

PRO-FORM[®]

CARDIO SMART

Nº de Modelo PFTL70011

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



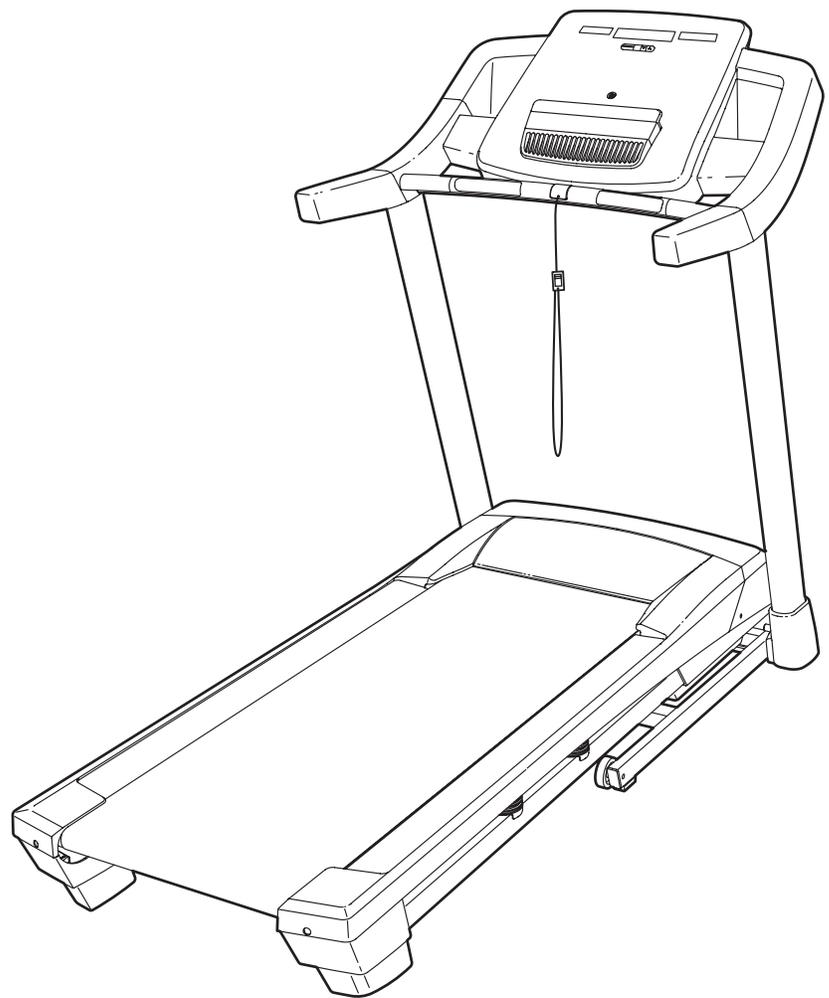
¿PREGUNTAS?

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

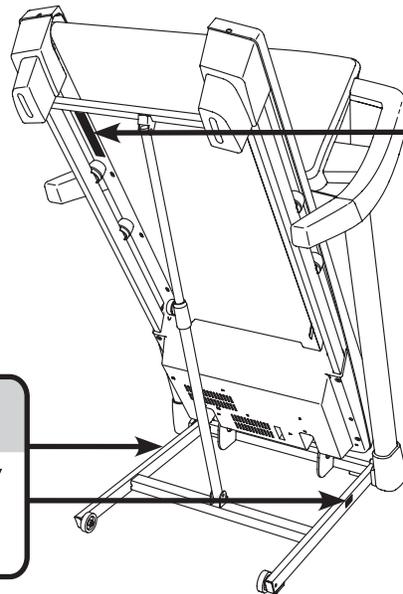


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
OPERATION AND ADJUSTMENT	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	22
TROUBLESHOOTING	23
GUÍA DE EJERCICIOS	26
LISTA DE LAS PIEZAS	27
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
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. 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 cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones en un tomacorriente adecuado (ver la página 14). 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 solamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
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, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).

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, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Ver 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 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 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.
25. **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. 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 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® CARDIO SMART. La máquina para correr CARDIO SMART ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

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

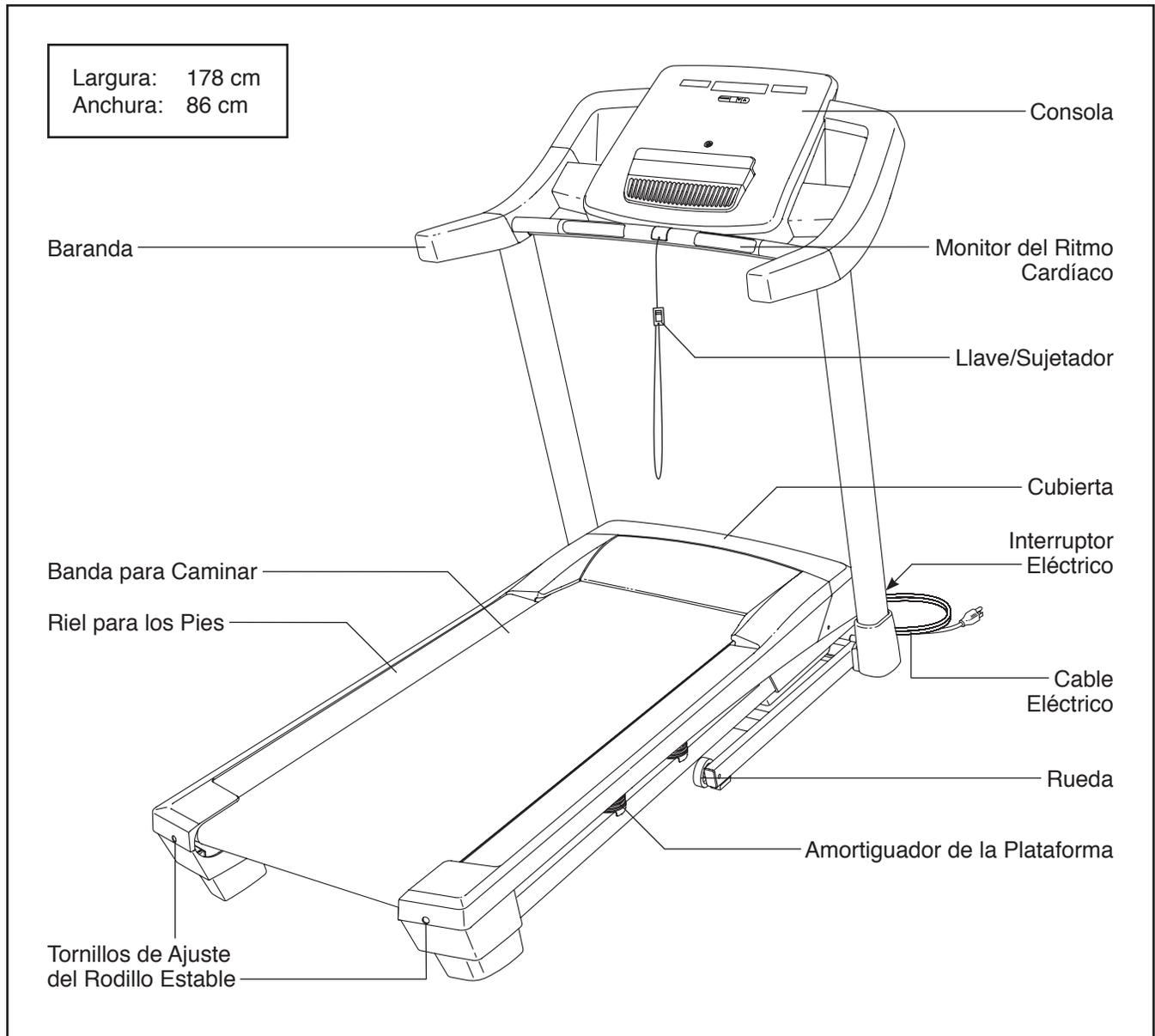
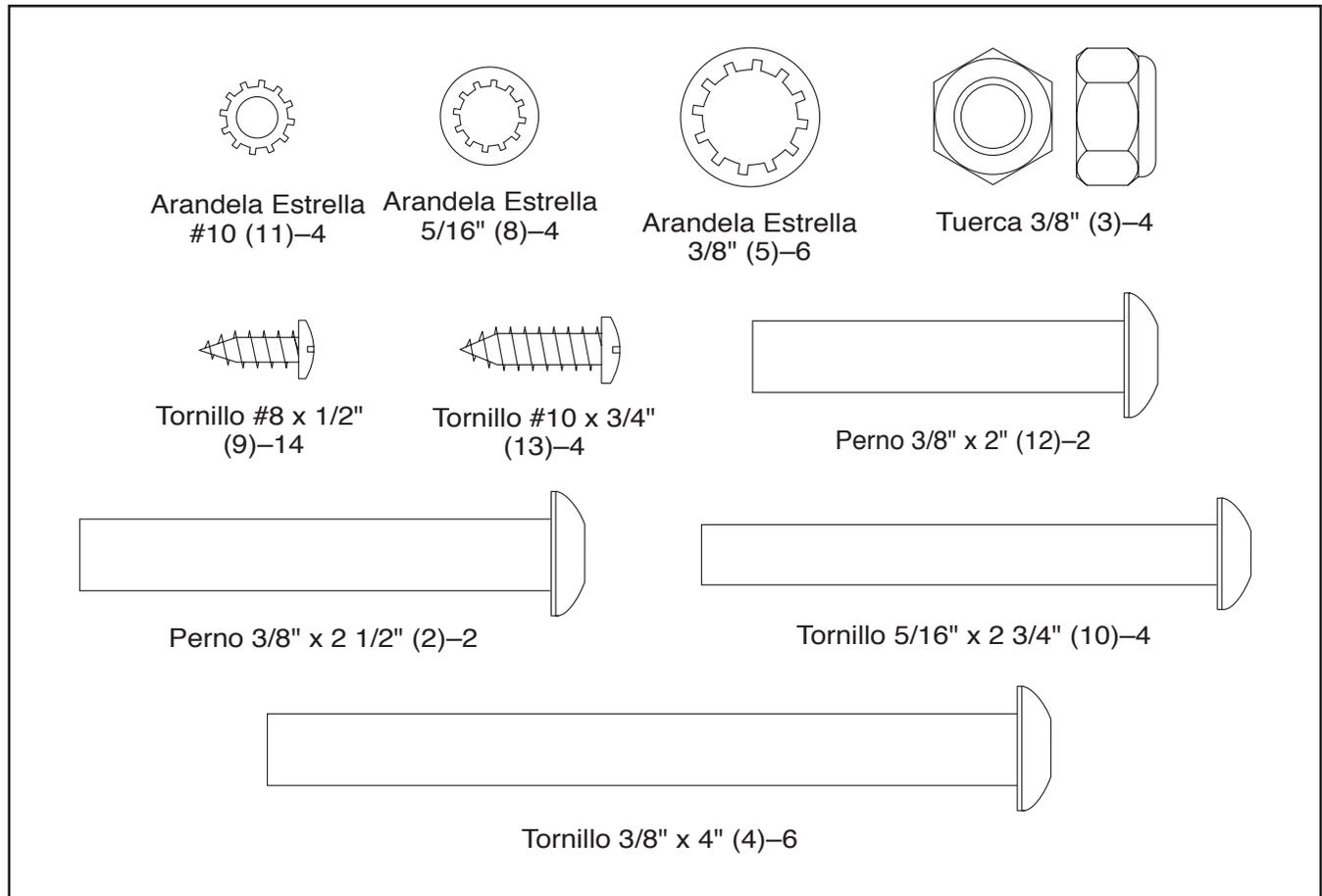


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- La parte debajo de la banda para caminar está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Tras el envío puede haber algún lubricante encima de la banda para caminar o sobre la caja de embalaje. Se trata de algo normal. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, límpielo con una tela suave y un detergente suave, 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	

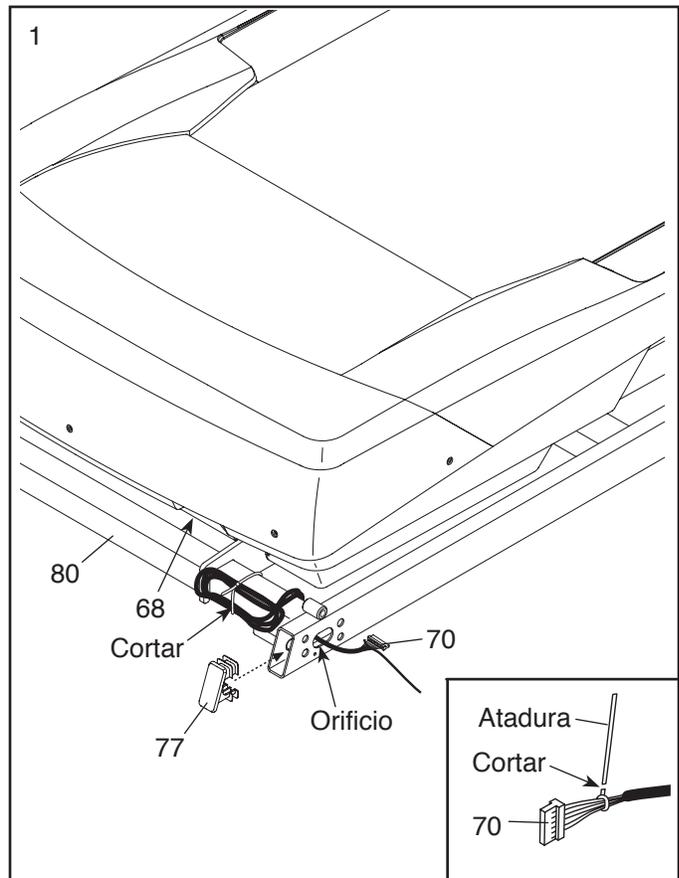
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80), debajo de la Charola Ventral (68). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Luego pase el Cable del Montante Vertical hacia el interior de la Base, sacándolo por el orificio indicado.

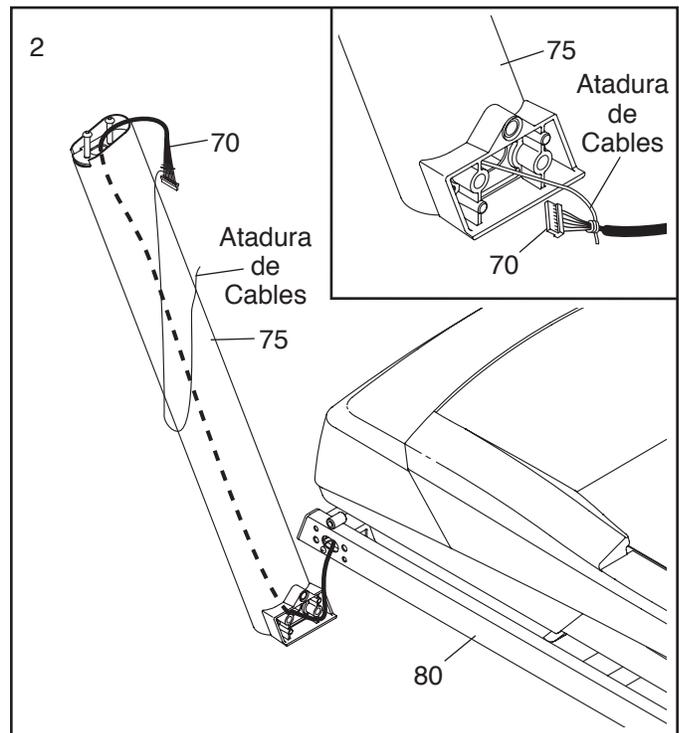
Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

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.**



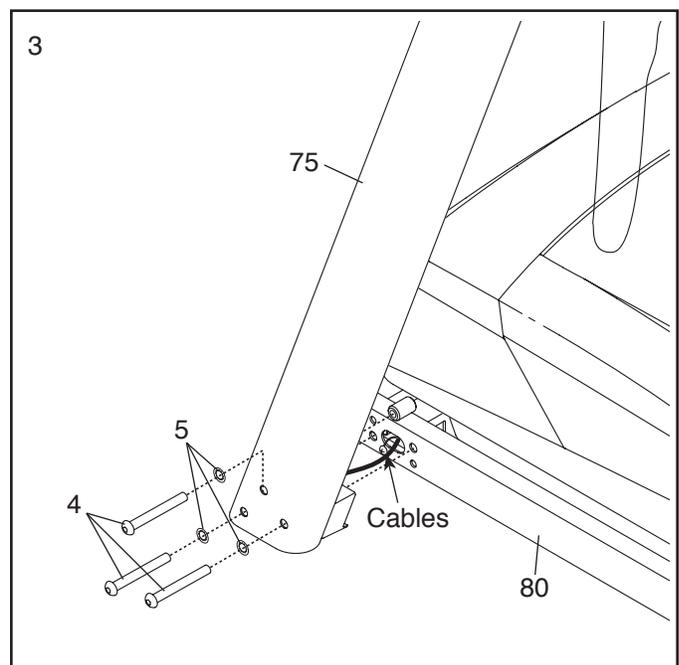
2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75), marcado con el texto "Left" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

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



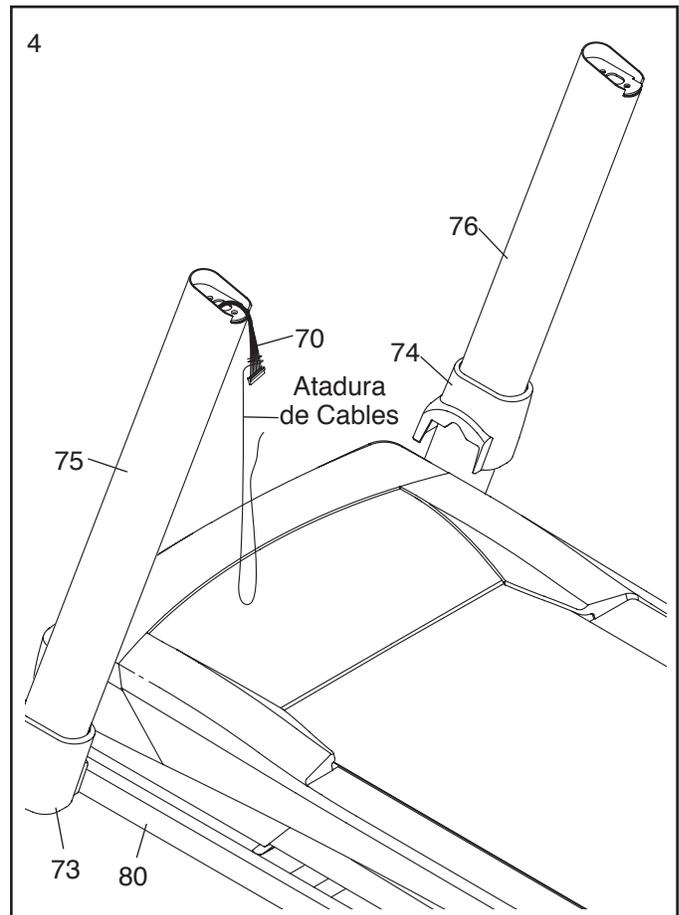
3. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

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



4. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (73, 74), las cuales están marcadas con pegatinas "Left" y "Right" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha) indicando la izquierda y la derecha respectivamente. Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha de las Base por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.

Quite la atadura del Cable del Montante Vertical (70).



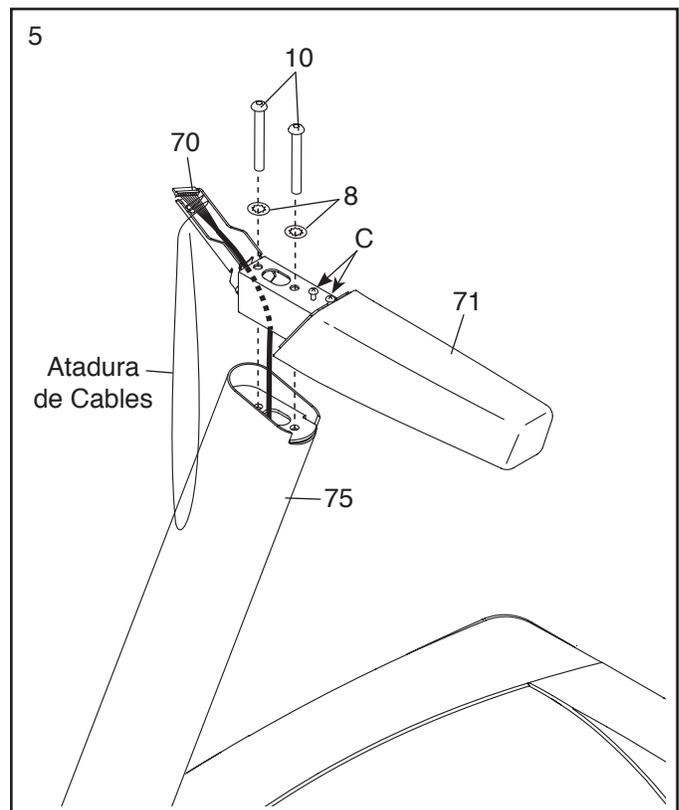
5. Identifique la Baranda Izquierda (71), marcada con el texto "Left" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70) en la parte inferior y sáquelo por el extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Izquierda.

Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos 5/16" x 2 3/4" (10) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70). No apriete aún los Tornillos.**

Retire y deseche los dos tornillos indicados (C) de la Baranda Izquierda (71).

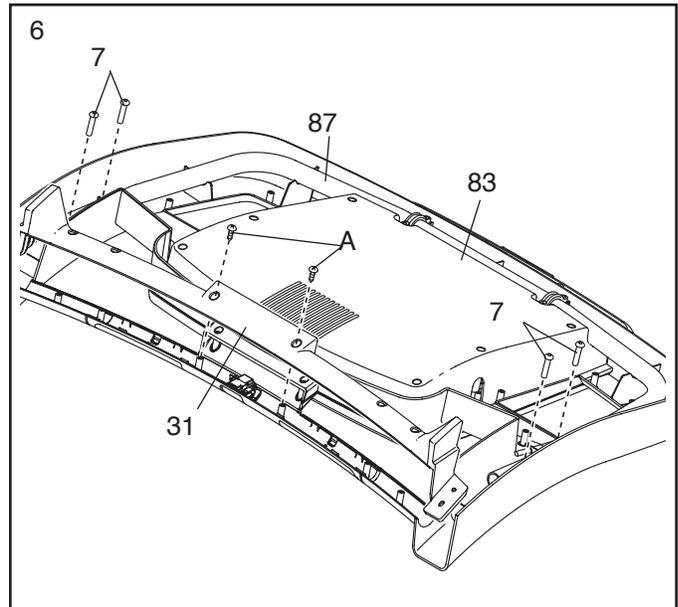
Conecte la Baranda Derecha (no se muestra) al Montante Vertical Derecho (no se muestra) como se describe arriba. Nota: No hay cables en el lado derecho.



6. Coloque la Base de la Consola (83) hacia abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye.

Retire los dos tornillos (A) de la Barra Cruzada para Pulso (31). Retire la Barra Cruzada para Pulso y deseche los tornillos.

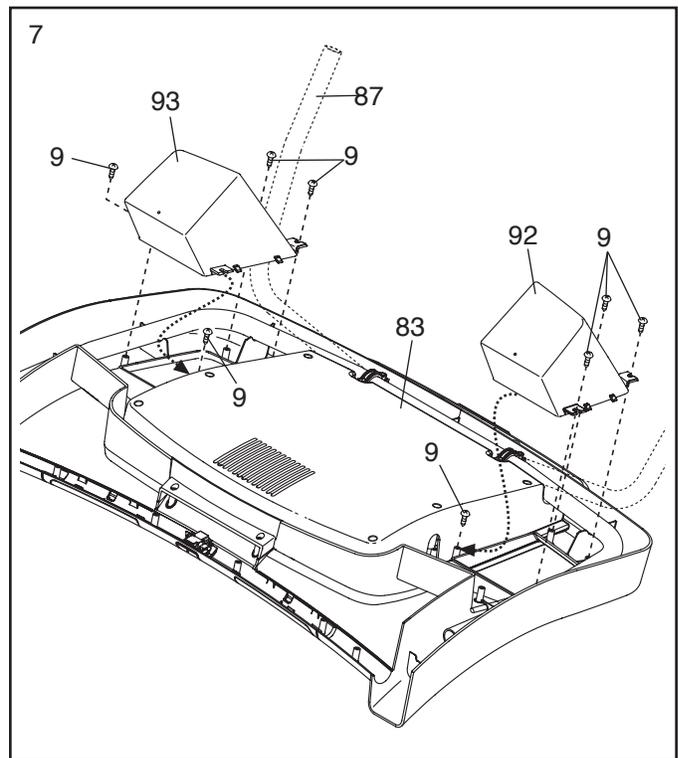
Retire los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7) de la Armadura de la Consola (87). **Los Tornillos se utilizarán en un paso posterior.**



7. Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (92, 93), que están marcadas con pegatinas "Left" y "Right" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha).

Conecte las Charolas (92, 93) a la Base de la Consola (83) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (9). Nota: Podría ser más fácil apretar parcialmente los dos Tornillos interiores y luego deslizar las Charolas hasta su sitio antes de apretar parcialmente los otros seis Tornillos.

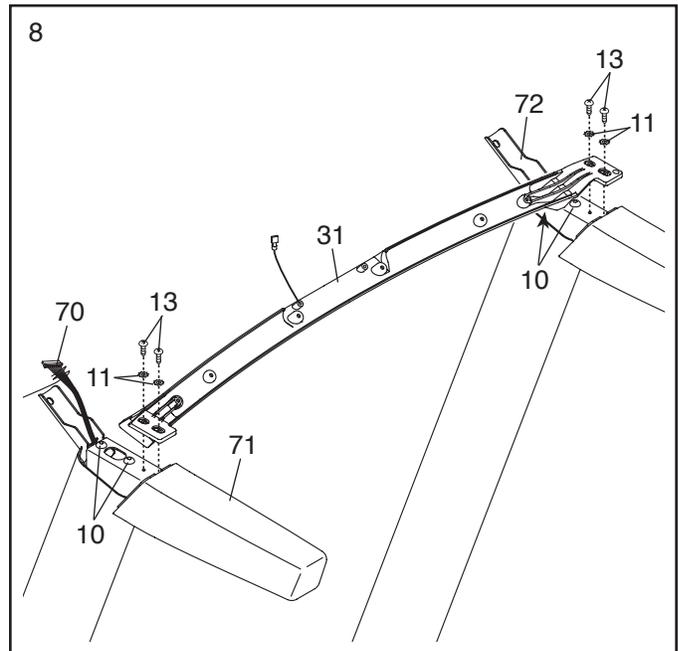
Nota: Podría ser necesario rotar la Armadura de la Consola (87) hacia arriba cuando fije las Charolas (92, 93).



8. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada para Pulso (31), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (13).

Oriente la Barra Cruzada para Pulso (31) como se muestra. Fije la Barra Cruzada para Pulso a las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (13) y cuatro Arandelas Estrella #10 (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

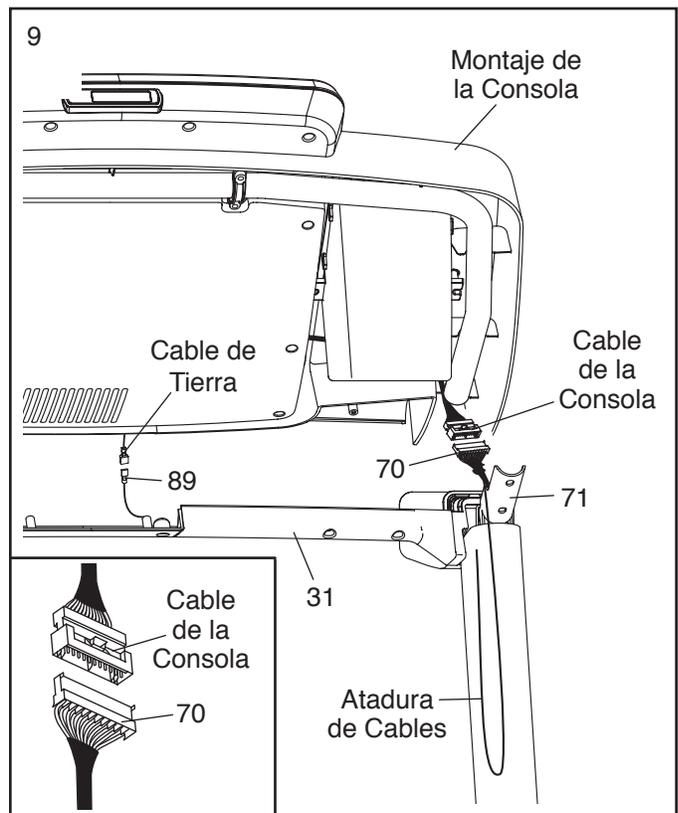
Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (70) no está pellizcado. Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 2 3/4" (10).



9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (no se muestra en la imagen).

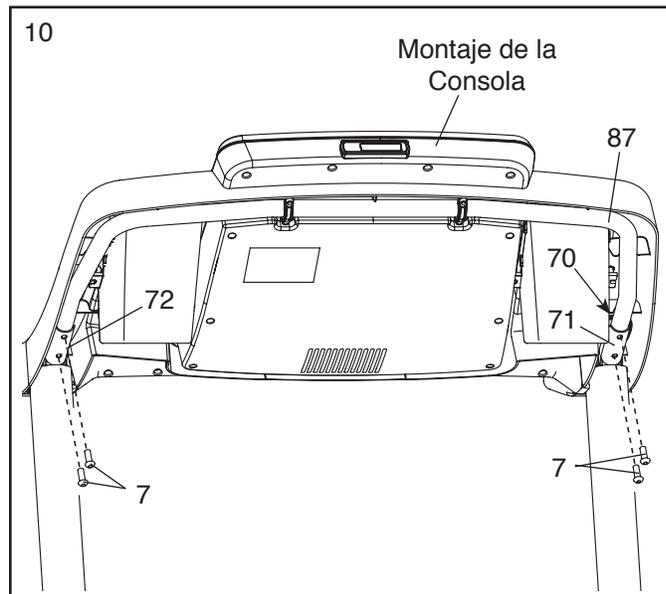
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (89) de la Barra Cruzada para Pulso (31).

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.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



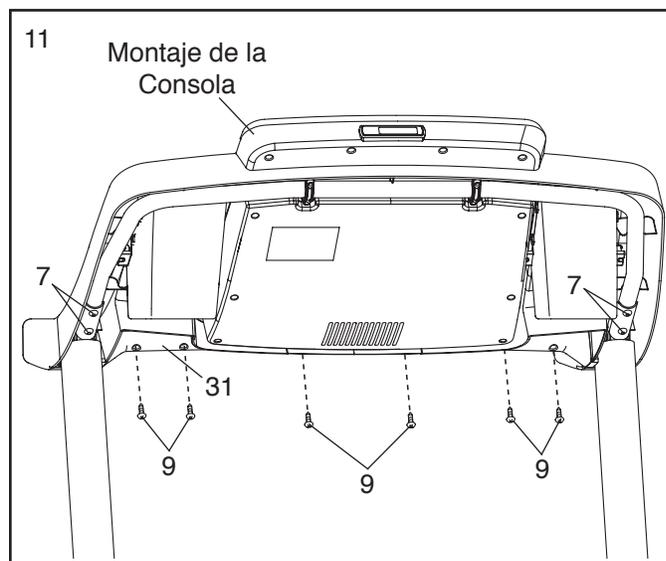
10. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Introduzca el exceso de Cable del Montante Vertical (70) detrás de la Armadura de la Consola (87).

Conecte el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (71, 72) con los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7) que retiró en el paso 6. **No apriete aún los Tornillos.**

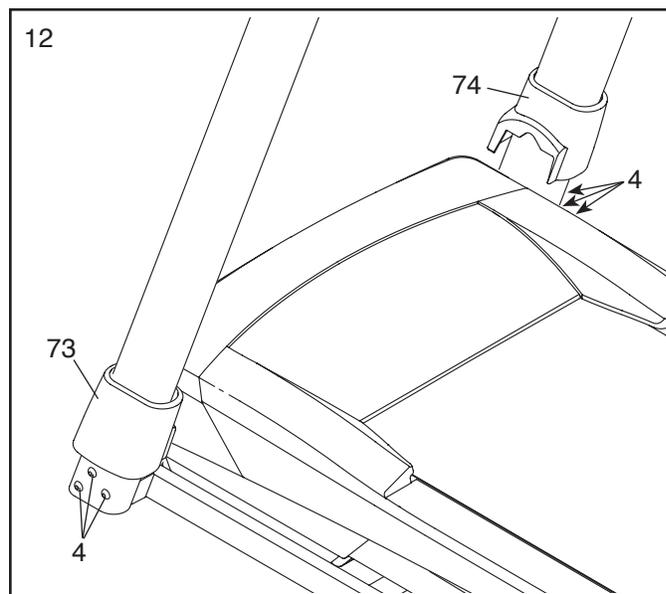


11. Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada para Pulso (31) con seis Tornillos #8 x 1/2" (9). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente.**

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7).



12. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4). Deslice las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (73, 74).

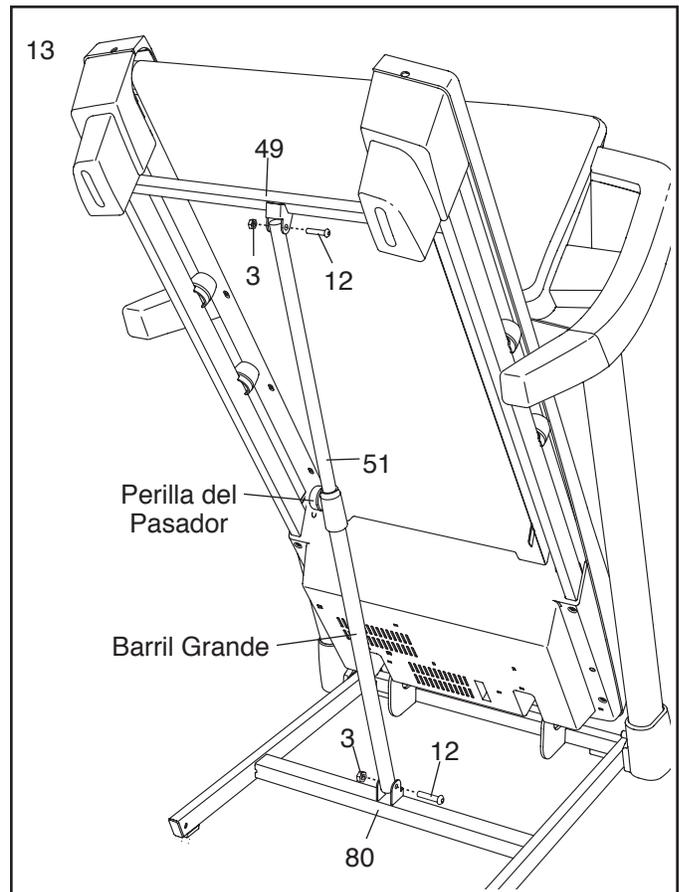


13. Levante la Armadura (49) a la posición mostrada.
Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.

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" (12) y una Tuerca 3/8" (3).

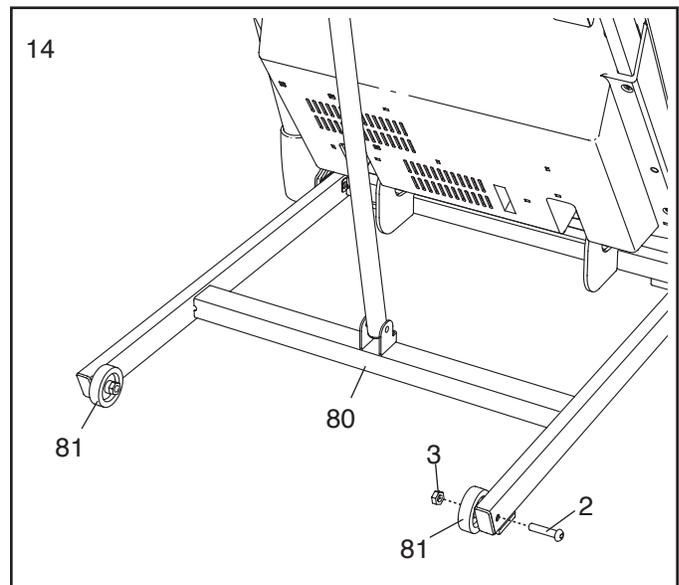
Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Perno 3/8" x 2" (12) y una Tuerca 3/8" (3).



14. Fije una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

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



15. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Guarde 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 disipación 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.**

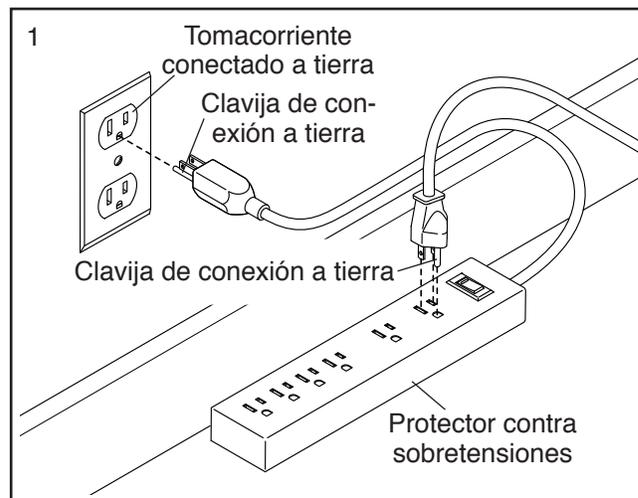
Enchufe el cable eléctrico.

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).

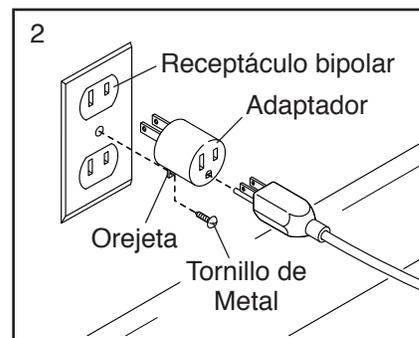
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

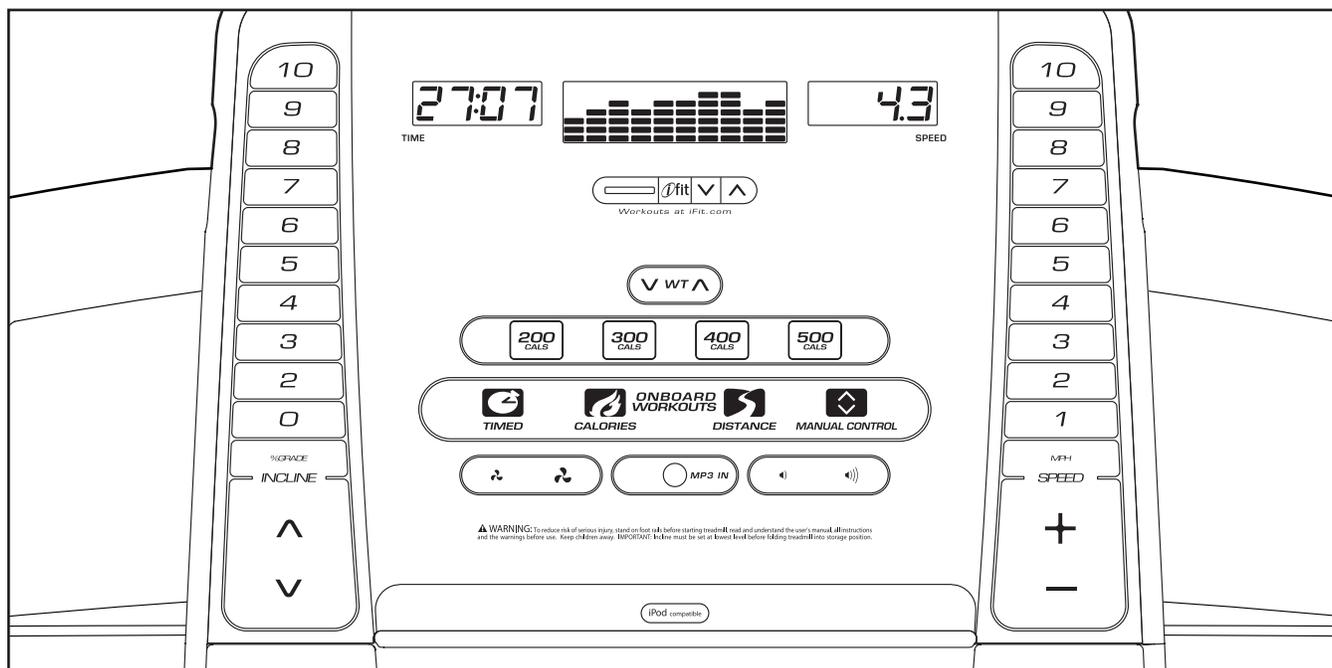


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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 cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr 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. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco 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. 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 favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente, véase la página 16. **Para usar la función manual**, véase la página 16. **Para usar un entrenamiento a bordo**, véase la página 18. **Para usar el centro para pérdida de peso**, véase la página 19. **Para usar un entrenamiento iFit**, véase la página 20. **Para usar la función de información**, véase la página 21. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, véase la página 21.

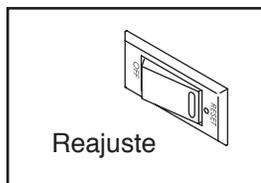
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones de este manual se dan en kilómetros.

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

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

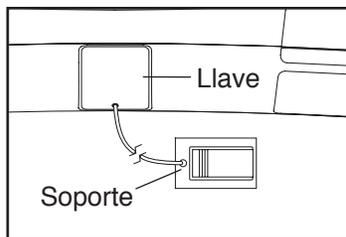
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

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



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

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. 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 con unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar el modo manual.

3. Inicie la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar), el botón aumentar Speed (velocidad) o uno de los botones Speed 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 desee, pulsando los botones para aumentar o disminuir la 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 de Velocidad numerados del 1 al 10, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

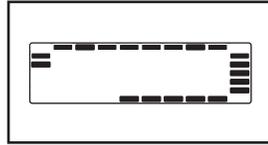
Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón aumentar Speed.

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 Incline (inclinación) o uno de los botones Incline numerados del 0 al 10. 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. 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. 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. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango (vea la paso 6).

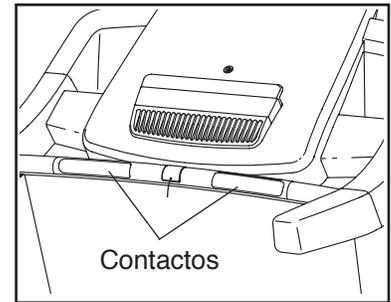


Para reiniciar la consola, pulse el botón Stop (parar), retire la llave y vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

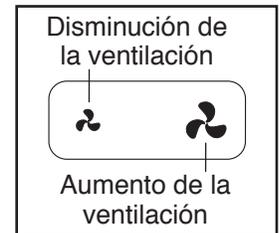
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos de metal. **Evite mover las manos.** Cuando se 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 para aumentar y disminuir el ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.



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

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

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en posición de apagado 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 A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

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

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón el botón de Timed (tiempo), Calorie (calorías) o el botón Distance (distancia) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

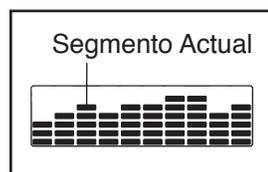
Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si usted selecciona un entrenamiento de distancia, la pantalla mostrará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

3. Empiece el entrenamiento.

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

Cada 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 el mismo ajuste de velocidad y/o 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 Speed o Incline (inclinación); **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 Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón aumentar Speed. 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 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 17.

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

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR EL CENTRO DE PÉRDIDA DE PESO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

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

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 Wt. (peso).

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 18).

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 17.

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.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 17.

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

Vea el paso 8 en el página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

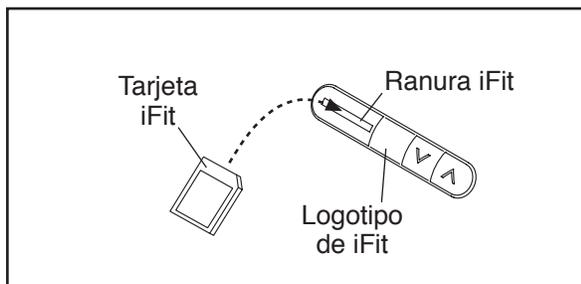
Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

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

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con los contactos metálicos hacia abajo e insertados dentro de la ranura iFit. 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 Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (velocidad). Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

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 pulsando los botones de Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **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 Stop (parar). Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón aumentar Speed. 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 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 17.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 17.

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

Vea el paso 8 en el página 17.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

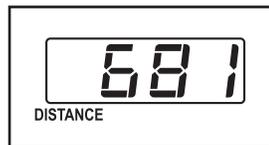
La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se ha deslizado y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia,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

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola; luego suéltelo. 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.

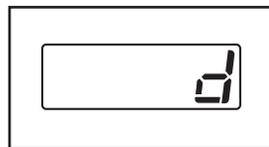


La pantalla derecha mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha deslizado.



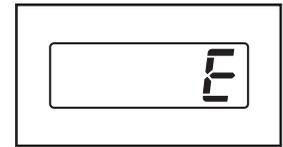
Vuelva a pulsar el botón Stop para ver la información siguiente:

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 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 izquierda 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 desea cambiar la unidad de medida, pulse el botón aumentar Speed (velocidad).



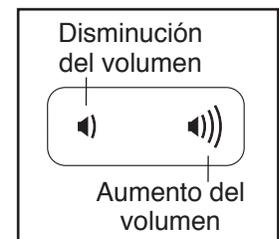
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.



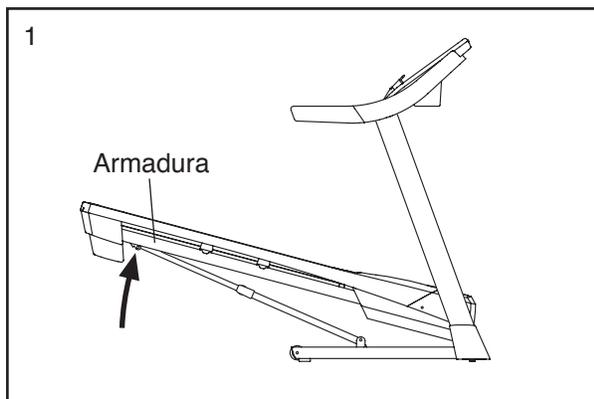
Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

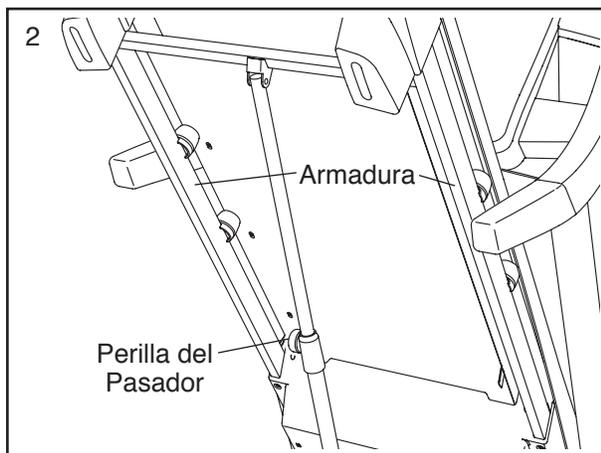
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

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



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

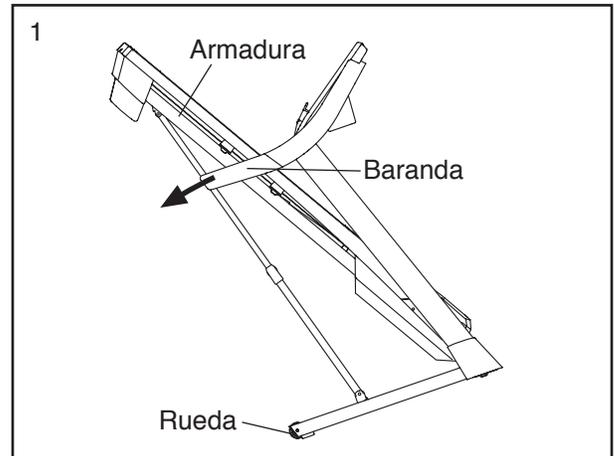


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

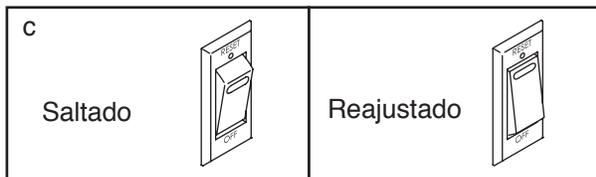
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas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

PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 13). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

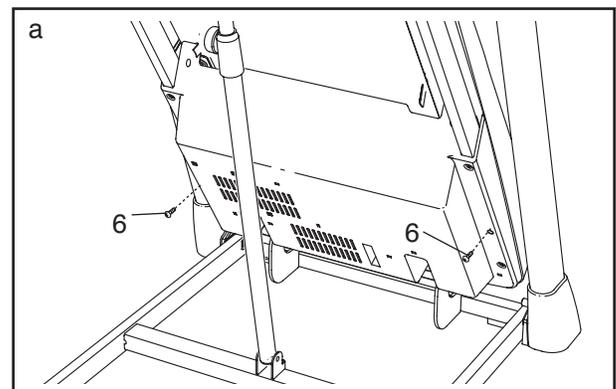
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

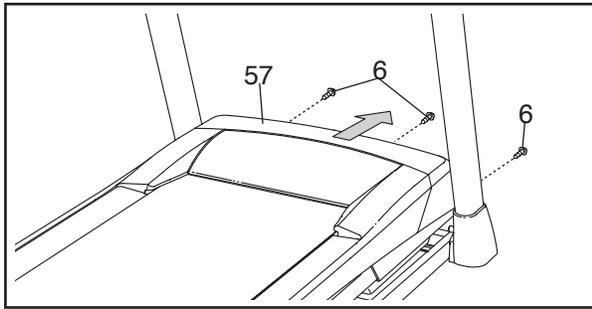
- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función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

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

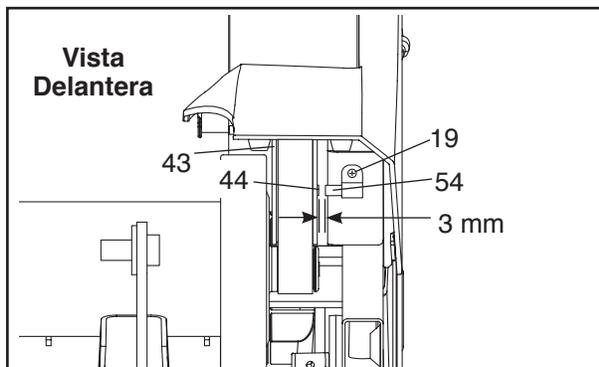
- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22). A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.



Baje la máquina para correr. A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican. Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (54) 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.

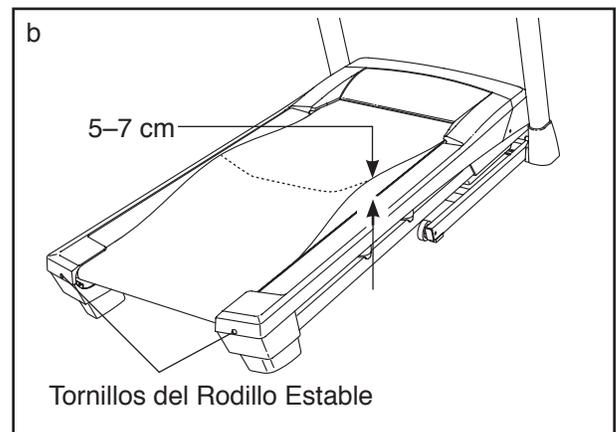


SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

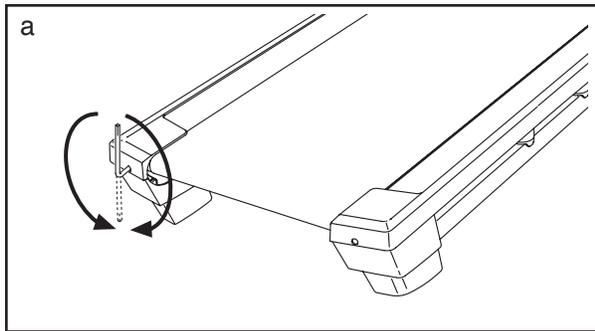
- a. Use solamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga 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.



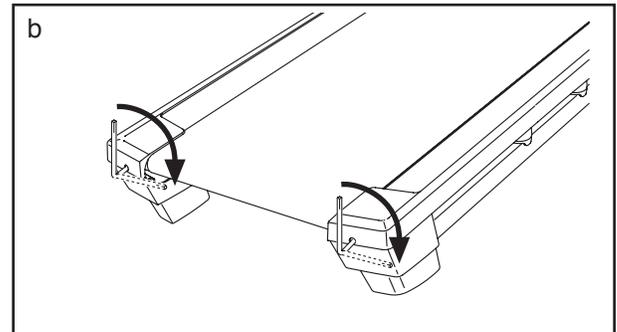
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.
- d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, 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 **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no 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 al caminar sobre ella, primero retire la llave y luego **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

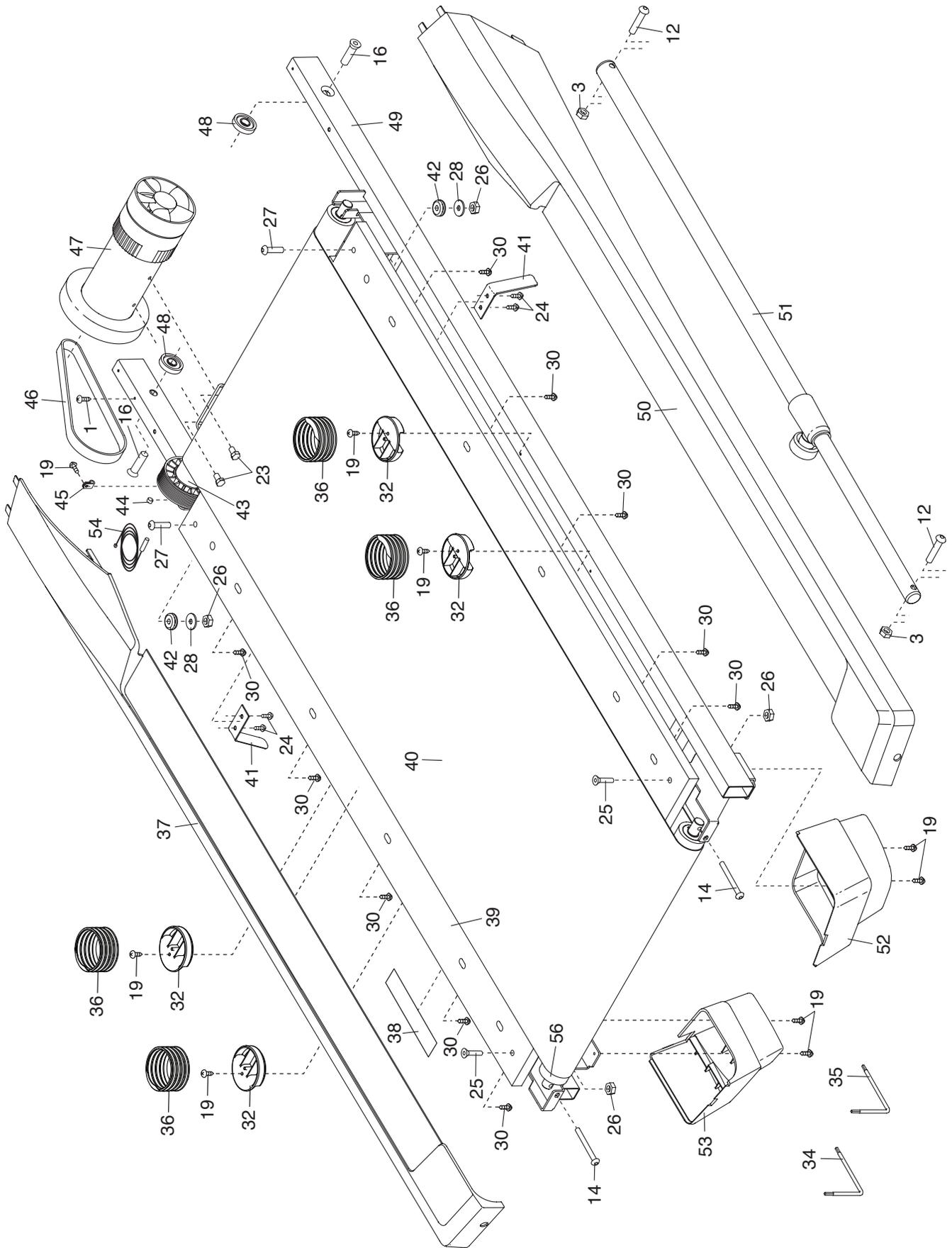
Nº de Modelo PFTL70011.0 R0412A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	49	1	Armadura
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	50	1	Riel para los Pies Derecho
3	4	Tuerca 3/8"	51	1	Pasador de Almacenamiento
4	6	Tornillo 3/8" x 4"	52	1	Pata Trasera Derecha
5	6	Arandela Estrella 3/8"	53	1	Pata Trasera Izquierda
6	29	Tornillo #8 x 3/4"	54	1	Interruptor de Lengüeta
7	4	Tornillo 5/16" x 5/8"	55	2	Tornillo del controlador #8 x 1/2"
8	4	Arandela Estrella 5/16"	56	1	Rodillo Estable
9	14	Tornillo #8 x 1/2"	57	1	Cubierta del Motor
10	4	Tornillo 5/16" x 2 3/4"	58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
11	4	Arandela Estrella #10			
12	2	Perno 3/8" x 2"	59	1	Armadura de Inclinación
13	4	Tornillo #10 x 3/4"	60	1	Motor de Inclinación
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	61	1	Cable de Tierra del Controlador
15	2	Perno 3/8" x 3/4"	62	1	Controlador
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	63	3	Atadura de Cables
17	2	Tuerca 1/2"	64	1	Placa de la Charola Ventral
18	5	Sujetador de la Cubierta	65	1	Interruptor Eléctrico
19	9	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	66	1	Cable Eléctrico
			67	2	Ojal Reforzado
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"	68	1	Charola Ventral
21	4	Contratuerca 3/8"	69	2	Cubierta de la Baranda
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación	70	1	Cable del Montante Vertical
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"	71	1	Baranda Izquierda
24	4	Tornillo de la Guía de la Banda	72	1	Baranda Derecha
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"	73	1	Cubierta de la Base Izquierda
26	4	Tuerca 5/16"	74	1	Cubierta de la Base Derecha
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"	75	1	Montante Vertical Izquierdo
28	2	Arandela 5/16"	76	1	Montante Vertical Derecho
29	1	Tornillo #8 x 3/8"	77	4	Tapa de la Base
30	10	Tornillo #8 x 5/8"	78	2	Calcomanía de Precaución
31	1	Barra Cruzada para Pulso	79	4	Almohadilla de la Base
32	4	Placa de Amortiguación	80	1	Base
33	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"	81	2	Rueda
34	1	Llave Hexagonal	82	1	Llave/Sujetador
35	1	Llave Hexagonal 5/32"	83	1	Base de la Consola
36	4	Amortiguador de la Plataforma	84	1	Inserto de la Baranda Izquierda
37	1	Riel para los Pies Izquierdo	85	0	No se utiliza
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	86	1	Consola
			87	1	Armadura de la Consola
39	1	Plataforma para Caminar	88	1	Inserto de la Baranda Derecha
40	1	Banda para Caminar	89	1	Cable de Tierra de la Consola
41	2	Guía de la Banda	90	2	Abrazadera de la Consola
42	2	Espaciador de Goma	91	1	Atadura de Cables de la Consola
43	1	Polea/Rodillo de Manejo	92	1	Charola Izquierda
44	1	Imán	93	1	Charola Derecha
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta	94	4	Tornillo #8 x 1"
			95	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
46	1	Correa del Motor de Manejo			
47	1	Motor de Manejo	*	-	Manual del Usuario
48	2	Espaciador de la Armadura			

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.

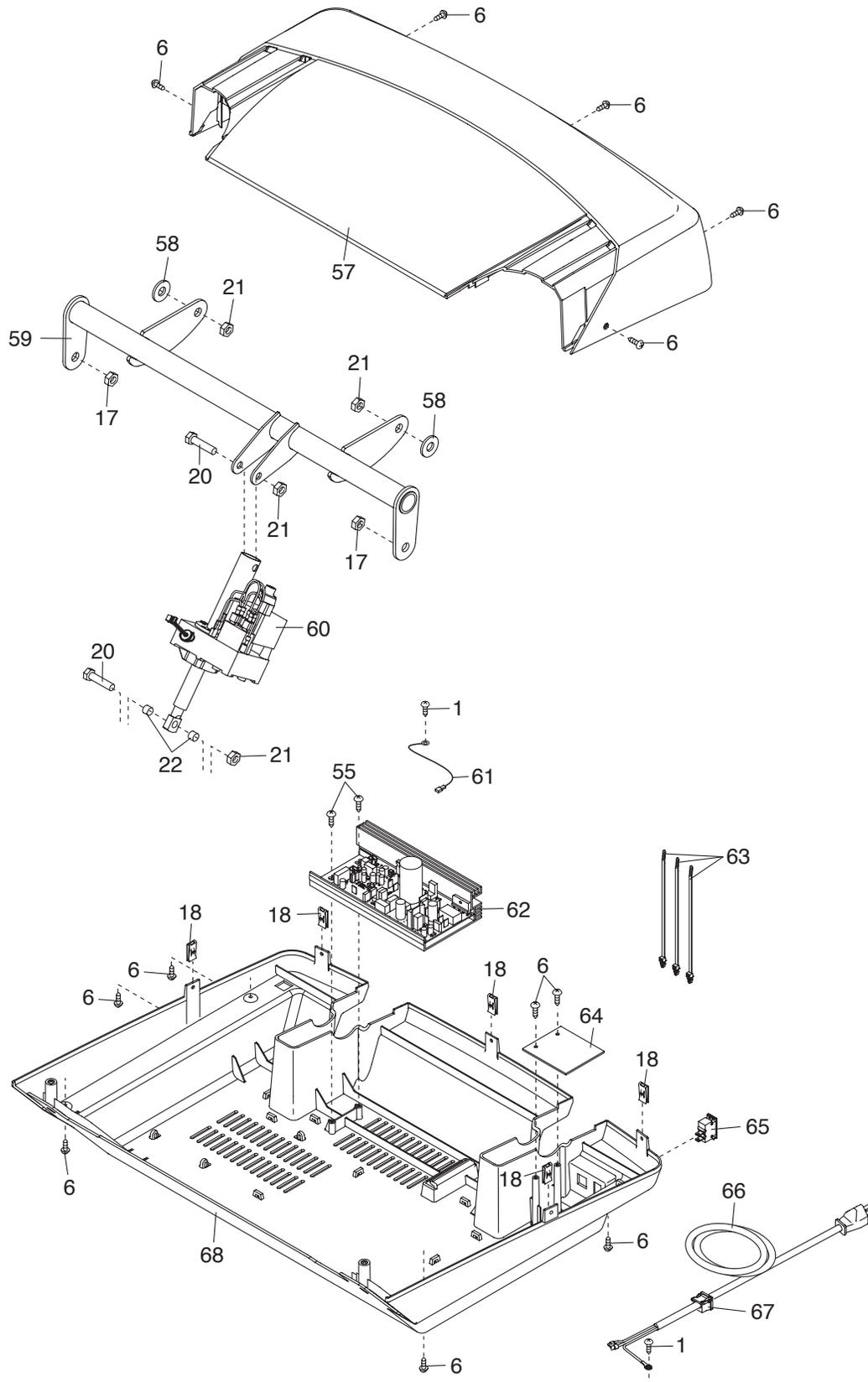
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PFTL70011.0 R0412A



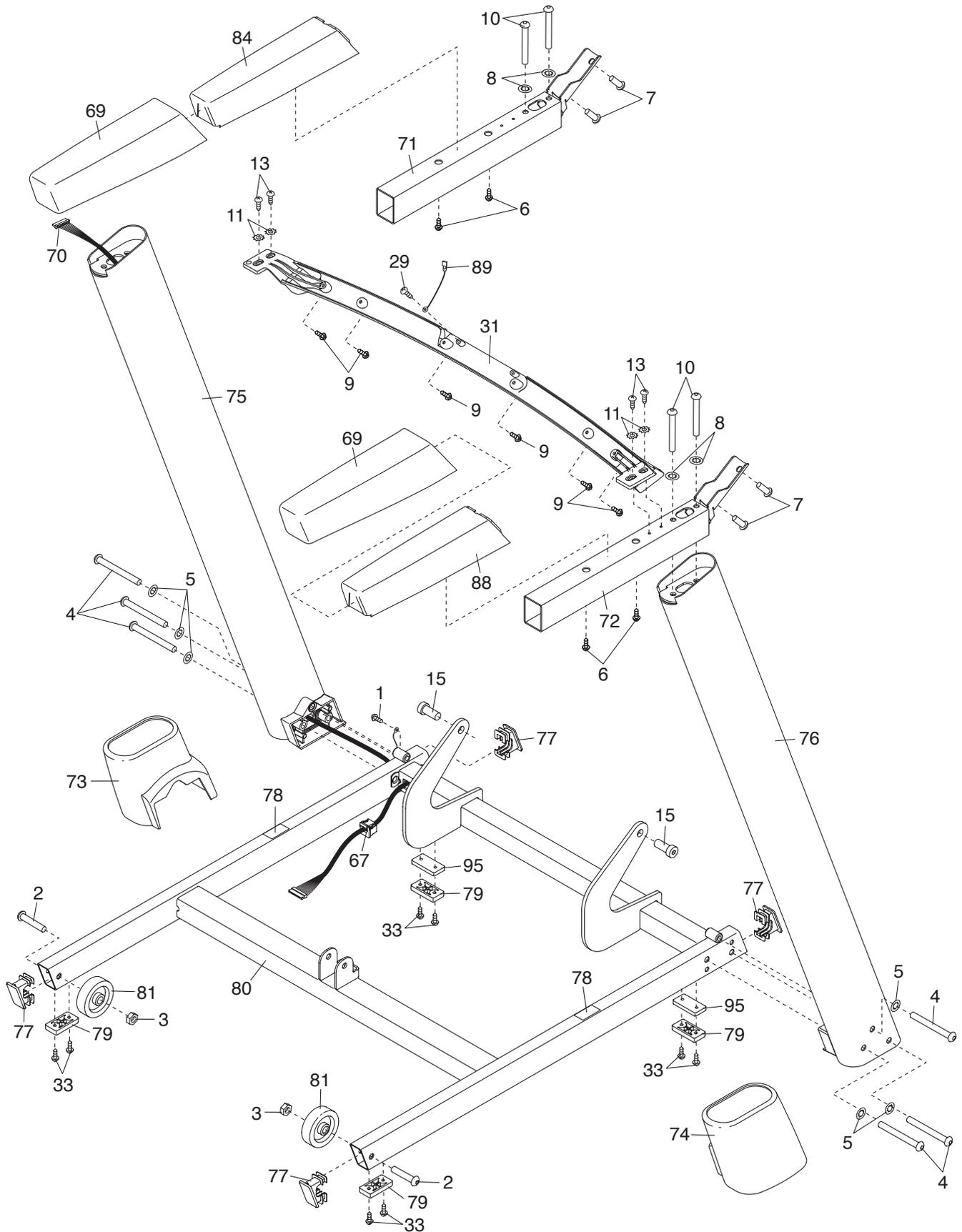
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFTL70011.0 R0412A



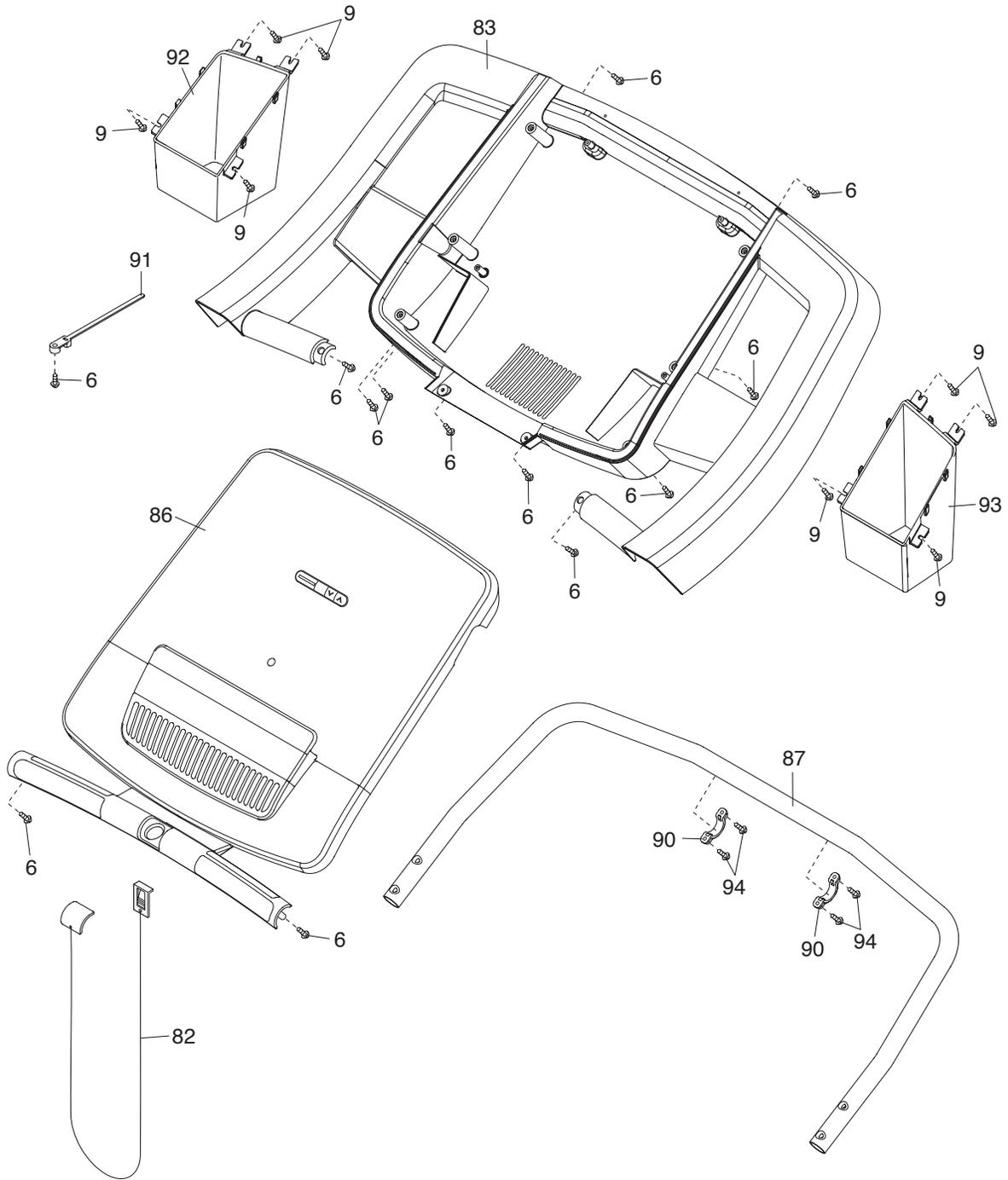
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFTL70011.0 R0412A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PFTL70011.0 R0412A



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)