

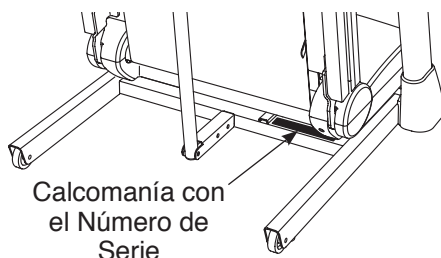
PRO-FORM[®]

600 LT

Nº de Modelo PFTL70010.0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

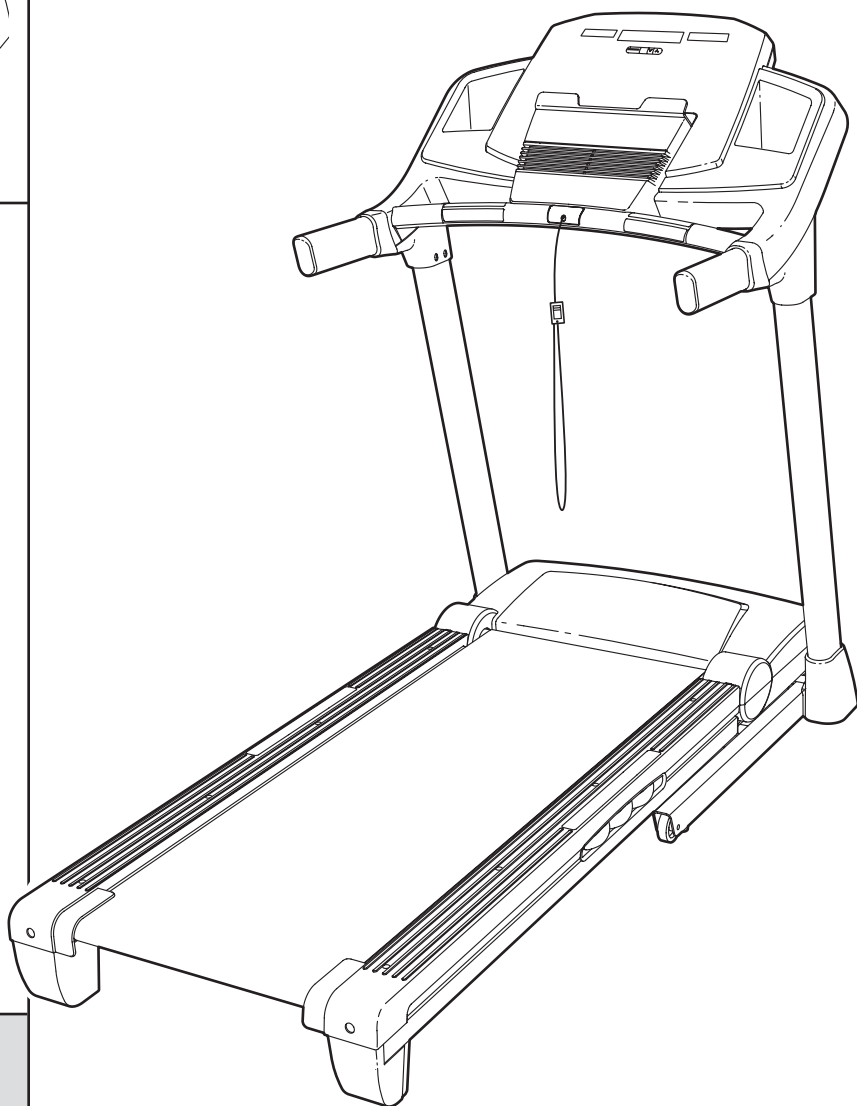
Para Servicio Técnico:
MEXICO- 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

⚠ 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



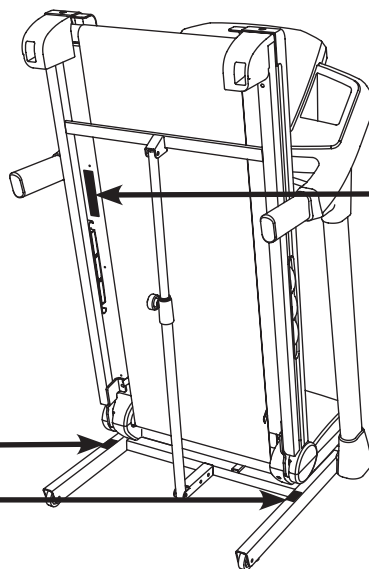
www.proform.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.	24
PROBLEMAS	25
GUÍA DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	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.



⚠ WARNING:
 Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 las entradas 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 en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona usen la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (véase la página 16), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 16.
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 está 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 25 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. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio 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 sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso 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 extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Ver **MONTAJE** en la página 6, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 24.)
- Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o 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 fijamente en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

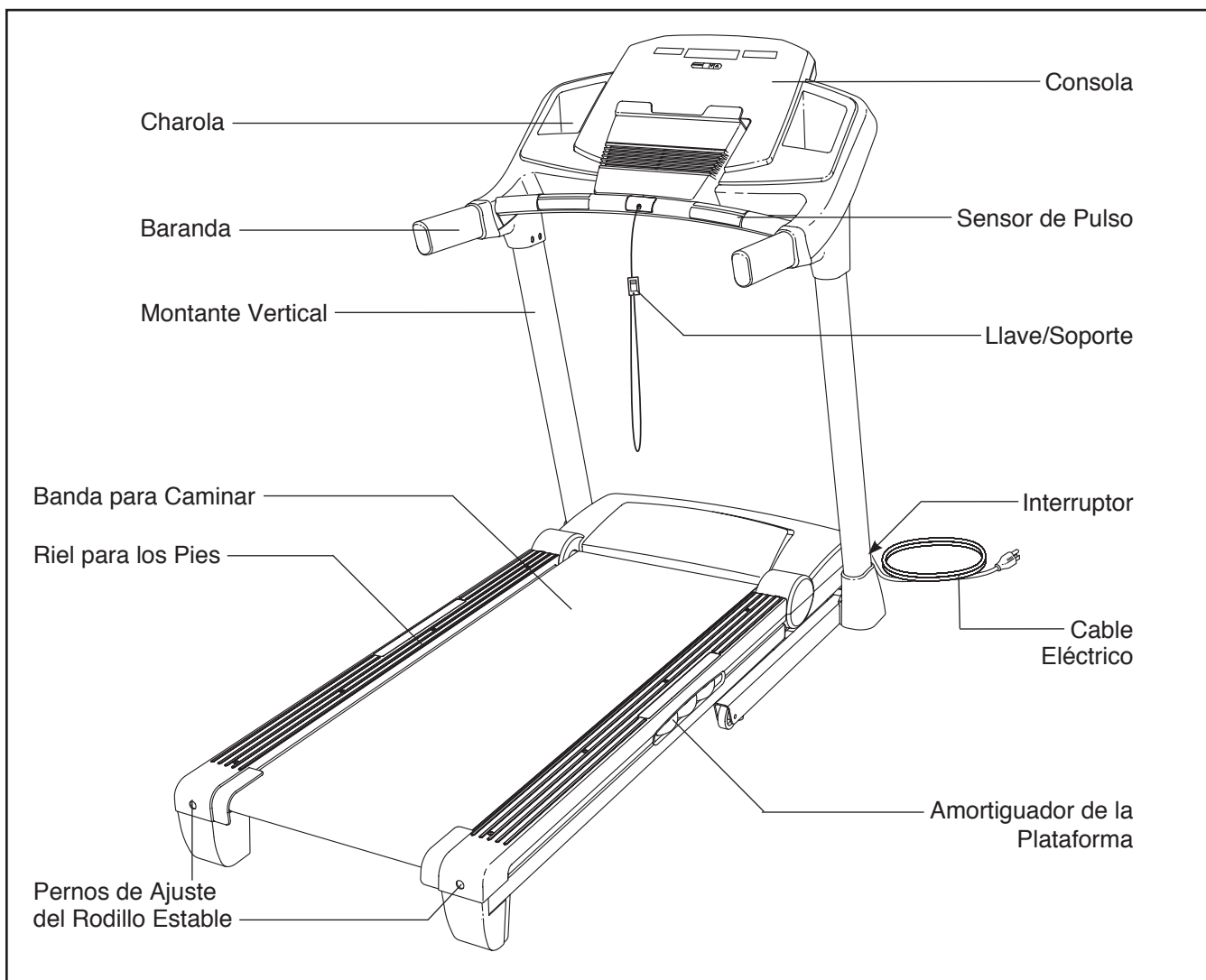
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 600 LT. La máquina para correr 600 LT ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio en suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene pre-

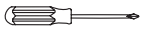
guntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

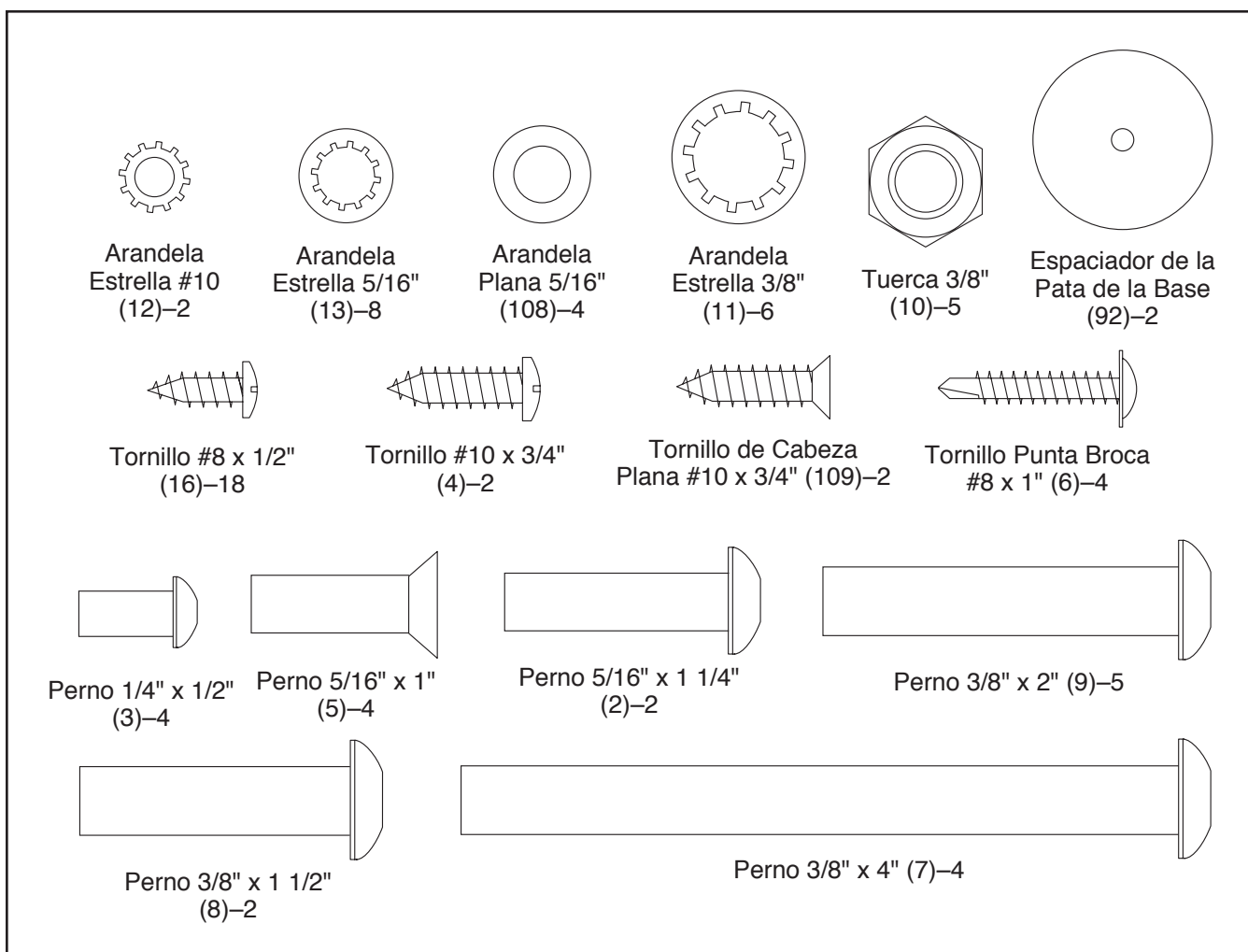


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales  **que vienen incluidas y su propio destornillador Phillips**  **, una llave ajustable**  **y tijeras**  .

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.**



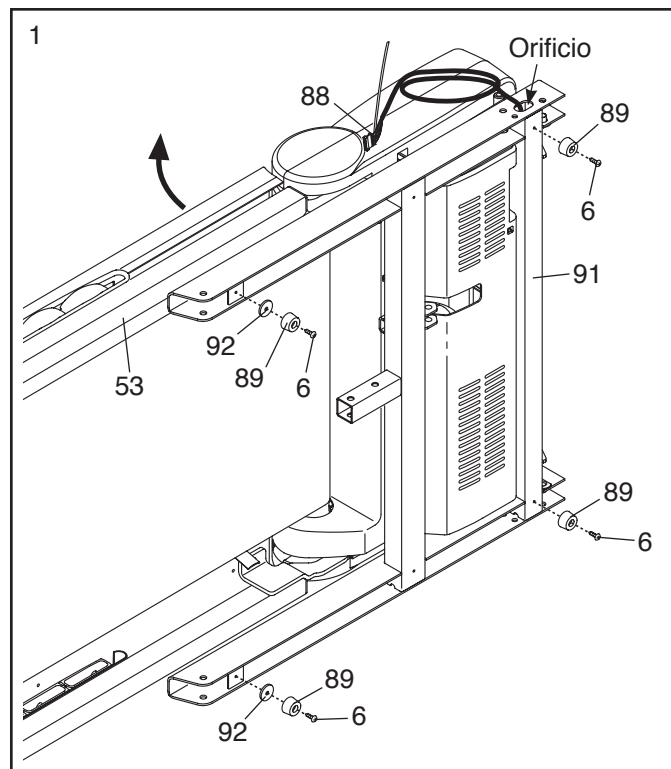
1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (53) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Corte la atadura que asegura el Cable del Montante Vertical (88) a la Base (91). Ubique la atadura plástica en el orificio indicado, situado en la Base, y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

Conecte dos Patas de la Base (89) a la Base (91) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (6) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (92).

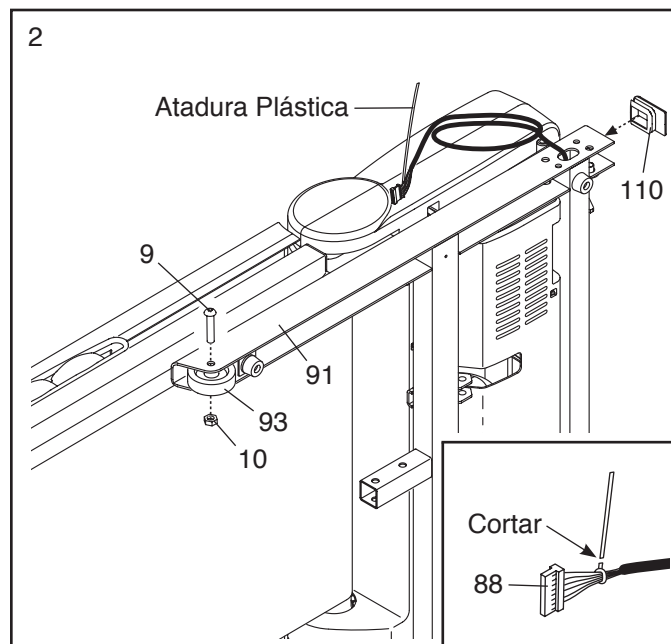
A continuación, conecte las otras dos Patas de la Base (89) con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (6).



2. **Vea el diagrama incluido.** Corte la atadura plástica que está cerca del Cable del Montante Vertical (88).

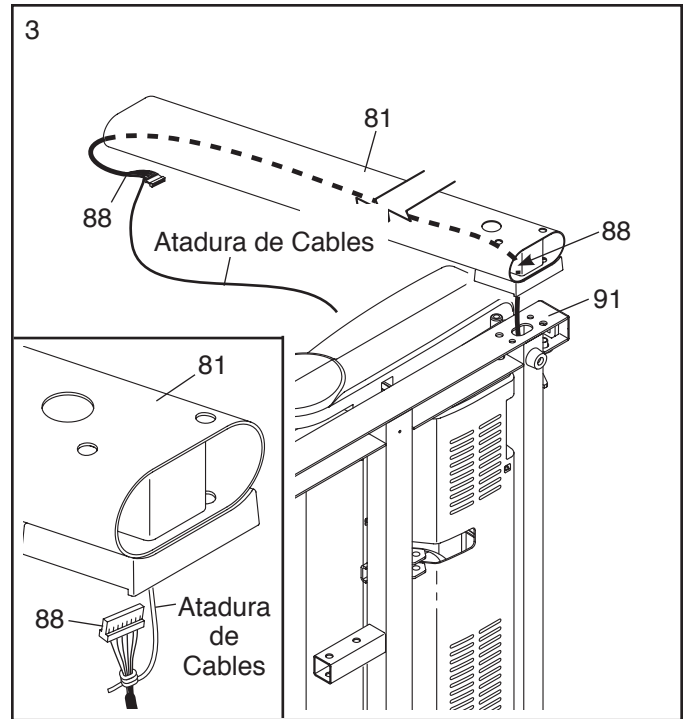
Fije una Rueda (93) a la Base (91) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2" (9) y una Tuerca 3/8" (10). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Presione la Tapa de la Base (110) contra la Base (91).



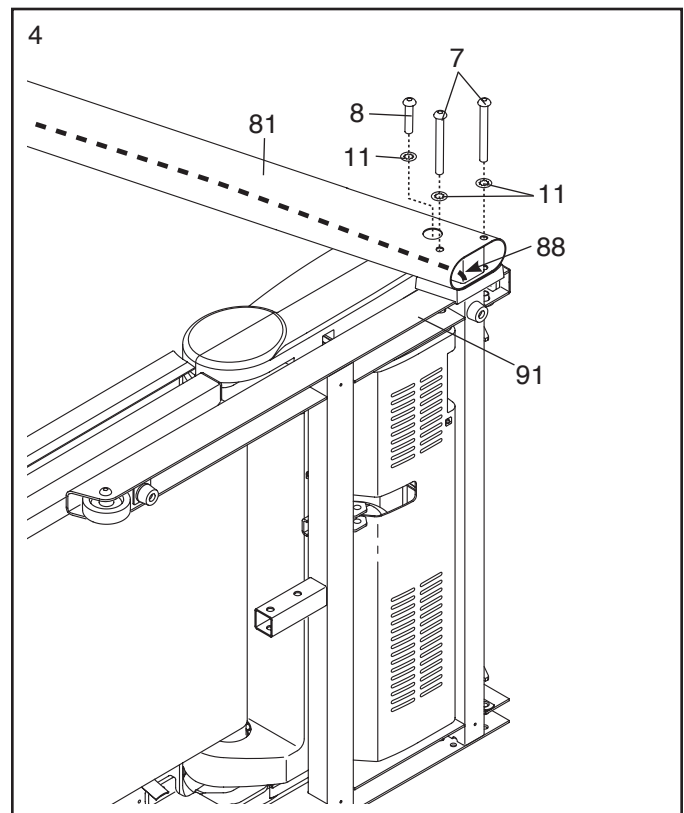
3. Identifique el Montante Vertical Derecho (81), marcado con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Sujete el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (91) como se indica.

Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Derecho (81) al extremo del Cable del Montante Vertical (88). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



4. Sujete el Montante Vertical Derecho (81) apoyado contra la Base (91). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (88).** Inserte dos Pernos 3/8" x 4" (7) y un Perno 3/8" x 1 1/2" (8) con tres Arandelas Estrella 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Derecho.

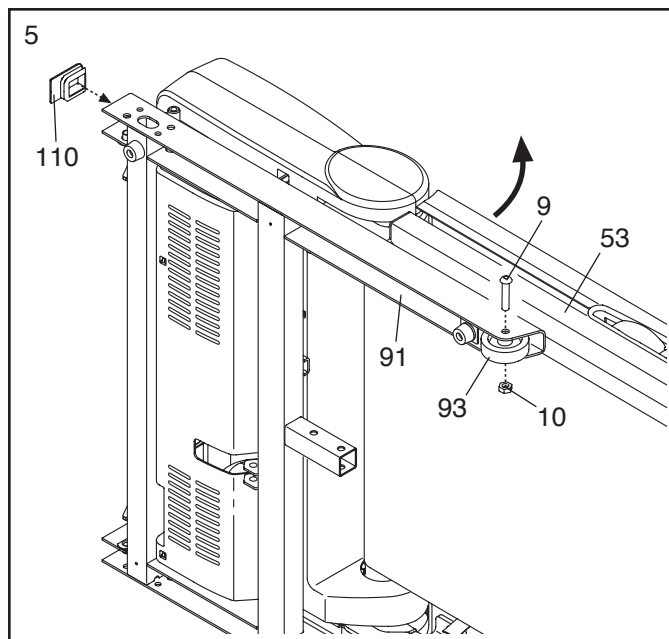
Apriete los Pernos 3/8" x 4" (7) parcialmente hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Derecho (81); **todavía no apriete completamente los Pernos**. Apriete parcialmente el Perno 3/8" x 1 1/2" (8).



5. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (53) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Fije una Rueda (93) a la Base (91) utilizando para ello un Perno $3/8"$ x $2"$ (9) y una Tuerca $3/8"$ (10). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

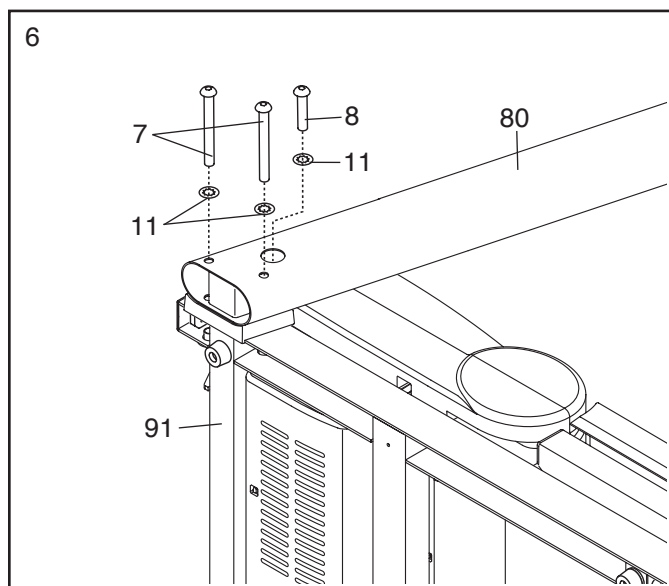
Presione la Tapa de la Base (110) contra la Base (91).



6. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (80) contra la Base (91). Inserte dos Pernos $3/8"$ x $4"$ (7) y un Perno $3/8"$ x $1\ 1/2"$ (8) con tres Arandelas Estrella 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

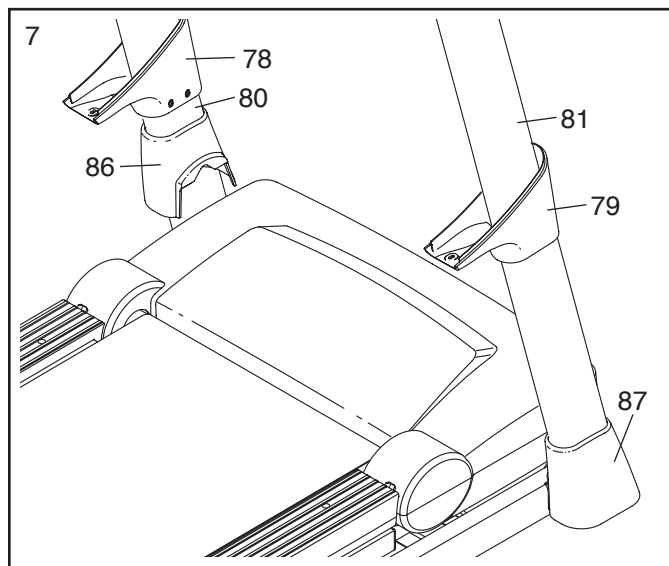
Apriete los Pernos $3/8"$ x $4"$ (7) parcialmente hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Izquierdo (80); **todavía no apriete completamente los Pernos.** Apriete parcialmente el Perno $3/8"$ x $1\ 1/2"$ (8).

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (91) quede horizontal sobre el piso.



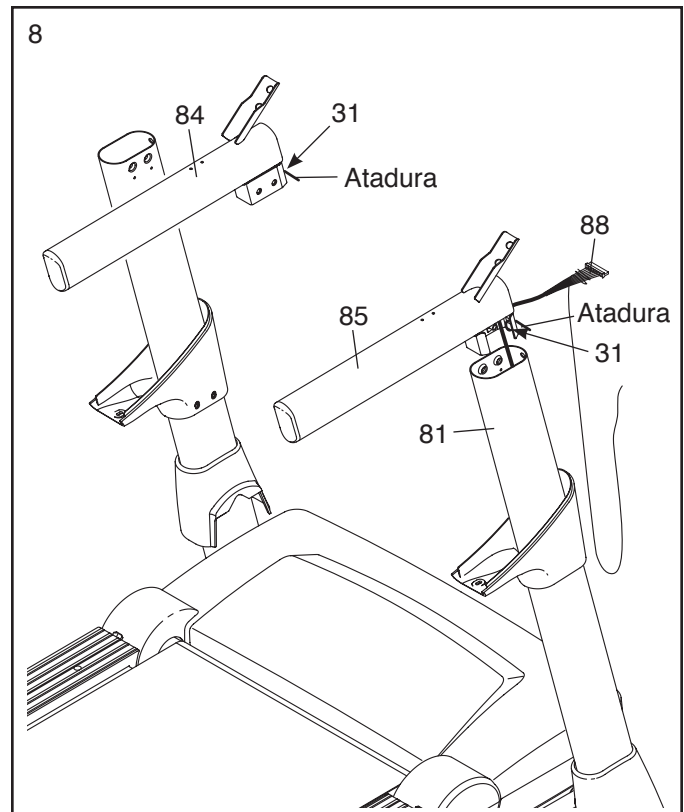
7. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (86) y la Cubierta de la Base Derecha (87), las cuales se encuentran identificadas con etiquetas adhesivas. Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (80). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (81).

Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (78) y la Cubierta del Montante Vertical Derecho (79), las cuales se encuentran identificadas con etiquetas adhesivas. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (80). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho por el Montante Vertical Derecho (81).



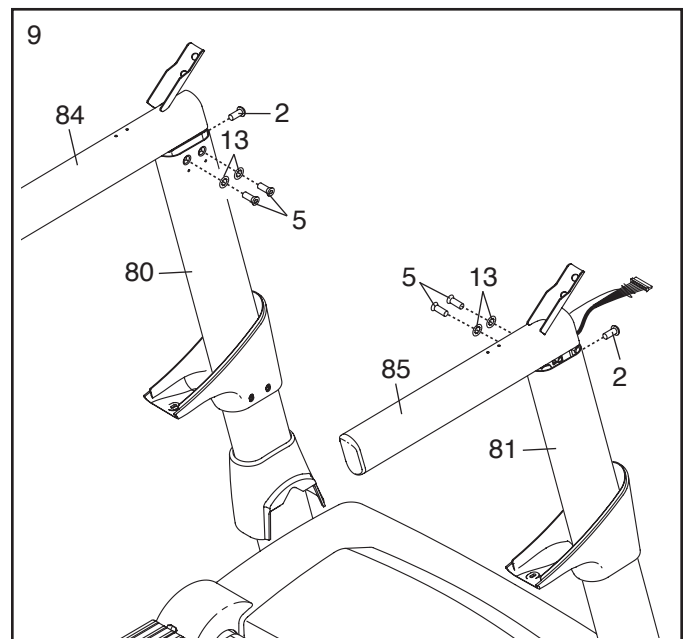
8. Corte la atadura plástica de la Baranda Izquierda (84) y de la Baranda Derecha (85). En caso necesario, vuelva a presionar las Tuercas Jaula 5/16" (31) en su lugar.

Identifique la Baranda Derecha (85), que está marcada con una pegatina "Right" y sujétela cerca del Montante Vertical Derecho (81). Inserte el Cable del Montante Vertical (88) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Derecha. Saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda Derecha.

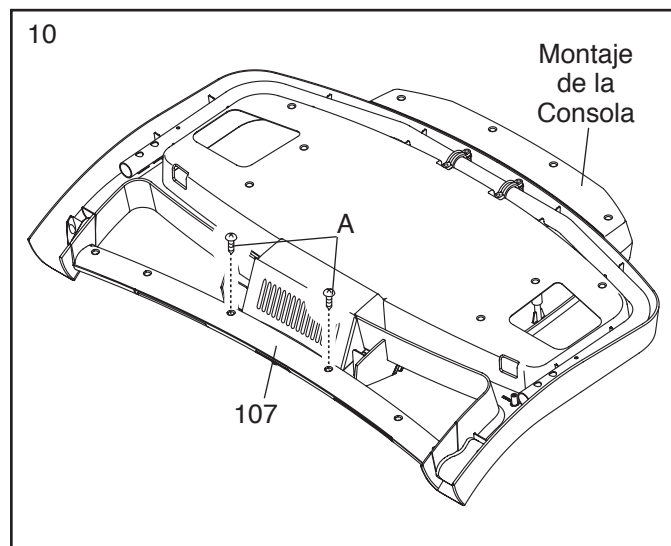


9. Fije la Baranda Derecha (85) al Montante Vertical Derecho (81) con dos Pernos 5/16" x 1" (5), dos Arandelas Estrella 5/16" (13) y un Perno 5/16" x 1 1/4" (2). **No ajuste del todo los Pernos todavía.**

Fije la Baranda Izquierda (84) de la misma manera.

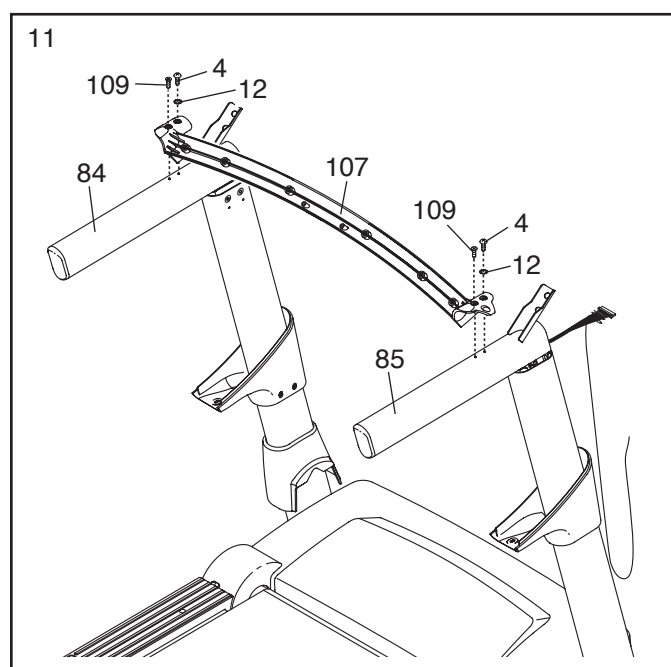


10. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Retire los dos Tornillos (A). Luego levante la Barra Cruzada (107). Deshágase de los dos Tornillos.



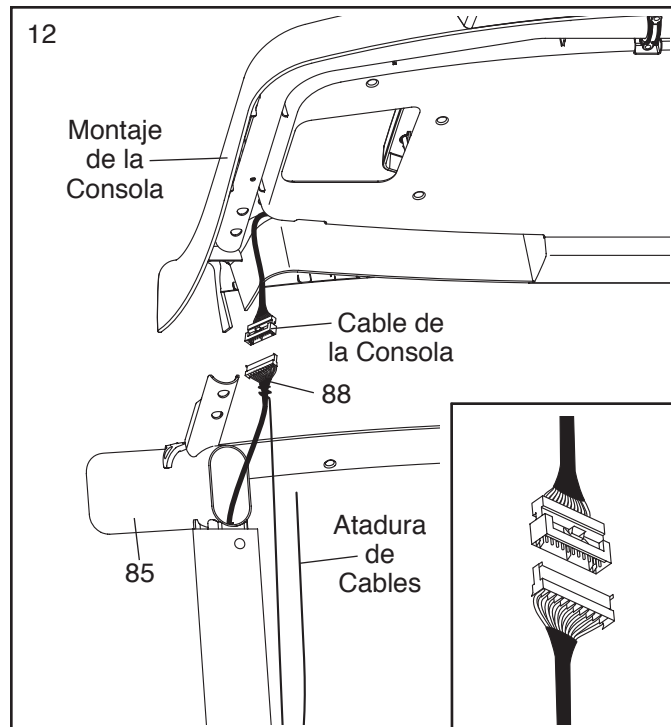
11. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada (107), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (4) ni los Tornillos de Cabeza Plana #10 x 3/4" (109).

Orienta la Barra Cruzada (107) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (84, 85) con dos Tornillos de Cabeza Plana #10 x 3/4" (109), dos Tornillos #10 x 3/4" (4) y dos Arandelas Estrella #10 (12) como se muestra. **Presente los cuatro Tornillos y luego apriete cada uno de ellos.**



12. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (85).

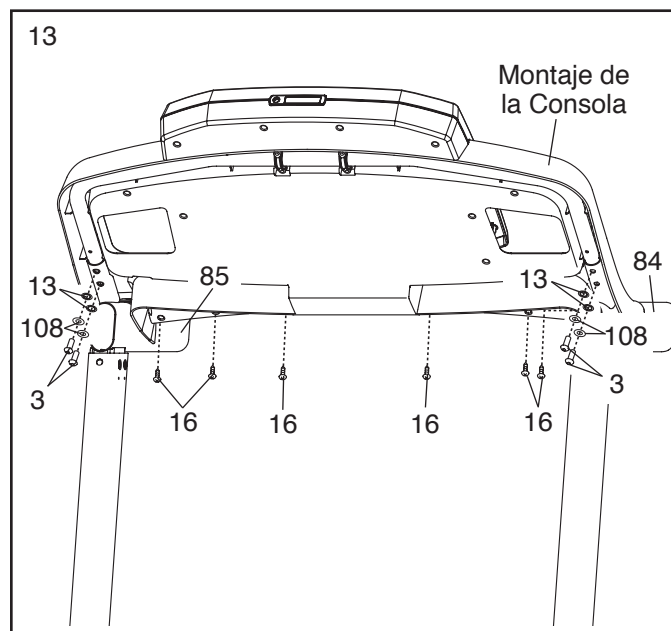
Conecte el Cable del Montante Vertical (88) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



13. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (84, 85). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Inserte el Cable sobrante del Montante Vertical (no se muestra) en la Baranda Derecha.

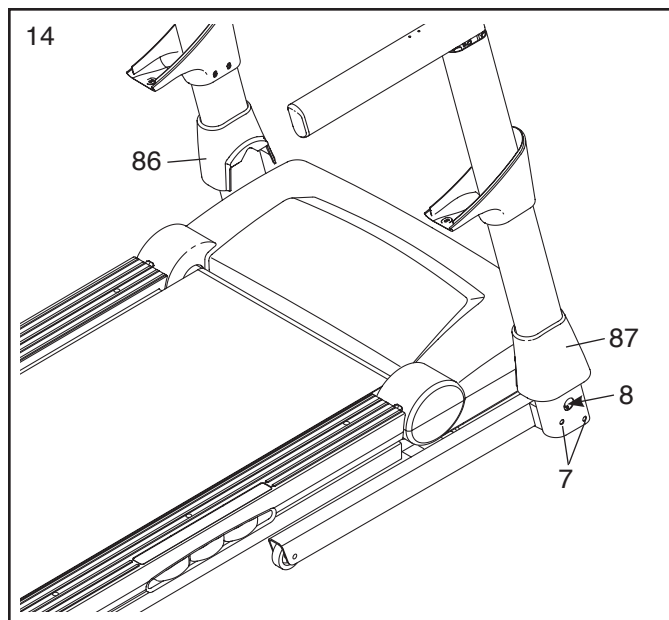
Fije el montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (16), cuatro Pernos 1/4" x 1/2" (3), cuatro Arandelas Planas 5/16" (108) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (13), como se indica. **Apriete parcialmente los seis Tornillos y los cuatro Pernos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Ver paso 9. Apriete completamente los cuatro Pernos 5/16" x 1" (5) y los dos Pernos 5/16" x 1 1/4" (2).

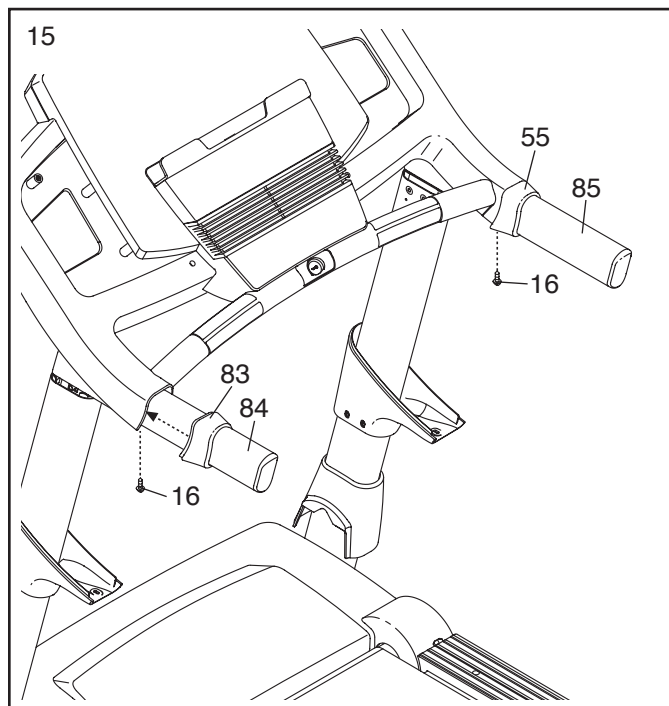


14. Apriete firmemente los cuatro Pernos 3/8" x 4" (7) y los dos Pernos 3/8" x 1 1/2" (8) (sólo se muestra un lado).

Deslice la Cubierta de la Base Izquierda (86) y la Cubierta de la Base Derecha (87) hacia el suelo.

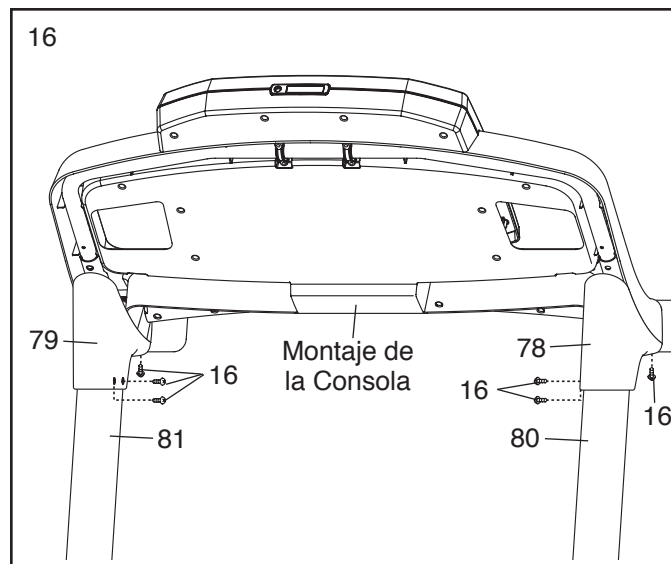


15. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (83) por la Baranda Izquierda (84). Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (55) por la Baranda Derecha (85). Conecte las Cubiertas de la Baranda con dos Tornillos #8 x 1/2" (16).

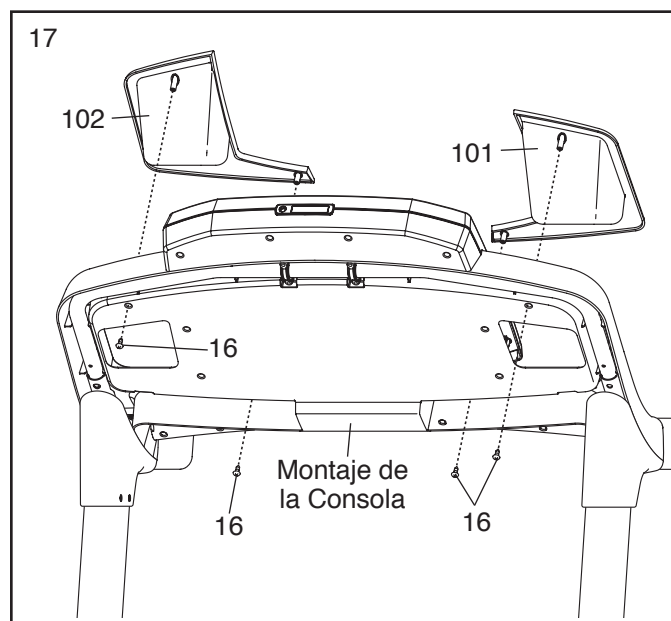


16. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (78) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (80). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (16).

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (79) al Montante Vertical Derecho (81) siguiendo el mismo procedimiento.



17. Conecte la Charola Izquierda (101) y la Charola Derecha (102) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (16).



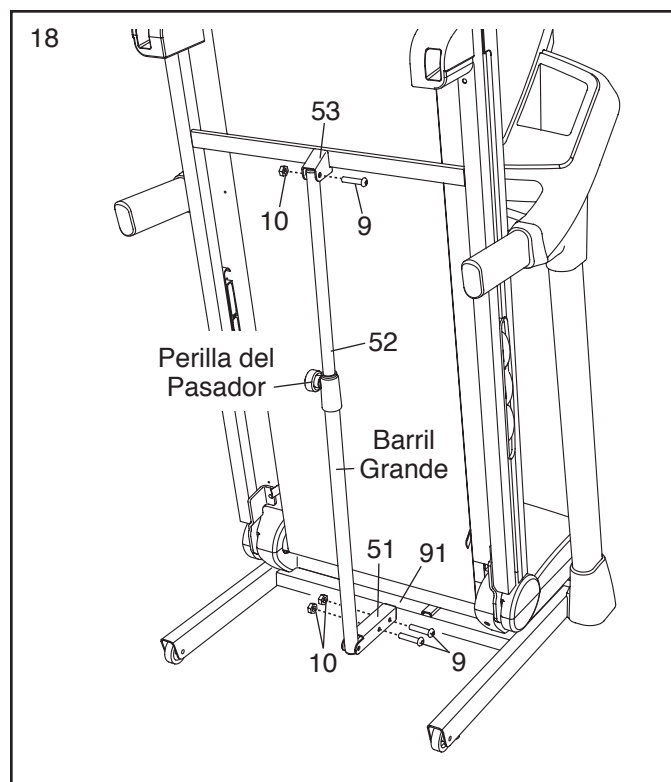
18. Levante la Armadura (53) hasta la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (52) de manera que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

Conecte el Soporte del Pasador (51) y el Pasador de Almacenamiento (52) a la Base (91) con dos Pernos 3/8" x 2" (9) y dos Tuercas 3/8" (10).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (52) al soporte de la Armadura (53) con un Perno 3/8" x 2" (9) y una Tuerca 3/8" (10). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

Baje la Armadura (53) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



19. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente apretadas antes de usar la máquina para correr.** Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 26 y 27).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento.

IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. 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.

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

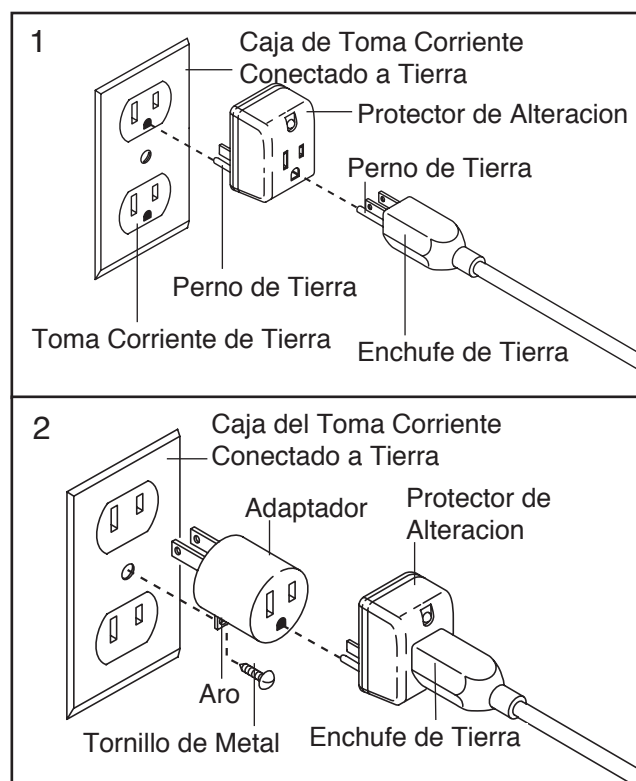
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).** Para comprar un protector de alteraciones, vea su tienda electrónica local.

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltajes. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltage suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe

de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).**

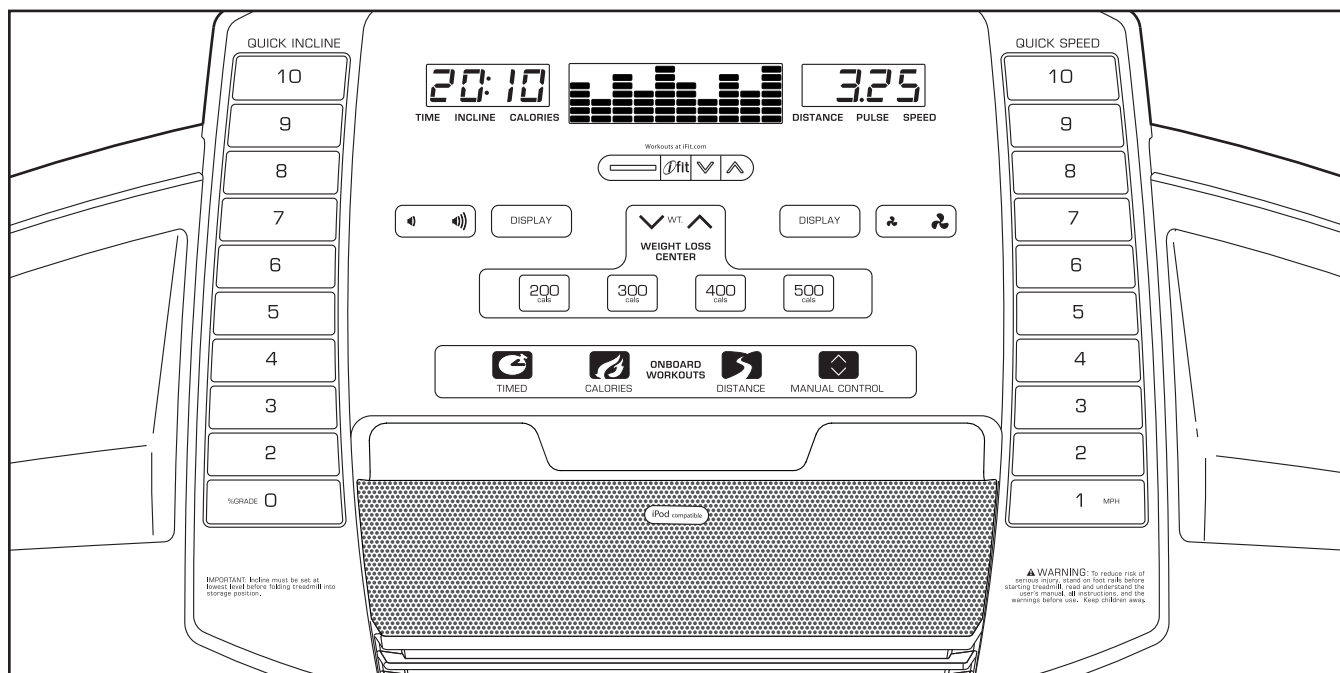
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos, si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**

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 cuenta con una amplia selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del sensor de pulso del mango.

Además, la consola presenta el centro para pérdida de peso y dieciséis entrenamientos a bordo (cinco entrenamientos de tiempo, siete entrenamientos de calorías y cuatro entrenamientos de distancia). Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema iFit acepta tarjetas iFit, con entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de estado físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos

iFit controlan automáticamente la máquina para correr. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

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

Para encender la corriente, véase la página 18. Para usar la función manual, véase la página 18. Para usar un entrenamiento a bordo, véase la página 20. Para usar el centro para pérdida de peso, véase la página 21. Para usar un entrenamiento iFit, véase la página 22. Para usar la función de información, véase la página 23. Para usar el sistema de sonido estéreo, véase la página 23.

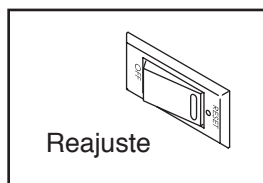
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar la unidad de medida seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se proporcionan en millas.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use un calzado atlético limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala de ser necesario (véase la página 27).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

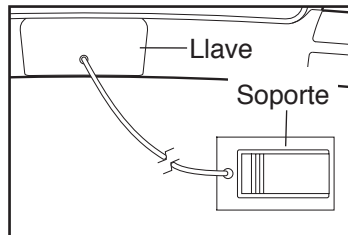
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

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 cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del soporte.

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.

Pulse el botón Control Manual [MANUAL CONTROL] en la consola. Si no está conectado a iFit Live, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Inicio [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones numerados [QUICK SPEED].

Si pulsa el botón Inicio o el botón de incremento de la velocidad, 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 desee, pulsando los botones de aumento y disminución de Velocidad. Cada vez que pulse 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: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

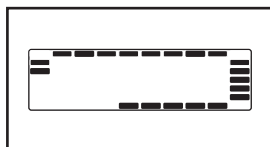
Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón inicio o el botón para aumentar la Velocidad.

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 [INCLINE] o uno de los botones numerados de inclinación [QUICK INCLINE]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Matriz—cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista de 400 m (1/4 milla). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



Pantalla izquierda—muestra durante unos segundos el tiempo transcurrido, la inclinación de la máquina para correr y el número aproximado de calorías quemadas. Pulse repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] de la izquierda hasta que la pantalla muestre la información que usted tiene más interés en ver. Nota: Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Pantalla derecha—muestra durante unos segundos la distancia que ha caminado o corrido y la velocidad de la banda para caminar. Pulse repetidamente el botón Pantalla de la derecha hasta que la pantalla muestre la información que usted tiene más interés en ver. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango (vea la paso 6).

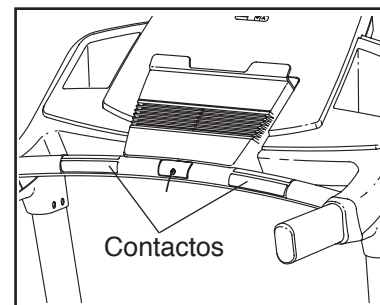


Para reiniciar la consola, oprima el botón Parar, retire la llave y vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

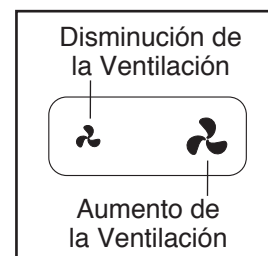
Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico de los contactos metálicos en la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal; **evite mover las manos**. Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después 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. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador tiene varias velocidades. Pulse el botón de aumento y disminución del 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. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorías [CALORIE], el botón Tiempo [TIMED] o el botón Distancia [DISTANCE] hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

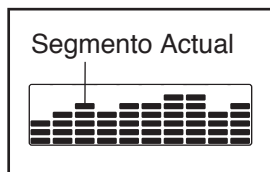
Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si usted selecciona un entrenamiento de distancia, la pantalla mostrará la distancia en lugar del perfil.

3. Comenzar el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Inicio [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

El perfil mostrará su progreso durante un entrenamiento de tiempo o un entrenamiento de calorías. 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, escuchará una serie de tonos. Si se ha programado una nueva configuración de velocidad o inclinación para el próximo segmento, la nueva velocidad y/o inclinación se iluminarán intermitentemente en las pantallas durante unos segundos. La máquina para correr se ajustará automáticamente a las nuevas configuraciones de velocidad y/o inclinación.

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

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Inicio o el botón de aumento de Velocidad. 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.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 19.

CÓMO USAR EL CENTRO PARA PERDIDA DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Selección de un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, pulse el botón 200 Cals, el botón 300 Cals, el botón 400 Cals o el botón 500 Cals. Cuando seleccione un entrenamiento para perder peso las pantallas mostrarán la inclinación y velocidad máximas del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

Si no ha introducido su peso, hágalo pulsando repetidamente los botones de aumento o disminución de peso [WT.].

Cada entrenamiento para perder peso está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

3. Inicie la banda para caminar.

El entrenamiento para perder peso funciona de la misma manera que un entrenamiento de distancia (vea el paso 3 en la página 20).

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

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 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.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

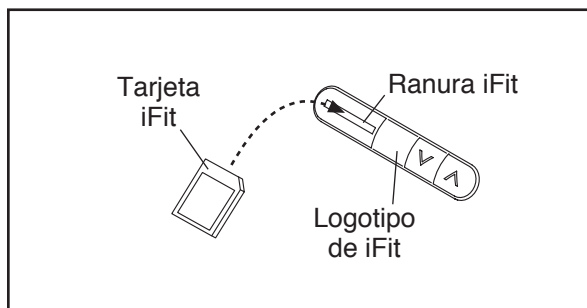
Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un programa de entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con los contactos metálicos hacia abajo e insertados dentro de la ranura iFit. Al insertar correctamente la tarjeta iFit, se enciende el logotipo de iFit.



A continuación, seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones de aumento y disminución que hay junto a la ranura iFit. Cuando seleccione un entrenamiento iFit, las pantallas mostrarán la inclinación y velocidad máximas del entrenamiento y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

3. Inicie la banda para caminar.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Inicio [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

A lo largo del entrenamiento la voz de un entrenador personal le guiará.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación del segmento actual está muy alta o muy baja, usted podrá anular manualmente los ajustes presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE]. **Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de dicho segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. 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.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 19.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

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

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

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

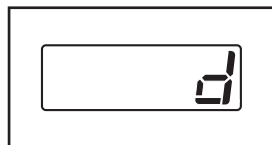


La pantalla derecha mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha deslizado.

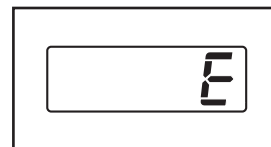


Vuelva a pulsar el botón Parar para ver la información siguiente:

La consola presenta una función de demostración de 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 de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una "d" aparecerá en la pantalla de Velocidad mientras dicha función esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón para disminuir la Velocidad.



La pantalla principal mostrará la letra "E" para millas inglesas o la letra "M" para kilómetros métricos. Si lo desea, puede pulsar el botón de aumento de velocidad para cambiar el sistema de medidas.



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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Para usar la toma de audio, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en dicha toma situada en uno de los lados de la consola. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Luego, pulse el botón de 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 pulse los botones para subir y bajar el volumen de la consola.



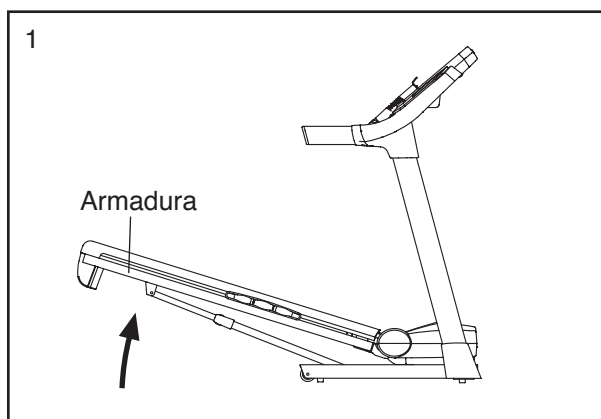
Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se salta, coloque el reproductor de CD en el piso o en otra superficie plana y no en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

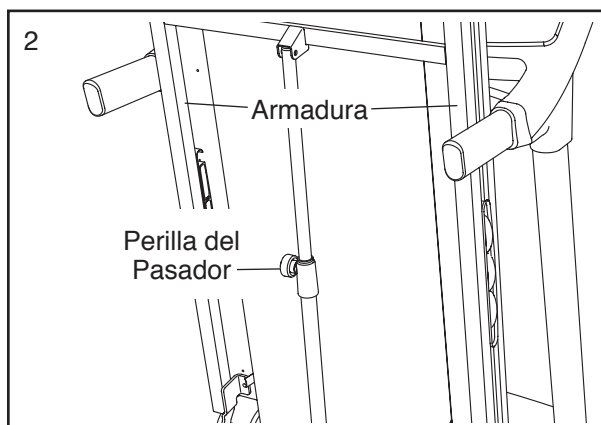
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, 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 de abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

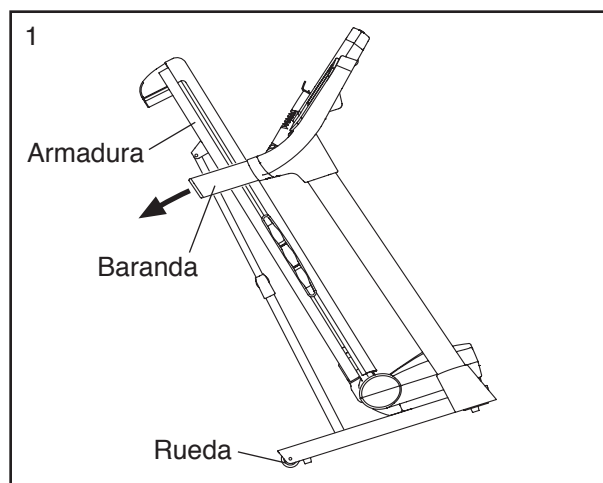


Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más 30° C.

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 muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura levemente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

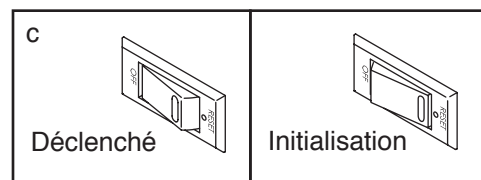
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm², no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

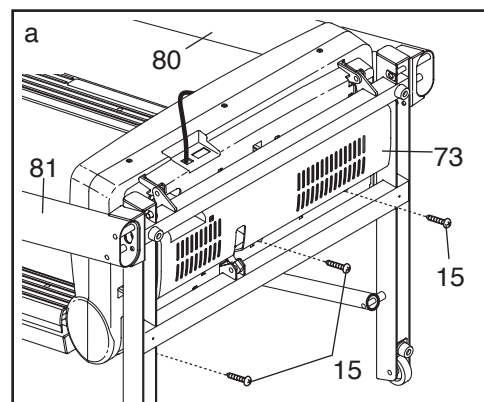
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

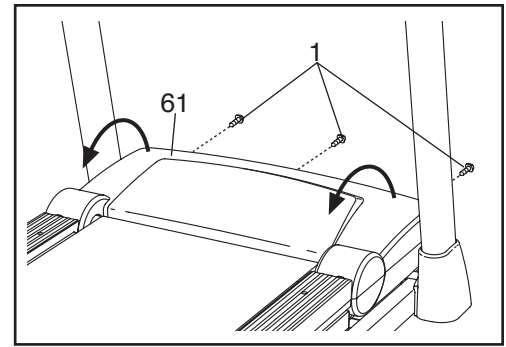
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, incline hacia abajo los Montantes Verticales (80, 81). Puede que haya tres Tornillos #8 x 2" (15) en la parte inferior de la Charola Ventral (73). Si los hay, extráigalos. Nota: Se necesitará un destornillador Phillips con un vástago de al menos 13 cm.

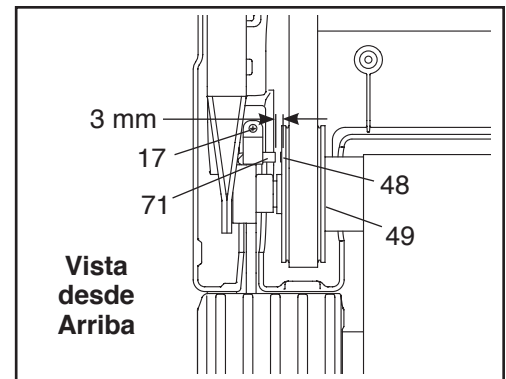
A continuación, levante los Montantes Verticales (80, 81).



Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente pivote la Cubierta del Motor (61) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (48) ubicados a la izquierda 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" (17), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (no aparece en la imagen) con los Tornillos #8 x 3/4". Vuelva a conectar los Tornillos #8 x 2" si es necesario. Ponga en marcha la máquina para correr durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

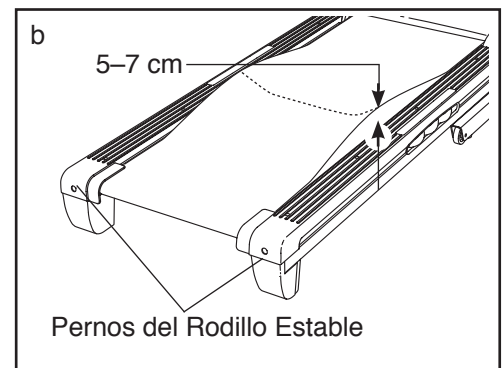
SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, pulse uno de los botones de inclinación. **Mientras cambia la inclinación, extraiga la llave.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel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

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 16.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto de su máquina para correr puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.**

Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido anti-horario, 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 la banda para caminar centrada. 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.

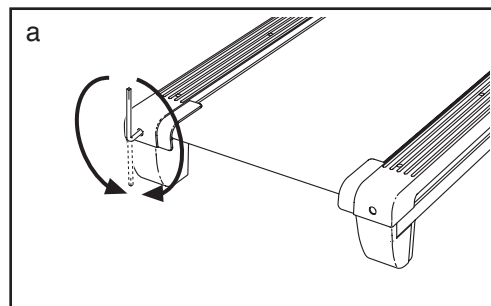


c. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

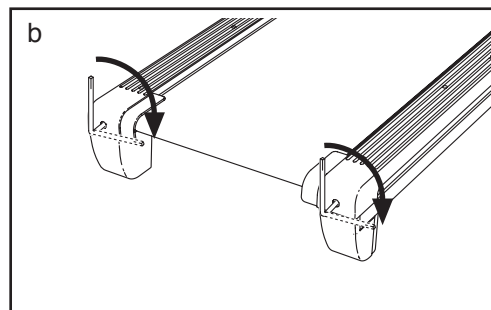
PROBLEMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN:

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el perno izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el perno 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 **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, dé 1/4 de vuelta a ambos pernos 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 la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

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

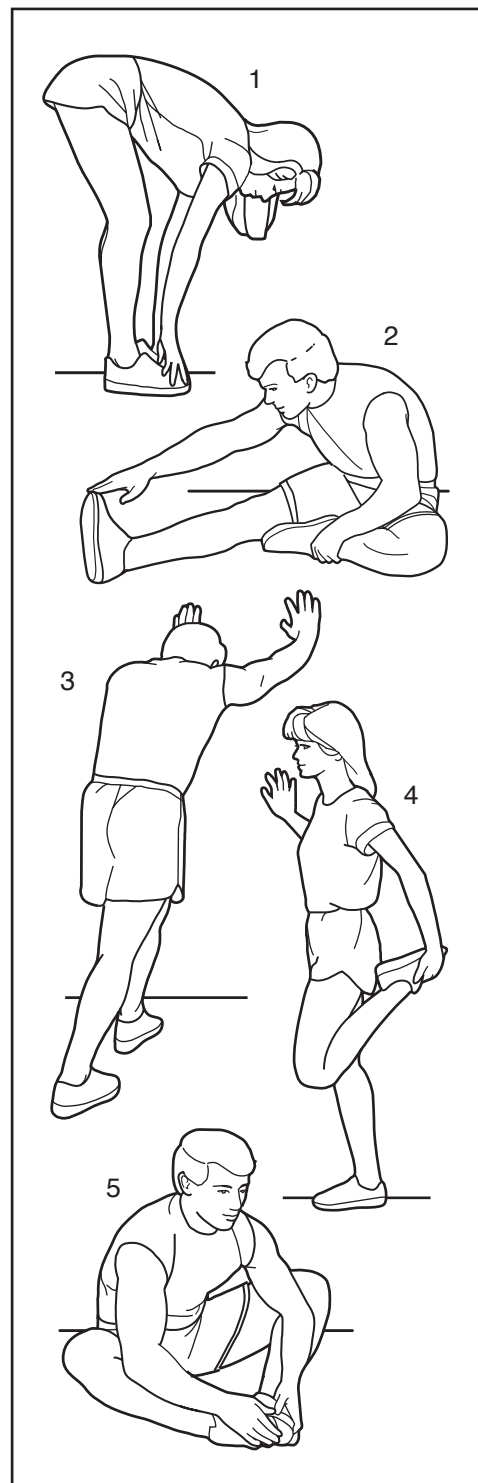
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 Cuadriceps

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: Cuadriceps 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: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

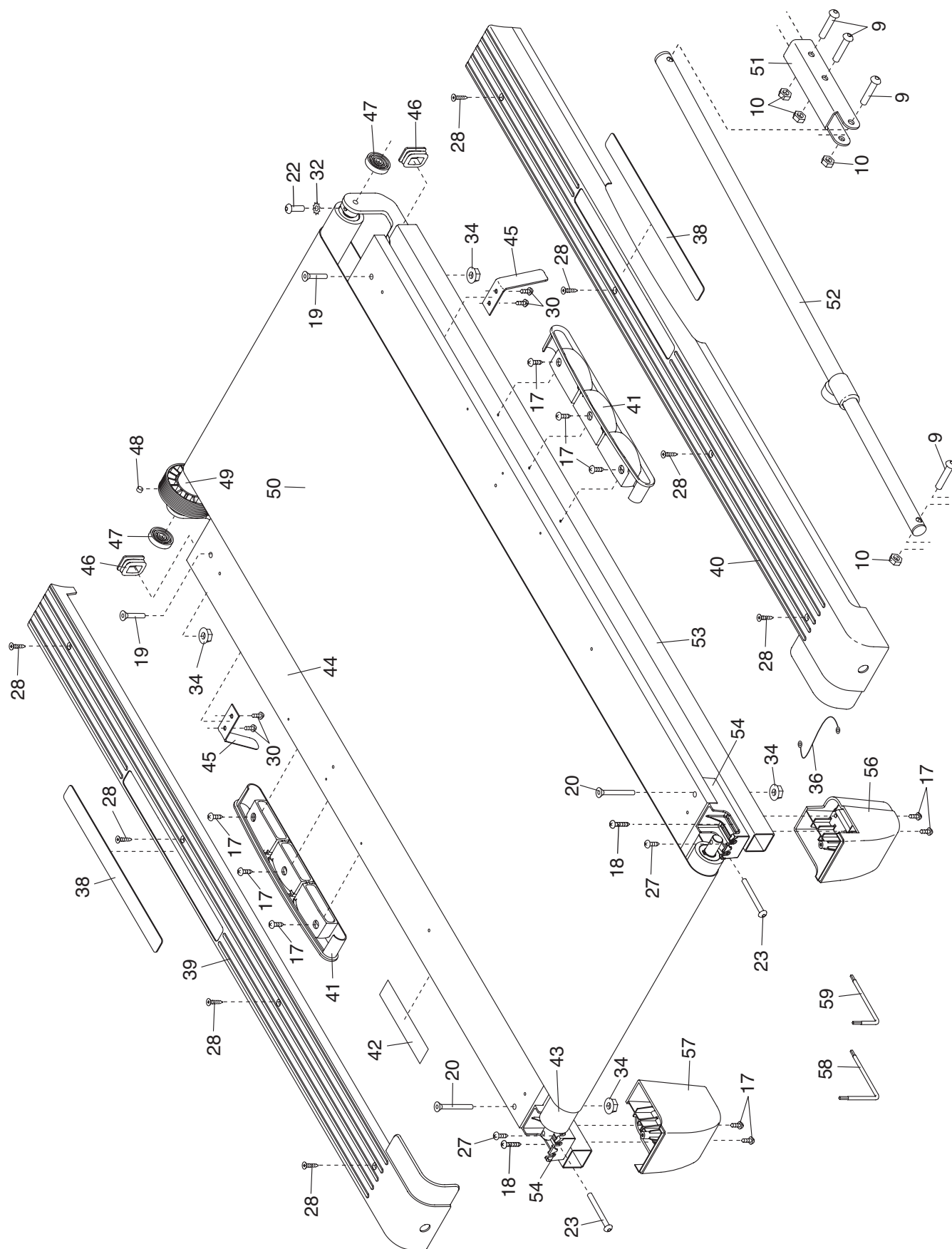
Nº de Modelo PFTL70010.0 R0811A

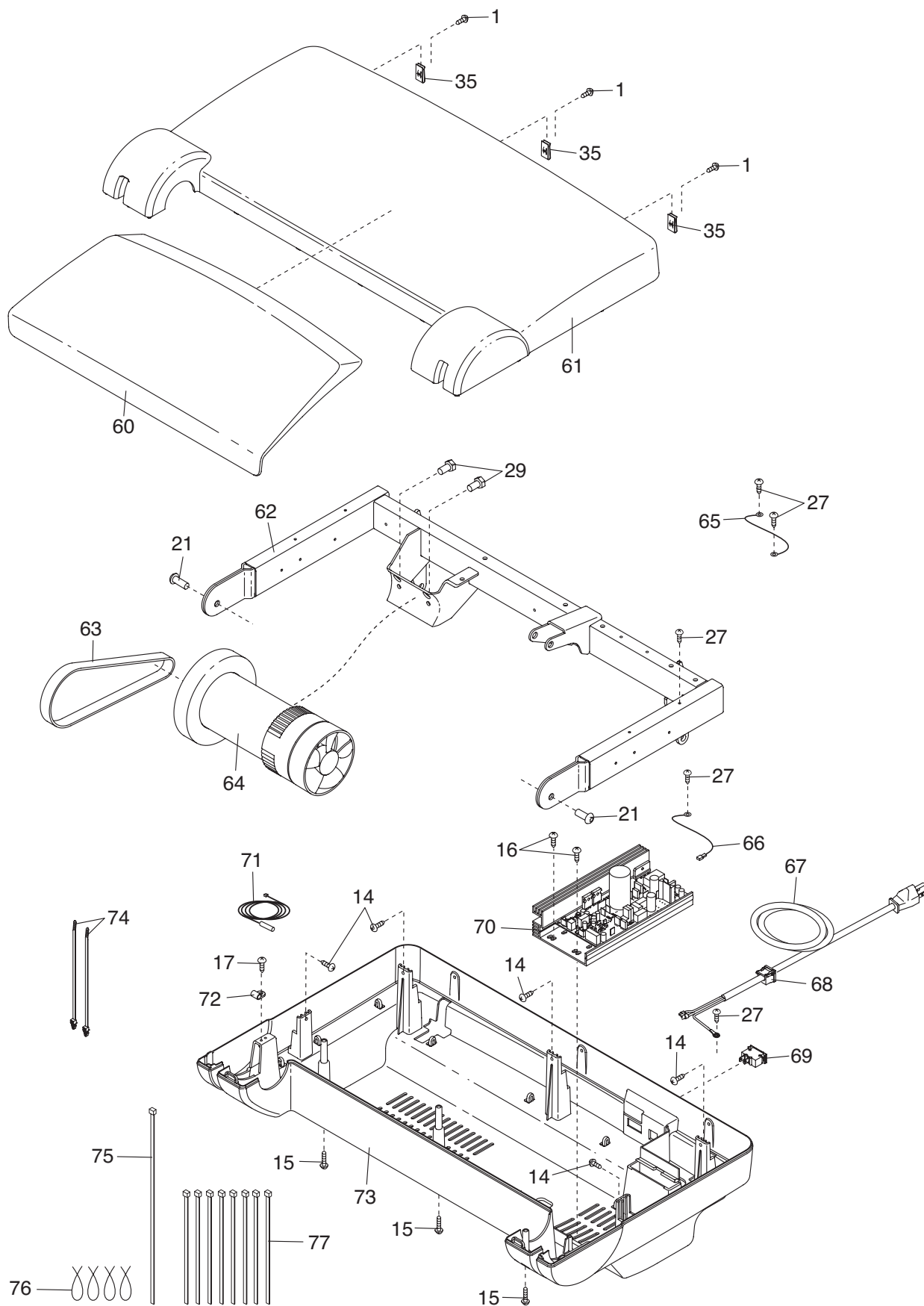
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Llave/Soporte	105	2	Abrazadera de la Consola
98	1	Atadura de los Cables	106	1	Parte de Atrás de la Consola
99	1	Parte de Atrás de la Consola	107	1	Barra Cruzada
100	1	Consola	108	4	Arandela Plana 5/16"
101	1	Charola Izquierda	109	2	Tornillo de Cabeza Plana #10 x 3/4"
102	1	Charola Derecha			
103	1	Armadura de la Consola	110	2	Tapa de la Base
104	2	Cable de Tierra	*	—	Manual del Usuario

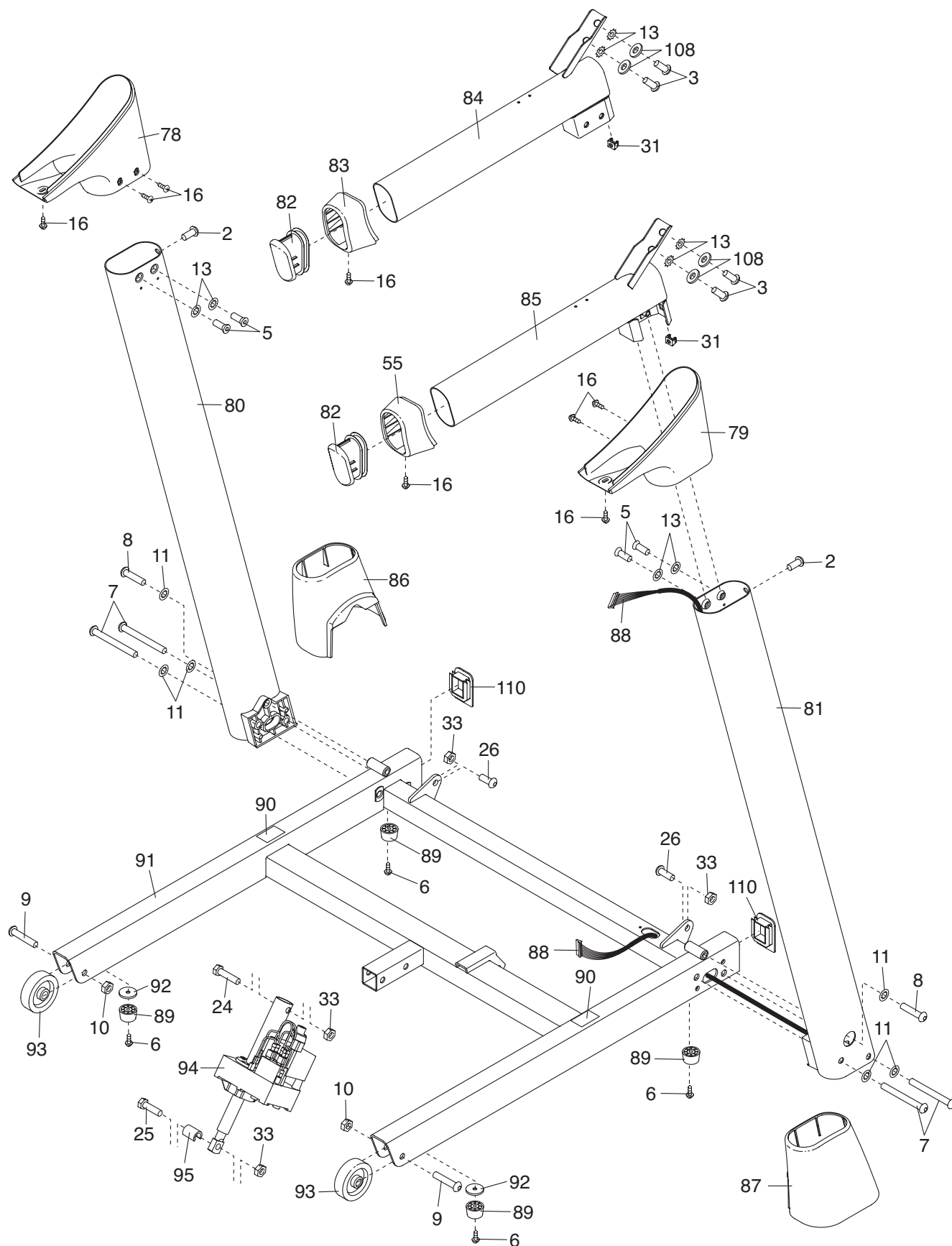
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

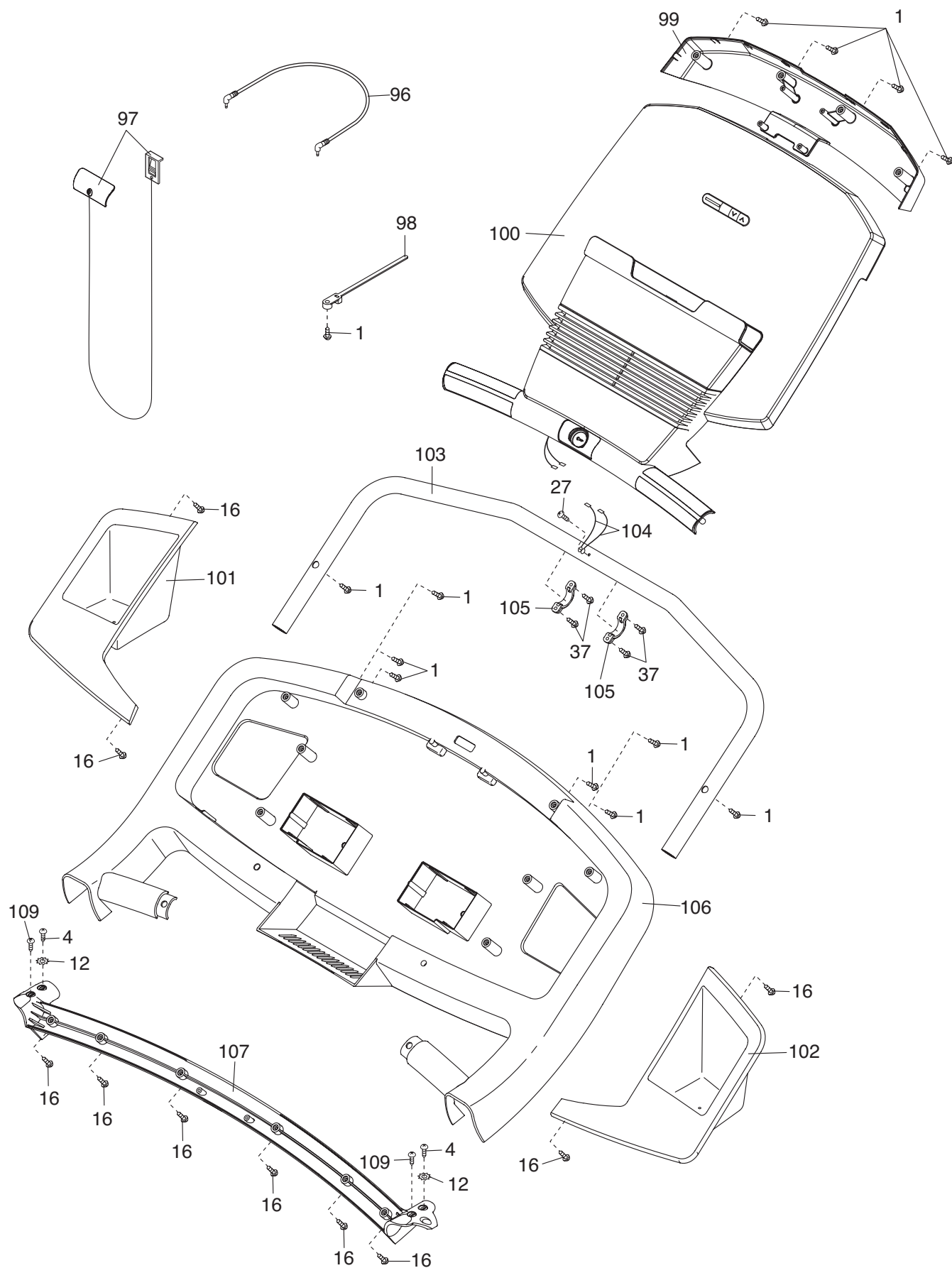




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFTL70010.0 R0811A





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)

POLIZA DE GARANTÍA

ICON HEALTH & FITNESS otorga la presente garantía por término de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento del mismo. (Excepto por rotura en piezas de plástico); e incluye la reparación sin costo de cualquier componente del equipo (excepto baterías), así como, la mano de obra necesaria para su diagnóstico y reparación en el centro de servicio especificado, o en la tienda donde adquirió su equipo entregándolo al usuario en condiciones normales para su uso.

CONDICIONES GENERALES

- a) El cliente, debe verificar el estado físico en que recibe su aparato, ya que una vez firmado de conformidad no se aceptará reclamación alguna.
- b) Para hacer efectiva la garantía, el comprador debe presentar ésta póliza, junto con el producto; durante los 15 días siguientes a su compra, en la tienda donde adquirió el equipo, si han pasado 15 días deberá hacer llegar su equipo presentando ésta póliza, directamente a nuestro centro de servicio. **Tecnoservicio ubicado en calle Tenayuca 55 "a" mezanine 1, col. Letran Valle, del. Benito Juarez, Mexico, D.F. C.P. 03650 de lunes a viernes de las 9:00 a las 17:00 horas, teléfonos: 01-800-681-9542 o por correo electrónico servicio@iconfitness.com.**
- c) ICON Health & Fitness reparará el equipo, en un plazo no mayor a 30 días naturales contando a partir de la fecha del ingreso a nuestro centro de servicio. Este plazo será considerando contar con la o las refacciones necesarias para la compostura del equipo.
- d) En caso de extraviar esta póliza de garantía es necesario acudir al lugar donde adquirió el aparato. Ahí podrá solicitar una copia de su garantía, previa presentación de su factura o nota de venta.

ÉSTA PÓLIZA DE GARANTÍA QUEDARÁ SIN EFECTO AL DARSE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el aparato haya sido utilizado en forma distinta a las condiciones señaladas en el instructivo o manual que se incluye en cada equipo.
2. Cuando los daños o desperfectos se ocasionen ante y durante el almacenamiento o transportación realizado por el comprador o por terceros no autorizados por ICON Health & Fitness.
3. Cuando el aparato presenté golpes, ruptura de cubiertas, decoloraciones o deformaciones ocasionados por los rayos solares o temperaturas extremas.
4. Cuando el aparato sea expuesto a la intemperie, a domos traslúcidos, condiciones de humedad y en caso de que dentro de los mecanismos eléctricos o mecánicos se encuentren objetos extraños al equipo. Así como por cualquier negligencia realizada por el usuario.

5. Cuando el equipo haya sido abierto y/o intentado ser reparado por personal no autorizado por ICON Health & Fitness.
6. Cuando los desperfectos fueran causados por variaciones en el voltaje, frecuencias de alimentación eléctrica o por fallas en la instalación eléctrica del lugar, por sobrecarga en los contactos y por la aplicación de valores nominales distintos a los contenidos en el instructivo. Por forzamiento del motor por objetos u obstrucciones que impidan el libre desempeño del motor. Por rebasar los límites de carga para el que esta calculado de acuerdo al instructivo de uso. **Recomendamos el uso de un eliminador para evitar problemas de voltaje y para quedar en efecto la póliza de garantía.**
7. Cuando el equipo adquirido sea utilizado con fines comerciales o de lucro tales como uso en gimnasios, clubes, clínicas de rehabilitación, áreas comunes habitacionales, **en cualquiera de los casos citados ICON Health & Fitness no tendrá obligación alguna en cuanto a la reparación del equipo, y no hará efectiva la garantía.**

INFORMACIÓN GENERAL

1. Al término de la vigencia de ésta póliza de garantía, ICON Health & Fitness puede seguir dando servicio de mantenimiento a sus aparatos, pero este será con cargo, previa aceptación del presupuesto, a través de nuestro centro de servicio para brindarle la atención que usted se merece, o adquirir una póliza de servicio ampliada. Siempre con la confiabilidad de que en la reparación y servicio se usarán refacciones originales conservando así, el valor de sus equipos.

Producto: _____

Modelo: _____

Marca: _____

No. de serie: _____

Fecha de compra: _____

Tienda vendedora: _____

CENTRO DE SERVICIO:

TECNOSERVICIO
CALLE TENAYUCA 55 "A" MEZANINE 1
COL. LETRAN VALLE DEL. BENITO JUAREZ
MEXICO D.F. C.P. 03650
01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

DIRECCIÓN GENERAL:

ICON Health & Fitness USA
1500 SOUTH 1000 WEST
LOGAN, UTAH 84321 USA
TEL: 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com