegúrese que el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Además, asegúrese que el cable eléctrico esté apropiadamente enchufado (vea la página 9).



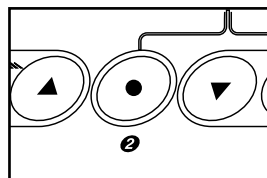
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

### 1 Inserte la llave en la consola.

Un momento después que se inserte la llave, las cuatro pantallas y varios indicadores se prenderán.

### 2 Presione el botón de función.

Cuando la llave se haya insertado, la función manual se seleccionará automáticamente. Para usar un programa de nuestra página de internet, presione el botón de Función. El indicador de [iFIT.com](http://www.iFIT.com) 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 lazos (links) deseados en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

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

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

Cuando 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 fijado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando 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 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, **cundo el próximo "pío" se escuche, la velocidad e/o inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

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

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

**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](http://www.iFIT.com) esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Inclinación 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 de un cable eléctrico.**

## 8 Siga su progreso con la pista y las cuatro pantallas.

Vea el paso 5 en la página 11.

## 9 Cuando el programa se termina, quite la llave.

Párese en los rieles de soporte para los pies y quite la llave de la consola. Mantenga la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función “demo”. Refiérase a la derecha y apague la función demo.**

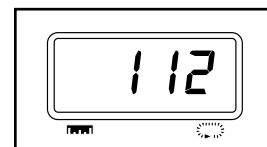
Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

## 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:

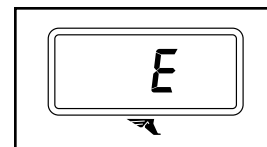
La pantalla de Distancia/Vueltas mostrará el número total de millas (o Kilómetros) que la banda para caminar ha movido.



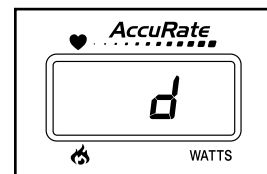
La pantalla de Tiempo/Inclinación mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.



Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de velocidad  $\Delta$  para cambiar la unidad de medida.



**IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Vatios/ Pulso 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 de Calorías/Vatios/ Pulso cuando la función información se seleccione, presione el botón de velocidad  $\nabla$  de manera que la pantalla esté en blanco.**



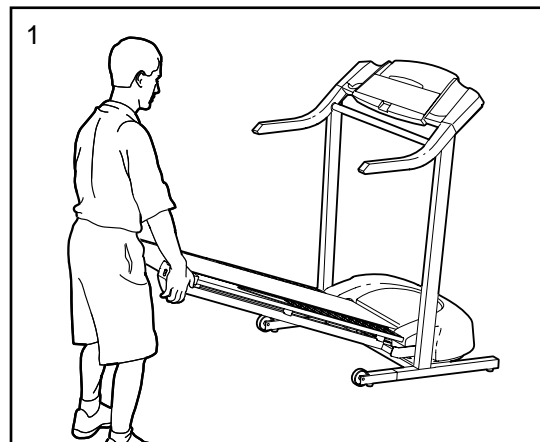
Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

# COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

## COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

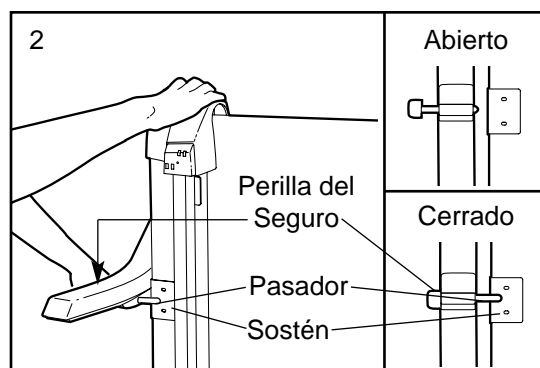
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover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

1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** 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 la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el atajador pase el pasador del seguro. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

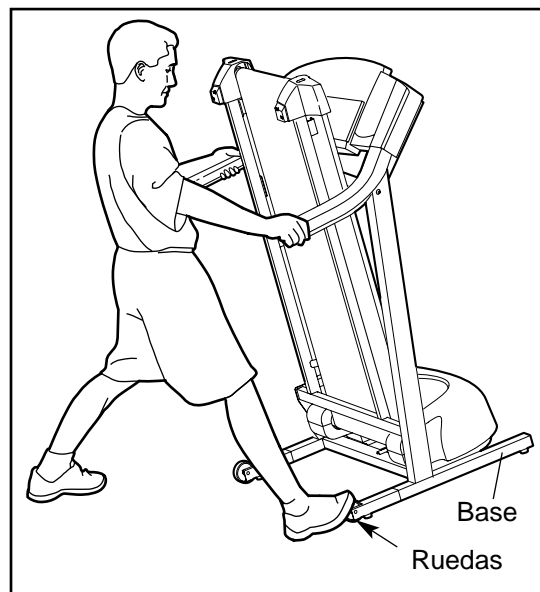
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



## COMO MOVER LA MAQUINA 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 pasador esté completamente insertado en el sostén.**

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. 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, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



## COMO BAJAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador. Lentamente suelte la perilla del seguro.
2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la máquina para correr firmemente con ambas manos, y **lentamente** baje la máquina para correr al suelo. **PRECAUCIÓN:** 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. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

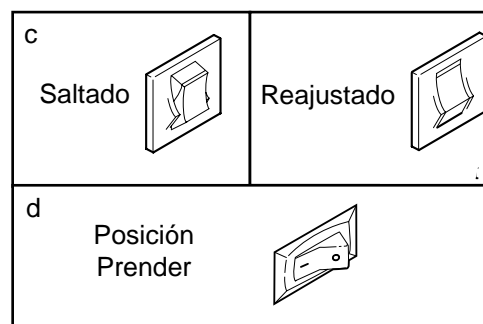
## PROBLEMA: La Máquina para correr no se enciende

**SOLUCIÓN:** a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 9.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.

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

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

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



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

**SOLUCIÓN:** a. 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.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

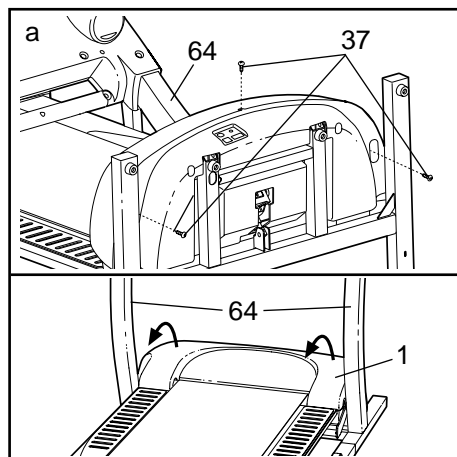
c. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

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

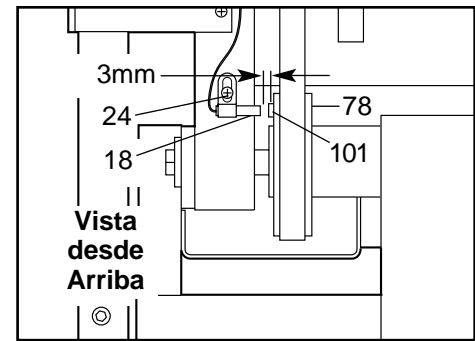
## PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

**SOLUCIÓN:** a. Quite la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Cuidadosamente baje los Montantes Verticales (64) al suelo. Quite los tres Tornillos (37) indicados.

Levante los Montantes Verticales (64) a la posición vertical. Pivote la Cubierta del Motor (1) hasta quitarla.



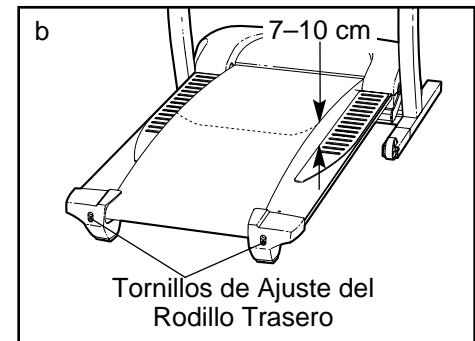
Localice el Interruptor de Lengüeta (18) y el Imán (101) en el lado izquierdo de la Polea (78). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de 3/4" (24) 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 algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



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

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

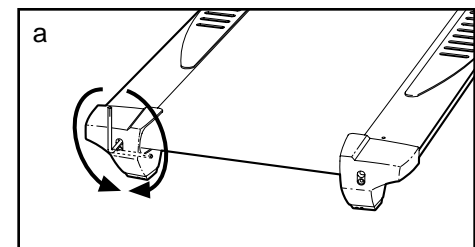
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido 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 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



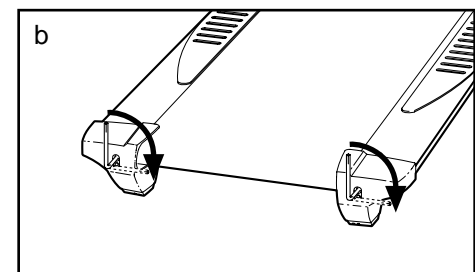
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

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

- SOLUCIÓN:** a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al tornillo en dirección opuesta 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 "L," gire los dos tornillos 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 7 a 10 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 inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

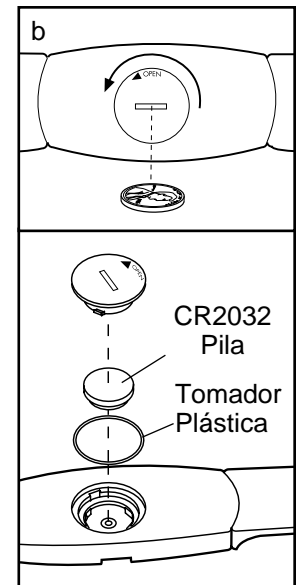
**SOLUCIÓN:** a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces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

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

**SOLUCIÓN** a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8.

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

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



# GUIAS DE EJERCICIO FISICO

**⚠ 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. 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 abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

### 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 máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

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

### Ejercicio Aeróbico

Si su meta es 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 máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento**—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

**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 a 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.)

**Enfriamiento**—Termine cada entrenamiento con 5 a 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.

---

# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

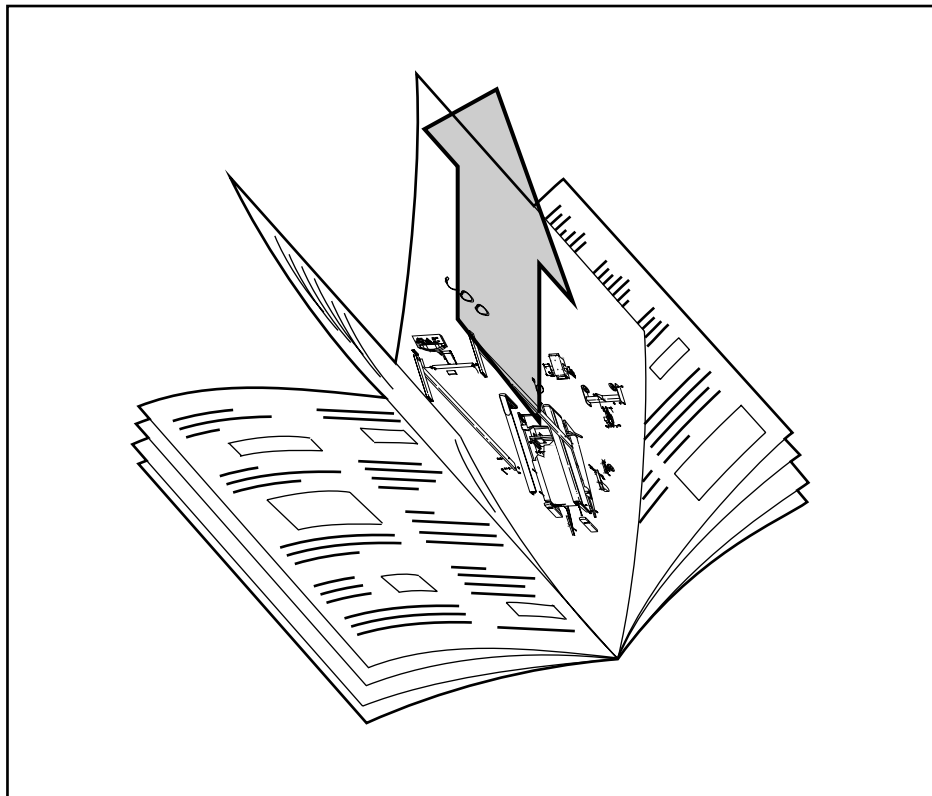
Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL61020)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr PROFORM® 10.5 QM)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).



# **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 re-  
puesto.

# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL61020

R0802A

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

Núm.	Ctd.	Descripción							
			41	1	Consola				de la Atadura
					Porta Libros	84	2		Fajilla Ajustable
1	1	Cubierta del Motor	42	1	Consola	85	1		Alambre de Pulso
2	3	Arandela de Nylon	43	1	Mango de Espuma	86	1		Manga de Pivote del Motor
3	8	Tuerca de Pivote			Derecho				
4	1	Banda del Motor	44	8	Almohadilla de la Base	87	1		Rodillo Trasero
5*	1	Montaje del Motor	45	2	Tornillo de la Plataforma (Trasero)	88	1		Pata Trasera (Derecha)
6	1	Volante			Espaciador del Seguro	89	1		Cable del Control del Motor
7	1	Motor	46	1	Tornillo de Tierra				
8	2	Espaciador del Marco	47	1	Arandela de Tierra	90	1		Toma Corriente del iFIT.com
9	4	Tornillo de la Consola	48	1	Cable del Montante Vertical	91	2		Perno de Ajuste del Rodillo Trasero
10	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero	49	1	Porta Vasos Derecho	92	2		Arandela de Ajuste del Rodillo Trasero
11	1	Perno Giratorio del Motor	50	1	Marco				
12	2	Perno de Pivote del Marco de Levante	51	1	Perno del Motor de Inclinación	93	1		Tapa del Extremo Derecho Trasero
13	1	Tirante del Sensor de Pulso para el Pecho	52	1	Calcomanía de Precaución	94	1		Llave "L"
14	1	Tuerca de Tensión del Motor	53	2	Cojinete de Pivote del Motor	95	1		Pata Trasera (Izquierda)
15	1	Arandela de Motor	54	2	Pata de Extensión	96	1		Tapa del Extremo Izquierdo Trasero
16	1	Perno de Pivote del Motor	55	2	Perno de la Rueda	97	1		Calcomanía de Advertencia
17	1	Perno de Tensión del Motor	56	2	Arandela Estrella del Rodillo Delantero	98	2		Tornillo de la Placa del Pasador
18	1	Interruptor de Lengüeta	57	2	Rueda				
19	1	Perno del Motor de Inclinación de 2"	58	2	Motor de Inclinación	99	1		Placa del Pasador
20	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	59	1	Sujetador Atajador	100*	2		Tornillo de la Pata de Extensión
21	1	Marco de Levante	60	1	Juego del Cable Eléctrico	101	1		Imán
22	1	Arandela Estrella del Motor	61	1	Receptáculo	102	1		Sujetador de la Charola Ventral
23	1	Sujetador del Controlador	62	1	Calcomanía de Estática				
24	10	Tornillo de 3/4"	63	2	Montante Vertical	103	1		Sensor de Pulso para el Pecho
25	1	Control	64	1	Cortocircuito				
26	1	Obturador	65	1	Tuerca de Cable Audio	104	1		Separador
27	1	Tabla de Corriente	66	1	Interruptor de Prender/Apagar	105	1		Filtro
28	1	Sujetador Plástico	67	1	Charola Ventral	106	1		Alambre de Tierra
29	1	Sujetador de la Tabla de Corriente	68	1	Cable Audio	107	2		Tornillo Largo
30	1	Llave/Sujetador	69	1	Perno Pivote del Marco	108	1		Tuerca de Tierra
31	1	Mango de Espuma Izquierdo	70	2	Tapa de Extremo de la Base	109	1		Caja Ferrite
32	1	Montaje del Seguro	71	2	Aislador	110	1		Cable Filtro
33	15	Tornillo Pequeño	72	4	Guía de la Banda	#	1		Alambre Blanco de 14", 2F
34	2	Extensión de la Baranda	73	2	Tornillo de la Guía de la Correa	#	1		Alambre Blanco de 8", 2F
35	16	Tornillo de Extensión/ Tornillo de la Baranda	74	4	Tornillo de la Plataforma	#	1		Alambre Azul de 14", 2F
36	1	Cable de iFIT.com	75	4	Almohadilla de Espuma (Derecho)	#	1		Alambre Azul de 4", 2F
37	33	Tornillo	76	1	Banda para Caminar	#	1		Alambre Azul de 14", M/F
38	1	Base de la Consola	77	1	Rodillo Delantero/Polea	#	1		Cable Verde de 8", F/R
39	1	Tapa del Extremo del Montante Vertical	78	1	Almohadilla de Espuma (Izquierdo)	#	1		Alambre Negro de 4", 2F
40	1	Parte de Atrás de la	79	1	Plataforma para Caminar	#	1		Alambre Rojo de 4", M/F
			80	1	Fajilla de Cable de 8"	#	1		Manual del Usuario
			81	9	Tornillo Eléctrico				
			82	4	Abrazadera del Sostén				
			83	3					

# Estas piezas no están ilustradas.

\* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL61020 R0802A

EXPLODED DRAWING—Model No. PETL61020

R0502A

