

# **PRO-FORM®**

## **590 T**

Nº de Modelo PFTL60911  
Nº de Versión 0  
Nº de Serie \_\_\_\_\_

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



### **¿PREGUNTAS?**

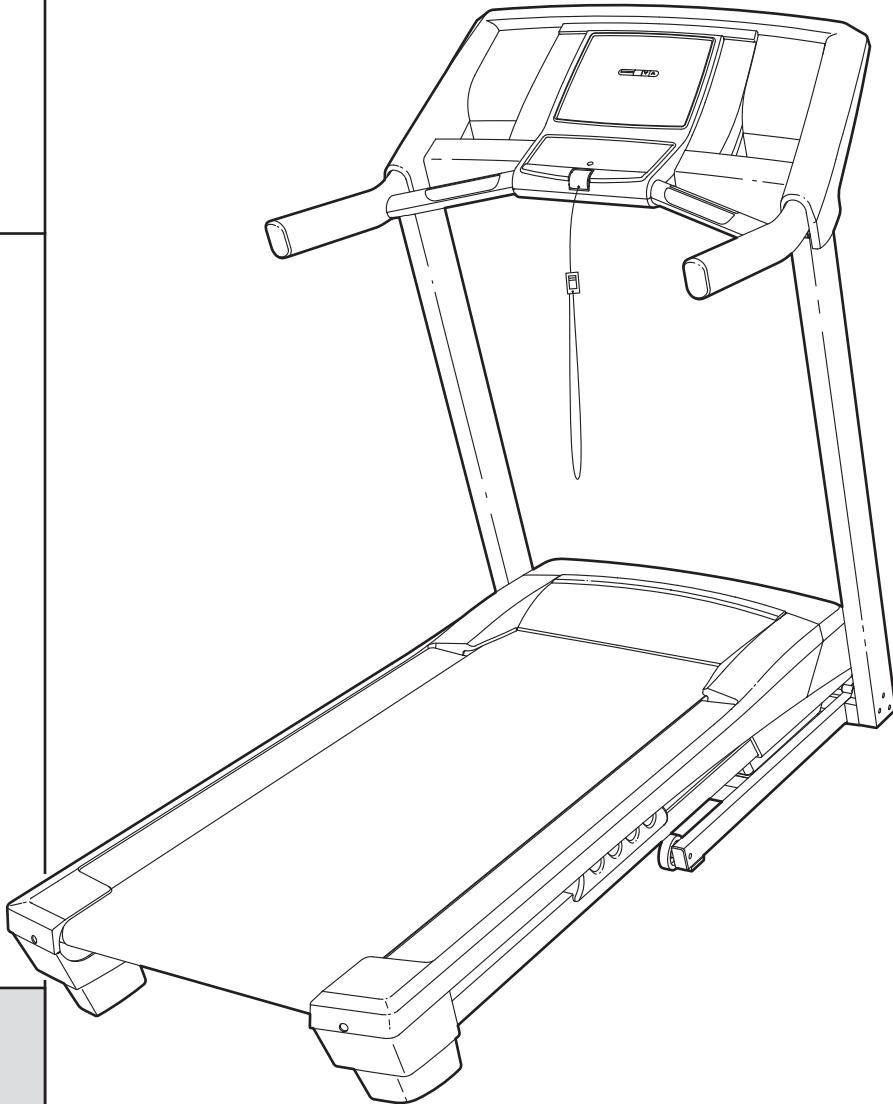
Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**



### **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**

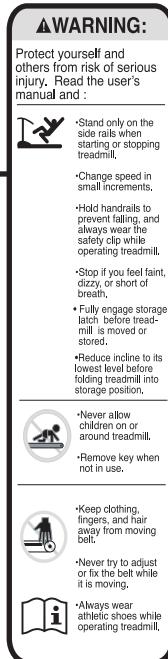
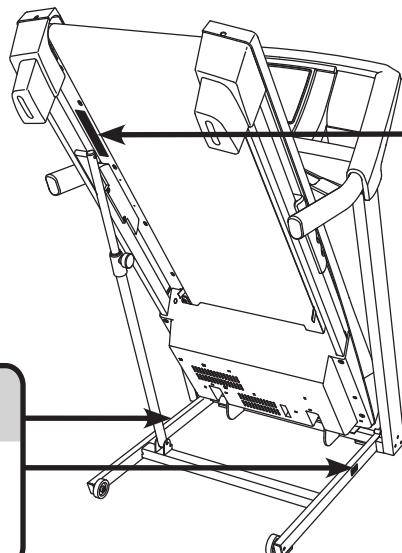


# CONTENIDO

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 .....	13
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

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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.



# 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 problemas 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 a todo momento.
8. Sólo personas que pesen 136 kg o menos deben utilizar la máquina para correr.
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. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones en un tomacorriente adecuado (vea la página 13). Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
12. Use sólo un protector contra sobretensión que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13. Para comprar un protector contra sobretensión, llame al distribuidor PROFORM de su localidad o al número que aparece en la portada de este manual, o visite la tienda de equipos electrónicos de su localidad.
13. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. 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 PROBLEMAS en la página 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

16. Lea, comprenda, y pruebe el procedimiento de parada de emergencias antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
17. 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.
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, incluyendo 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.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición Off (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 CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) 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. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
- 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.
26. 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.
27. El ejercitarse 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

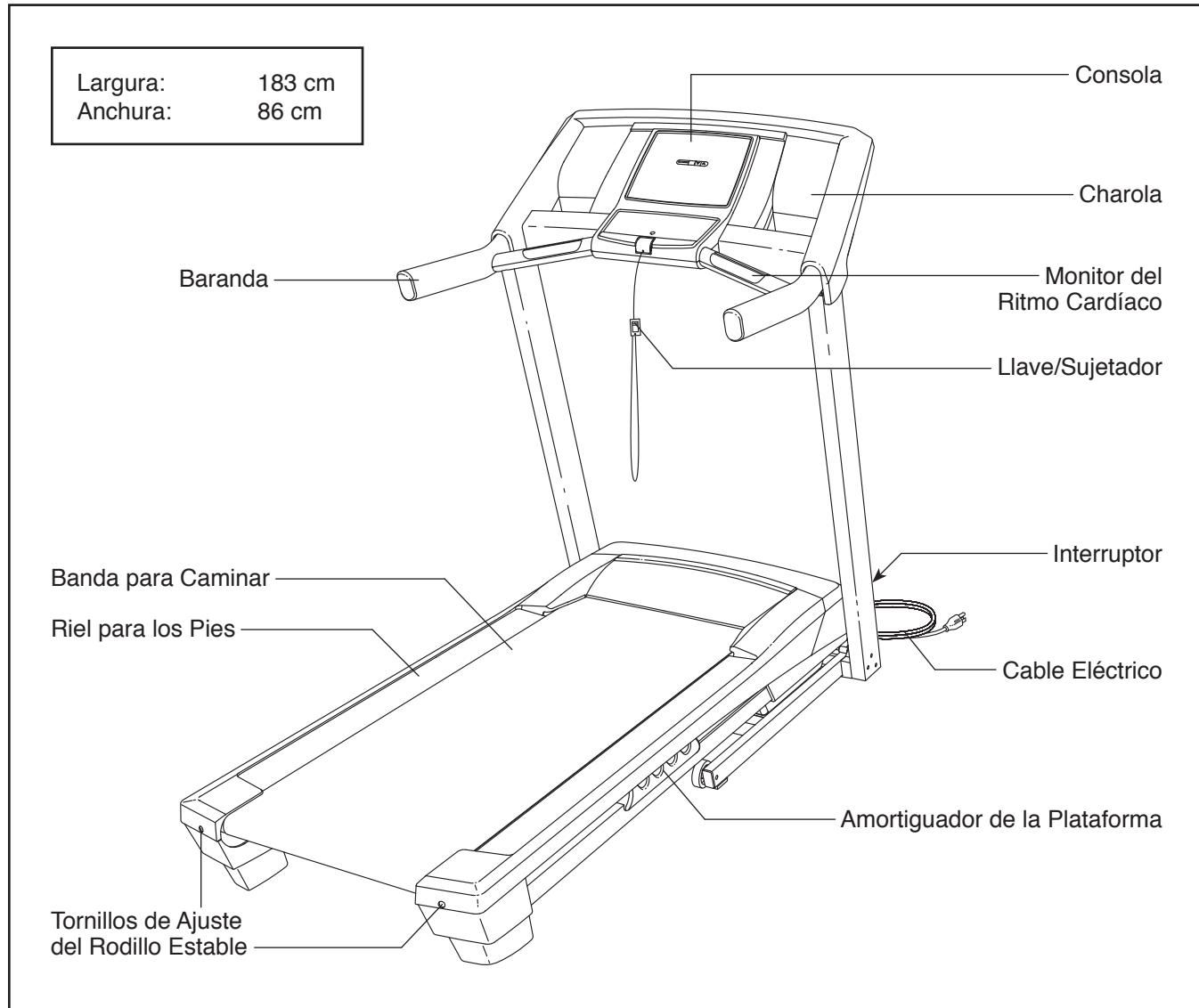
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® 590 T. La máquina para correr PROFORM 590 T 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

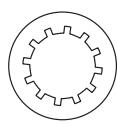
portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

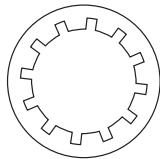


## TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

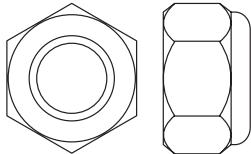
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para 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.**



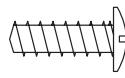
Arandela Estrella  
5/16" (8)—8



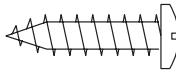
Arandela Estrella  
3/8" (5)—6



Tuerca 3/8" (3)—1



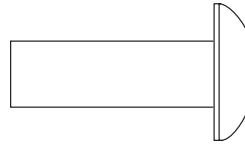
Tornillo de Tierra  
#8 x 1/2" (1)—1



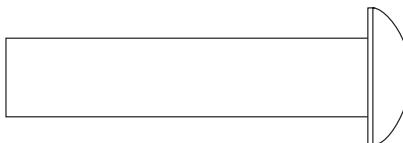
Tornillo #8 x 3/4"  
(6)—12



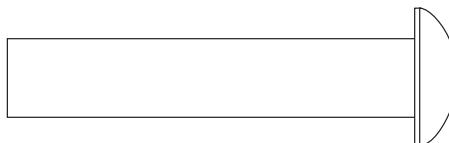
Tornillo 1/4" x 1"  
(9)—4



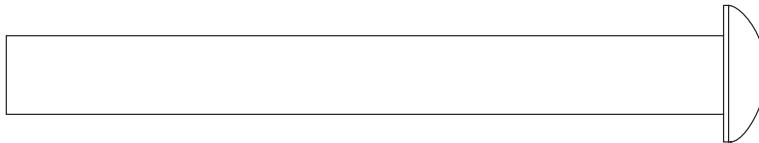
Perno 5/16" x 1"  
(7)—8



Tornillo 3/8" x 1 3/4" (12)—1



Perno 3/8" x 2" (13)—1



Tornillo 3/8" x 3 1/2" (4)—6

# 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 termine todos los pasos del montaje.
- 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



una llave ajustable



un destornillador Phillips



tijeras



pinzas de punta



Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

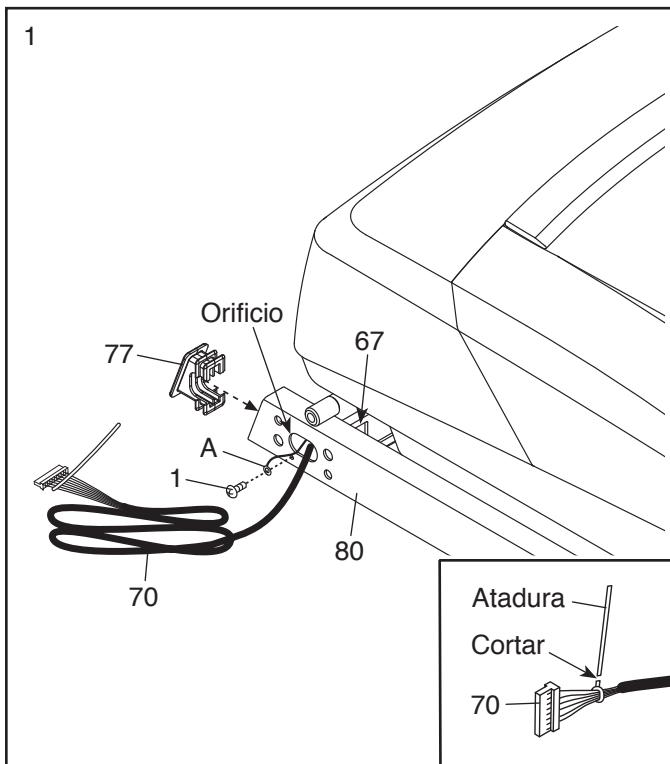
## 1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Retire las ataduras que aseguran el Cable del Montante Vertical (70) a la Base (80). Tire del Cable del Montante Vertical y el cable de tierra de la base (A) a través del orificio indicado en la Base.

Conecte el cable de tierra de la base (A) a la Base (80) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (1).

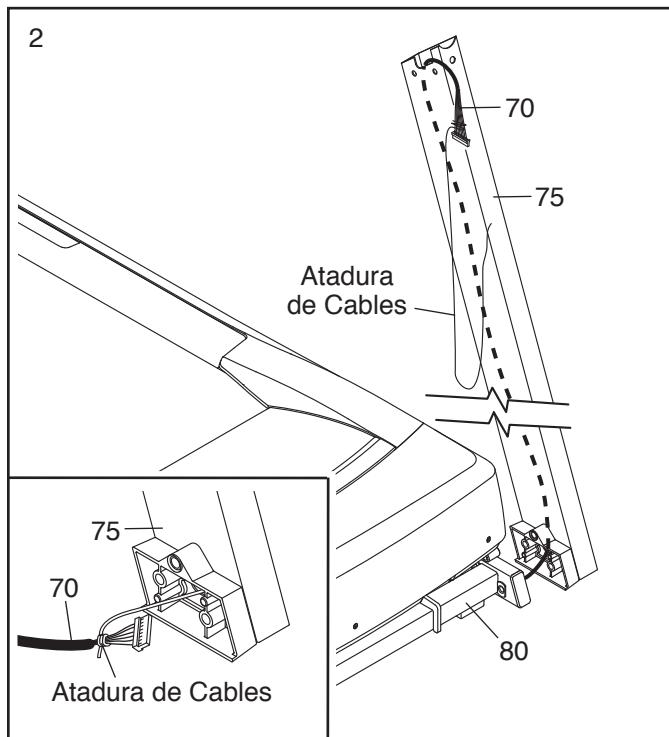
Luego, presione una Tapa de la Base (77) dentro de cada extremo de la Base (80). Asegúrese de que el Ojal Reforzado (67) esté presionado en el orificio cuadrado de la Base.

**Vea el diagrama incluido.** Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



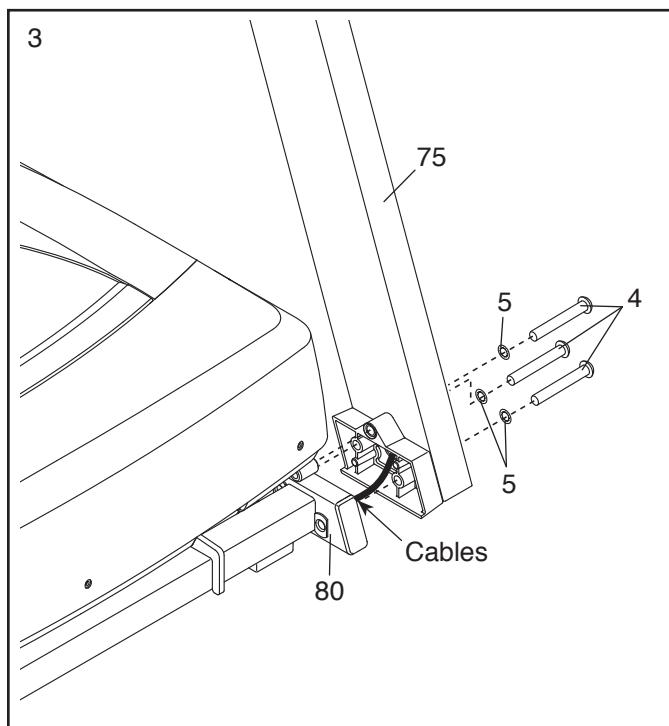
- Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75), marcado con el texto “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

**Vea el diagrama incluido.** Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego Inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



- Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) dentro del Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

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



4. Identifique la Baranda Izquierda (71), marcada con el texto “Left” (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Retire la atadura de la Tuerca Jaula 5/16" (33). De ser necesario, presione la Tuerca Jaula de regreso a su lugar.

Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Inserte el Cable del Montante Vertical (70) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Izquierda. Luego saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda.

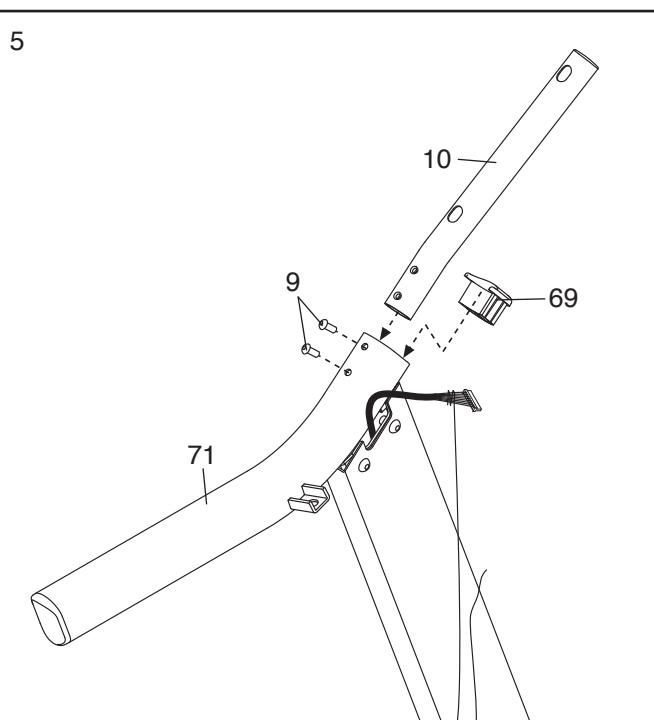
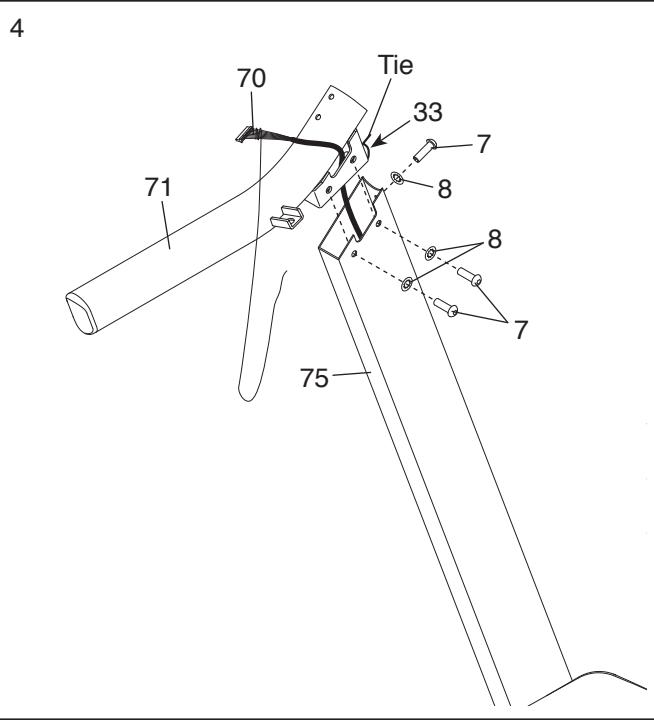
Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con tres Pernos 5/16" x 1" (7) y tres Arandelas Estrella 5/16" (8), como se indica. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70).** Apriete parcialmente los tres Pernos antes de apretarlos completamente.

**Conecte la Baranda Derecha (no se muestra) de la misma manera.** Nota: No hay cables en el lado derecho.

5. Identifique el Tubo de la Baranda Izquierda (10), que está marcado con el texto “Left” (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha).

Inserte el Tubo de la Baranda Izquierda (10) dentro de la parte superior de la Baranda Izquierda (71). Conecte el Tubo de la Baranda Izquierda con dos Tornillos 1/4" x 1" (9). **Apriete parcialmente ambos Tornillos antes de apretarlos completamente.** Luego inserte una Inserción de la Baranda (69) dentro de la parte superior de la Baranda Izquierda.

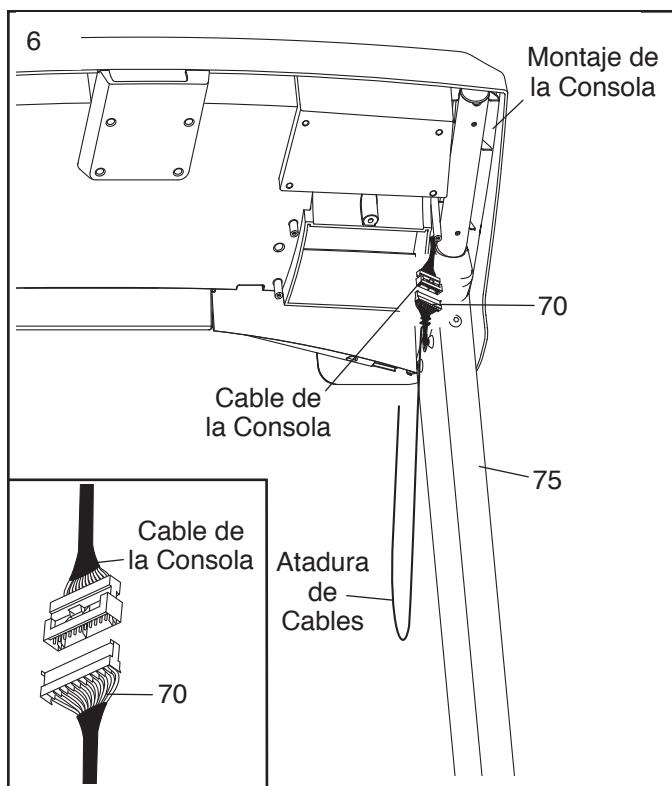
**Conecte el Tubo de la Baranda Derecha (no se muestra aquí) de la misma manera.**



- Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (75).

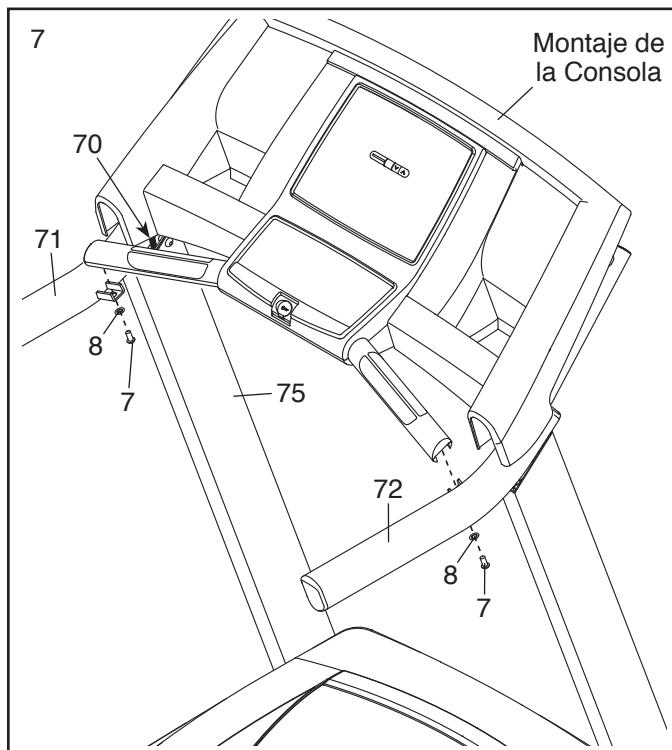
Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.**

Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70).

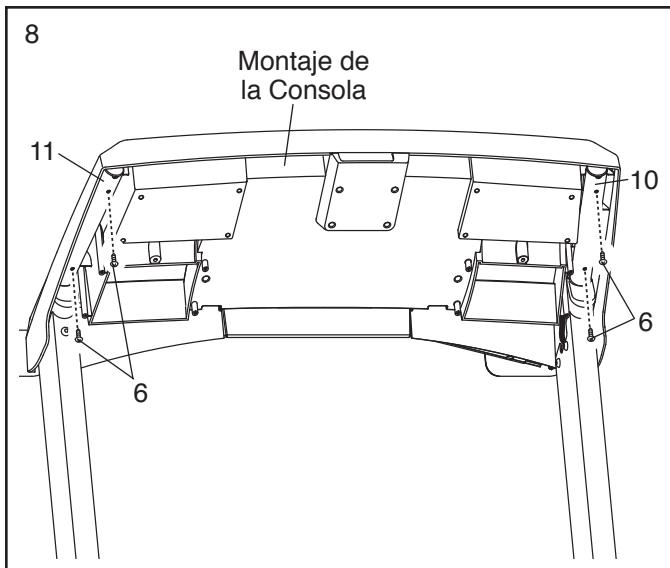


- Inserte el Cable del Montante Vertical (70) dentro del Montante Vertical Izquierdo (75) a medida que coloca el montaje de la consola en la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (72). **Asegúrese que no queden cables pellizcados.**

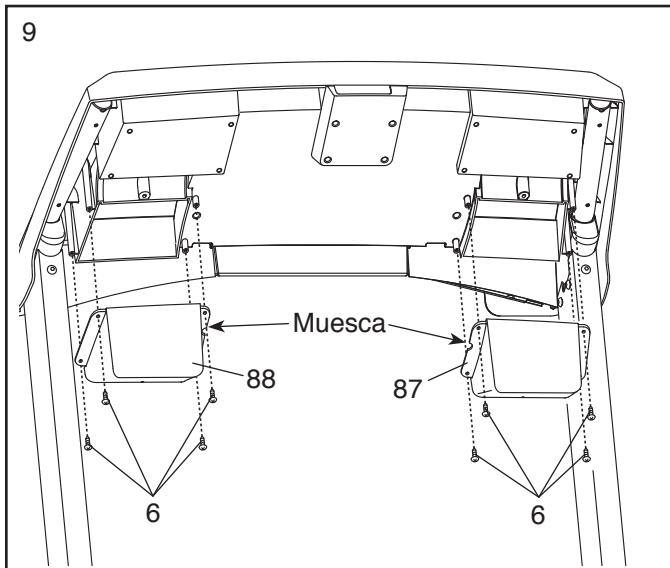
Conecte el montaje de la consola a las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72) con dos Tornillos 5/16" x 1" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Comience a atornillar ambos Pernos antes de apretarlos.**



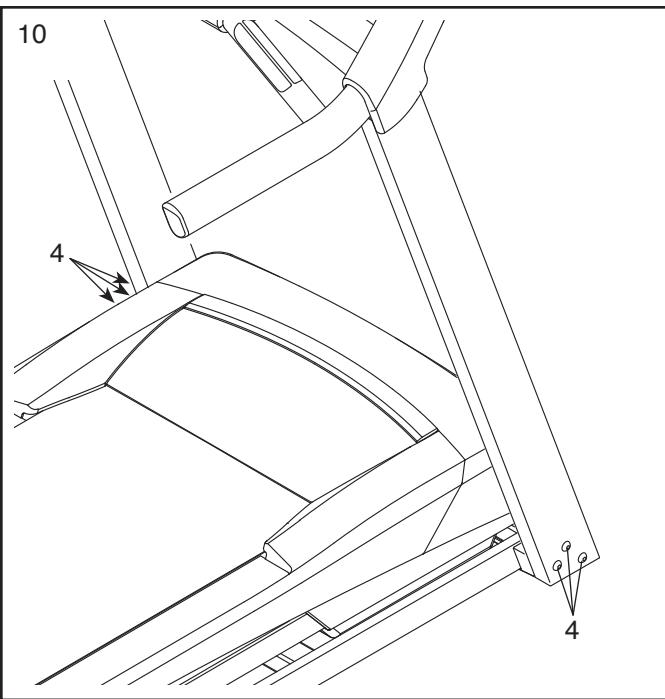
8. Conecte el montaje de la consola a los Tubos Izquierdo y Derecho de la Baranda (10, 11) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriételos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**



9. Identifique la Charola Bandeja (87) y la Bandeja Derecha (88). Asegúrese de que la muesca indicada quede en la posición que se muestra. Conecte las Bandejas con ocho Tornillos # 8 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los ocho Tornillos y luego apriételos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**



10. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4) (tres en cada lado).



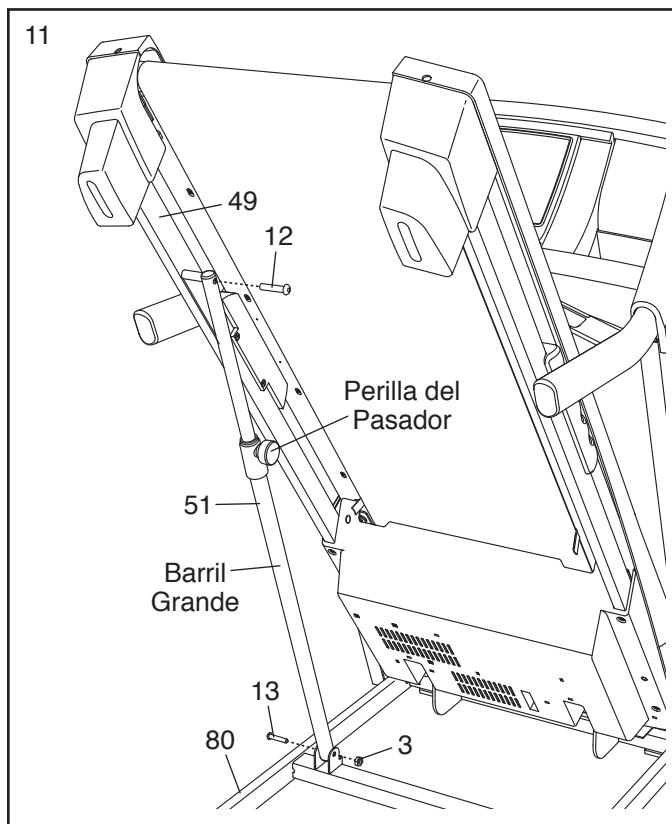
11. Levante la Armadura (49) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno 3/8" x 2" (13) y una Tuerca 3/8" (3).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Tornillo 3/8" x 1 3/4" (12).

Baje la Armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** 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 la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 24 y 25).

# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

## CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

### Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones.** **Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 12 en la página 3.**

Use solamente un protector contra sobretensiones tipo UL 1449 como protector de sobretensiones transitorio (TVSS). El protector contra sobretensiones debe presentar supresión UL de tensión de 400 voltios o menos y una dissipación de sobretensión mínima de 450 joules. El protector contra sobretensiones debe ser para 120 voltios CA y 15 amperes. El protector contra sobretensiones debe tener una luz de control que indique si está funcionando adecuadamente. **Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr y lesiones graves a los usuarios.**

### Enchufe el Cable Eléctrico

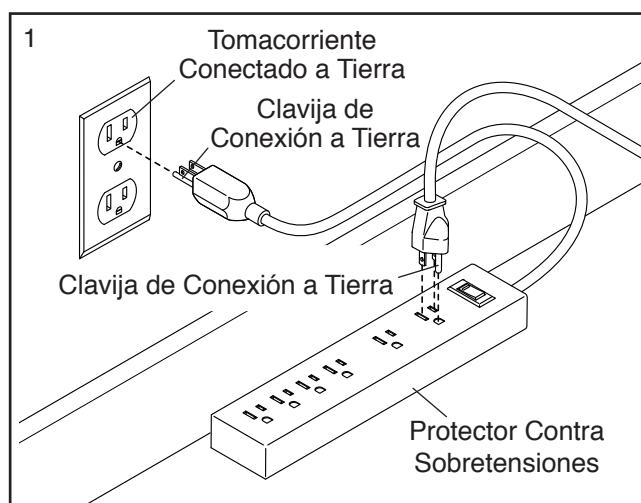
**La máquina para correr debe estar conectada a tierra.** En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).



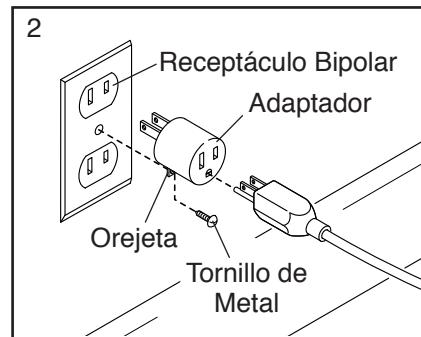
**PELIGRO:** La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a tierra, contacte con un electricista calificado.

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con las tomas equipadas con GFCI y podría no ser compatible con las tomas equipadas con AFCI.

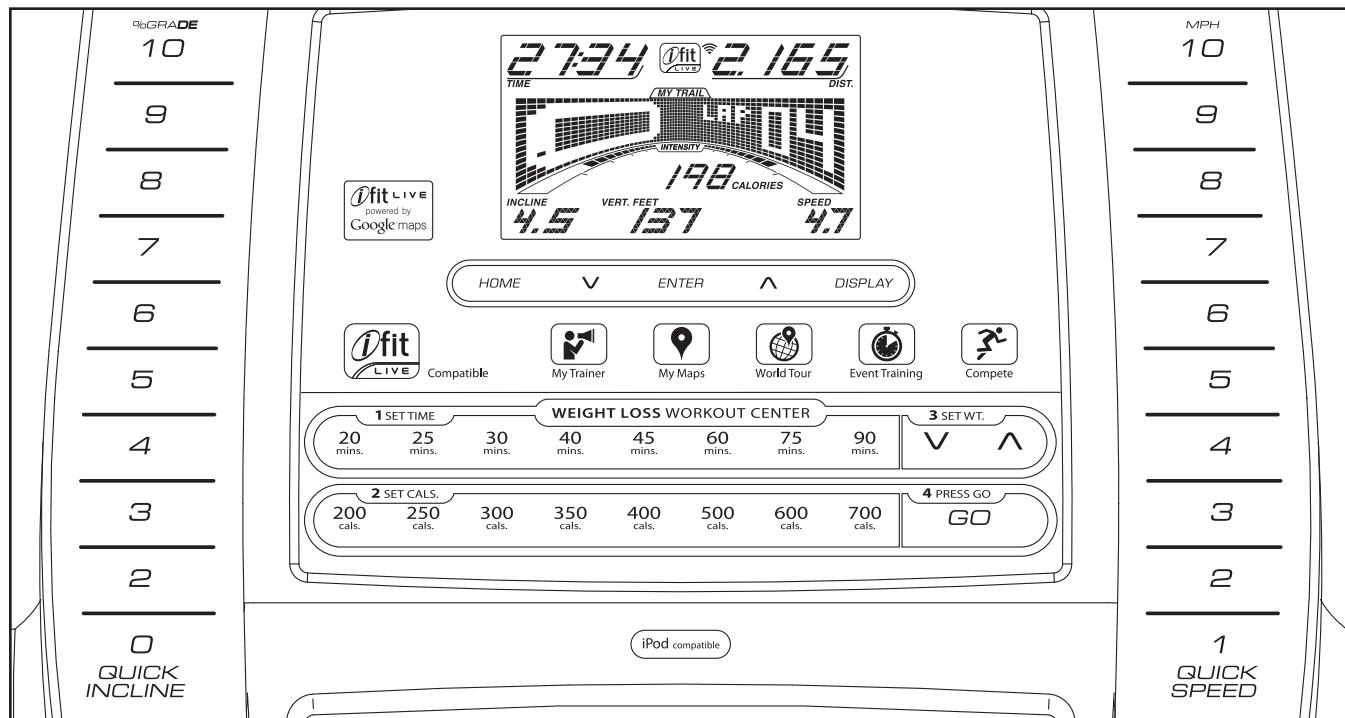


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra.** Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.

## DIAGRAMA DE 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.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar al solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente información instantánea del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola presenta un centro de entrenamientos para pérdida de peso, diseñado para crear entrenamientos personalizados que le ayudarán a alcanzar sus metas de estado físico. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una sesión eficaz de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones.

**Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o libros en audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

**Para encender la corriente**, vea la página 15. **Para usar la función manual**, vea la página 15. **Para usar un entrenamiento para perder peso**, vea la página 18. **Para usar un entrenamiento de iFit Live**, vea la página 19. **Para usar la función de enfriamiento**, vea la página 20. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 20. **Para usar la función información**, vea la página 21.

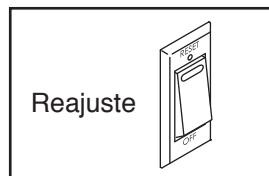
**IMPORTANTE:** Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, use calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 25).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para averiguar qué unidad de medida se ha seleccionado o cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Para hacerlo más sencillo, todas las instrucciones que aparecen en esta sección se dan en millas.

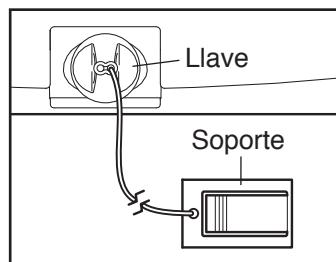
## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

**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 13). 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 (reinicio).



Luego 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 sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.** Nota: La primera vez que Inserte la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y, a continuación, volverá a la posición del nivel de inclinación mínimo.

## 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.

Si no está conectado a iFit Live, la función manual se seleccionará automáticamente. Si aparece el menú de iFit Live, presione una vez el botón de disminución de Speed (velocidad), para seleccionar la función manual.

### 3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, presione el botón Inicio Start (comenzar), el botón para aumentar la Speed (velocidad) o uno de los botones de Quick Speed (velocidad instantánea) numerados del 1 al 10.

Si pulsa el botón Start o el botón aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo deseé, presionando los botones para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que presione uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Despues de presionar los botones, la banda para caminar puede tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

Para seleccionar un nivel de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph) presione sucesivamente dos botones enumerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste de velocidad de 3,5 mph, presione el botón 3 y luego presione inmediatamente el botón 5. Nota: Esta opción no funcionará si ajusta la consola con unidades métricas.

Para detener la banda para caminar, presione el botón Stop (parar). Para volver a poner en marcha la banda para caminar, presione el botón para comenzar Start, el botón de aumento de velocidad o uno de los botones Quick Speed numerados del 1 al 10.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados de Quick Incline (inclinación instantánea). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.

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

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de pies verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 17)
- La matriz

La matriz contiene varias pestañas. Presione los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar), o presione el botón Display (pantalla) hasta que se muestre la pestaña deseada.

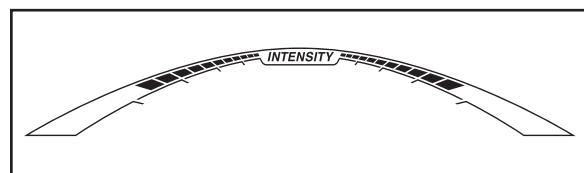
La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 m. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (Calorías) mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando seleccione la pestaña de Calorie, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

A medida que ejercita, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Presione el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, presione nuevamente el botón Home.

Cuando se conecte un módulo inalámbrico iFit Live, el símbolo de red inalámbrico en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica.

Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



Para ajustar las pantallas, presione el botón Stop (parar), retire la llave y vuelva a insertarla.

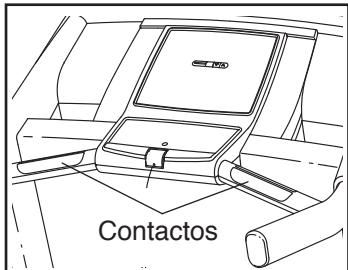
**6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, párse sobre la plataforma para caminar y sujeté los contactos metálicos de las barandas durante aproximadamente diez

segundos, intente no mover las manos. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla de calorías cada vez que su corazón late.

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

Párese en los rieles para los pies, presione el botón Stop (parar) 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, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, presione el interruptor a la posición Off (apagada) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2. Seleccione el tiempo del entrenamiento.

Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, primero presione uno de los botones de Set Time (ajuste del tiempo). La duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla.

### 3. Seleccione la cantidad de calorías que desea quemar.

Luego presione uno de los botones de Set Cals (ajuste de calorías). Nota: La consola creará un entrenamiento personalizado en base a la duración del entrenamiento y a la cantidad de calorías que desea quemar. Es posible que no pueda seleccionar una cantidad de calorías elevada con un corto tiempo de entrenamiento.

**Nota : La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. 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.**

### 4. Seleccione un peso del usuario.

Uno de los factores principales que contribuyen a su ritmo metabólico es su peso. Para registrar su peso, presione los botones de aumento y Set Wt. (establecer el peso). Esto permitirá a la consola calcular con mayor precisión la cantidad de calorías que quemará. La consola se ajustará el nivel de intensidad del entrenamiento según el peso registrado.

### 5. Inicie la banda para caminar.

Presione el botón Go (ir) para crear el entrenamiento. Para comenzar el entrenamiento, presione el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar la Speed (velocidad). Un momento después de presionar 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 una velocidad y una inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Al final de cada segmento, sonarán una serie de tonos. Si se ha programado una velocidad o inclinación diferente para el próximo segmento, la velocidad o la inclinación se iluminarán intermitentemente en pantalla para alertarle. A continuación, la máquina para correr se ajustará automáticamente con la velocidad e/o inclinación del siguiente segmento.

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 la velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente presionando los botones de velocidad o Incline (inclinación). **Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente con la velocidad e inclinación de ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). Para volver a empezar el entrenamiento, presione el botón Start. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. 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 con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16.

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

Vea el paso 6 en la página 17.

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

Vea el paso 7 en el página 17.

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También se requiere tener membresía en iFit.com.

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

### 2. Inserte el módulo iFit Live dentro de la consola.

Para insertar el módulo iFit Live vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

**IMPORTANT:** Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

### 3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Presione los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

### 4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live, presione uno de los botones de iFit Live. Antes de que se descarguen entrenamientos, debe añadirlos a su programa en [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Presione el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Presione el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento de evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Presione el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. **Visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) para ver más información sobre los entrenamientos iFit Live.**

Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota : Cada botón iFit Live puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit Live de la consola y presione uno de los botones iFit Live.

### 5. Empiece el entrenamiento.

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

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará durante su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste auditivo para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 21).

Si la velocidad e inclinación del segmento actual es muy alto o bajo, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones Speed o Incline (inclinación); **Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento presione el botón Start o el botón aumentar Speed. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. 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 con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 16.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Compete (competencia) mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

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

Vea el paso 6 en la página 17.

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

Vea el paso 7 en el página 17.

**Para más información sobre la función iFit Live, visite la web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## **LA FUNCIÓN DE RELAJACIÓN**

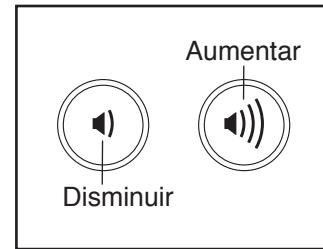
Para seleccionar la función de relajación, presione el botón Cool Down (relajación). La máquina para correr se ajustará al nivel de inclinación más bajo, y la banda para caminar se detendrá poco a poco, una vez por minuto por cinco minutos, a menos que la banda para caminar ya esté andando a 2 mph. Despues de cinco minutos, la banda para caminar se detendrá hasta de tenerse.

## **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 audio.

Para usar la toma de audio, enchufe su cable de audio en la toma situada debajo del botón de Cool Down (relajación). 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 su cable de audio esté totalmente enchufado.**

A continuación, presione 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 o presione los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.



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

## LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave dentro de la consola y luego suelte el botón Stop. A continuación, suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla de Time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

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

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit Live. Si el módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras WIFI MODULE. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras USB/SD MODULE. Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras NO IFIT MODULE.

**Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Presione el botón de disminución que está al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:**

1. **UNITS:** Para cambiar la unidad de medida presione el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.
2. **DEMO:** 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 Inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON (encendida) aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, presione el botón Enter.

3. **CONTRAST LVL:** Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, presione el botón de aumento y disminución de Inclinación.

**Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:**

4. **TRAINER VOICE:** Para encender o apagar la voz del entrenador personal, presione el botón Enter.

**Si hay un módulo iFit Live conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:**

5. **DEFAULT MENU:** El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando presione el botón Home (inicio). Presione repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit Live como menú por defecto.

6. **CHECK WIFI STATUS:** Presione el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit Live. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit Live.

7. **ENVIAR/RECIBIR DATOS:** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, presione el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFER DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

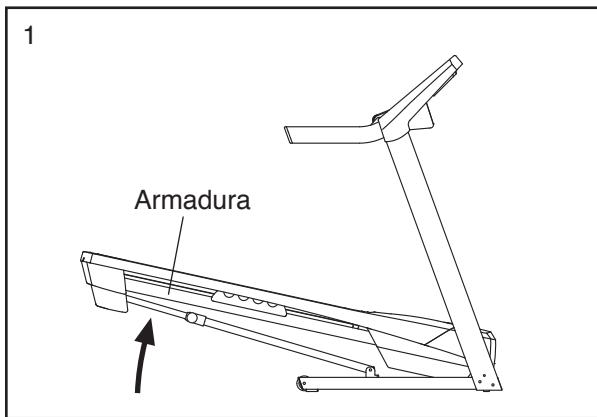
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

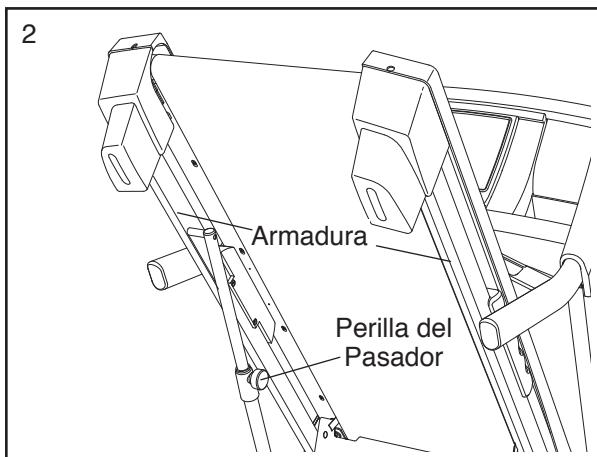
## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, retire 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 sujeté 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 asegurada.

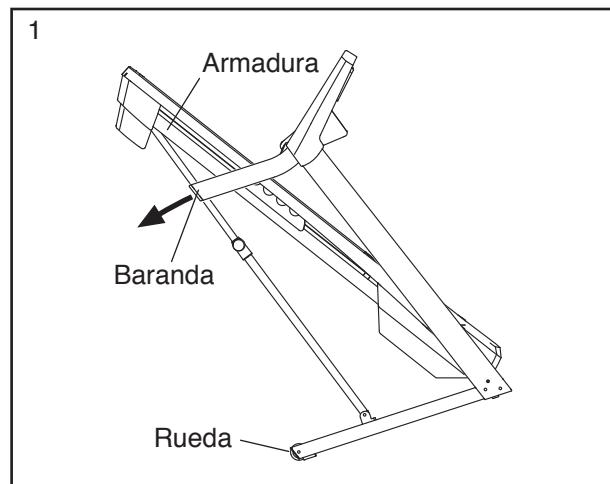


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

## 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 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 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

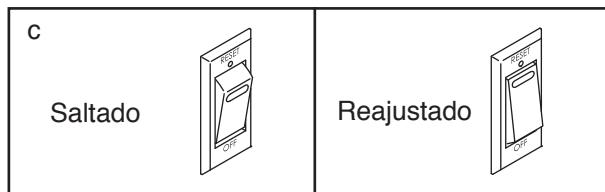
1. Vea el dibujo 2. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano izquierda. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la derecha. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. Vea el dibujo 1 a la izquierda. Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujeté la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha.

# 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

- a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector contra sobretensiones y que este último esté enchufado en una toma eléctrica debidamente conectada a tierra (vea la página 13). Use sólo un protector contra sobretensión que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomas corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**
- b. Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
- c. 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, espere unos cinco minutos y luego presione el interruptor hacia adentro.



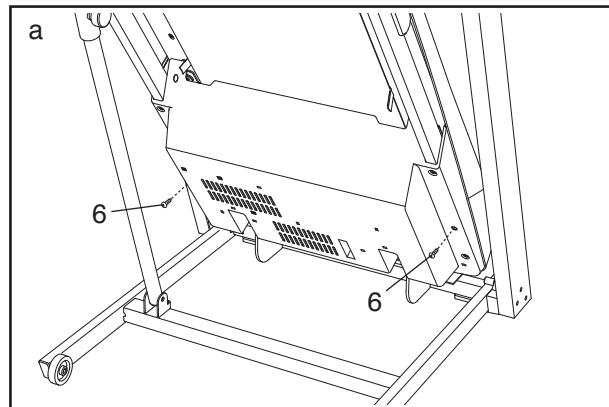
## SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- a. Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación presione el interruptor nuevamente.

- b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- c. Retire la llave de la consola e insértela de nuevo.
- d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

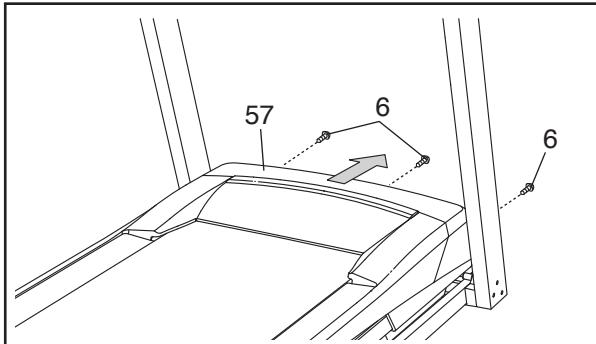
## SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22).



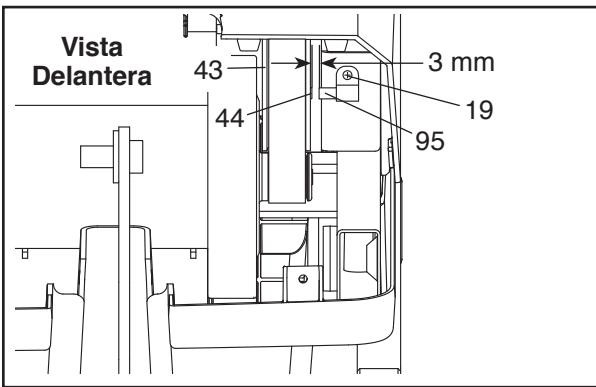
A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.

Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) ubicados a la izquierda de la Polea (43). 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" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.

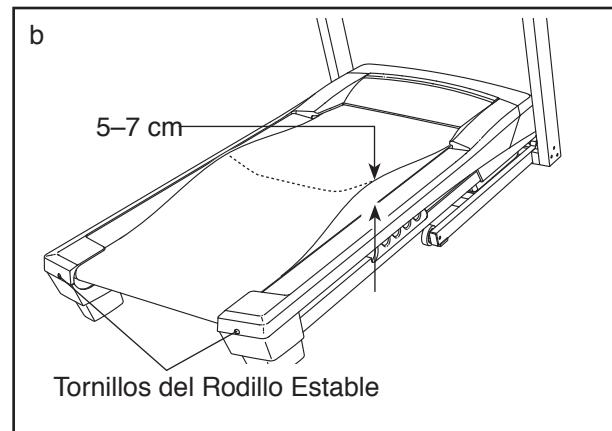


#### SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras cambia la inclinación, extraiga la llave.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

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

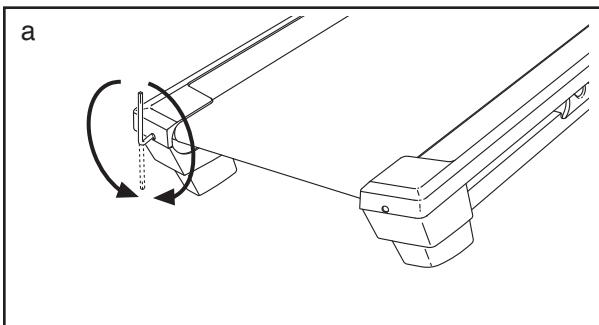
- Use sólo un protector contra sobretensión que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESCONECTE 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. 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 tensionada.



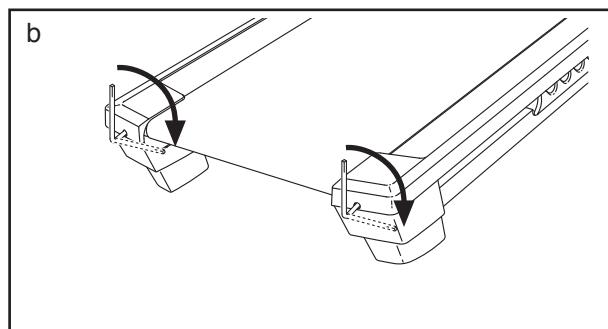
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

- a. **Si la banda para caminar no está centrada,** primero retire la llave y luego **DESENCUFE 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.



- b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESENCUFE 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 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 queme 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.

# LISTA DE LAS PIEZAS

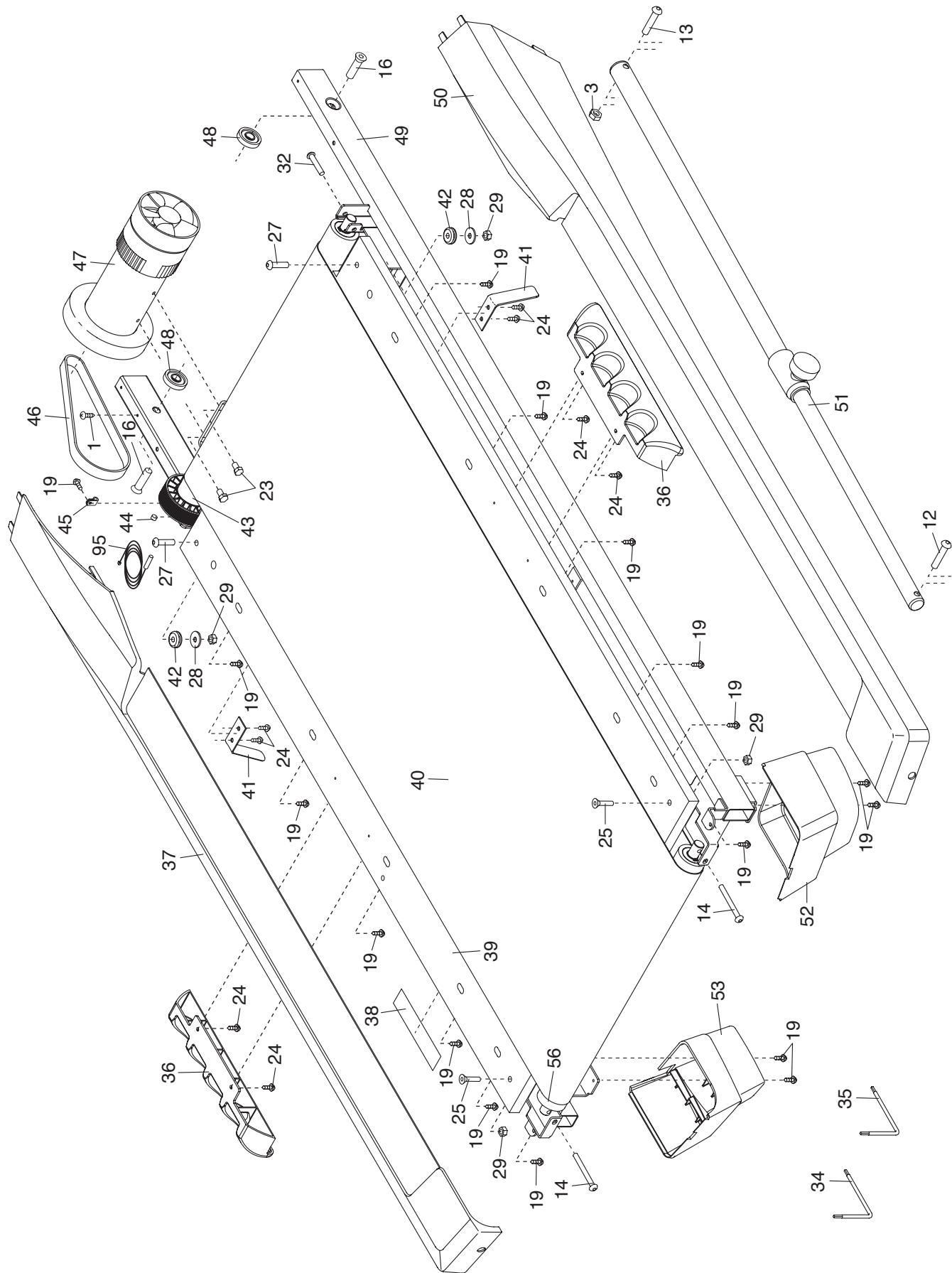
Nº de Modelo PFTL60911.0 R0612A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	5	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	50	1	Riel para los Pies Derecho
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	51	1	Pasador de Almacenamiento
3	5	Tuerca 3/8"	52	1	Pata Trasera Derecha
4	6	Tornillo 3/8" x 3 1/2"	53	1	Pata Trasera Izquierda
5	6	Arandela Estrella 3/8"	54	1	Tapa Trasera del Altavoz Derecho
6	47	Tornillo #8 x 3/4"	55	1	Tapa Trasera del Altavoz Izquierdo
7	8	Perno 5/16" x 1"	56	1	Rodillo Estable
8	8	Arandela Estrella 5/16"	57	1	Cubierta del Motor
9	4	Tornillo 1/4" x 1"	58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
10	1	Tubo de la Baranda Izquierda	59	1	Armadura de Inclinación
11	1	Tubo de la Baranda Derecha	60	1	Motor de Inclinación
12	1	Tornillo 3/8" x 1 3/4"	61	1	Cable de Tierra del Controlador
13	1	Perno 3/8" x 2"	62	1	Controlador
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	63	3	Atadura de Cables
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"	64	1	Placa de la Charola Ventral
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	65	1	Interruptor
17	2	Tuerca 1/2"	66	1	Cable Eléctrico
18	3	Gancho de la Cubierta	67	2	Ojal Reforzado
19	17	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	68	1	Charola Ventral
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"	69	2	Inserción de la Baranda
21	2	Tuerca de Bloqueo 3/8"	70	1	Cable del Montante Vertical
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación	71	1	Baranda Izquierda
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"	72	1	Baranda Derecha
24	8	Tornillo #8 x 7/16"	73	2	Tapa de la Baranda
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	74	2	Tapa del Tubo de la Baranda
26	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base	75	1	Montante Vertical Izquierdo
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"	76	1	Montante Vertical Derecho
28	2	Arandela 5/16"	77	4	Tapa de la Base
29	4	Tuerca 5/16"	78	2	Calcomanía de Precaución
30	1	Acento de la Cubierta	79	4	Almohadilla de la Base
31	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo	80	1	Base
32	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"	81	2	Rueda
33	2	Tuerca Jaula 5/16"	82	1	Llave/Sujetador
34	1	Llave Hexagonal	83	1	Base de la Consola
35	1	Llave Hexagonal 5/32"	84	2	Altavoz
36	2	Amortiguador de la Plataforma	85	—	No se usa
37	1	Riel para los Pies Izquierdo	86	1	Consola
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	87	1	Bandeja Izquierda
39	1	Plataforma para Caminar	88	1	Bandeja Derecha
40	1	Banda para Caminar	89	1	Cable de Tierra de la Consola
41	2	Guía de la Banda	90	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso
42	2	Espaciador de Goma	91	2	Atadura de Cables de la Consola
43	1	Polea/Rodillo de Manejo	92	12	Tornillo #3 x 1/4"
44	1	Imán	93	1	Cubierta del Altavoz Derecho
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	94	4	Tornillo de Cabeza Troncocónica #8 x 1/2"
46	1	Correa del Motor de Manejo	95	1	Interruptor de Lengüeta
47	1	Motor de Manejo	96	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"
48	2	Espaciador de la Armadura	97	1	Compartimento del Módulo
49	1	Armadura	98	1	Cubierta del Compartimento del Módulo
			*	—	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.

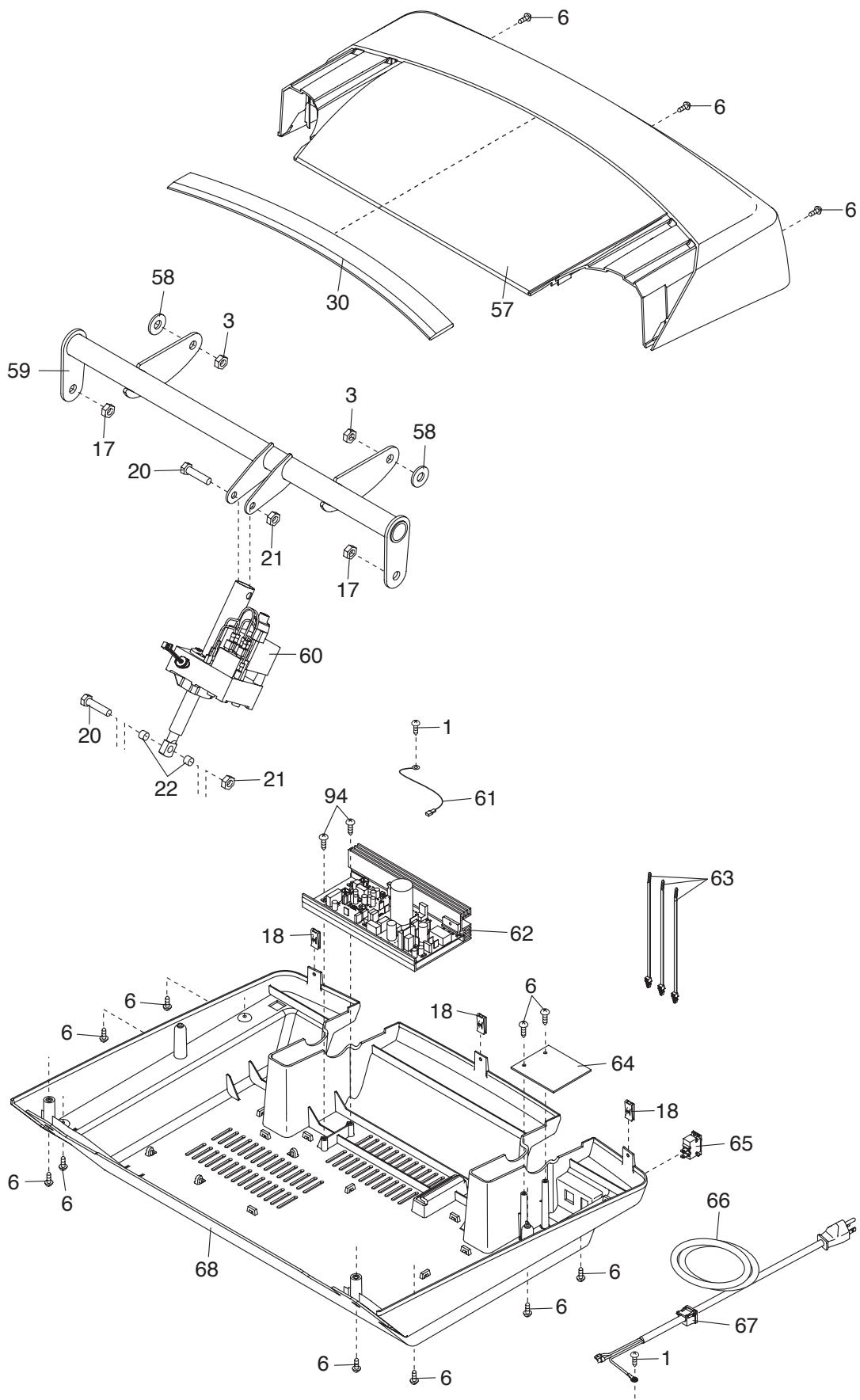
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFTL60911.0 R0612A



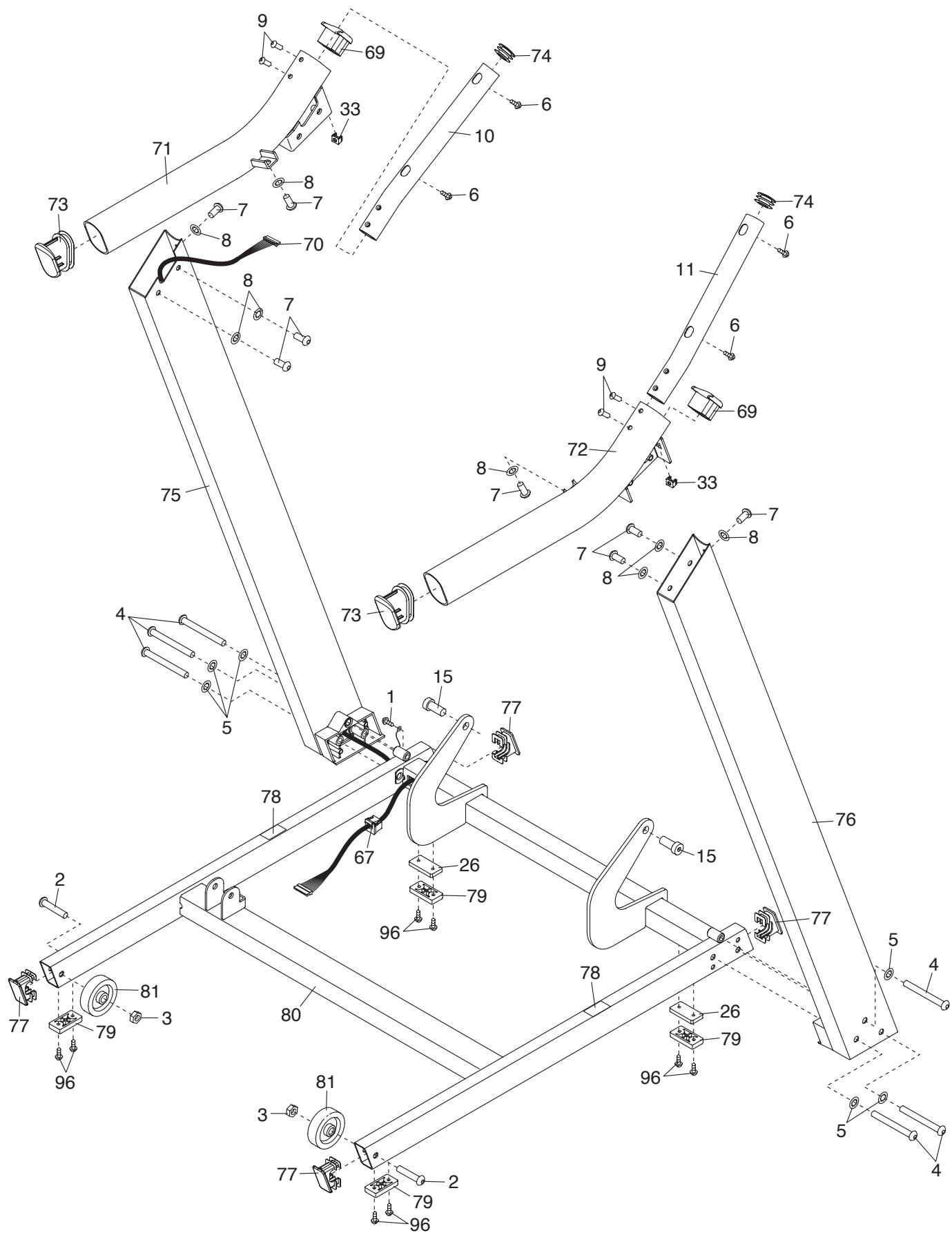
## DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFTL60911.0 R0612A



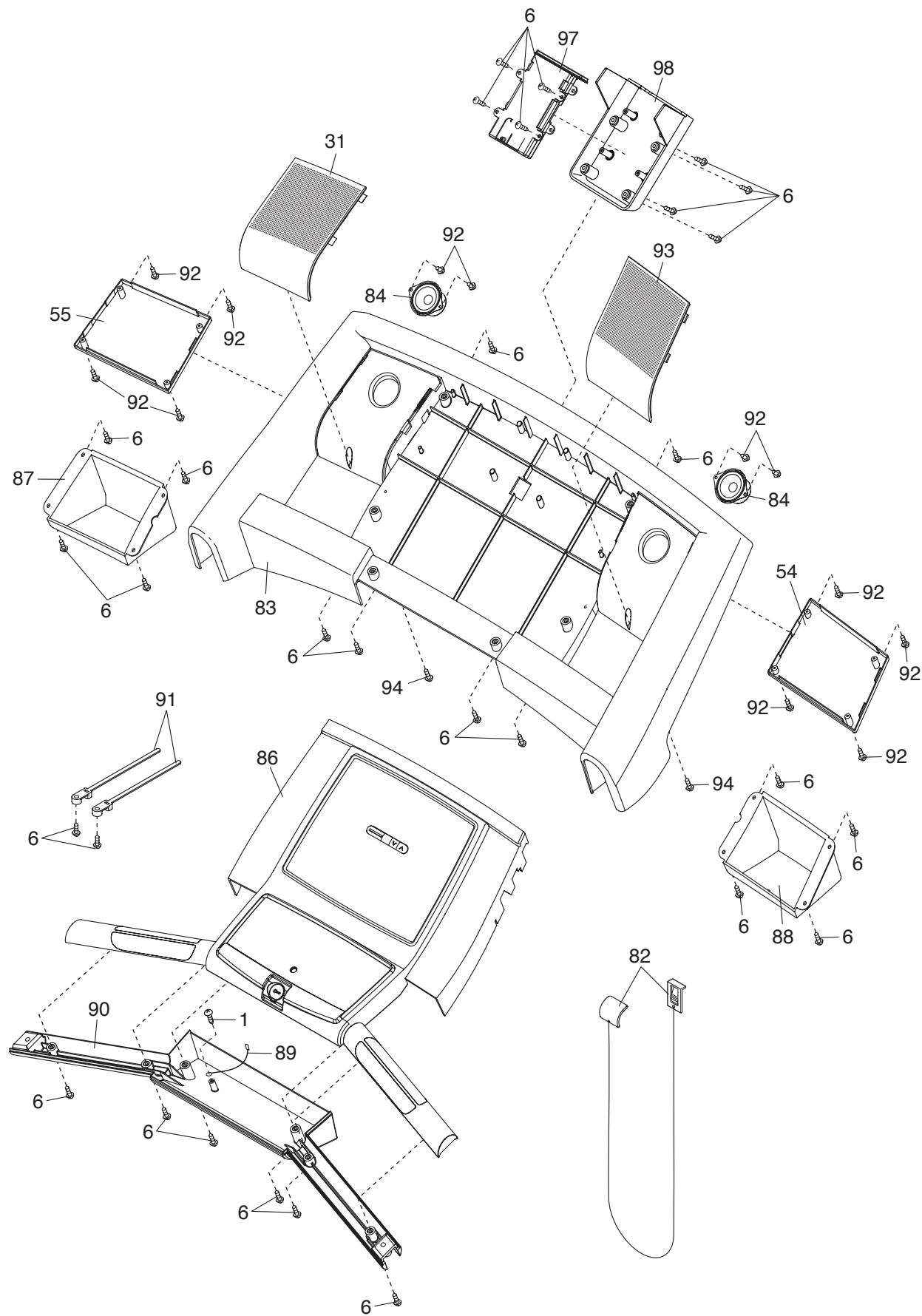
# DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFTL60911.0 R0612A



## DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PFTL60911.0 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)