

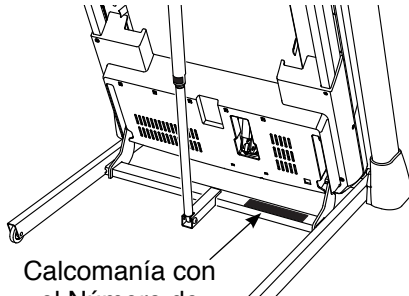
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## ENDURANCE S7

Nº de Modelo PETL79714.0

Nº de Serie \_\_\_\_\_

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



Calcomanía con el Número de Serie

### SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

**901 900 131**

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

**Página de Internet:**

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

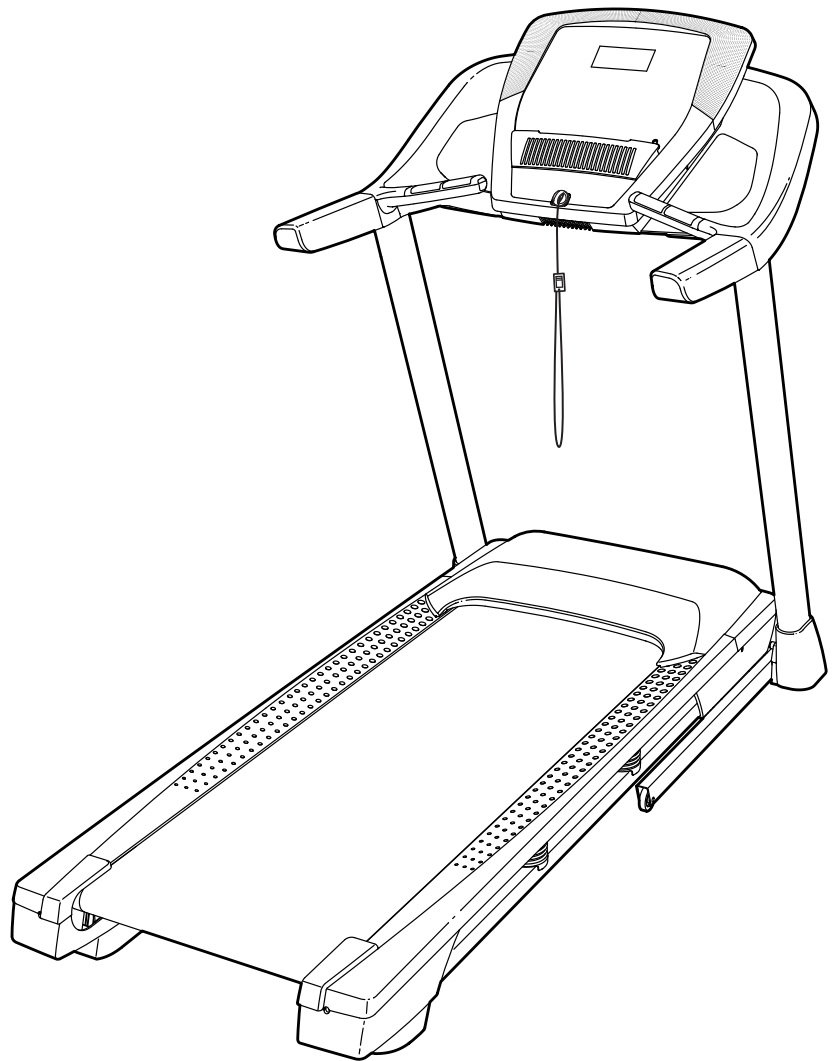
**Correo Electrónico:**

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)

### 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



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

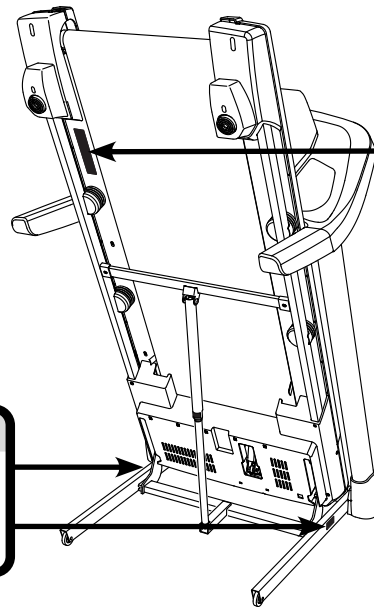
# CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	23
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	24
GUÍA DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
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 area mientras la máquina para correr esté en operación.



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

- Píese sólo 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 aliento.
- 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 ropa, dedos, y cables lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opera la cinta de correr.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, 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. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. 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.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. 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.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 16), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva 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 MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 24 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. 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 18).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. 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 influir en 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.
20. 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.
21. No intente 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 23.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
22. 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.
23. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
24. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
25. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
26. **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 ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

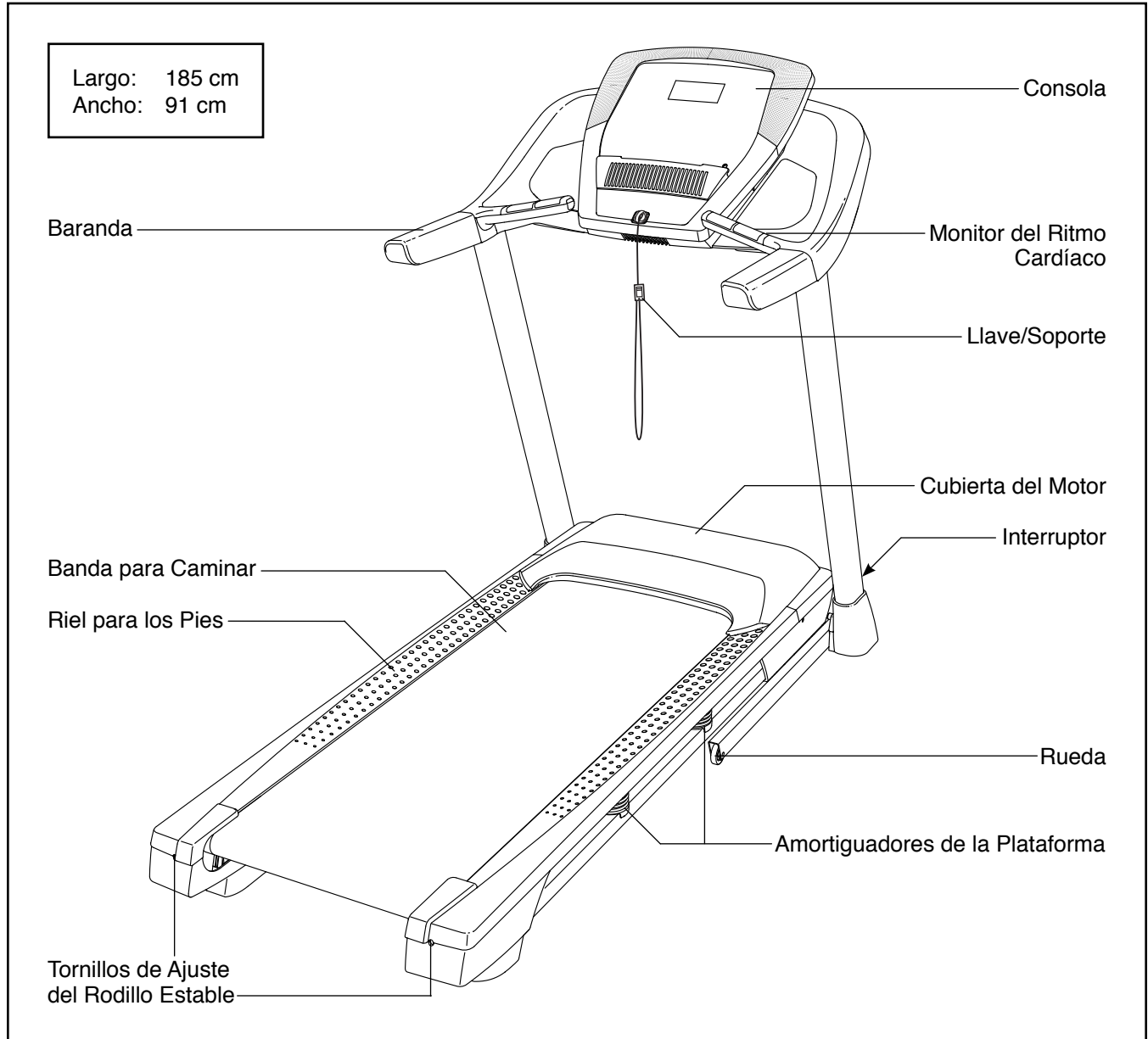
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® ENDURANCE S7. La máquina para correr ENDURANCE S7 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



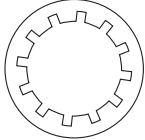
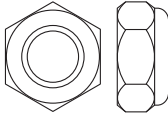

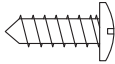
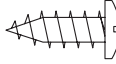
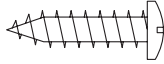
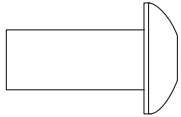
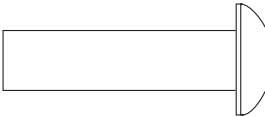
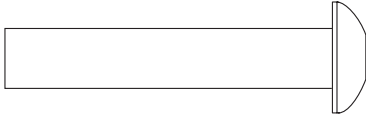
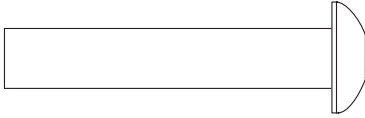

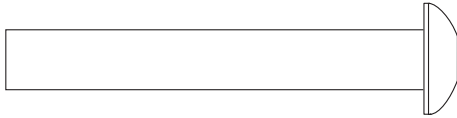
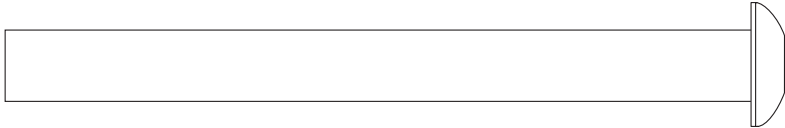
portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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.**

			
Arandela Estrella 1/4" (26)–4	Arandela Estrella 5/16" (11)–8	Arandela Estrella 3/8" (13)–6	Tuerca 5/16" (63)–2
			
Espaciador de Pasador (100)–2	Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10)–1	Tornillo #8 x 1/2" (1)–8	Tornillo #8 x 3/4" (4)–8
			
	Tornillo 5/16" x 3/4" (6)–2	Tornillo 5/16" x 1 1/4" (5)–2	
			
	Tornillo 5/16" x 1 3/4" (9)–2	Perno 5/16" x 1 3/4" (41)–1	
			
	Perno con Collar 5/16" x 2 1/4" (62)–1	Tornillo 5/16" x 2 1/4" (28)–4	
			
	Tornillo 3/8" x 4" (7)–6		

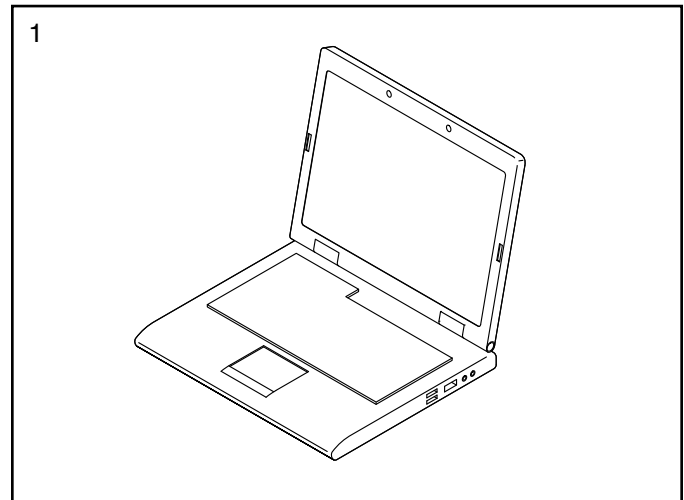
# MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
  - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite 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.
  - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
  - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
  - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
    - llaves hexagonales incluidas 
    - un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

## 1. Visite la web [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) en su ordenador y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

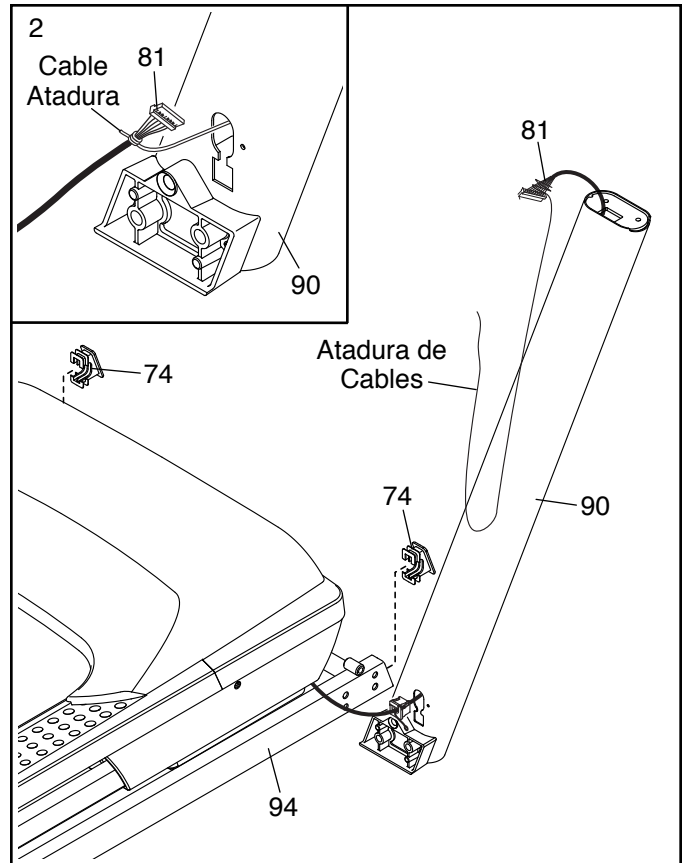


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Presione la Tapa de la Base (74) en cada lado de la Base (94).

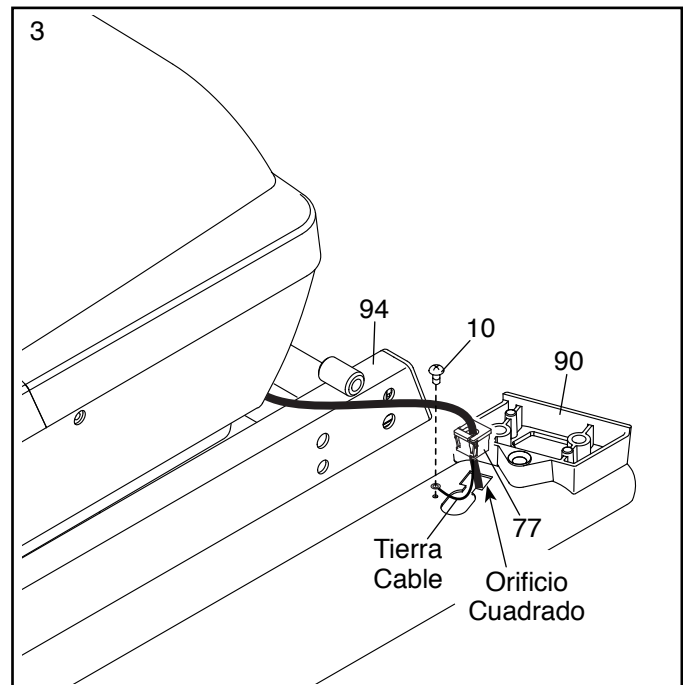
Identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

**Vea el diagrama incluido.** Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). 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 hacia fuera del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) para introducirlo en el orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

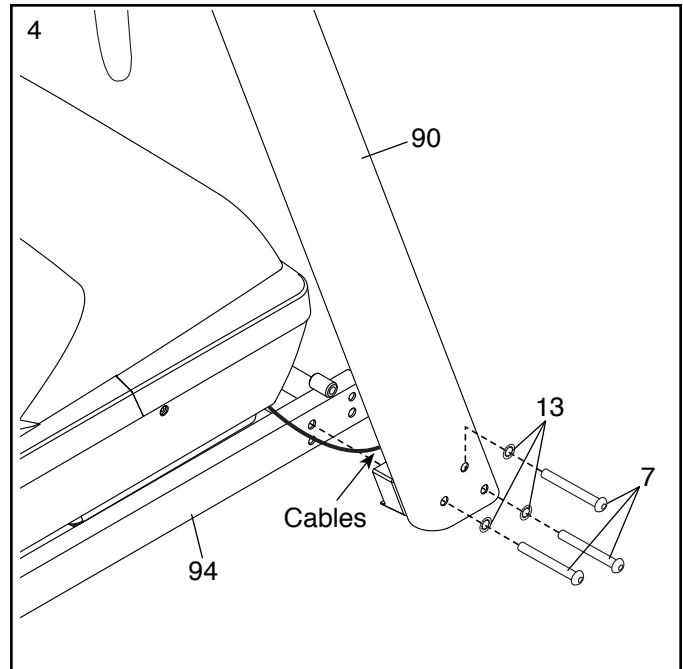
A continuación, conecte el cable de tierra al Montante Vertical Derecho (90) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10).



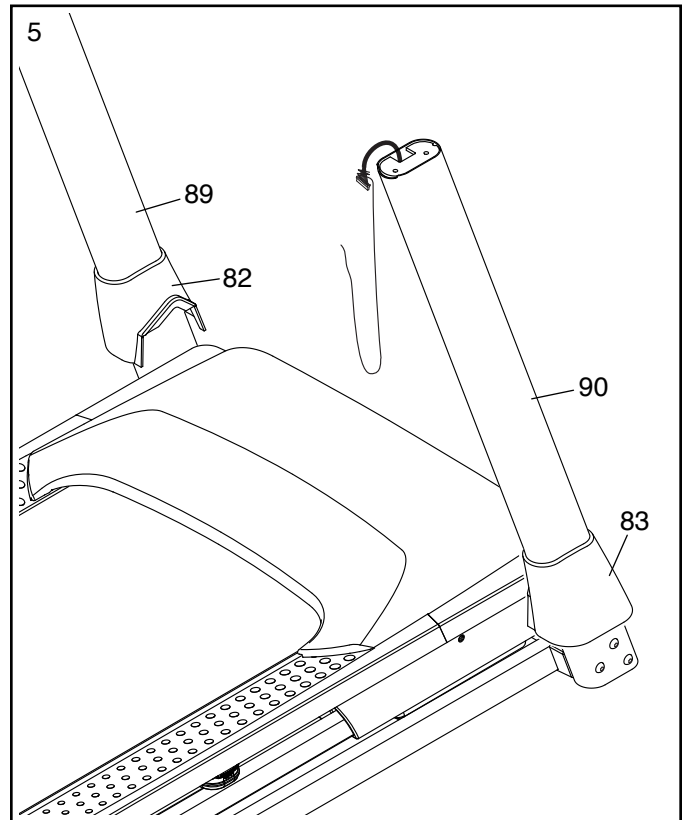


4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pinzar los cables.** Ajuste parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (7) con tres Arandelas Estrellas 3/8" (13) en el Montante Vertical Derecho y la Base. **Todavía no apriete completamente el Tornillo.**

**Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.** Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



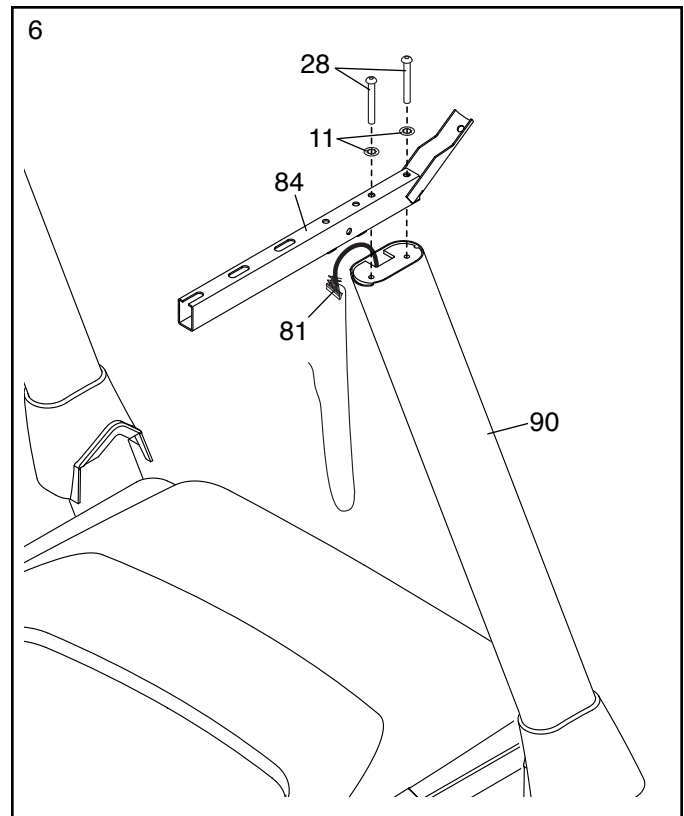
5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90) como se muestra. Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.



6. Identifique la Baranda Derecha (84).

Conecte la Baranda Derecha (84) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/4" (28) y dos Arandelas Estrellas 5/16" (11). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).** Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.

**Conecte la Baranda Izquierda (no se muestra) al Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.** Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

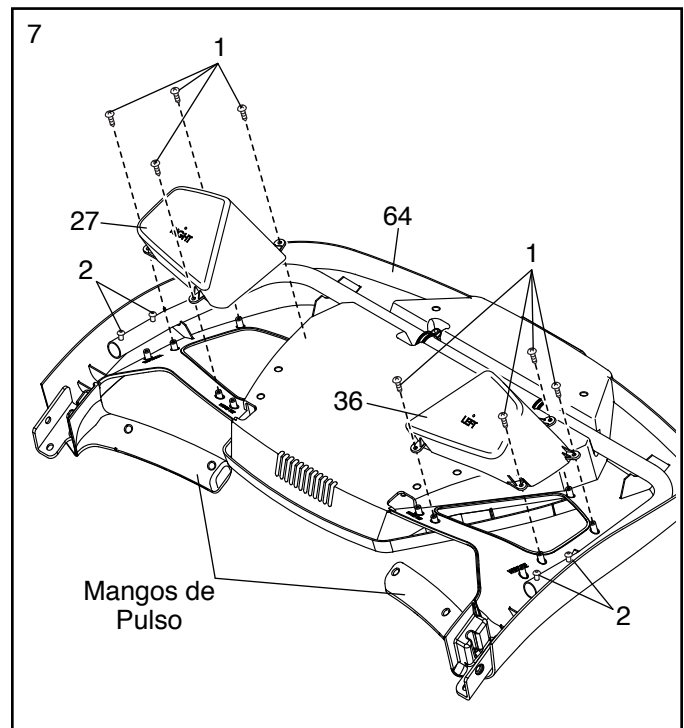


7. Coloque la Base de la Consola (64) boca abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye. **No eleve la Base de la Consola por los mangos de pulso.**

Retire y conserve los cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (2).

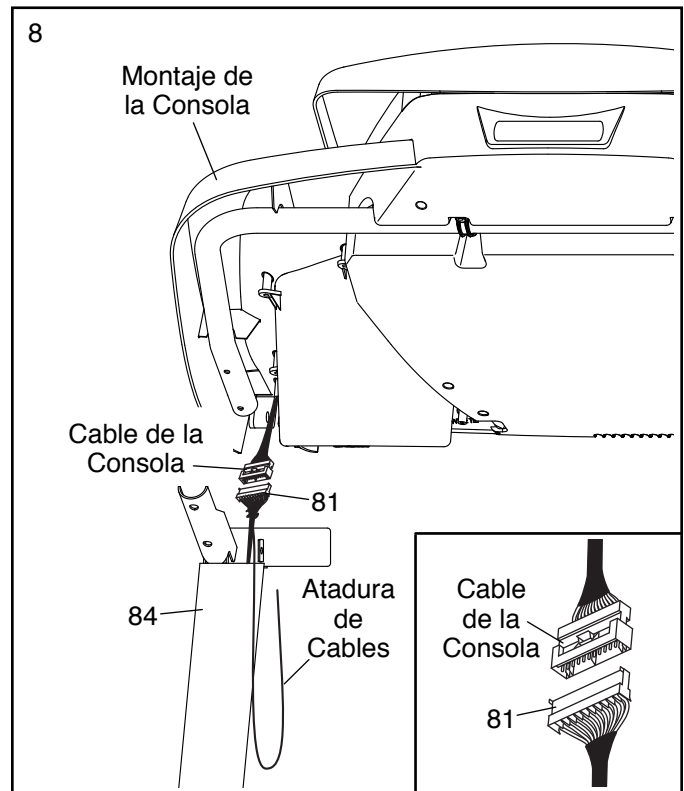
Identifique la Charola Izquierda (36). Conecte la Charola Izquierda con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).

Conecte la Charola Derecha (27) con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).



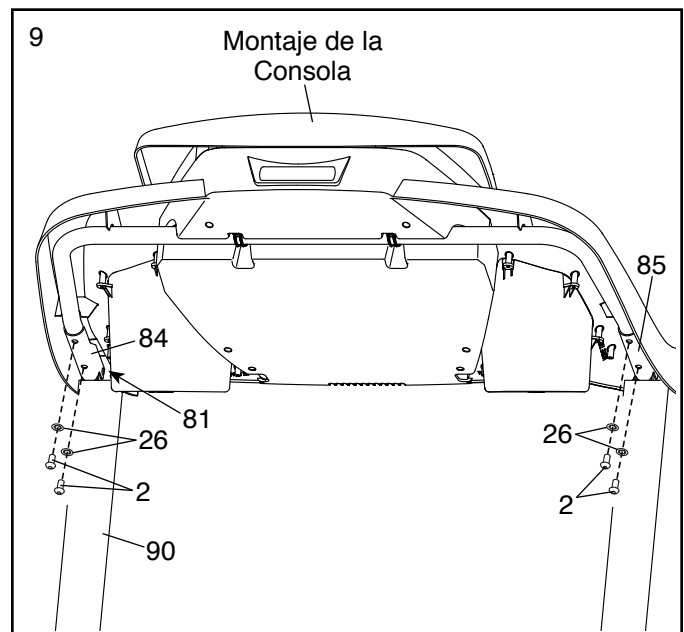
8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de consola cerca de la Baranda Derecha (84) y la Baranda Izquierda (no se muestra).

**Vea el diagrama incluido.** Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

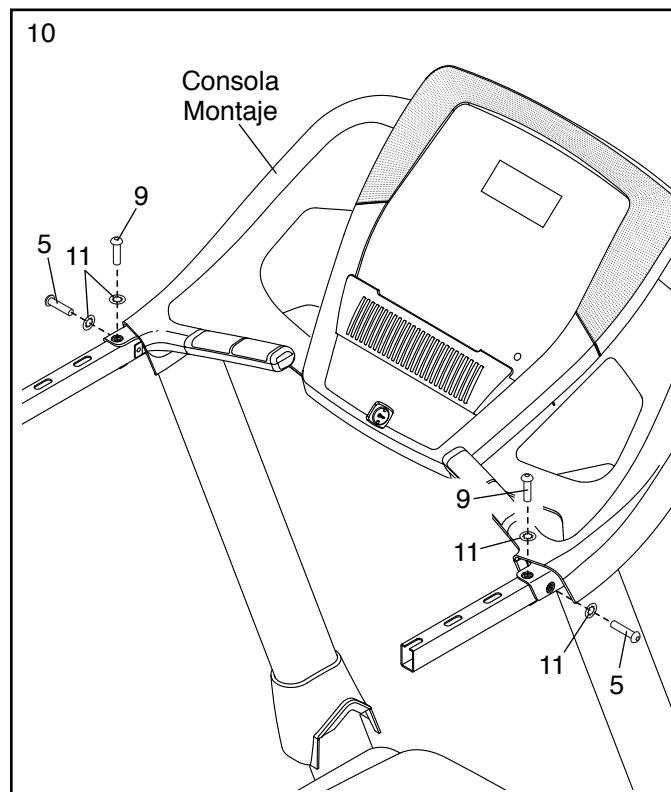


9. Coloque el montaje de consola en las Barandas Derecha e Izquierda (84, 85). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en el Montante Vertical Derecho (90).

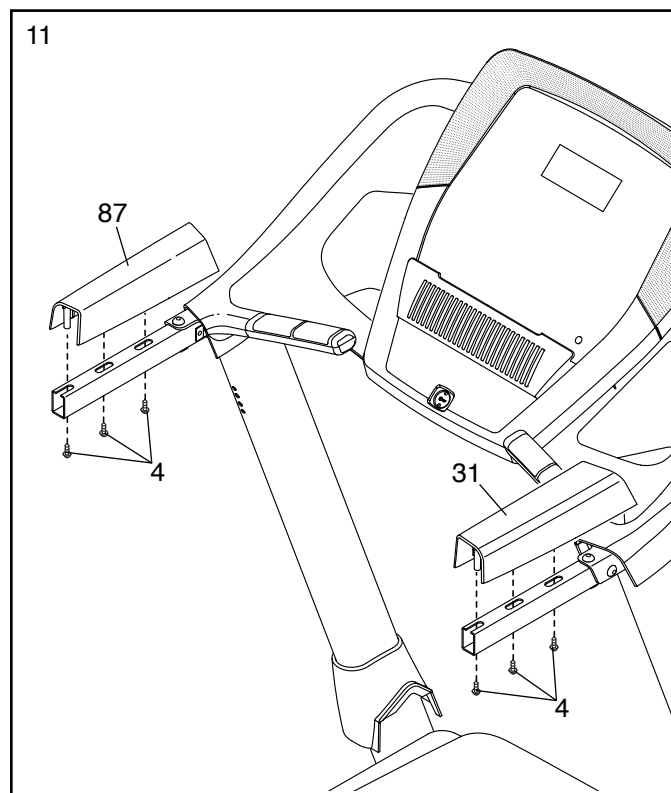
Conecte el montaje de consola a los soportes de las Barandas (84, 85) con los cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (2) que retiró en el paso 7 y cuatro Arandelas Estrellas 1/4" (26). **No apriete aún los Tornillos.**



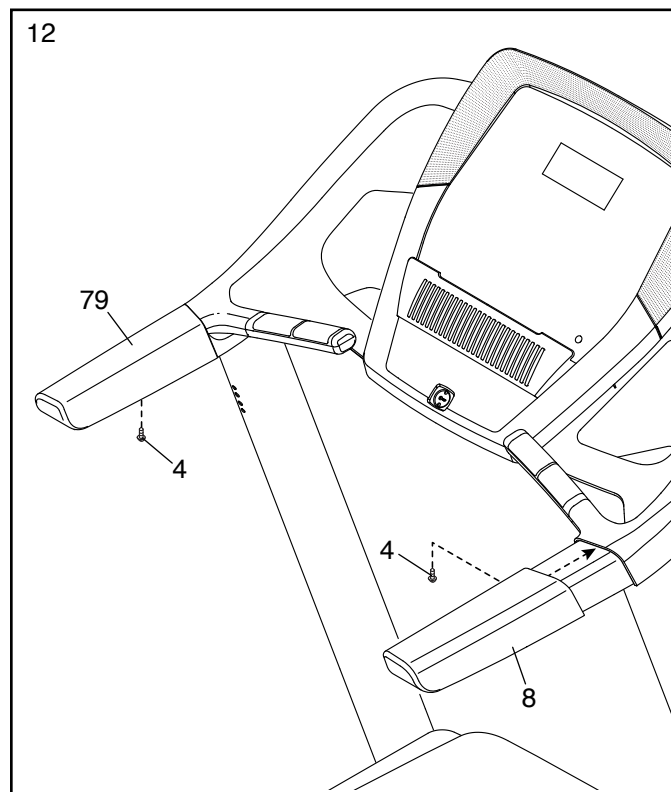
10. Conecte el montaje de la consola con dos Tornillos 5/16" x 1 1/4" (5), dos Tornillos 5/16" x 1 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrellas 5/16" (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



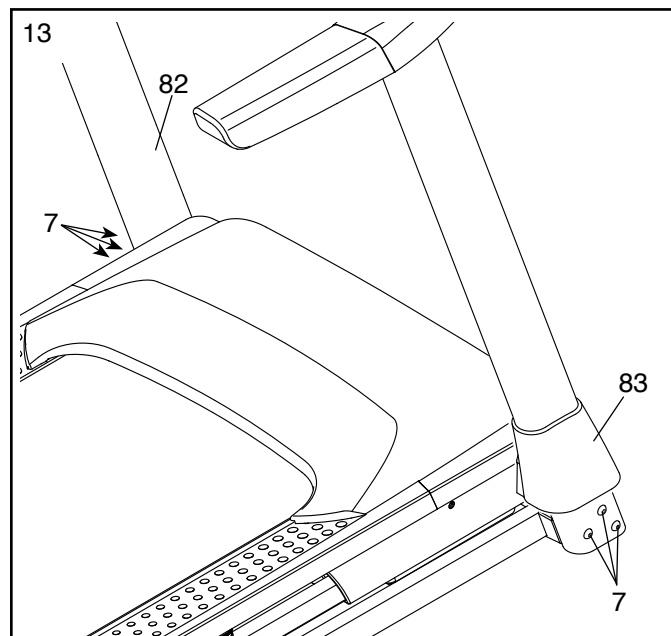
11. Conecte las Cubiertas de las Barandas Derecha e Izquierda (31, 87) con seis Tornillos #8 x 3/4" (4). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



12. Deslice los Mangos de las Barandas Derecho e Izquierdo (8, 79) sobre las Cubiertas de las Barandas Derecha e Izquierda (no se muestran). Conecte los Mangos de las Barandas con dos Tornillos #8 x 3/4" (4). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



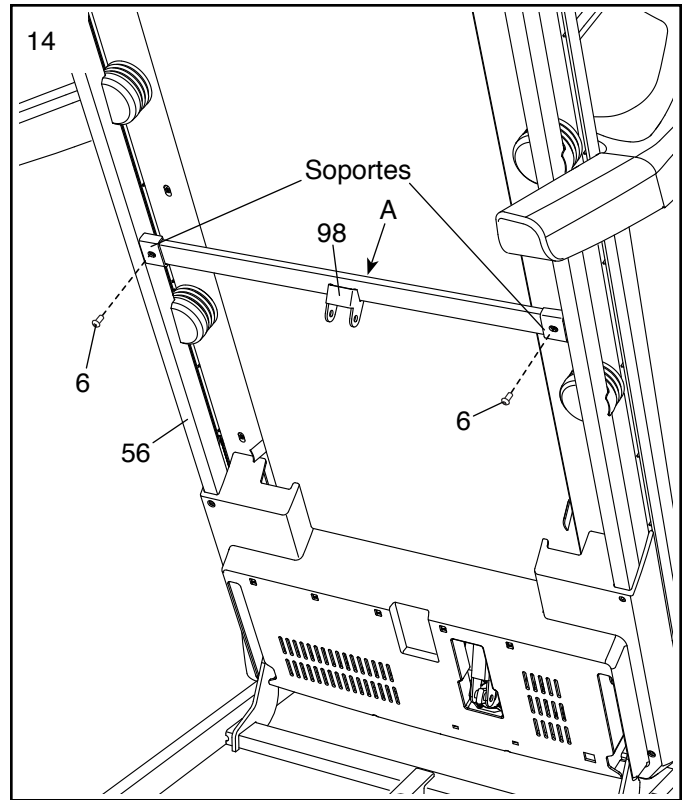
13. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (7). A continuación, deslice las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) hacia abajo.



14. **Nota: Si se monta sobre una superficie lisa, la máquina para correr podría desplazarse sola durante este paso.**

Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 16.**

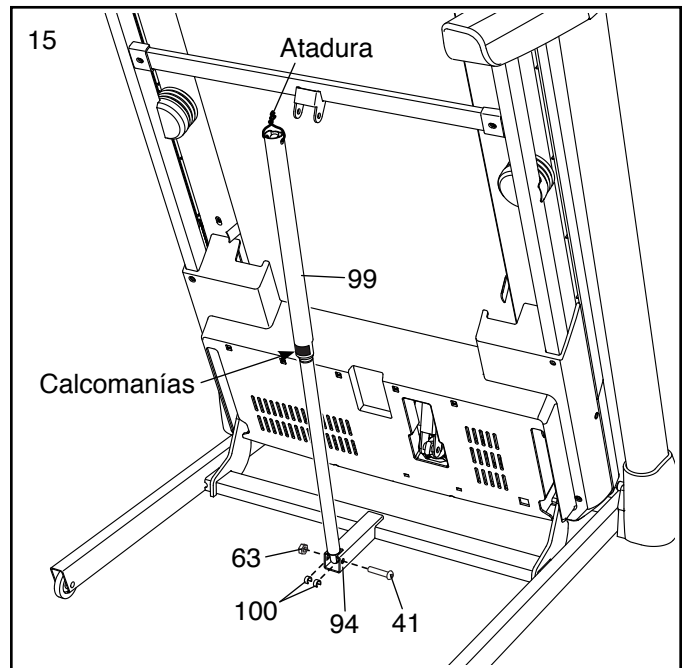
Oriente la Barra Cruzada del Pasador (98) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (A) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes de la Armadura (56) con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (6).



15. Oriente el Pasador de Almacenamiento (99) de modo que las calcomanías queden orientadas hacia el lado contrario de la máquina para correr, como se muestra.

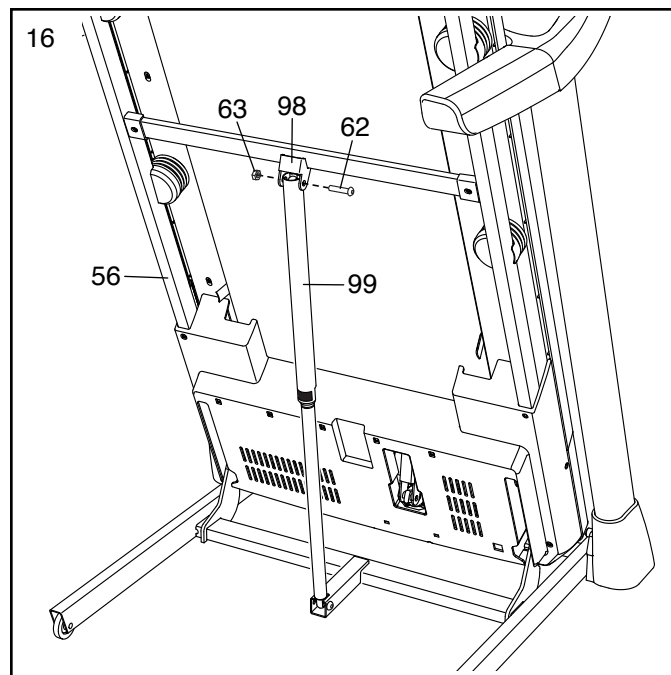
Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (99) al soporte de la Base (94) con un Perno 5/16" x 1 3/4" (41), dos Espaciadores del Pasador (100) y una Tuerca 5/16" (63).

Eleve el Pasador de Almacenamiento (99) hasta la posición vertical. A continuación, retire la atadura de la parte superior del Pasador de Almacenamiento.



16. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (99) al soporte de la Barra Cruzada del Pasador (98) con un Perno con Collar 5/16" x 2 1/4" (62) y una Tuerca 5/16" (63).

Baje la Armadura (56) (consulte CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 23).



17. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar 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. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea la páginas 25 y la 26). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

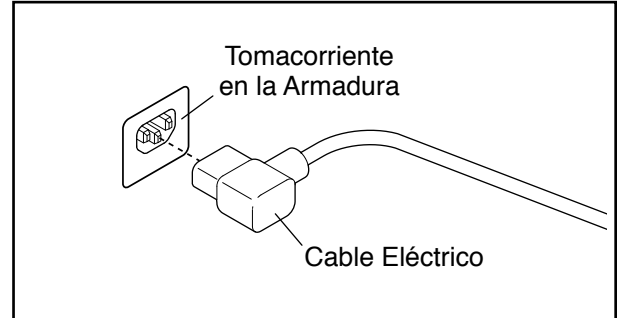
## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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.**

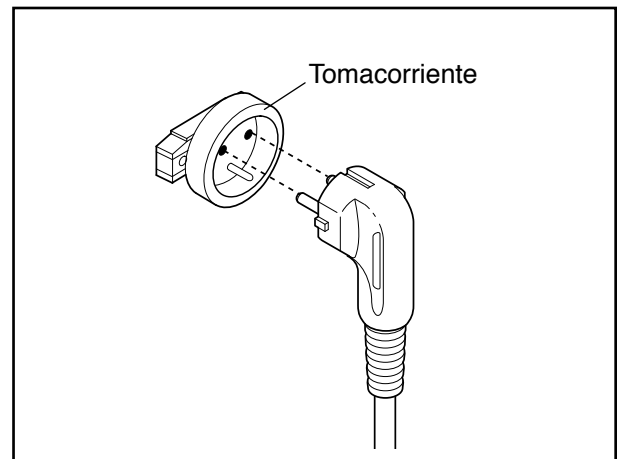
**⚠ PELIGRO:** La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si 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 armadura.

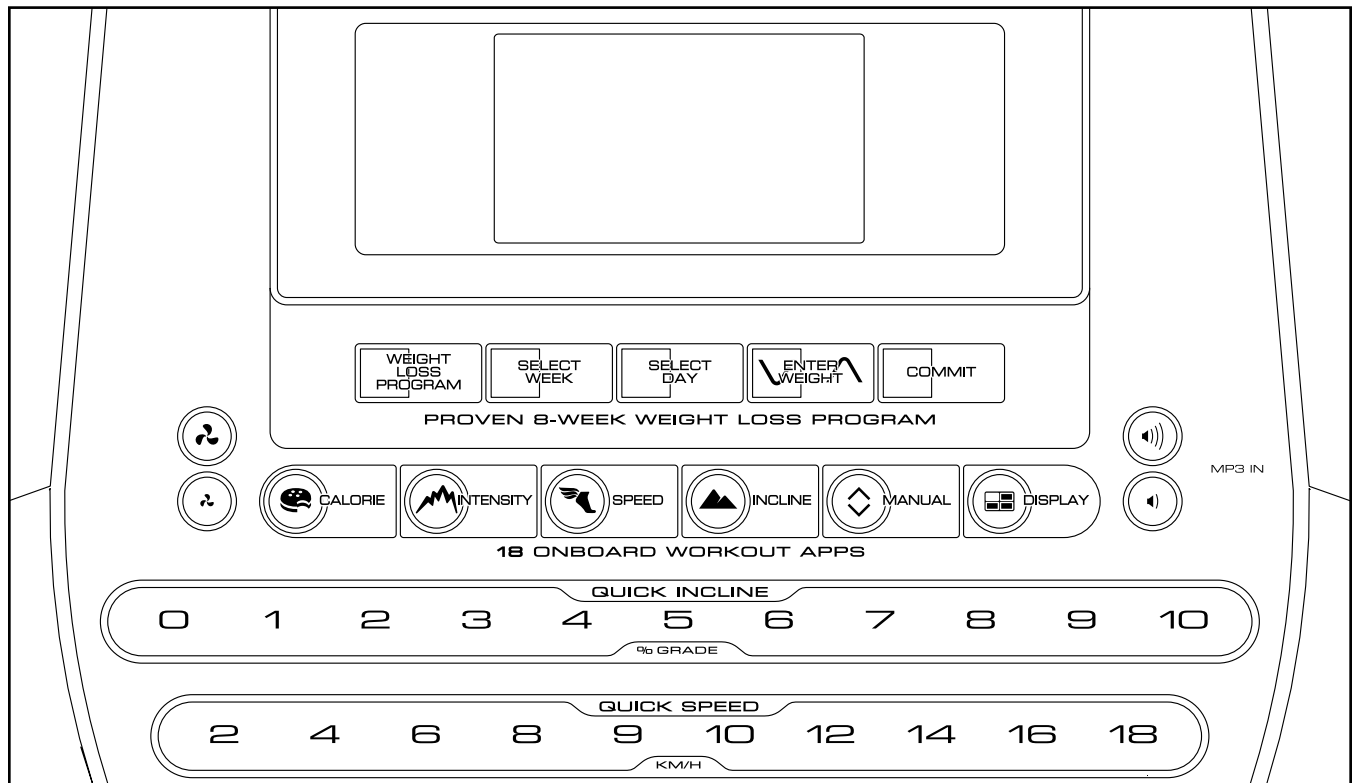


2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.





## 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 impresionante 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 usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho.

Además, la consola exhibe una selección de entrenamientos integrados. 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.

Pierda esos kilos (o libras) no deseados con el programa progresivo para perder peso de 8 semanas.

Cada entrenamiento del programa controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de un entrenamiento eficaz diseñado para ayudarle a alcanzar los resultados que desea.

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

**Para encender la corriente**, vea la página 18. **Para usar la función manual**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 20. **Para usar un entrenamiento para perder peso de 8 semanas**, vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 22. **Para usar la función de información**, vea la página 22.

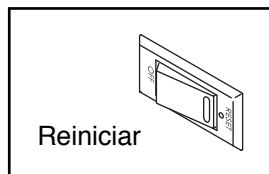
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones de este manual se refieren a kilómetros.

**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 en caso necesario (vea la página 26).**

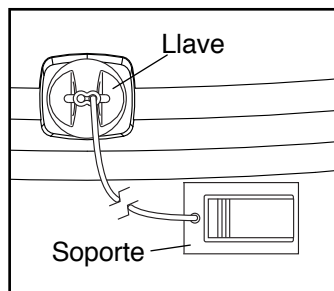
## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

**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 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de Reset (reiniciar).



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

### 2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, se selecciona la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón Manual en la consola.

### 3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad o uno de los botones Quick Speed (velocidad rápida) numerados del 2 al 8.

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 un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/H por hora; Si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápido. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

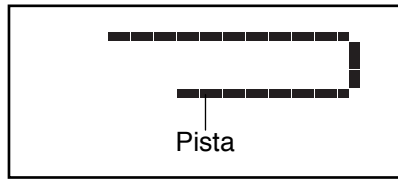
Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad.

### 4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados Quick Incline (inclinación rápida). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajusta gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

## 5. Siga su progreso en las pantallas.

Cuando la función manual está seleccionada, la mitad superior de



la pantalla muestra una pista que representa 400 m (1/4 de milla). A medida que camina o corre, 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.

La mitad superior de la pantalla puede mostrar también el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, la velocidad de la banda para caminar, el número aproximado de calorías que ha quemado, su paso en minutos por millas y la inclinación de la máquina para correr. Pulse repetidamente el botón Display (visualización) hasta que se muestre la información del entrenamiento que desea.

La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, y el nivel de inclinación de la máquina para correr. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del programa en vez del tiempo transcurrido.



La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado, la velocidad de la banda para caminar y su paso en minutos por milla. El lado derecho de la pantalla mostrará también su ritmo cardíaco cuando usa el monitor del ritmo cardíaco del mango.

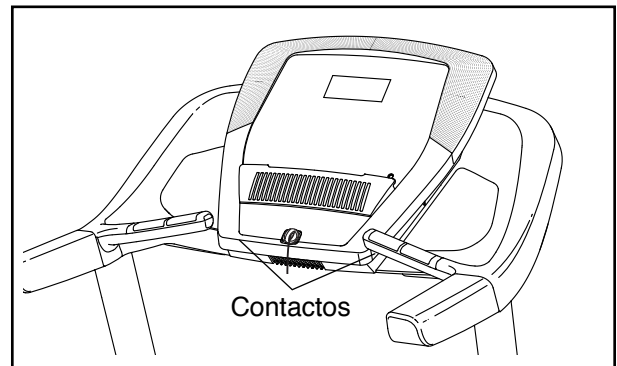


Para reajustar la pantalla, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

## 6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

**Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.** Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho, vea la página 22.

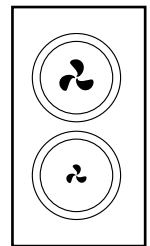
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos colocadas sobre los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla 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.**

## 7. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad. Pulse el botón para aumentar y disminuir ventilador, para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.



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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero 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.

Quando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en posición de 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 INTEGRADO

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

### 2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (inclinación) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Quando selecciona un entrenamiento integrado, el ajuste máximo de velocidad y de inclinación del entrenamiento destellarán intermitentemente en la pantalla durante unos segundos y un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla. Si selecciona un entrenamiento Calorie, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá también en la pantalla.

### 3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Un momento después que presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese a 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 actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e 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.

**Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.**

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo 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 correspondientes a ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. 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 5 en el página 19. La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

**5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en el página 19.

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

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 20.

**CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO DE 8 SEMANAS**

**1. Inserte la llave en la consola.**

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

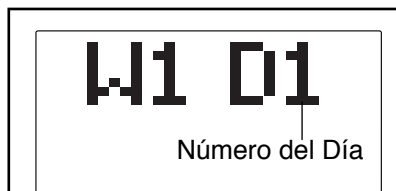
**2. Seleccione la semana del programa que desea.**

Para seleccionar la semana del programa que desea, pulse repetidamente el botón Select Week (seleccionar semana) hasta que el número de la semana deseada se muestre en la pantalla superior izquierda.



**3. Seleccione el día del programa que desea.**

Para cada semana del programa hay tres días de entrenamiento.



Para seleccionar el día del programa que desea, pulse repetidamente el botón Select Day (seleccionar día) hasta que el número del día se muestre en la pantalla superior derecha.

**4. Entre su contraseña.**

Para permitir que la consola calcule la cantidad de calorías que quemará con mejor precisión, pulse los botones para aumentar y disminuir Enter Weight (introducir peso) para introducir su peso. La consola ajustará el grado de intensidad del entrenamiento según el peso introducido.

**5. Empiece el entrenamiento.**

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Commit (comprometer) y luego el botón Start (comenzar).

El entrenamiento funciona de la misma manera que un entrenamiento integrado (vea el paso 3 en la página 20).

**6. Siga su progreso en las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 19. La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

**7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 19.

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

Vea el paso 7 en la página 19.

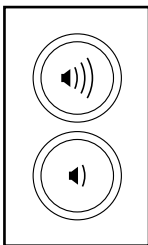
**9. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en el página 20.

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite la tienda de electrónica de su localidad.**

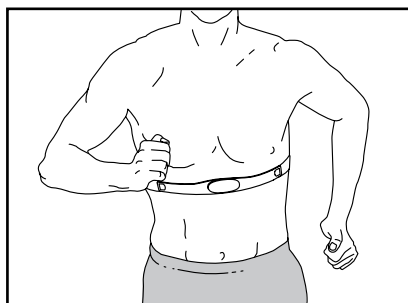
A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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 DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener



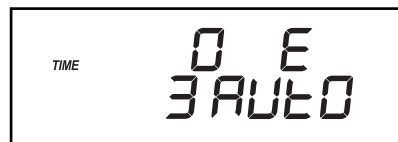
el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza los ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

## LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de uso de la máquina para correr. La función de información también le permite elegir entre millas o kilómetros como unidad de medida.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar), inserte la llave en la consola y luego suelte el botón. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente en la pantalla:

- Número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



- Número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha deslizado.
- Una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos. Para cambiar el sistema de unidades, pulse el botón para disminuir Speed (velocidad).
- Un "On," "Off," o "Auto" para el ajuste de luz de fondo. Para cambiar el ajuste de luz de fondo, pulse el botón para aumentar Speed.

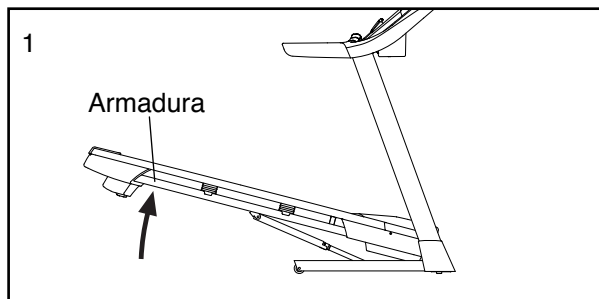
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

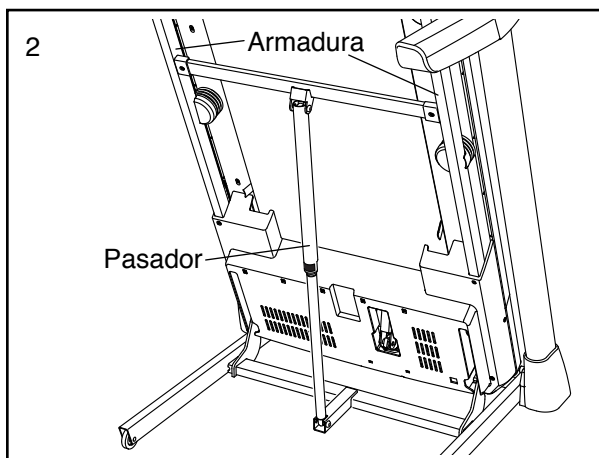
## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, 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. Asegúrese de flexionar las piernas y de mantener la espalda derecha al elevar la armadura hasta aproximadamente la mitad de su recorrido hasta la posición vertical.



2. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador quede bloqueado.

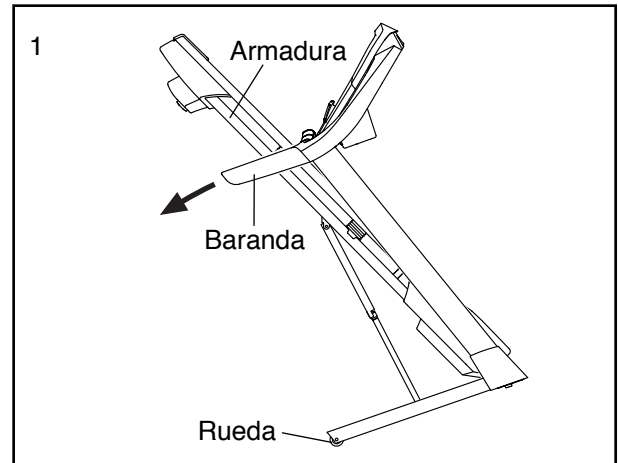


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

## CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. 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.

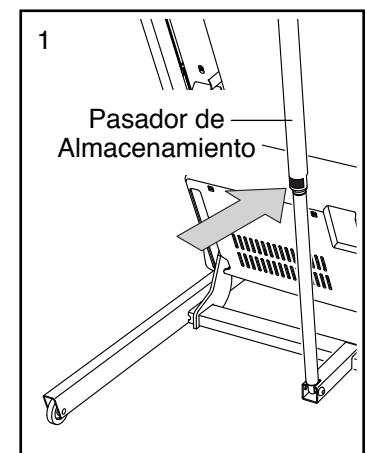


2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

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. Presione con las manos el extremo superior de la armadura de la máquina para correr, presione el pasador de almacenamiento con el pie en la posición mostrada y, a continuación, deje que la armadura descienda hasta el piso.



# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

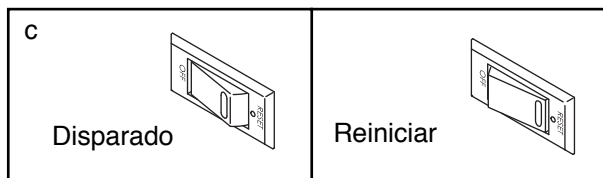
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

### SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 16). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.

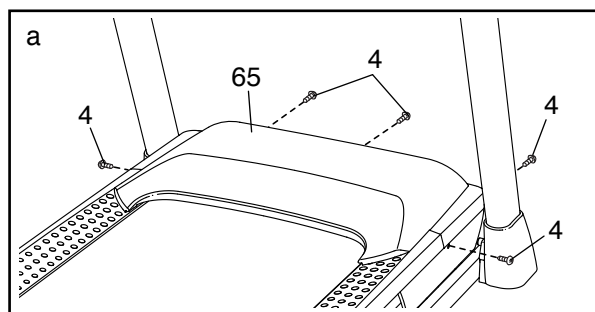


### SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de la izquierda). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

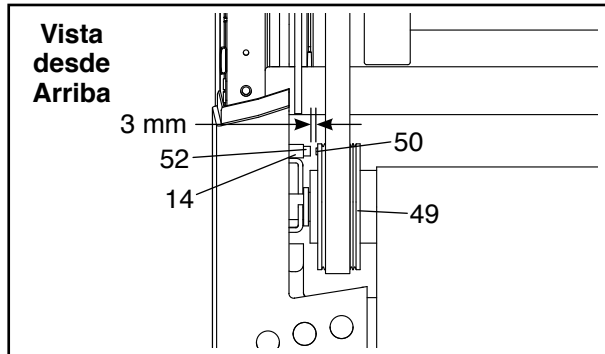
### SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (4) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.





A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) del lado izquierdo de la Polea (49). 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 colocar la Cubierta del Motor (no se muestra), y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



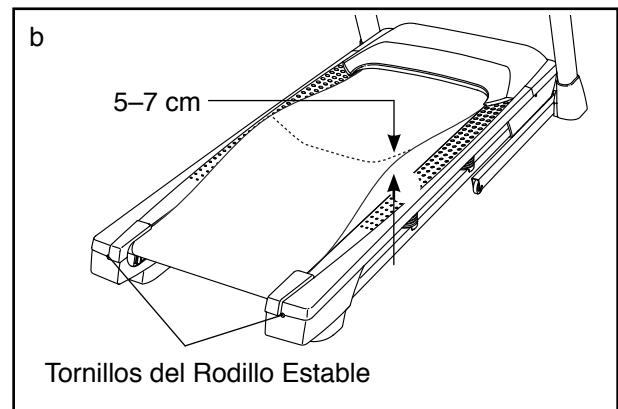
**SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente**

- a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Seguidamente pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente 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 para aumentar o disminuir Incline. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

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

- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.

- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE 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 tensada 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. 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 debidamente tensada.

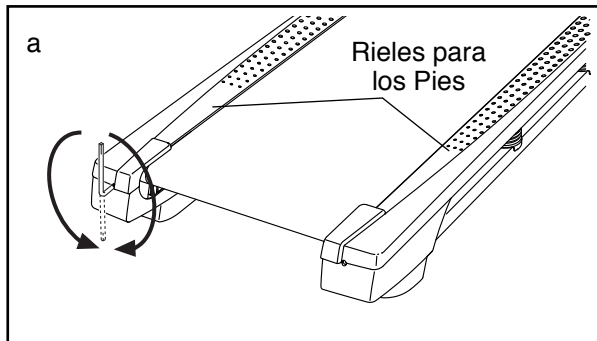


- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto 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.
- d. 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 está descentrada

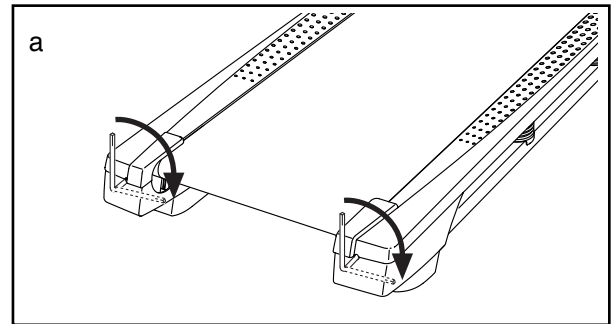
**IMPORTANTE:** La banda para caminar debe estar centrada entre los rieles para los pies. Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

- a. En primer lugar, extraiga la llave y **DESENCHUFE 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 tensar en exceso 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 patina cuando se camina sobre ella

- a. Primero, retire 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. Mantenga 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 tensada.



# 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 cardiaca 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.

## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

### 1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

### 2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

### 3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

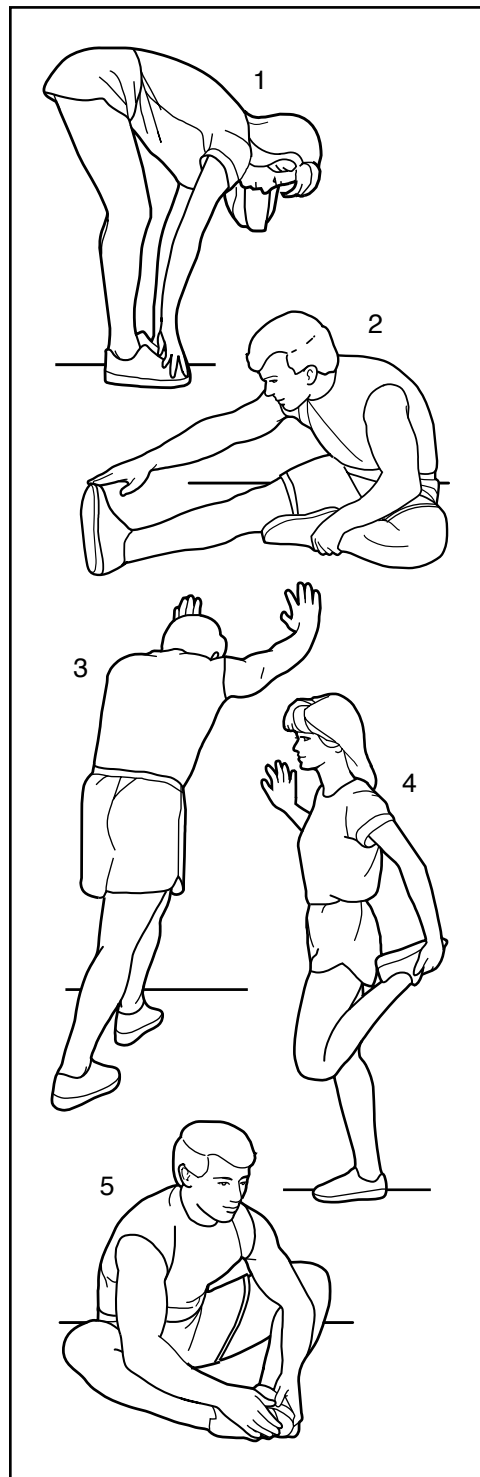
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

### 4. Estiramiento de los Cuadriiceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.

### 5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriiceps y músculos de la cadera.



---

# NOTAS

# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PETL79714.0 R0314A

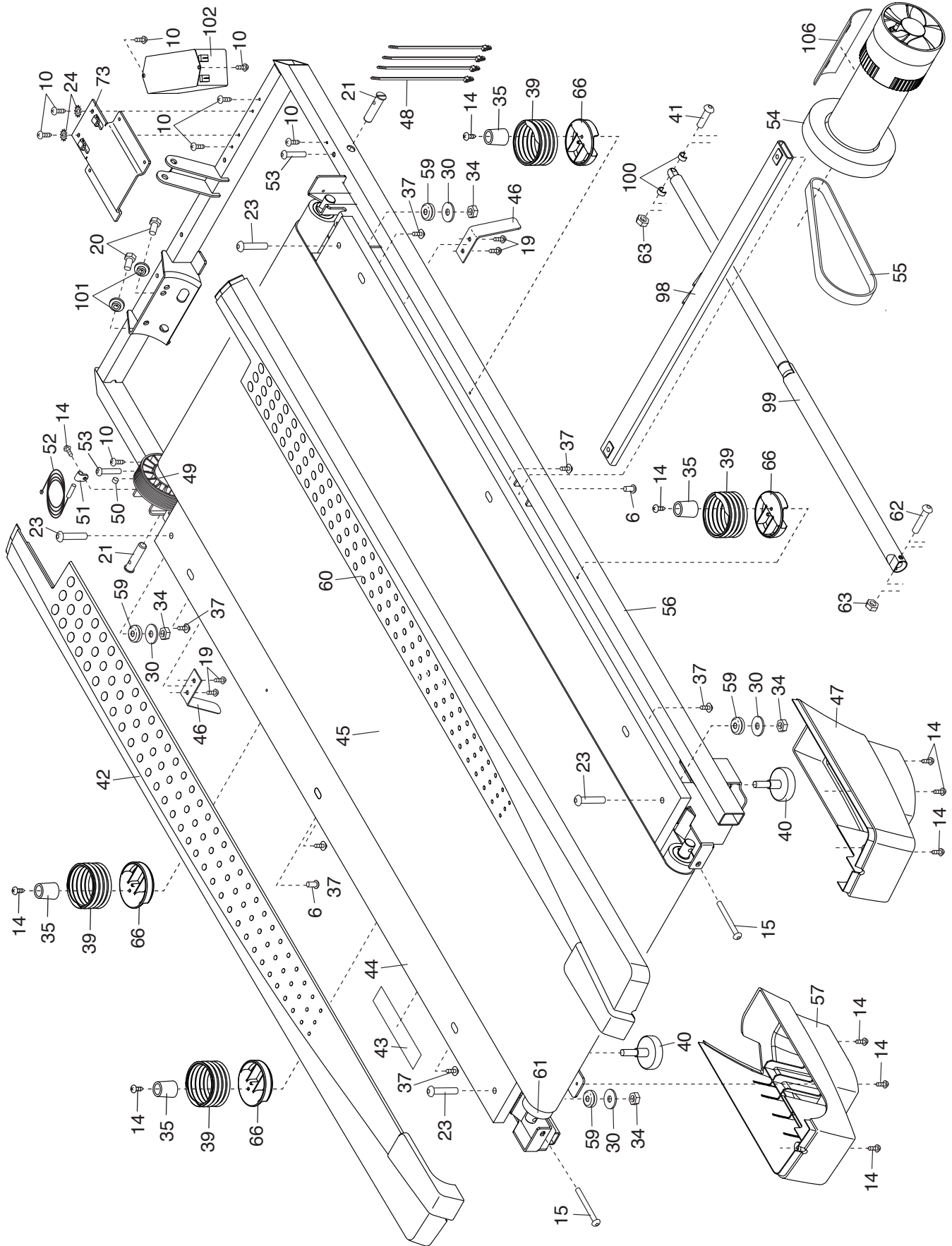
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo #8 x 1/2"	47	1	Pata Trasera Derecha
2	4	Tornillo 1/4" x 1/2"	48	4	Atadura de Cables
3	2	Almohadilla de la Base	49	1	Polea/Rodillo de Manejo
4	33	Tornillo #8 x 3/4"	50	1	Imán
5	2	Tornillo 5/16" x 1 1/4"	51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
6	2	Tornillo 5/16" x 3/4"	52	1	Interruptor de Lengüeta
7	6	Tornillo 3/8" x 4"	53	2	Tornillo 1/4" x 1 1/4"
8	1	Mango de la Baranda Derecha	54	1	Motor de Manejo
9	2	Tornillo 5/16" x 1 3/4"	55	1	Correa del Motor
10	10	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	56	1	Armadura
11	8	Arandela Estrella 5/16"	57	1	Pata Trasera Izquierda
12	4	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	58	1	Cable de Tierra de la Consola
13	6	Arandela Estrella 3/8"	59	4	Amortiguador de Goma
14	11	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	60	1	Riel de la Pata Derecha
15	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	61	1	Rodillo Estable
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	62	1	Perno con Collar 5/16" x 2 1/4"
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 1/2"	63	2	Tuerca 5/16"
18	1	Armadura de la Consola	64	1	Base de la Consola
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	65	1	Cubierta del Motor
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	66	4	Parte Inferior de Amortiguador
21	2	Pasador 3/8"	67	2	Espaciador de Armadura de Inclinación
22	2	Perno 3/8" x 1"	68	5	Gancho de Cubierta
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	69	1	Motor de Inclinación
24	2	Arandela Estrella #8	70	1	Armadura de Inclinación
25	4	Tornillo #8 x 1"	71	2	Espaciador de la Armadura
26	4	Arandela Estrella 1/4"	72	1	Controlador
27	1	Charola Derecha	73	1	Placa del Controlador
28	4	Tornillo 5/16" x 2 1/4"	74	2	Tapa de la Base
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	75	1	Interruptor
30	4	Arandela Plana 5/16"	76	1	Cable Eléctrico
31	1	Cubierta de la Baranda Derecha	77	1	Ojal Reforzado
32	2	Espaciador del Motor de Inclinación	78	1	Charola Ventral
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	79	1	Mango de la Baranda Izquierda
34	4	Tuerca 5/16"	80	1	Consola
35	4	Amortiguador Pequeño	81	1	Cable del Montante Vertical
36	1	Charola Izquierda	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
37	6	Tornillo #8 x 5/8"	83	1	Cubierta de la Base Derecha
38	2	Rueda	84	1	Baranda Derecha
39	4	Aislador	85	1	Baranda Izquierda
40	2	Pata Trasera	86	2	Atadura de Cables
41	1	Perno 5/16" x 1 3/4"	87	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
42	1	Riel de la Pata Izquierda	88	1	Llave/Soporte
43	1	Calcomanía de Precaución	89	1	Montante Vertical Izquierdo
44	1	Plataforma para Caminar	90	1	Montante Vertical Derecho
45	1	Banda para Caminar	91	2	Calcomanía de Advertencia
46	2	Guía de la Banda	92	2	Abrazadera de la Consola
			93	1	Barra de Pulso Izquierda

<b>N°</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>	<b>N°</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>
94	1	Base	102	1	Filtro
95	1	Cubierta de Pulso Izquierda	103	1	Toma
96	1	Barra de Pulso Derecha	104	2	Espaciador de Almohadilla de la Base
97	1	Cubierta de Pulso Derecha			
98	1	Barra Cruzada del Pasador	105	1	Caja de Ferrita
99	1	Pasador de Almacenamiento	106	1	Aislador del Motor
100	2	Espaciador del Pasador	*	–	Manual del Usuario
101	2	Buje del Motor			

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

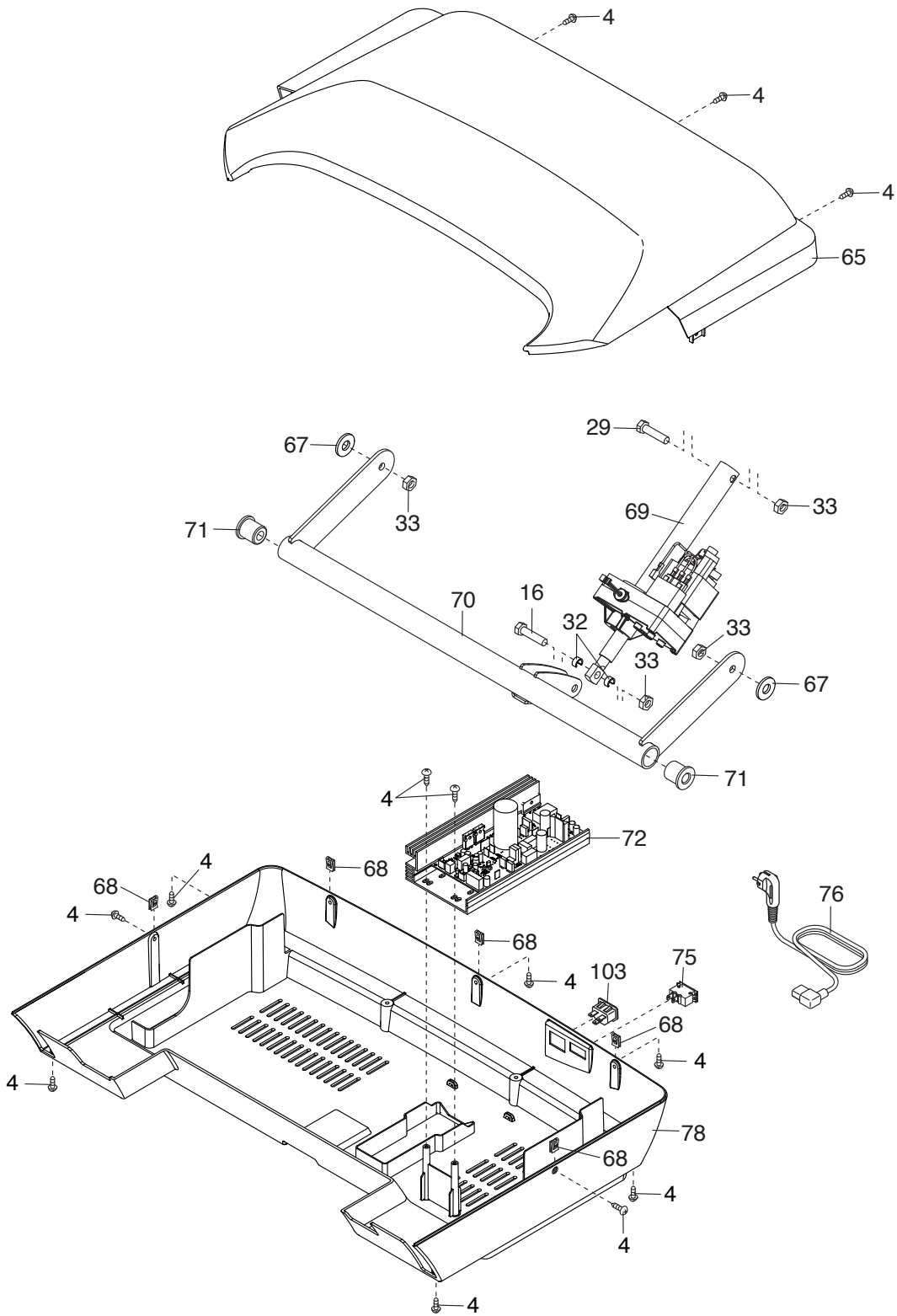
Nº de Modelo PETL79714.0 R0314A





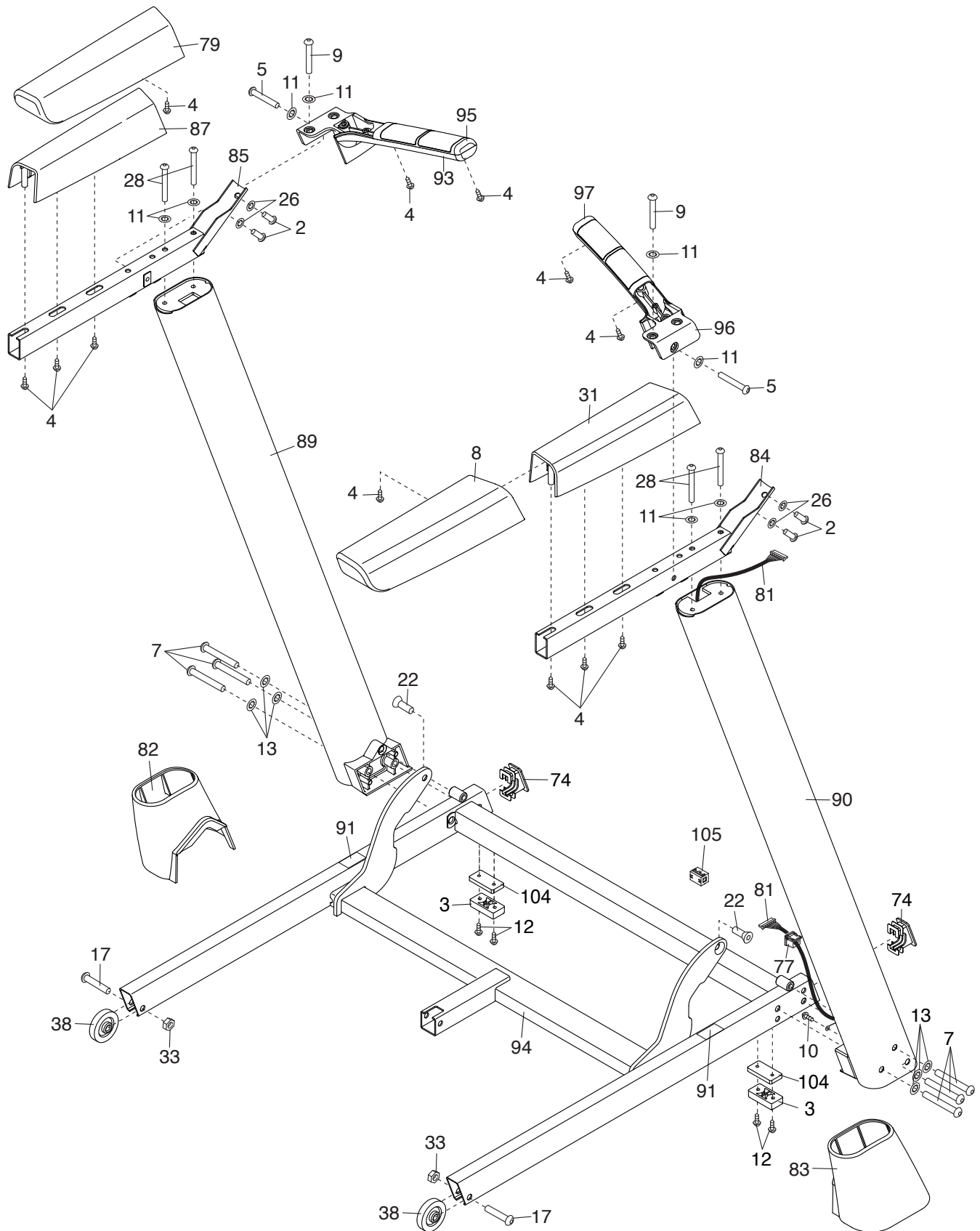
# DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PETL79714.0 R0314A



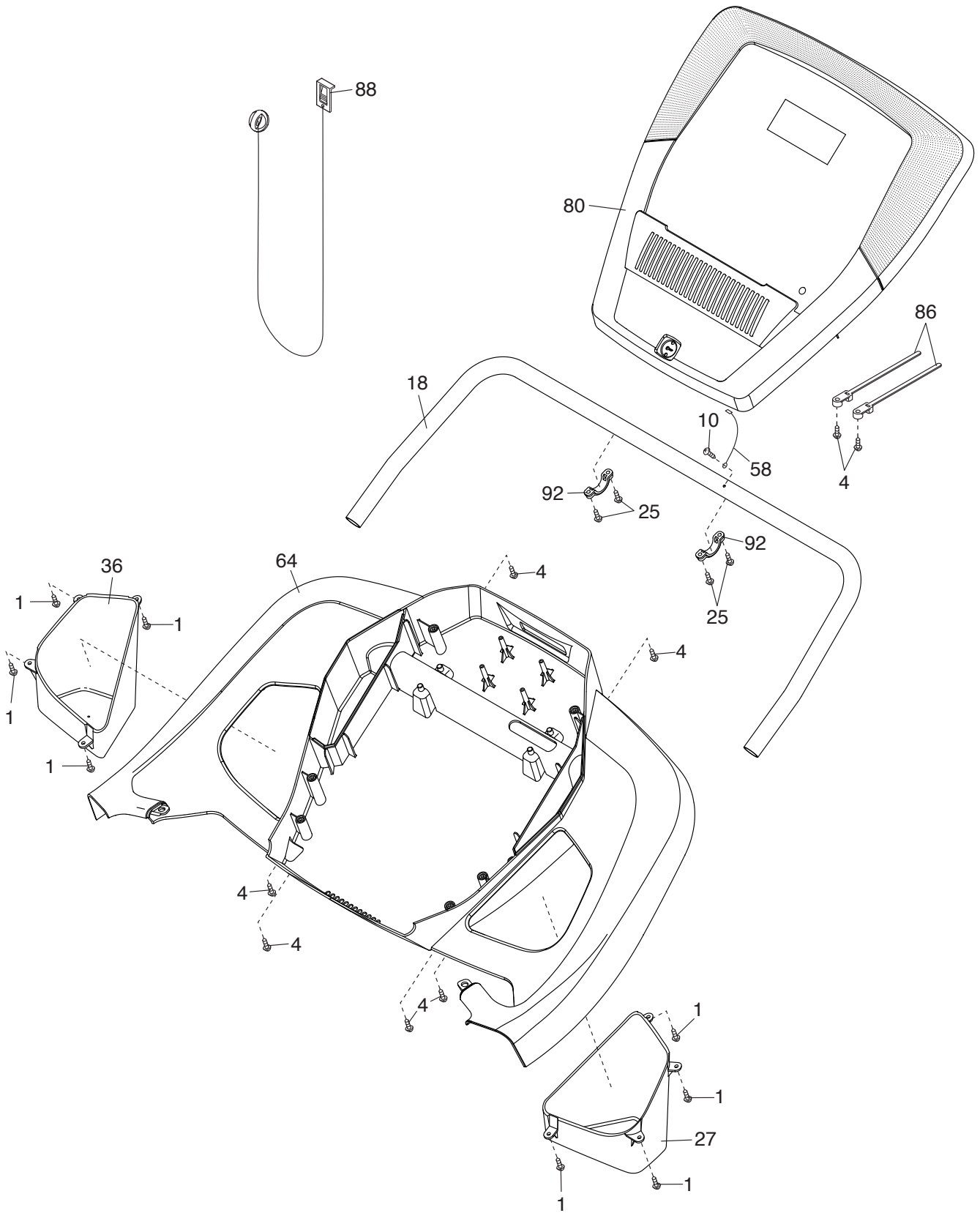
# DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PETL79714.0 R0314A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PETL79714.0 R0314A



---

# 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.

