

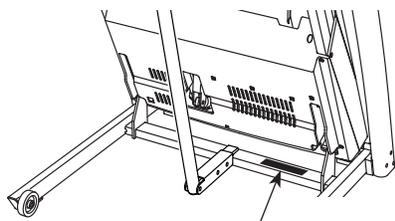
PRO-FORM[®]

620 ZLT

Nº de Modelo PETL69911.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN

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

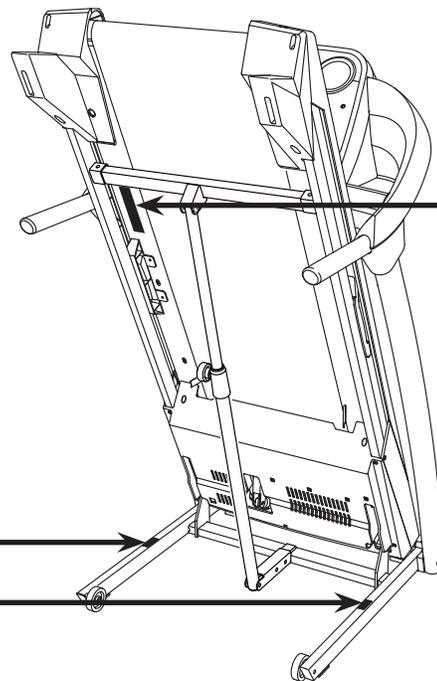
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	22
PROBLEMAS	23
GUÍA DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	27
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

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



ADVERTENCIA

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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o 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.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a zero.

- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga rope, 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.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
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. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

18. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
22. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
23. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Las reparaciones que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deberán ser llevadas a cabo por un representante de servicio autorizado.
25. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® 620 ZLT. La máquina para correr 620 ZLT ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

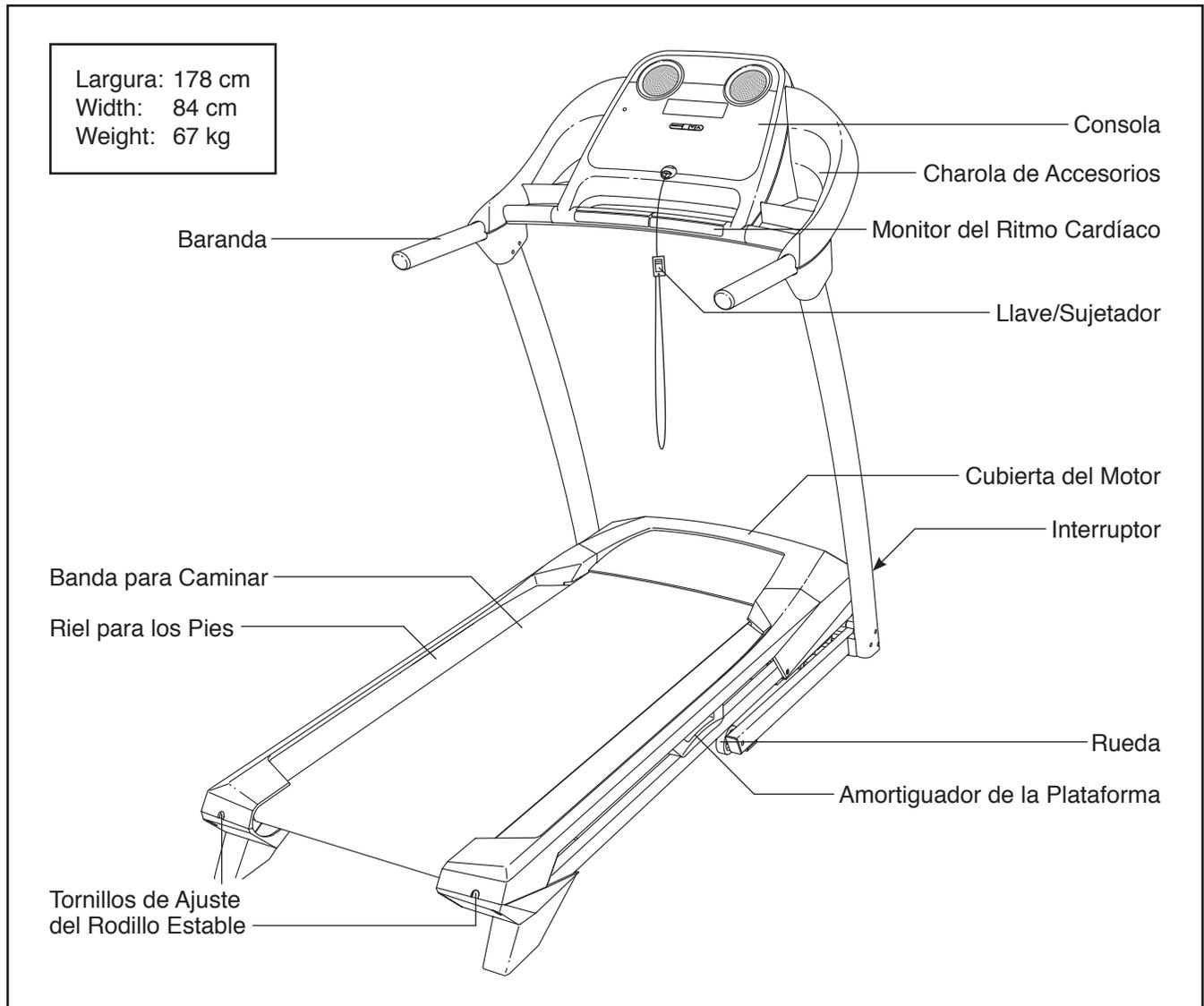
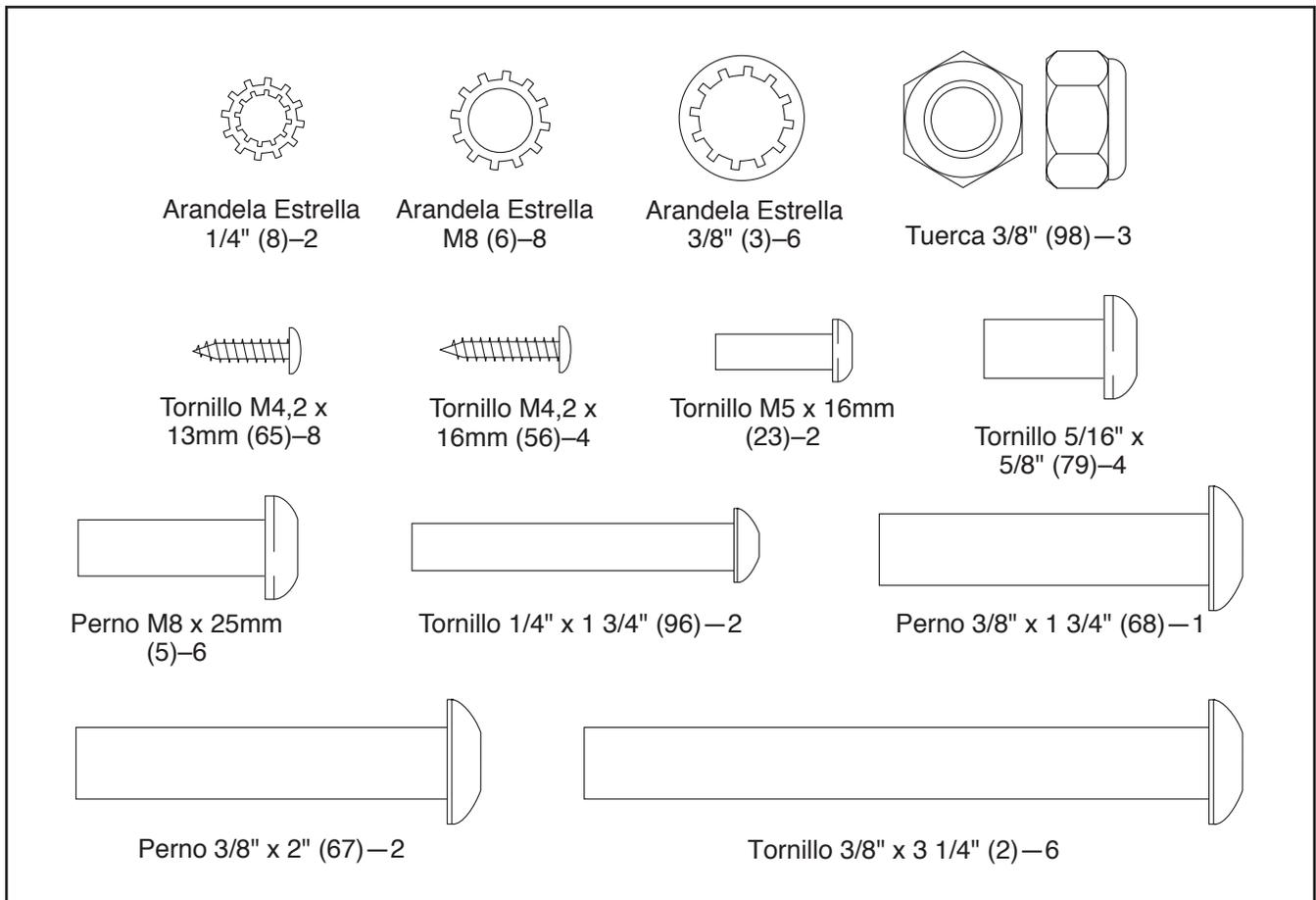


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Para montar la máquina para correr necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas 

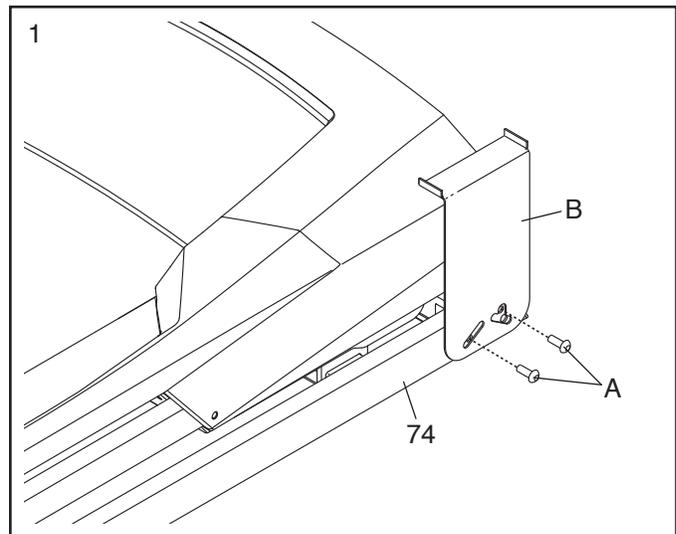
un destornillador estrella 

tijeras 

- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

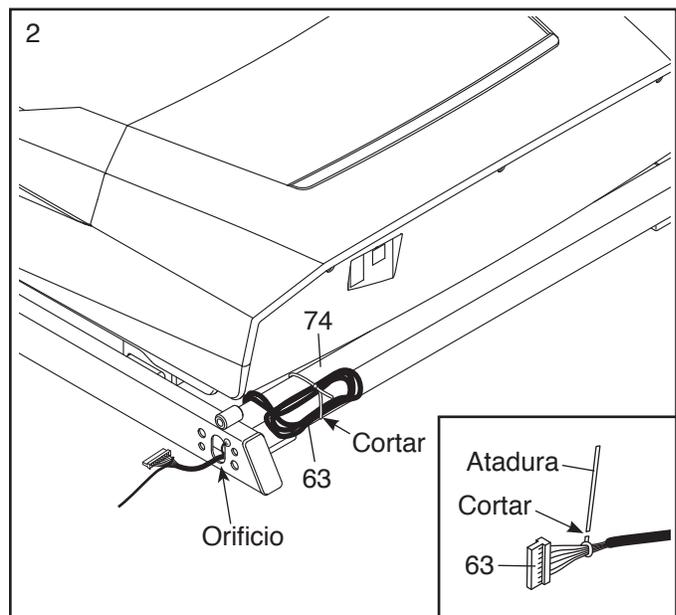
1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Retire y deseche los dos tornillos (A) y el soporte para transporte (B) del lado derecho de la Base (74). **Luego retire y deseche los tornillos y el soporte para transporte (no se muestra) del lado izquierdo de la Base.**



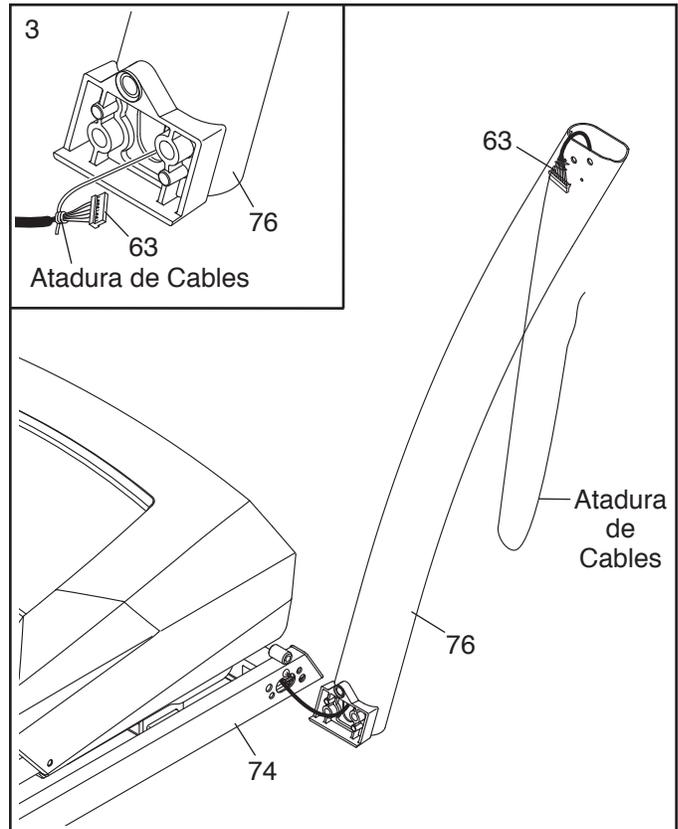
- ## 2. Localice el Cable del Montante Vertical (63) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (74). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Tire del extremo del Cable del Montante Vertical, sacándolo por el orificio indicado.

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (63). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



- Identifique el Montante Vertical Derecho (76), marcado con el texto "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (74).

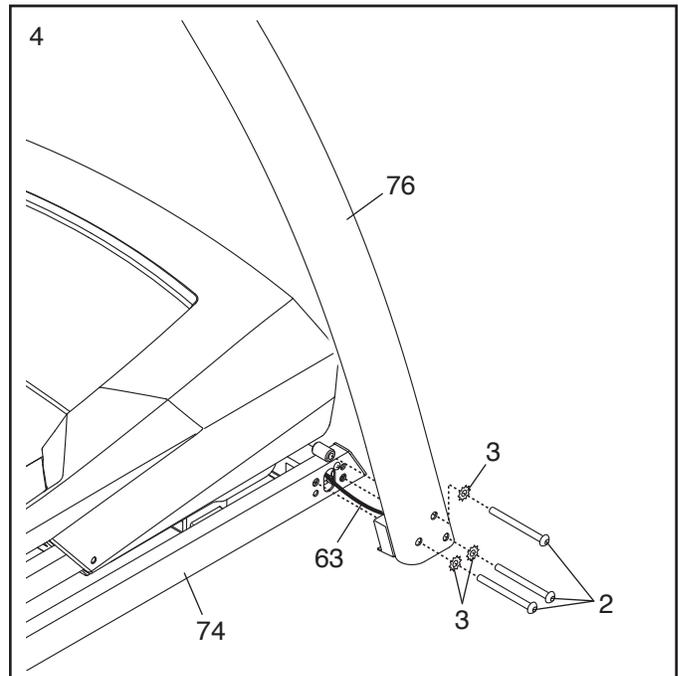
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (76) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (63). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.



- Sostenga el Montante Vertical Derecho (76) apoyado contra la Base (74). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (63).**

Inserte un Tornillo $3/8'' \times 3\ 1/4''$ (2) con una Arandela Estrella $3/8''$ (3) dentro del orificio superior del Montante Vertical Derecho (76). Luego apriete parcialmente el Tornillo en la Base (74).

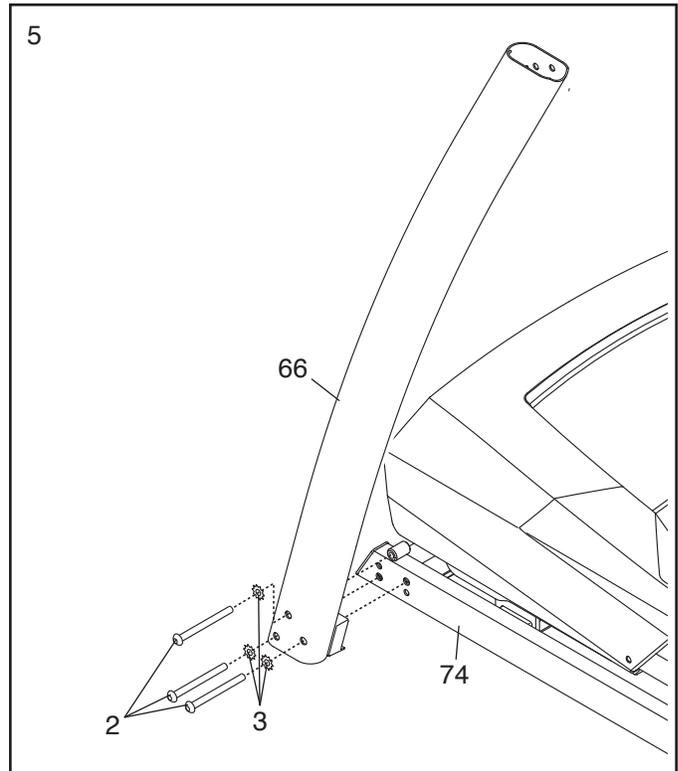
Apriete parcialmente otros dos Tornillos $3/8'' \times 3\ 1/4''$ (2) con dos Arandelas Estrella $3/8''$ (3) en el Montante Vertical Derecho (76) y la Base (74); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**



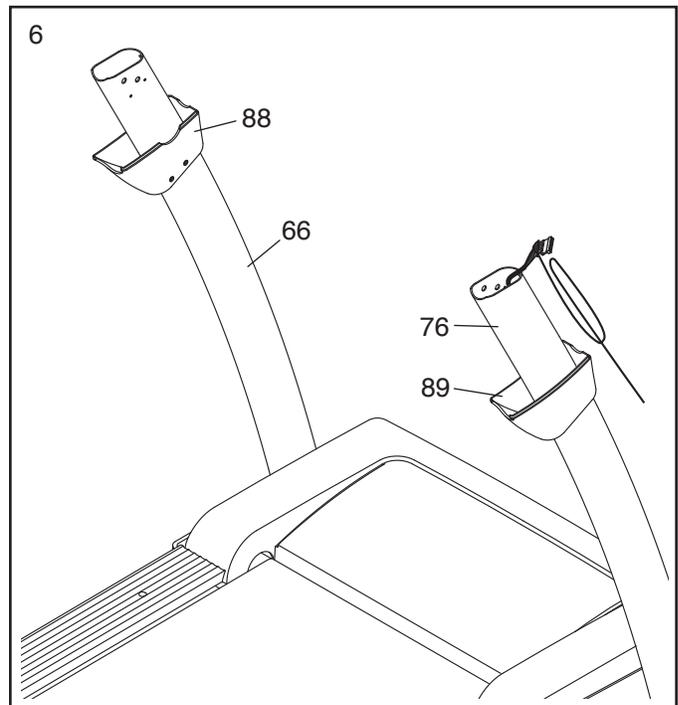
5. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (66) contra la Base (74).

Inserte un Tornillo $3/8" \times 3 1/4"$ (2) con una Arandela Estrella $3/8"$ (3) dentro del orificio superior del Montante Vertical Izquierdo (66). Luego apriete parcialmente el Tornillo en la Base (74).

Apriete parcialmente otros dos Tornillos $3/8" \times 3 1/4"$ (2) con dos Arandelas Estrella $3/8"$ (3) dentro del Montante Vertical Izquierdo (66) y la Base (74); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**



6. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha del Montante Vertical (88, 89). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo sobre el Montante Vertical Izquierdo (66), como se indica. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho por el Montante Vertical Derecho (76), como se indica.

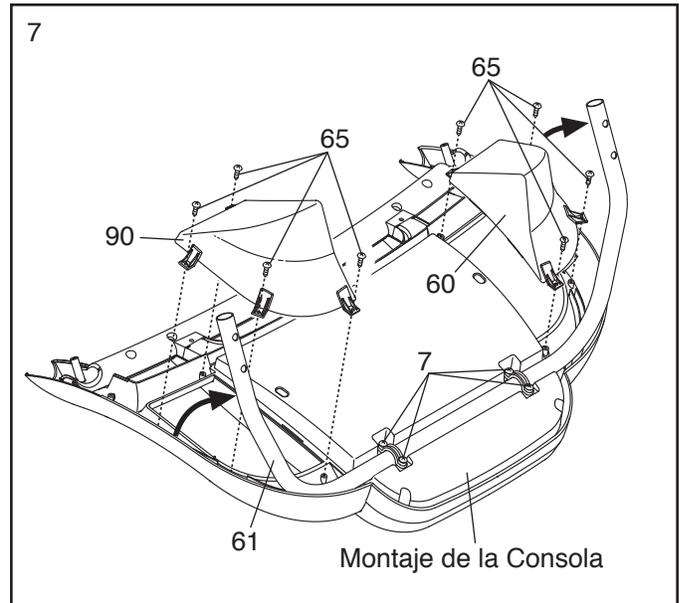


7. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

Afloje los cuatro Tornillos #8 x 1" (7). Pivote con cuidado la Armadura de la Consola (61) a la posición mostrada.

Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (90, 60). Fije las Charolas a la consola con dos Tornillos M4,2 x 13mm (65).

Pivote con cuidado hacia abajo la Armadura de la Consola (61), hasta el montaje de la consola.



8. Identifique la Baranda Derecha (64). Retire la atadura de la Baranda Derecha. De ser necesario, presione la Tuerca Jaula M8 (85) en su lugar.

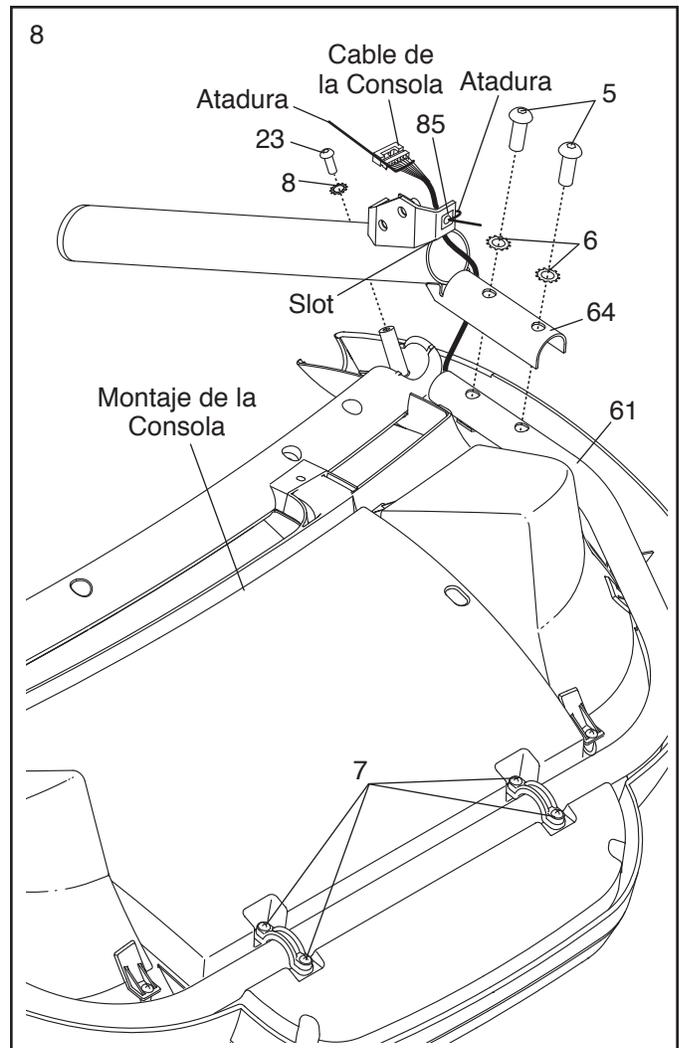
Sostenga la Baranda Derecha (64) cerca del montaje de la consola. Use la atadura del cable de la consola para tirar del cable alrededor del costado de la Baranda Derecha y a través de la ranura de la Baranda Derecha, como se muestra.

Si es necesario ajuste la Armadura de la Consola (61) para alinear los orificios de la Baranda Derecha (64) con los orificios de la Armadura de la Consola.

Conecte la Baranda Derecha (64) a la Armadura de la Consola (61) y al montaje de la consola con dos Pernos M8 x 25 mm (5), dos Arandelas Estrella M8 (6), y un Tornillo M5 x 16mm (23) con una Arandela Estrella 1/4" (8). **Asegúrese de que el cable de la consola no está pellizcado. Presente ambos pernos y el Tornillo antes de proceder a apretarlos.**

Conecte la Baranda Izquierda (no se muestra) como se describe arriba. **Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo.**

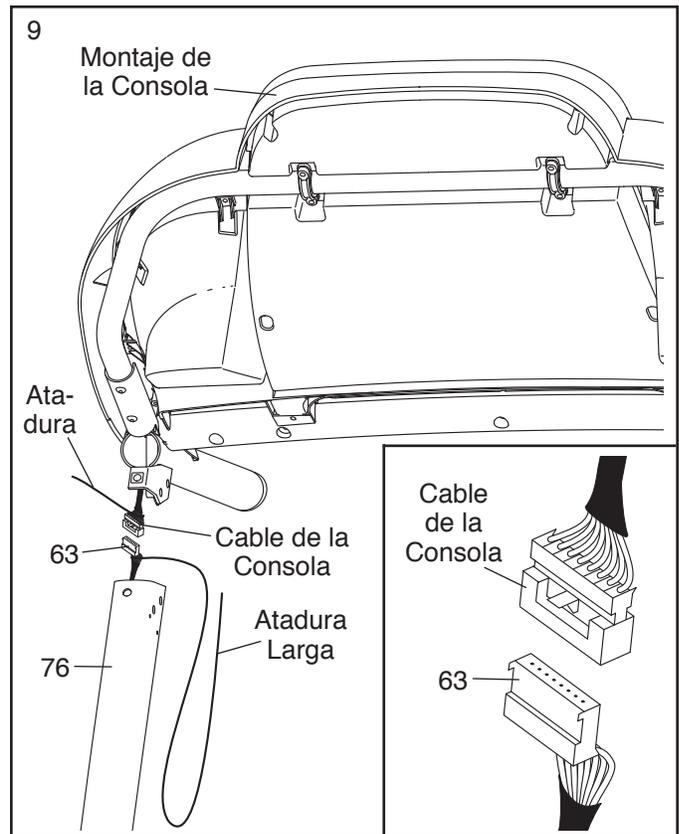
Apriete los Tornillos #8 x 1" (7). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



9. Pida a otra persona que sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (76).

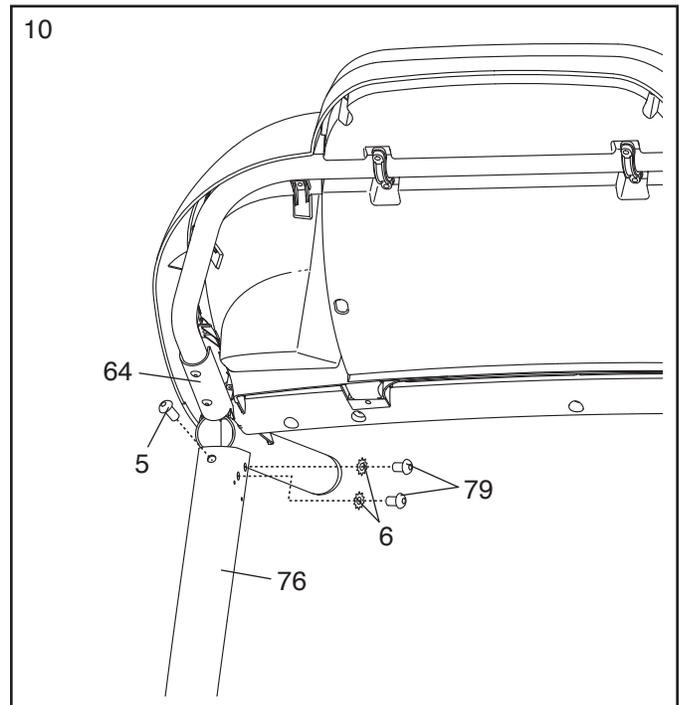
Conecte el Cable del Montante Vertical (63) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.** Retire la atadura larga del Cable del Montante Vertical y la atadura del cable de la consola. A continuación, inserte los conectores dentro del Montante Vertical Derecho (76).

Posicione el montaje de la consola sobre el Montante Vertical Derecho (76) y el Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



10. Apriete parcialmente un Perno M8 x 25mm (5) y dos Tornillos 5/16" x 5/8" (79) con dos Arandelas Estrella M8 (6) dentro del Montante Vertical Derecho (76) y la Baranda Derecha (64), como se muestra. **No apriete el Perno y los Tornillos todavía.**

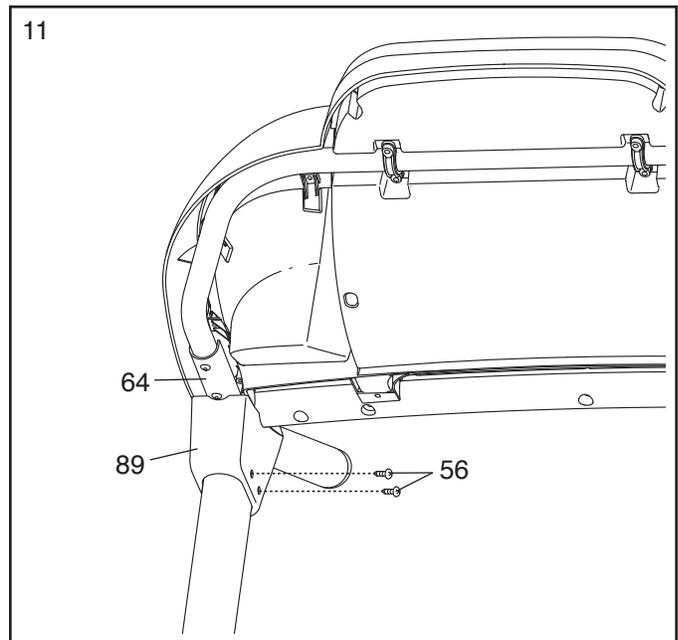
Conecte la Baranda Izquierda (no se muestra) como se describe arriba. **Luego apriete firmemente ambos Pernos y los cuatro Tornillos.**



11. Deslice la Cubierta Derecha del Montante Vertical (89) por la Baranda Derecha (64) hacia arriba. Conecte la Cubierta Derecha del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos M4,2 x 16mm (56). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

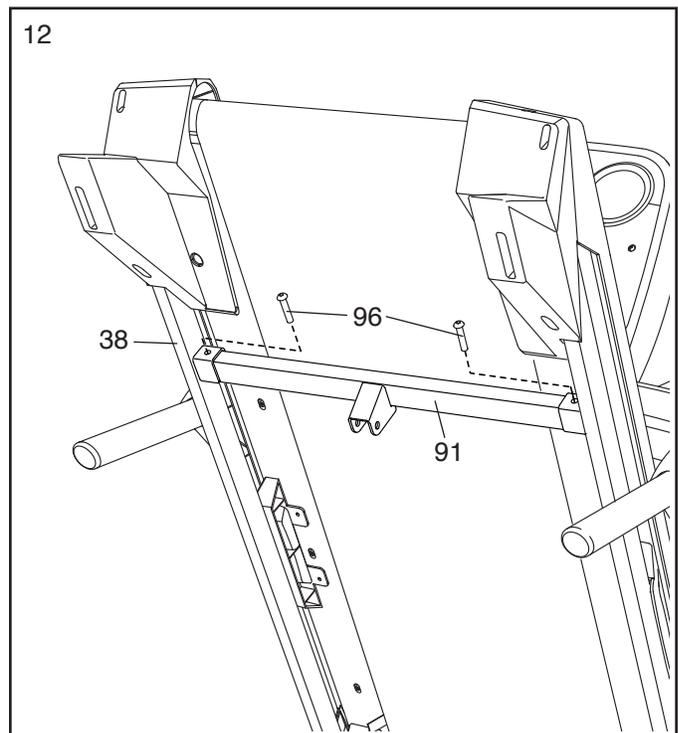
Conecte la Cubierta Izquierda del Montante Vertical (no se muestra) como se describe arriba.

Vea los pasos 4 y 5. Apriete los seis Tornillos 3/8" x 3 1/4" (2).

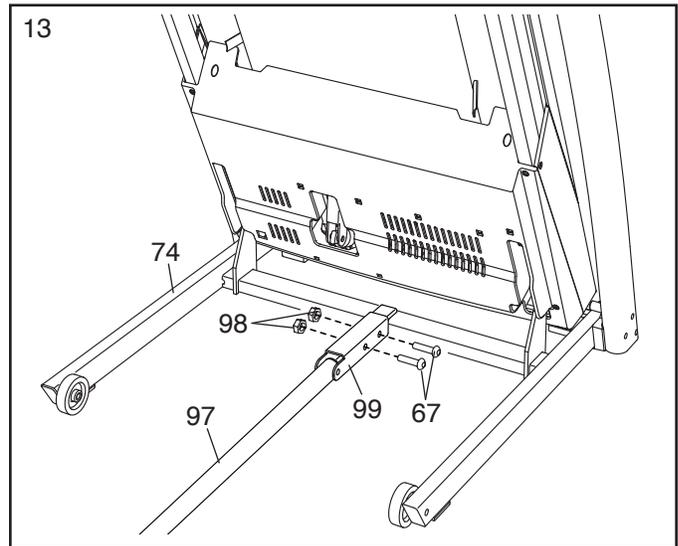


12. **Con la ayuda de otra persona sostenga la Armadura (38) durante los siguientes 3 pasos de montaje.**

Conecte la Barra Cruzada del Pasador (91) a la Armadura (38) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (96).



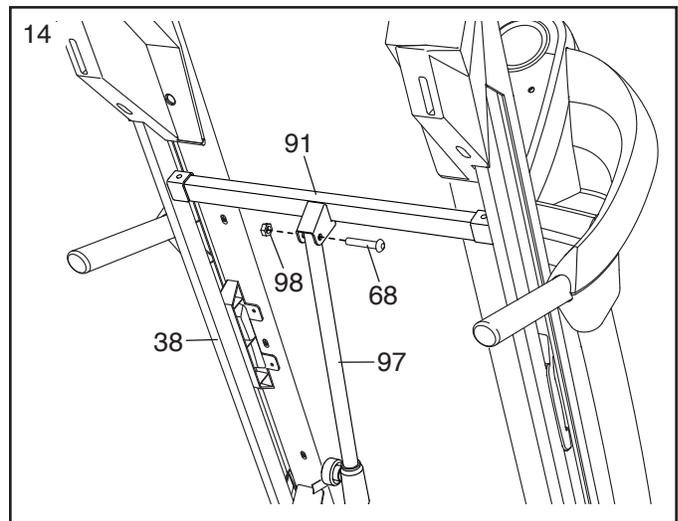
13. Conecte el Soporte del Pasador (99) al extremo del Pasador de Almacenamiento (97) a la Base (74) con dos Pernos 3/8" x 2" (67) y dos Tuercas 3/8" (98).



14. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (97) a la Barra Cruzada del Pasador (91) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (68) y una Tuerca 3/8" (98).

Si aún no lo ha hecho, mueva la máquina para correr hasta la ubicación donde desea usarla (vea CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22).

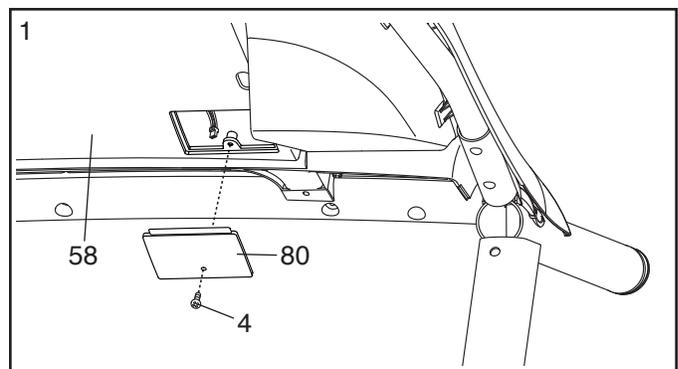
Baje la Armadura (38) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 22).



15. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 24 y 25).

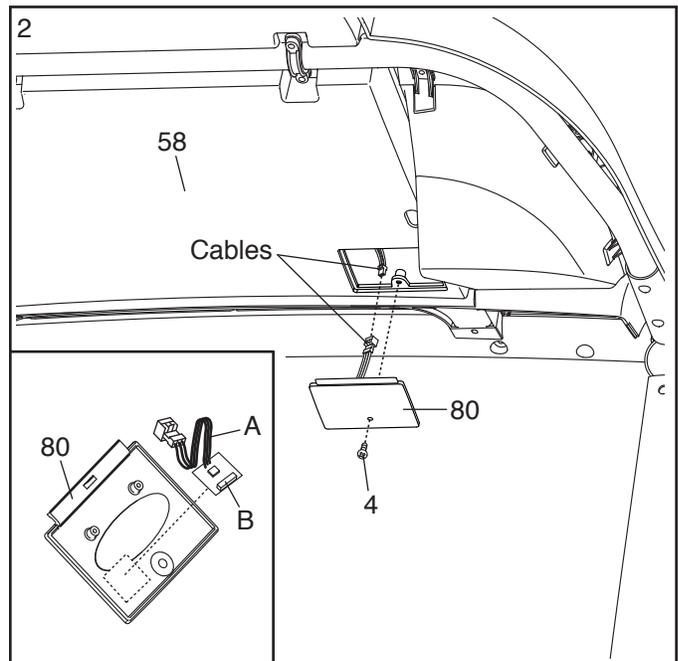
Si usted compra el monitor del ritmo cardiaco opcional para el pecho (vea la página 21), siga los pasos de abajo para instalar el receptor incluido con el monitor del ritmo cardiaco para el pecho.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desen-**
chufado. Retire el Tornillo #8 x 3/4" (4) indicado y la Puerta de Acceso (80) de la parte inferior de la Base de la Consola (58).



2. **Vea el diagrama incluido. Sostenga el receptor (A) de manera que la antena (B) quede orientada como se indica.** Despegue el papel de la almohadilla situada en el fondo del receptor. Presione el receptor sobre la Puerta de Acceso (80) como se muestra.

Conecte el cable del receptor al cable indicado que se extiende desde la Base de la Consola (58). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (80) con el Tornillo #8 x 3/4" (4). Deseche los otros cables incluidos con el receptor.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

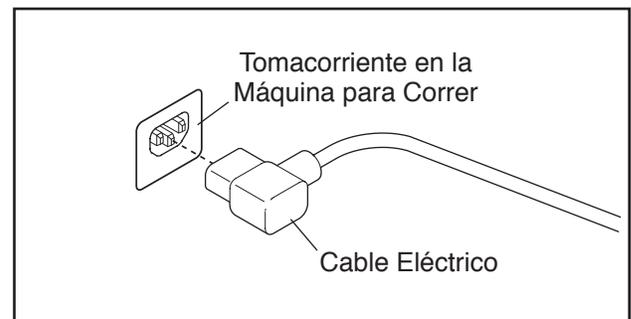
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

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

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



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

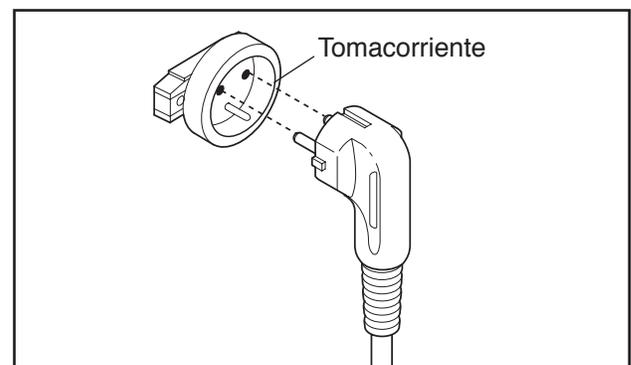
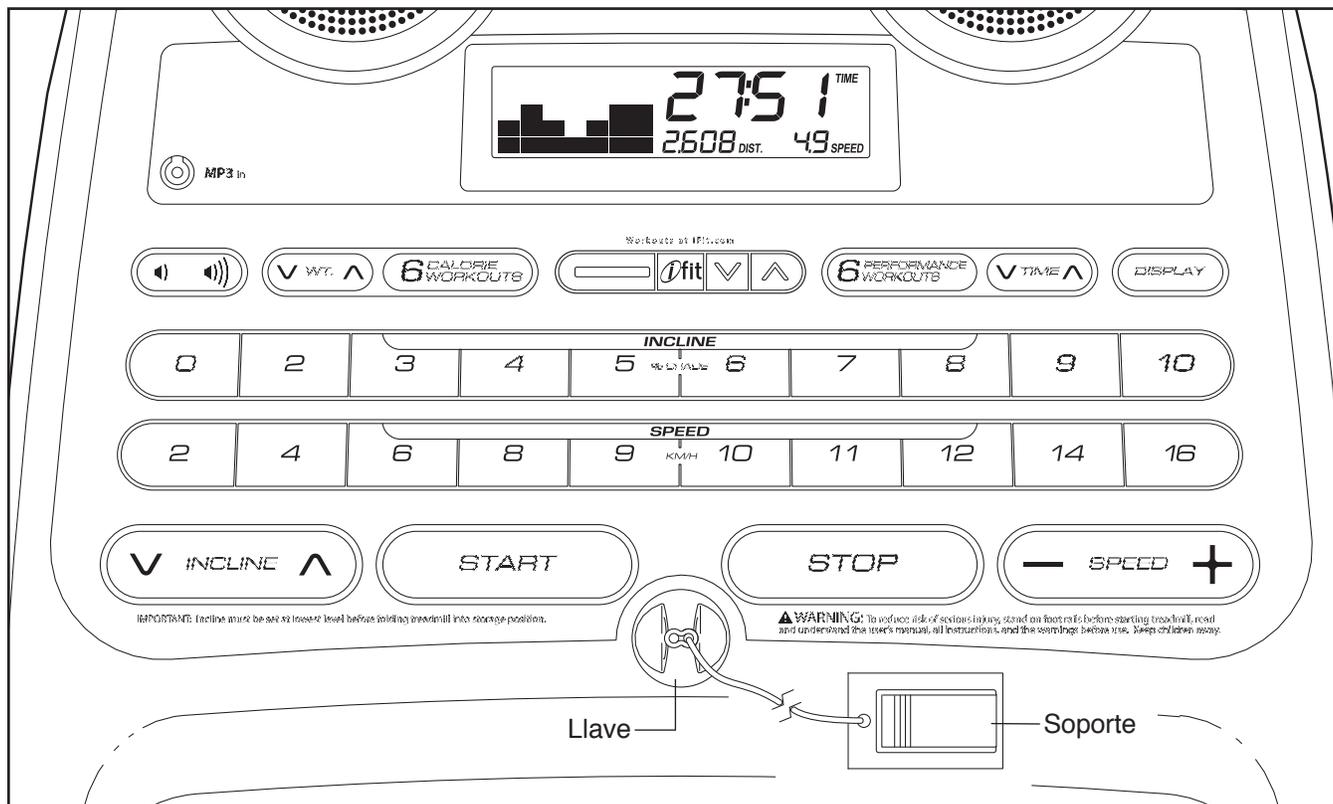


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango

Además, la consola ofrece seis entrenamientos de calorías y seis entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también cuenta con el nuevo sistema de entrenamiento interactivo iFit. El Sistema iFit permite a la consola aceptar tarjetas de entrenamiento interactivo iFit que contienen entrenamientos diseñados para ayudarle

a lograr objetivos específicos de forma física. Por ejemplo, perder libras no deseadas con el entrenamiento de pérdida de peso de ocho semanas o entrenarse para una carrera de larga distancia con el entrenamiento de Maratón. Los entrenamientos iFit automáticamente controlan la máquina para correr mientras la voz de un entrenador personal le asesora en cada paso de su entrenamiento. **Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

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

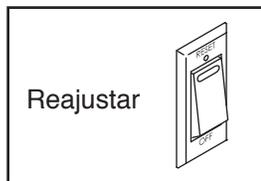
Para encender la corriente vea la página 16. **Para usar la función manual**, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento de calorías**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento de rendimiento**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 20. **Para usar la función de información**, vea la página 21.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Nota: Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición RESET (reajustar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (Parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el gancho conectado a la llave (vea el diagrama de la página 15) y deslícelo sobre la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.

IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo cual hace que disminuya la velocidad de la banda para caminar hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente con unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala de ser necesario (vea la página 25).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Una vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si se ha seleccionado un entrenamiento preajustado, retire la llave y vuelva a introducirla.

3. Ingrese su peso si es que lo desea.

Para un recuento de calorías más preciso, introduzca su peso en la consola pulsando repetidamente los botones de aumento y disminución del peso Wt. (Peso). Nota: Una vez que ha introducido su peso, éste se guardará en la memoria.

4. Inicie la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (Comenzar), el botón Speed (Velocidad) para aumentar la velocidad, o uno de los botones numerados del 2 al 16.

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

Si pulsa uno de los botones Speed numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (Parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad.

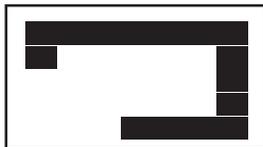
5. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline (Inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulse un botón, la inclinación cambiará en un 0,5%. Si pulsa uno de los botones Incline numerados, la máquina para correr se ajustará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionada. Nota: Después de pulsar un botón, puede ser que la máquina para correr tarde un momento en alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

6. Siga su progreso en las pantallas.

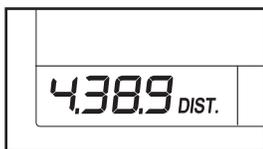
Pista—Cuando seleccione la función manual, se mostrará

en la pantalla una pista que representa 400 m (1/4 de milla). Al caminar o correr, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

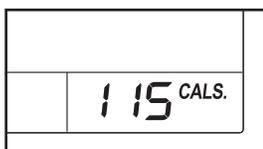


Pantalla inferior izquierda—Medida que ejercita, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo transcurrido y la distancia que

ha caminado o corrido. La pantalla inferior izquierda también mostrará la inclinación de la máquina para correr cada vez que cambia el nivel de inclinación. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla inferior izquierda mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Pantalla inferior derecha—la pantalla inferior derecha puede mostrar el número aproximado de calorías que ha quemado y la velocidad de la banda para caminar. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea la paso 7).



Pantalla superior—la pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia



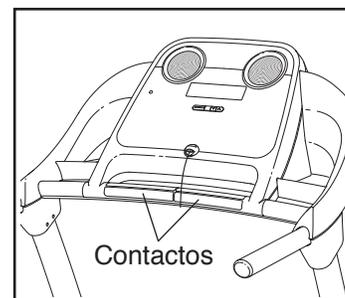
que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías que ha quemado o la velocidad de la banda para caminar. Pulse repetidamente el botón Display (Pantalla) hasta que en la parte superior de la pantalla aparezca la información que más le interesa ver. Nota: Esta información se mostrará solamente en la pantalla superior y no en las pantallas inferiores.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos de metal.



Evite mover las manos. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en posición OFF (apagado) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE CALORÍAS

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento de calorías.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente el botón Calorie Workouts (Entrenamiento de Calorías) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando selecciona un entrenamiento de calorías, el nivel de inclinación del entrenamiento destallará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la velocidad destallará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla superior. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla.

3. Ingrese su peso si es que lo desea.

Para un recuento de calorías más preciso, introduzca su peso en la consola pulsando repetidamente los botones de aumento y disminución del peso Wt. (Peso). Nota: Una vez que ha introducido su peso, éste se guardará en la memoria.

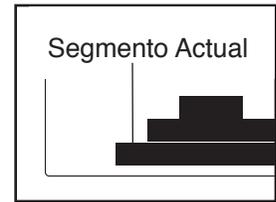
4. Empiece el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento ac-

tual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, el ajuste de velocidad y/o inclinación destallará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad y/o inclinación.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed o Incline (Inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (Parar). Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 6 en el página 17.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en el página 17.

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RENDIMIENTO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento de rendimiento.

Para seleccionar un entrenamiento de rendimiento, pulse repetidamente el botón Performance Workouts (Entrenamientos de Rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando selecciona un entrenamiento de rendimiento, el nivel de inclinación máximo del entrenamiento destallará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la velocidad máxima destallará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla superior. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla.

3. Registre su peso si es que lo desea.

Para un recuento de calorías más preciso, introduzca su peso en la consola pulsando repetidamente los botones de aumento y disminución del peso Wt (Peso). Nota: Una vez que ha introducido su peso, éste se guardará en la memoria.

4. Seleccione la duración del entrenamiento si lo desea.

Si ha seleccionado un entrenamiento de rendimiento, puede especificar la duración del entrenamiento para un tiempo de 15 a 45 minutos, en aumentos de 5 minutos. Para especificar la duración del entrenamiento pulse el botón Time (Tiempo) para aumentar o disminuir el tiempo hasta seleccionar el tiempo deseado. En la pantalla se mostrará los nuevos ajustes del entrenamiento.

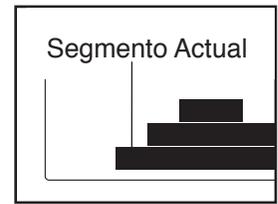
5. Empiece el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de 30 minutos, a menos que haya cambiado la duración del entrenamiento (vea el paso 4). Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad

y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento.



La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si se ha programado otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, el ajuste de velocidad y/o inclinación destallará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed (Velocidad) o Incline (Inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (Parar). Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 6 en el página 17.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en el página 17.

8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Para comprar tarjetas iFit, visite la web www.iFit.com o llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en ciertos establecimientos selectos.

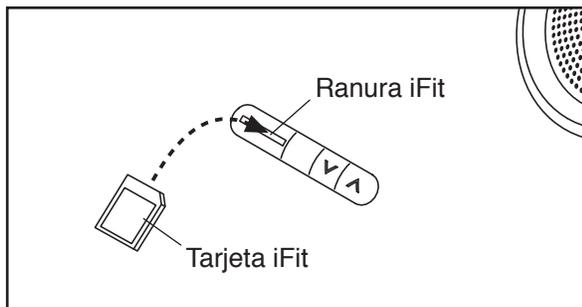
1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con los contactos metálicos hacia abajo e insertados dentro de la ranura iFit.

A continuación, seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones de aumento o disminución de iFit. Cuando selecciona un entrenamiento iFit, el nivel de inclinación máximo del entrenamiento destallará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la velocidad máxima destallará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla superior. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla.



Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

3. Empiece el entrenamiento.

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

Durante el entrenamiento, un entrenador personal le guiará a lo largo del entrenamiento.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste pulsando los botones Speed (Velocidad) o Incline (Inclinación), **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (Parar). Para volver a empezar el entrenamiento, pulse el botón Start (Comenzar). La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 6 en el página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en el página 17.

6. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 17.

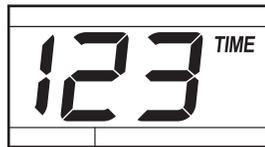
PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura si no las está utilizando.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

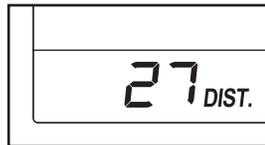
La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se ha deslizado y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite elegir entre millas o kilómetros como unidad de medida de la distancia, así como encender y apagar la función demo de la pantalla.

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

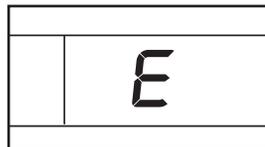
La pantalla superior muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



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

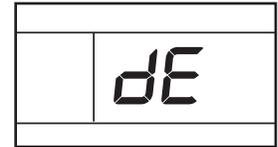


Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla inferior derecha. Si lo desea, puede pulsar el botón Speed (Velocidad) para cambiar el sistema de medidas.



La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función demo está activada, aparecerá una "d" en la pantalla inferior derecha mientras la función de información esté seleccionada. Para activar

o desactivar la función de demostración, pulse el botón Speed para disminuir la velocidad.



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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

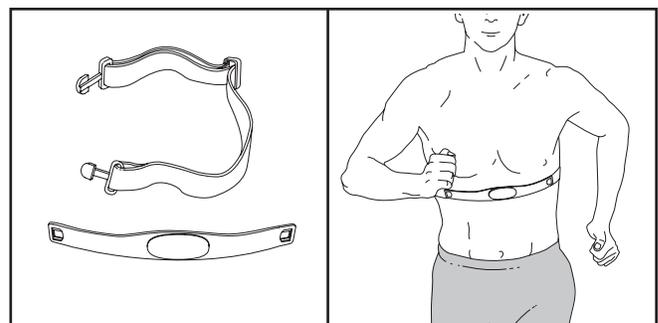
Para usar la toma para MP3, enchufe en ella su cable de audio. Luego conecte su cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.**

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio.

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

MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA OPCIONAL

Ya que su objetivo sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener la frecuencia cardíaca apropiada durante sus entrenamientos. El monitor de frecuencia cardíaca opcional le permitirá observar su frecuencia cardíaca continuamente mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de bienestar físico. **Para comprar un monitor de frecuencia cardíaca, por favor vea la portada de este manual.**

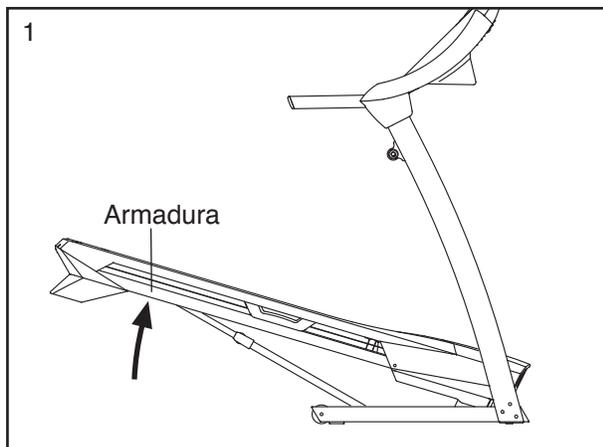


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

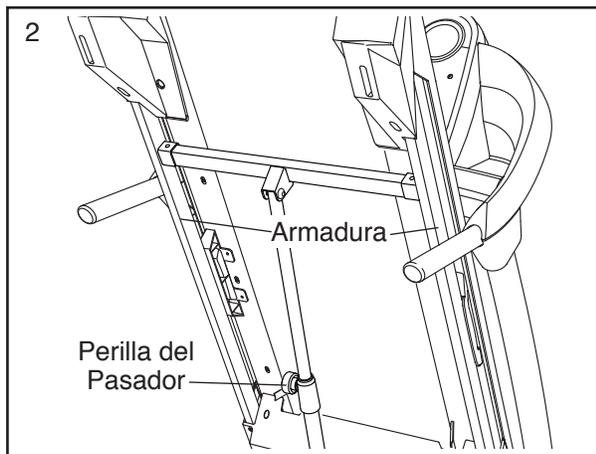
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no se lleva a cabo este paso, la máquina para correr puede experimentar daños al ser plegada. Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

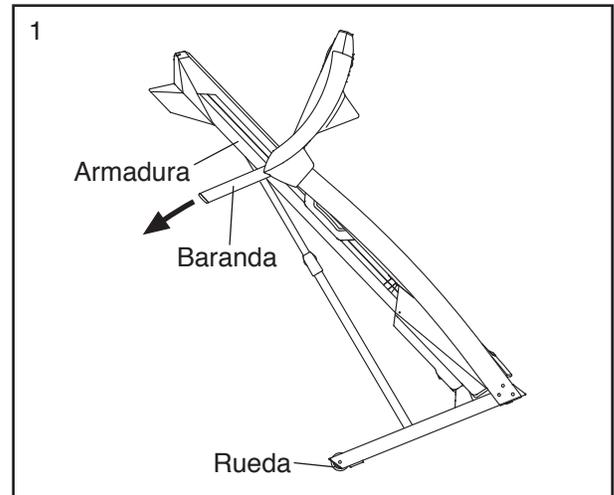


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

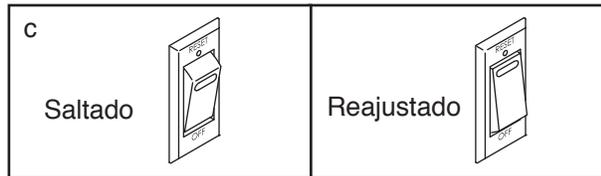
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m (5 pies).
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está insertada en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor de encendido, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

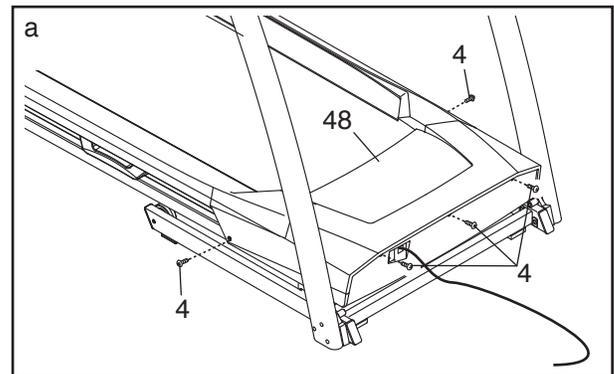
- Verifique el interruptor de encendido (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

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

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (Parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función de demostración.

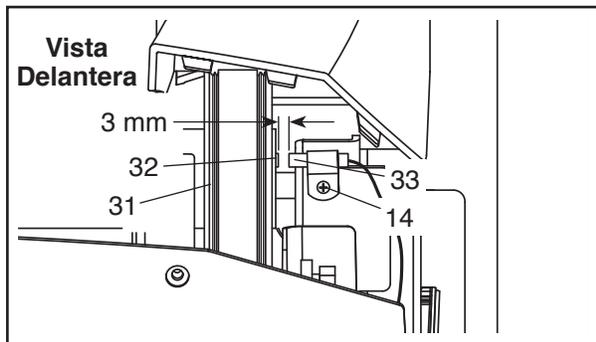
SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (4) que se indican.



Levante con cuidado la Cubierta del Motor (48) y luego deslícela hacia delante y sáquela. Asegúrese de que la Cubierta del Motor no quede atrapada por las lengüetas situadas a los lados de la Cubierta del Motor.

Localice el Interruptor de Lengüeta (33) y el Imán (32) ubicados a la derecha de la Polea (31). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a deslizar con cuidado la Cubierta del Motor (no se muestra) hasta su sitio, alineando las guías. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestra). Luego enchufe el cable eléctrico, introduzca la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos, para comprobar que la lectura de velocidad sea la correcta.



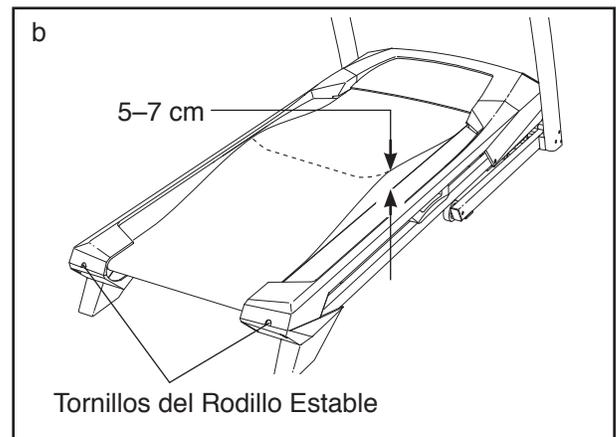
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (Parar) y el botón Speed (Velocidad) para aumentar la velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Stop y el botón Speed para aumentar la velocidad. Pulse el botón Stop y luego el botón Incline (Inclinación) para aumentar o disminuir la Inclinación. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón Incline para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

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

- Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

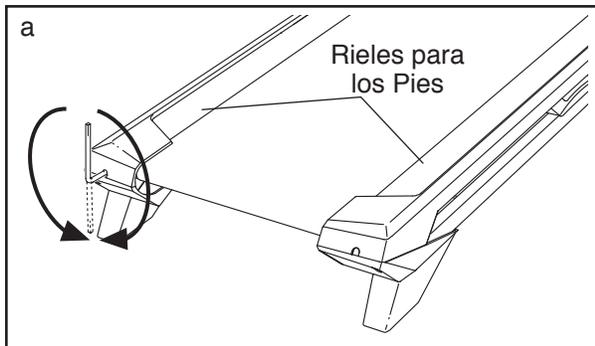
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



- Si su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

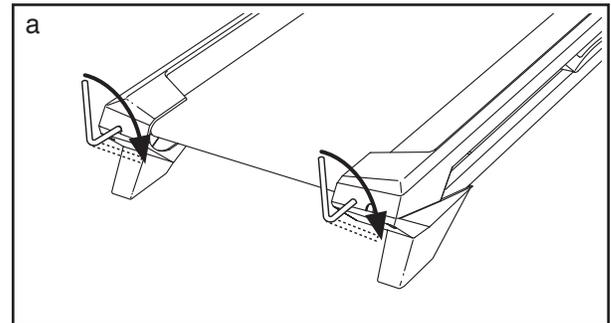
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. **IMPORTANTE:** Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios—nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

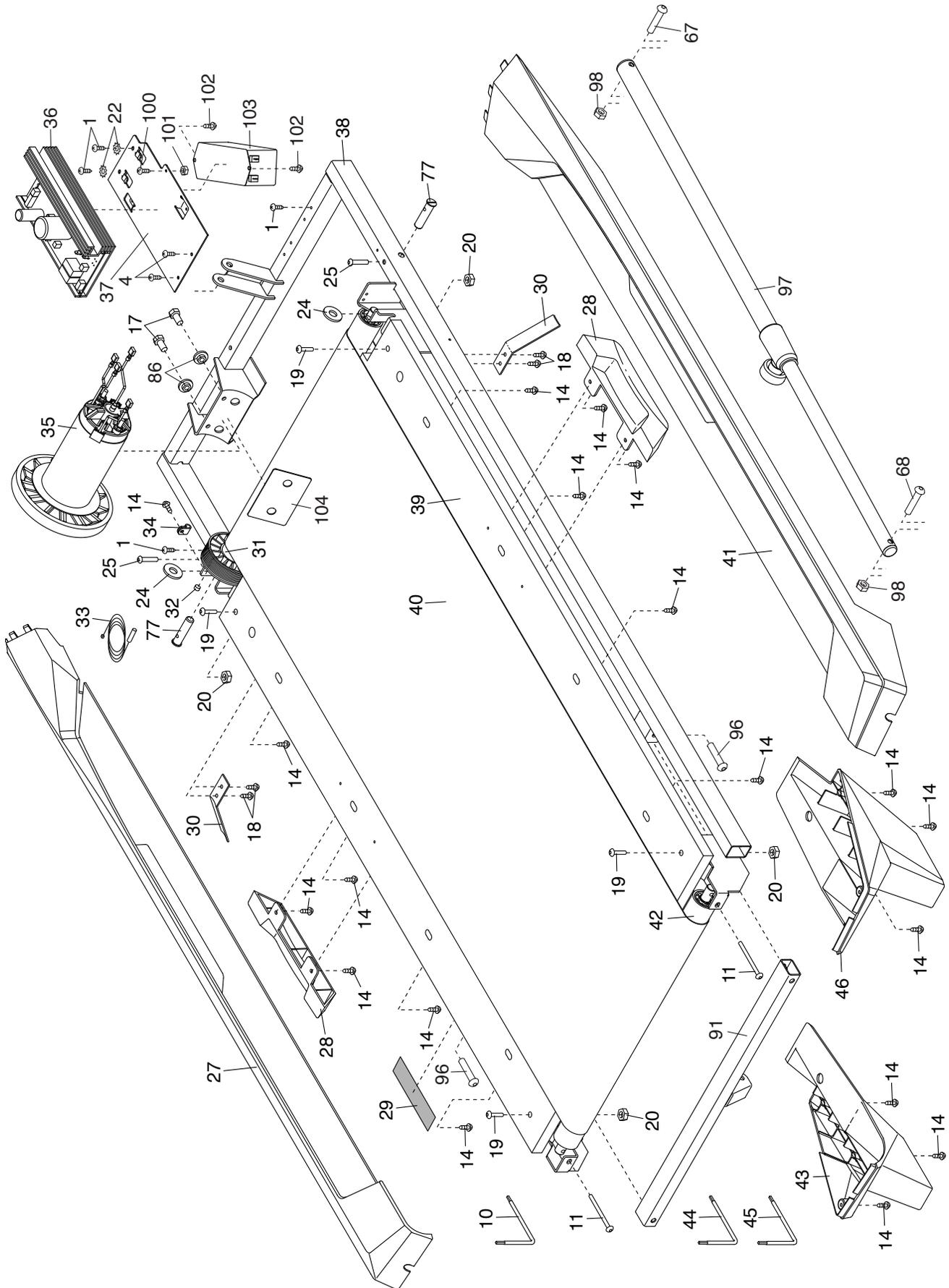
Nº de Modelo PETL69911.0 R0612A

Nº	Ctd.	Descripción			
			54	1	Cable Eléctrico
1	6	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	55	1	Interruptor
2	6	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	56	4	Tornillo M4,2 x 16mm
3	6	Arandela Estrella 3/8"	57	1	Consola
4	20	Tornillo #8 x 3/4"	58	1	Base de la Consola
5	6	Perno M8 x 25mm	59	1	Baranda Izquierda
6	8	Arandela Estrella M8	60	1	Charola Derecha
7	4	Tornillo #8 x 1"	61	1	Armadura de la Consola
8	2	Arandela Estrella 1/4"	62	1	Llave/Gancho
9	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	63	1	Cable del Montante Vertical
10	0	No se utiliza	64	1	Baranda Derecha
11	2	Tornillo M6 x 55mm	65	8	Tornillo M4,2 x 13mm
12	2	Perno 3/8" x 1"	66	1	Montante Vertical Izquierdo
13	3	Gancho de la Cubierta	67	3	Perno 3/8" x 2"
14	19	Tornillo de Cabeza Segmentada #8" x 3/4"	68	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
15	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	69	2	Calcomanía de Advertencia
16	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	70	4	Tapa de la Base
17	2	Tornillo del Motor 1/4"	71	2	Almohadilla Gruesa de la Base
18	4	Tornillo #8 x 1/2"	72	2	Almohadilla Fina de la Base
19	4	Perno 5/16" x 1 1/2"	73	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
20	4	Tuerca 5/16"	74	1	Base
21	2	Tapa de la Baranda	75	2	Rueda
22	2	Arandela Estrella #8	76	1	Montante Vertical Derecho
23	2	Tornillo M5 x 16mm	77	2	Pasador de la Armadura de Levante
24	2	Arandela del Rodillo de Manejo	78	8	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
25	2	Tornillo 1/4" x 1 1/4"	79	4	Tornillo 5/16" x 5/8"
26	2	Arandela de la Armadura de Inclinación	80	1	Puerta de Acceso
27	1	Riel de la Pata Izquierda	81	2	Atadura de Cables
28	2	Amortiguador de la Plataforma	82	1	Barra Cruzada de Pulso
29	1	Calcomanía de Precaución	83	2	Abrazadera de la Consola
30	2	Guía de la Banda	84	2	Tornillo M4 x 45mm
31	1	Polea/Rodillo de Manejo	85	2	Tuerca Jaula M8
32	1	Imán	86	2	Buje del Motor
33	1	Interruptor de Lengüeta	87	1	Receptáculo
34	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	88	1	Cubierta Izquierda del Montante Vertical
35	1	Motor de Manejo	89	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical
36	1	Controlador	90	1	Charola Izquierda
37	1	Placa de lo Electrónico	91	1	Barra Cruzada del Pasador
38	1	Armadura	92	1	Perno 3/8" x 1 1/2"
39	1	Plataforma para Caminar	93	7	Tornillo M4,2 x 16mm
40	1	Banda para Caminar	94	2	Arandela Estrella 1/4"
41	1	Riel de la Pata Derecha	95	1	Acento de la Cubierta
42	1	Rodillo del Brazo Estable	96	2	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
43	1	Pata Trasera Izquierda	97	1	Pasador de Almacenamiento
44	1	Llave Hexagonal	98	4	Tuerca 3/8"
45	1	Llave Hexagonal 7/32"	99	1	Soporte del Pasador
46	1	Pata Trasera Derecha	100	1	Perno #8 x 3/4"
47	1	Cable de Tierra de la Consola	101	1	Tuerca #8
48	1	Cubierta del Motor	102	2	Tornillo #8 x 1/3"
49	1	Motor de Inclinación.	103	1	Filtro
50	2	Buje de la Armadura de Levante	104	1	Aislador del Motor
51	1	Armadura de Levante	105	1	Ferrita
52	1	Charola Ventral	106	1	Llave Hexagonal 5/32"
53	1	Cable Eléctrico RU	*	-	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

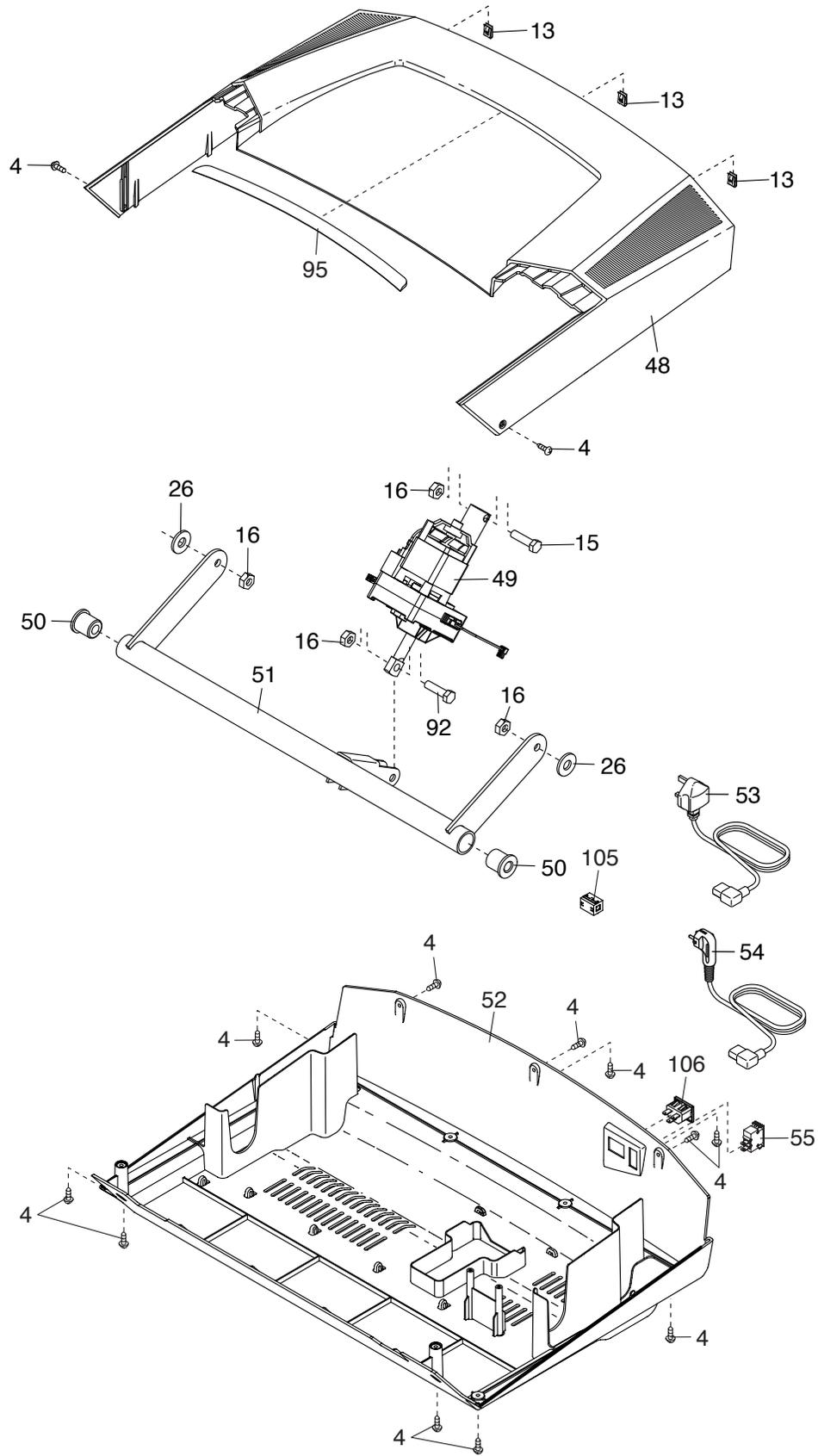
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PETL69911.0 R0612A



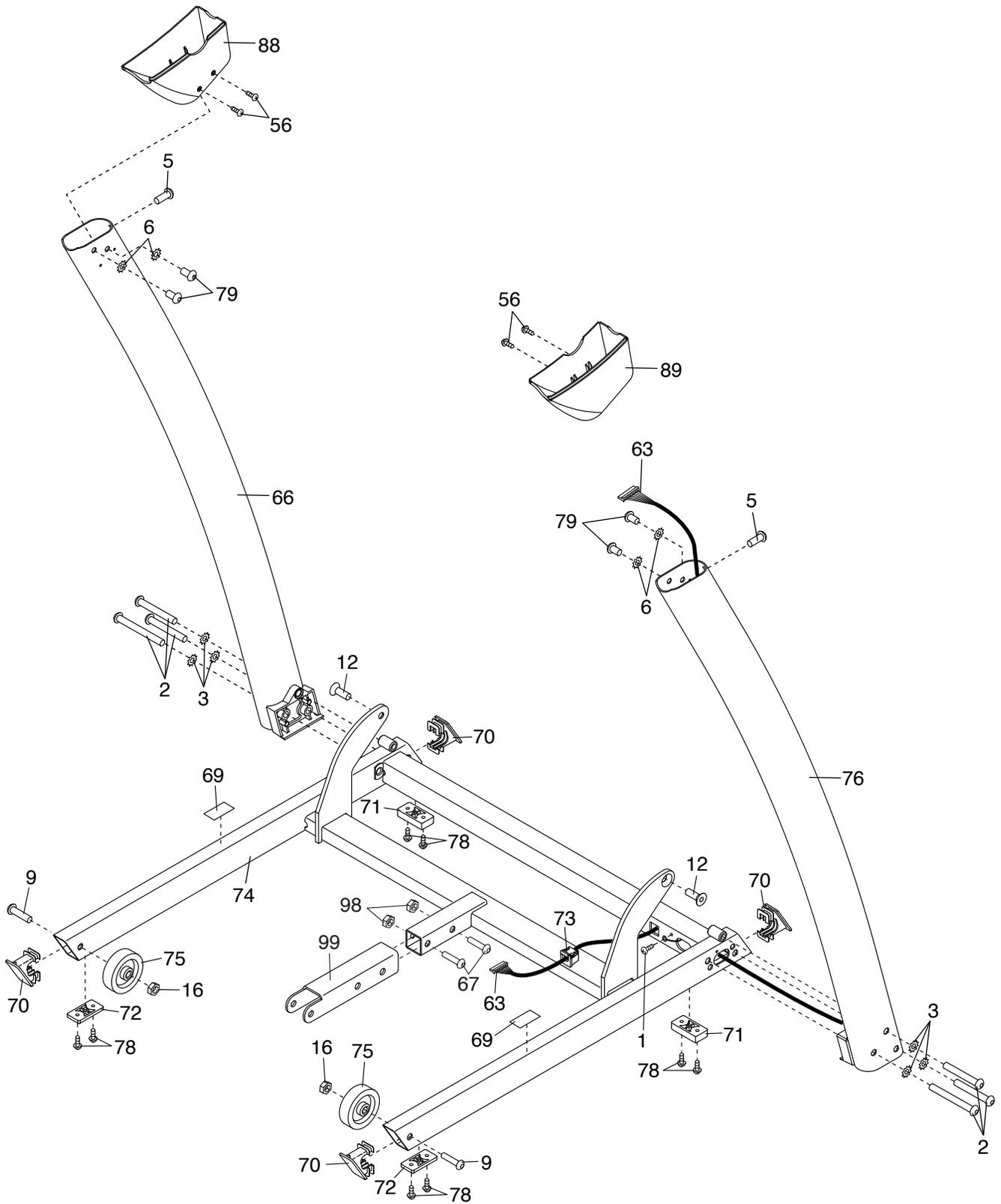
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PETL69911.0 R0612A



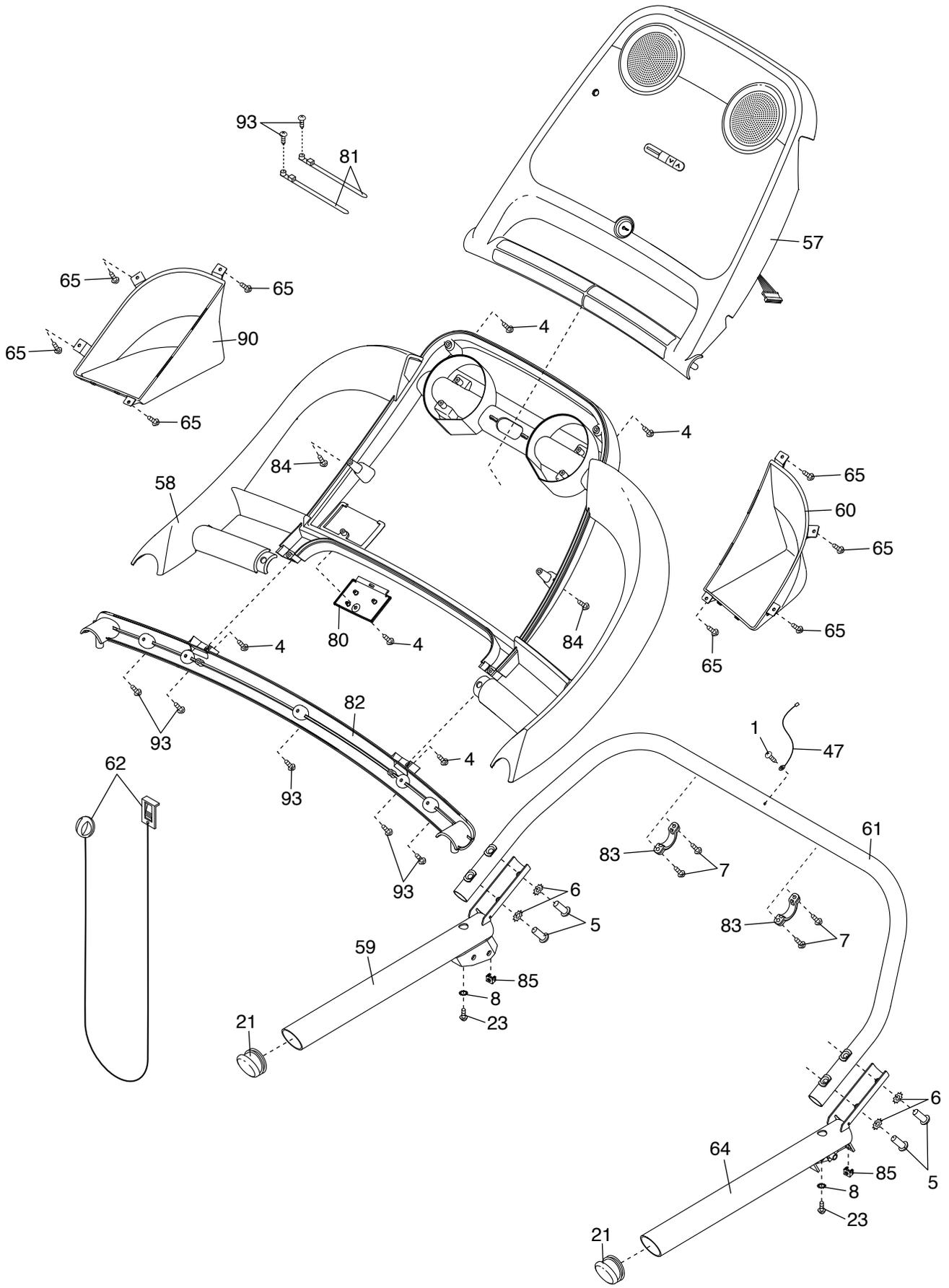
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PETL69911.0 R0612A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PETL69911.0 R0612A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

