

PRO-FORM[®]

ZT⁸

www.proform.com

N° de Modelo PFTL79113

N° de Versión 0

N° de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio

Tenayuca 55 "A" Mez. 1

Col. Letran Valle

Del. Benito Juarez

México D.F. C.P. 03650

Importador:

Sears Operadora México

S.A. de C.V.

Lago Zurich 245 ED. Presa

Falcon Piso 7

Col. Granada Ampliacion,

Del. Miguel Hidalgo

México D.F. C.P. 11529

R.F.C.: SOM101125UEA

Especificaciones eléctricas:

120V ~ 60Hz 13A

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



IFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	6
ANTES DE COMENZAR	7
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	8
MONTAJE	9
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	19
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	28
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	29
GUÍA DE EJERCICIOS	32
LISTA DE LAS PIEZAS	35
DIBUJO DE LAS PIEZAS	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solo como se indica en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje, en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (0,6 m) de espacio libre a cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 325 libras (147 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada tanto para hombres como para mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (vea la página 19). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia (como, por ejemplo, cargadores de teléfonos móviles) en el supresor contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 19. Para comprar un supresor contra sobretensiones, acuda a su distribuidor local de PROFORM, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite cualquier tienda de electrónica.
14. El uso de supresores contra sobretensiones que no funcionen 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.
15. Mantenga el cable eléctrico y el supresor contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no funciona correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 29 si la máquina para correr no funciona correctamente.)
17. 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 21).
18. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr si usted está parado sobre la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de Off (apagado) (ver el dibujo de la página 7 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
22. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 9, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
23. 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.
24. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura de la máquina para correr.
25. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr de forma periódica.
26. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico inmediatamente después de usar la máquina para correr, antes de limpiarla y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que así se lo haya indicado un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual se debe llevar a cabo únicamente por un representante de servicio autorizado.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si sufre mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD

IFIT®

Felicitaciones por la compra de su nuevo equipo de ejercicios compatible con iFit®. Solo le falta un clic para convertir sus metas de estado físico en realidad.

VISITE LA WEB IFIT.COM PARA COMENZAR

MÁS QUE UN SIMPLE ENTRENAMIENTO

iFit® es la herramienta de entrenamiento más potente disponible para ayudarle a alcanzar sus metas de estado físico. Desde programas de entrenamiento para perder peso y de rendimiento hasta entrenamientos personalizados, iFit® es la clave para sacarle el máximo a todo lo que hace. Algunas características requieren una suscripción de pago.



PIERDA PESO

Mantenga el rumbo y la motivación con programas de pérdida de peso progresiva y con la ayuda de entrenadores como Jillian Michaels.



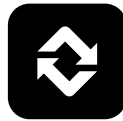
COMPITA CON OTROS

Extienda sus límites con carreras virtuales en tiempo real.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EVENTOS

Los entrenamientos de 5k, 10k, media maratón o maratón completo le ayudarán a prepararse para su evento.



DISFRUTE DE SU MOVILIDAD

Siga su entrenamiento donde quiera que vaya con las aplicaciones móviles iFit®.



TRACE SU RUTA

Con Google Maps™, su equipo de ejercicios simulará el contorno de la tierra mientras muestra la vista de calles durante su entrenamiento.



COMPARTA SU PROGRESO

Inspire a otros, automotívese y comparta sus rutas, entrenamientos y más.

VISITE LA WEB

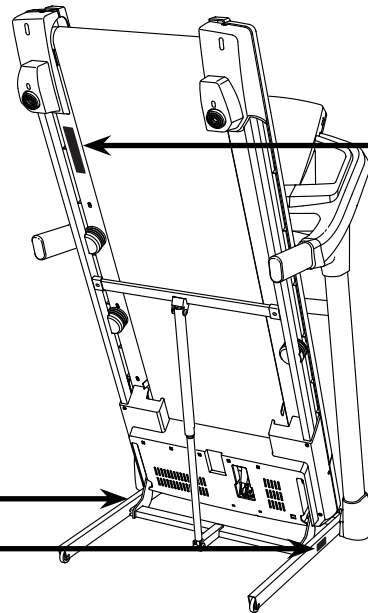
IFIT.COM

O LLAME AL


877-236-1009

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



▲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 the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® ZT8. La máquina para correr ZT8 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 de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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.

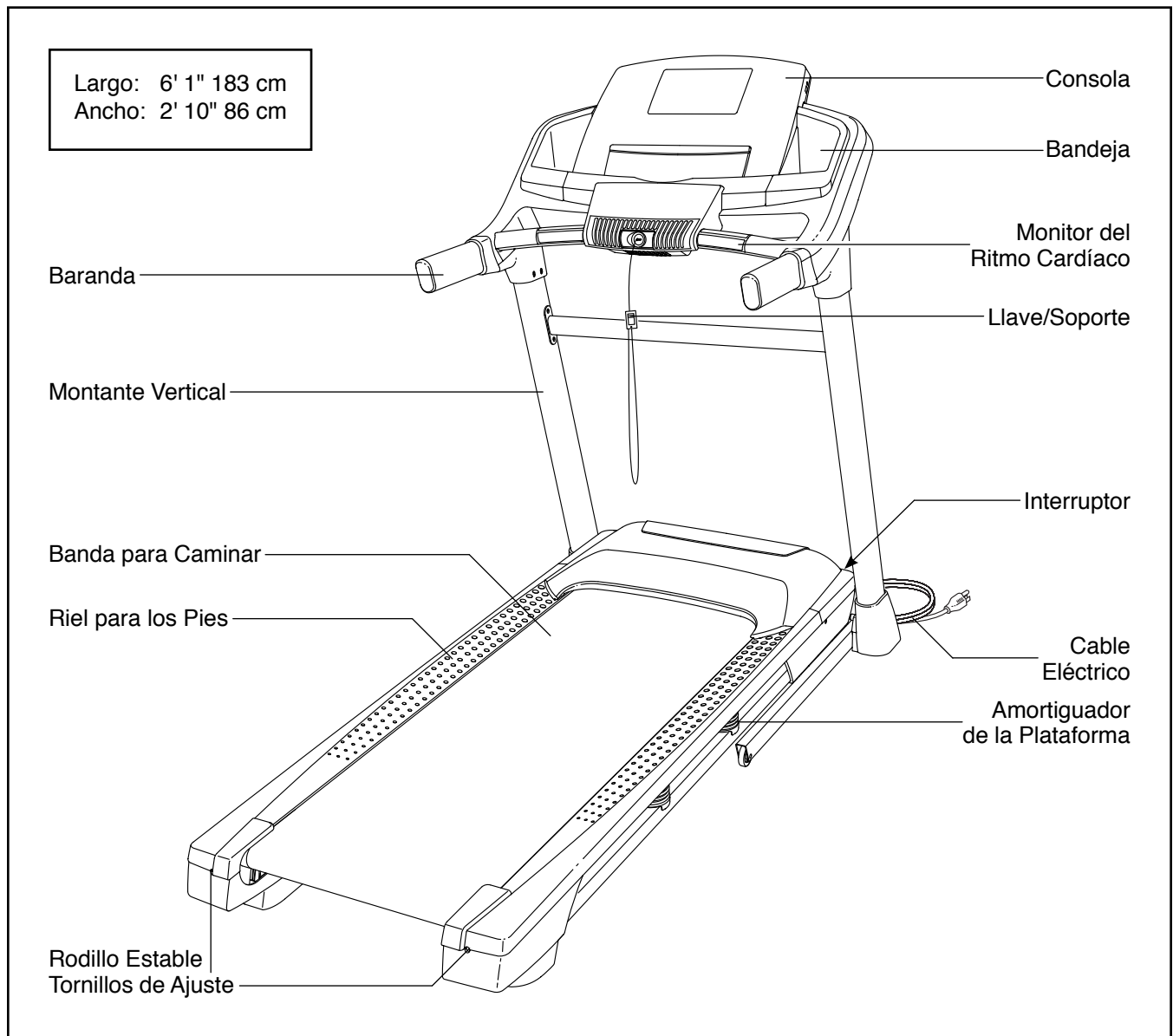
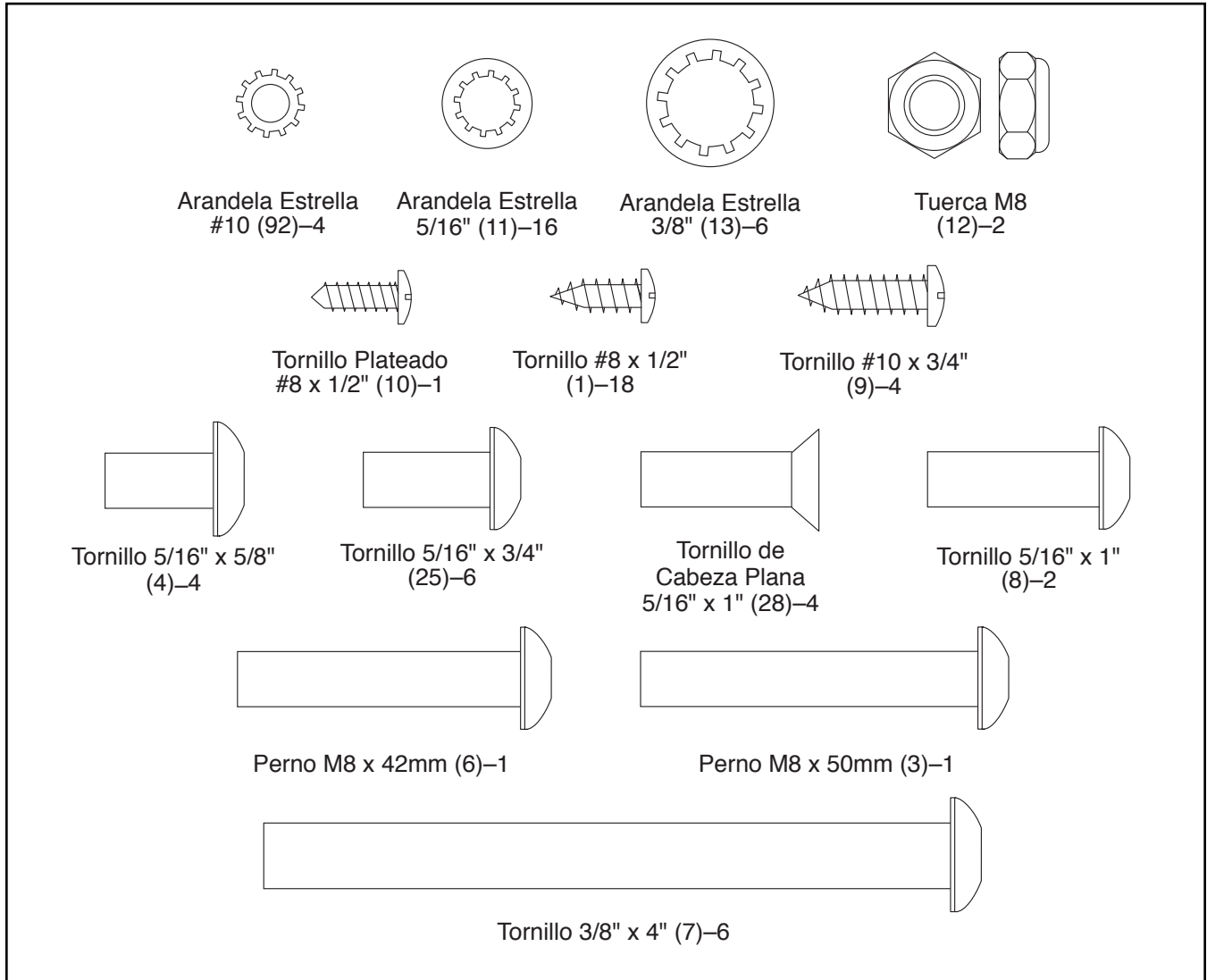


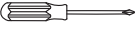


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



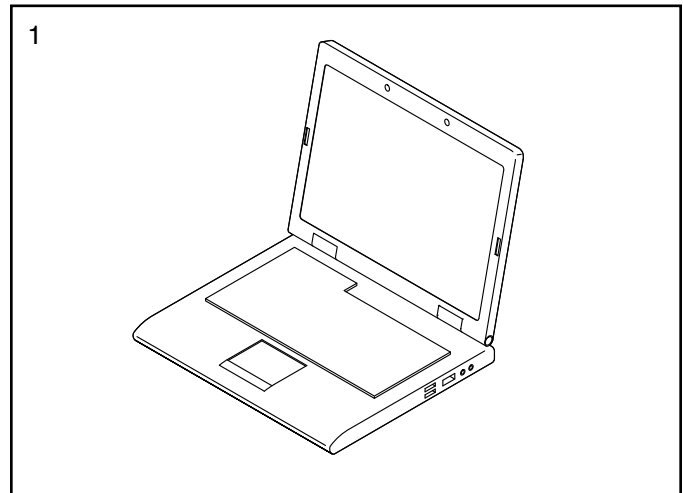
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 8.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - la llave hexagonal incluida 
 - una llave ajustable 
 - un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.**

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

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

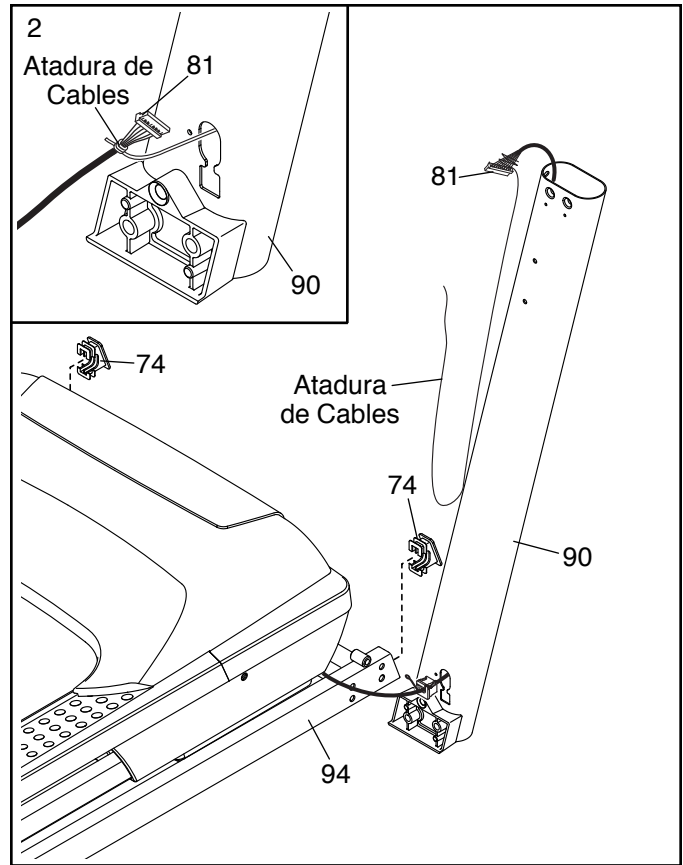


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

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

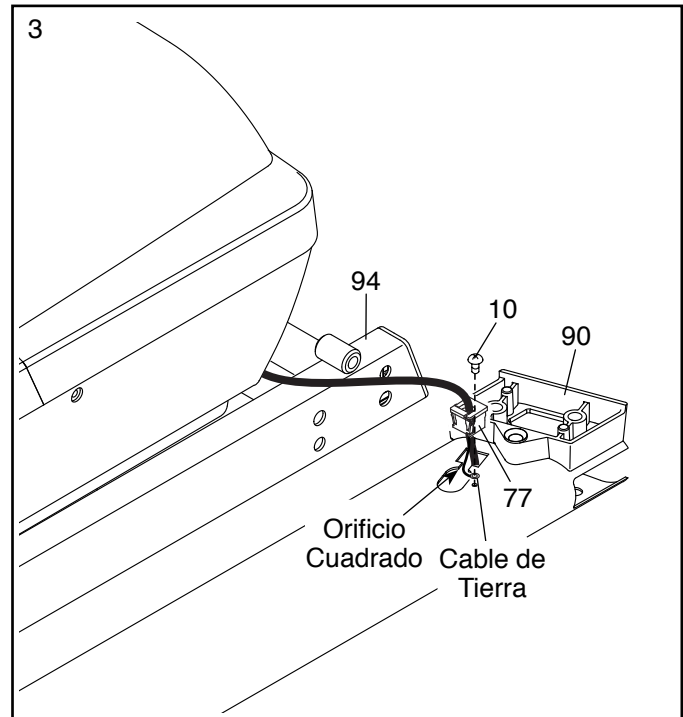
Identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

Vea el dibujo interior. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego, introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables hacia fuera del Montante Vertical Derecho.



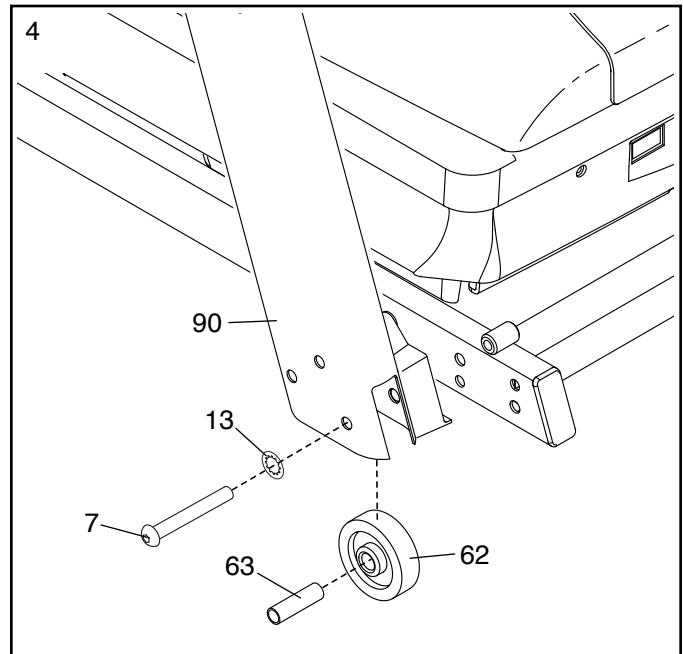
3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) contra el orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

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



4. Inserte un Espaciador de la Rueda (63) en un Rueda Delantera (62). Coloque la Rueda Delanera en la base del Montante Vertical Derecho (90) e inserte un Tornillo 3/8" x 4" (7) con una Arandela Estrella 3/8" (13) a través del Montante Vertical Derecho y de la Rueda Delantera.

Repita este paso para el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra).

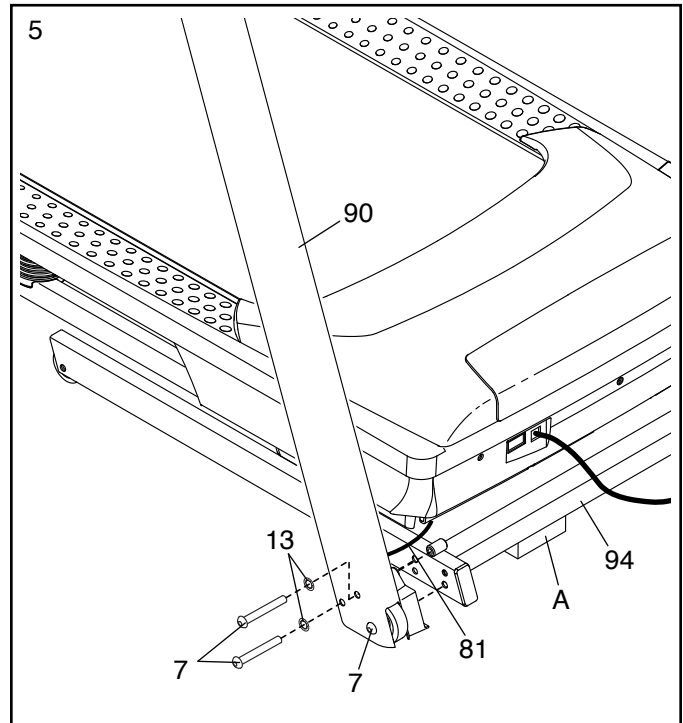


5. Coloque una pieza del material de empaque (A) debajo del lado derecho de la Base (94). Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Inserte dos Tornillos 3/8" x 4" (7) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) en el Montante Vertical Derecho (90) y apriete parcialmente los tres Tornillos en la Base (94); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

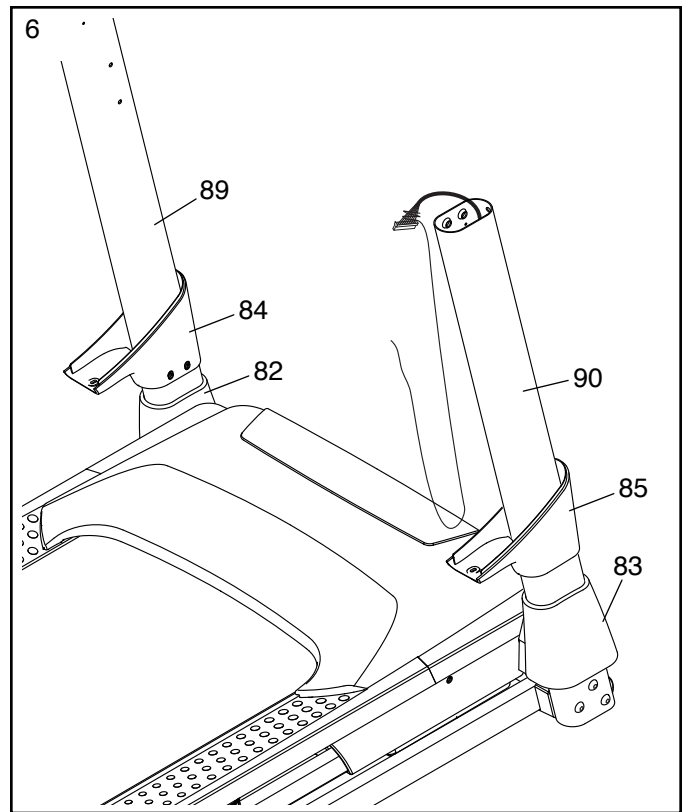
Mueva el material de empaque (A) al lado izquierdo de la Base (94) y fije el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) del mismo modo. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

Retire el material de empaque (A) de la parte inferior de la Base (94).



6. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

Deslice las Cubiertas de los Montantes Verticales Izquierda y Derecha (84, 85) por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90).



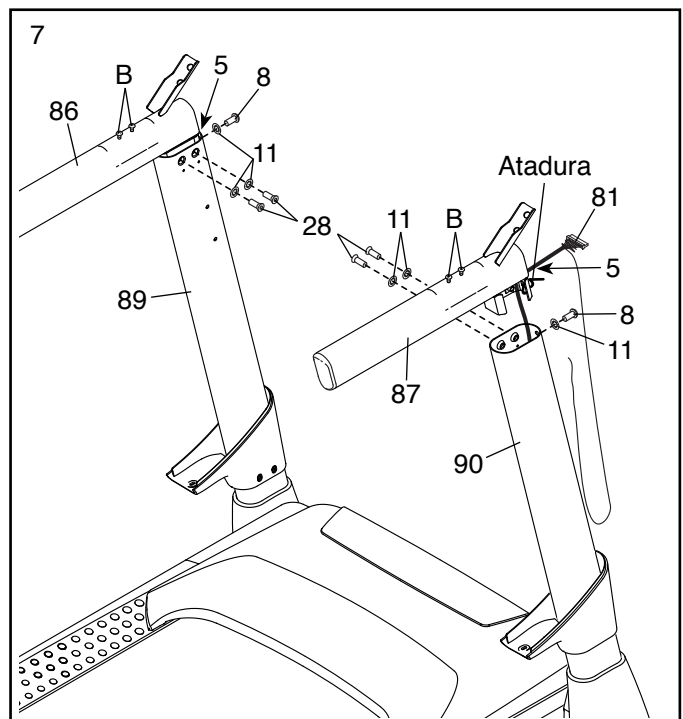
7. Puede que haya cables que fijen las Tuercas Jaula (5) en las Barandas (86, 87). Retire los cables y asegúrese de que las Tuercas Jaula estén en su sitio.

Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (B).

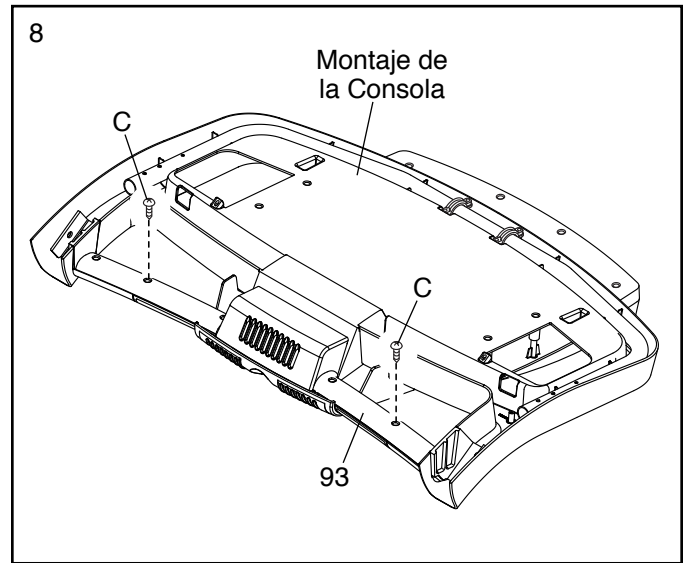
Sostenga la Baranda Derecha (87) cerca del Montante Vertical Derecho (90). Pase el Cable del Montante Vertical (81) por la parte inferior de la Baranda y sáquelo por la parte delantera.

Fije la Baranda Derecha (87) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (28) y un Tornillo 5/16" x 1" (8) con tres Arandelas Estrella 5/16" (11). **Todavía no ajuste completamente los Tornillos.**

Fije la Baranda Izquierda (86) al Montante Vertical Izquierdo (89) del mismo modo.

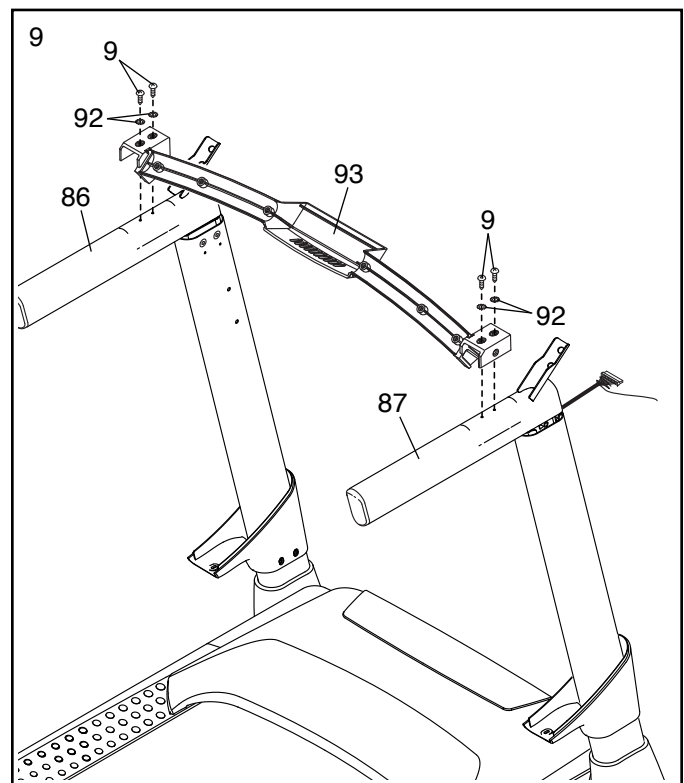


8. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Retire y deseche los dos tornillos indicados (C). Luego, levante la Barra Cruzada de Pulso (93).



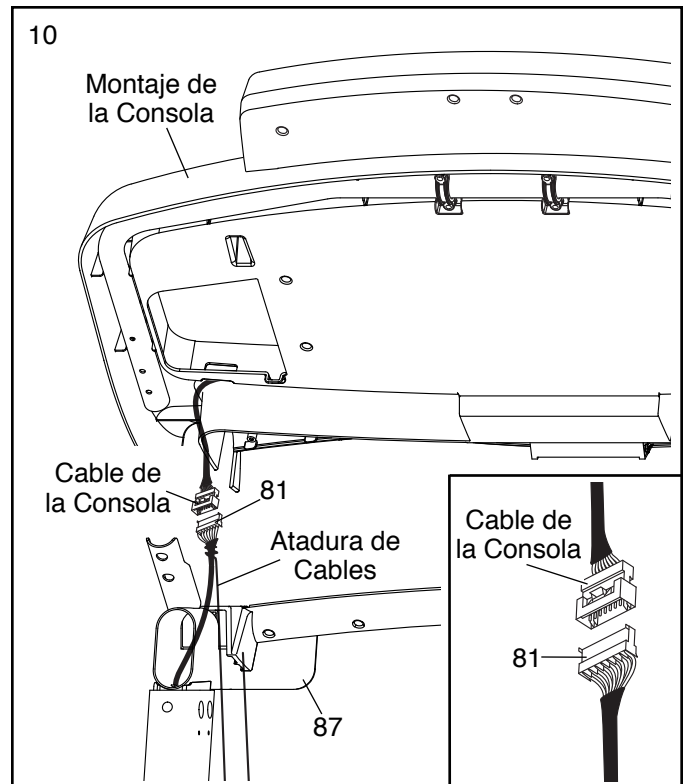
9. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada de Pulso (93), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Oriente la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Fije la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (86, 87) empleando cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (92), como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (87).

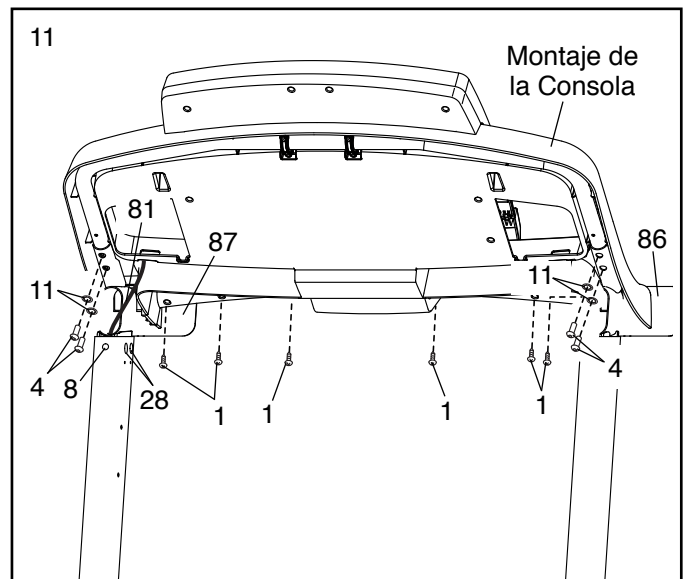
Vea el dibujo interior. Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO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



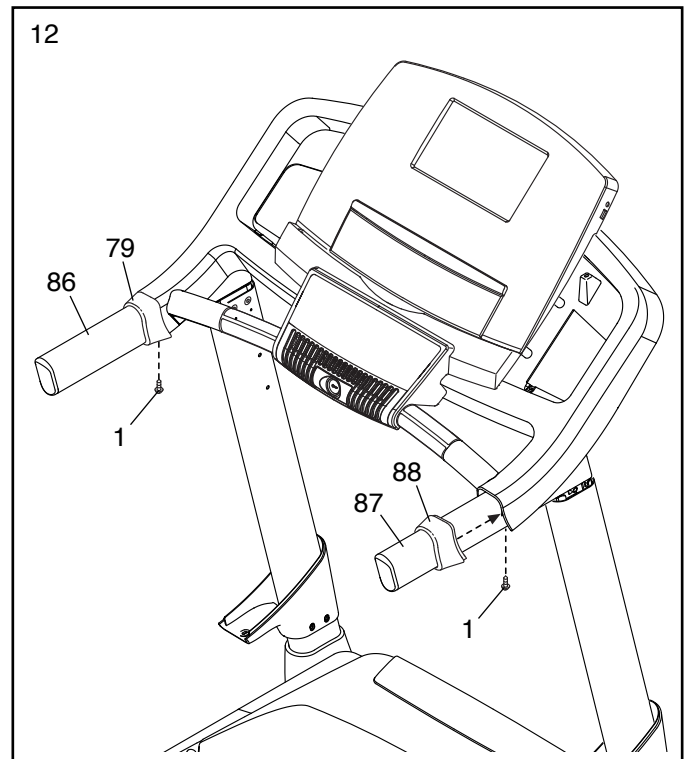
11. Coloque el montaje de la consola sobre las Barandas (86, 87). **Procure no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en la Baranda Derecha.

Fije el montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1), cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (4) con cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los diez Tornillos y luego apríeteles completamente.**

Apriete firmemente los cuatro Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (28) y los dos Tornillos 5/16" x 1" (8) (en la imagen sólo se muestra un lado).

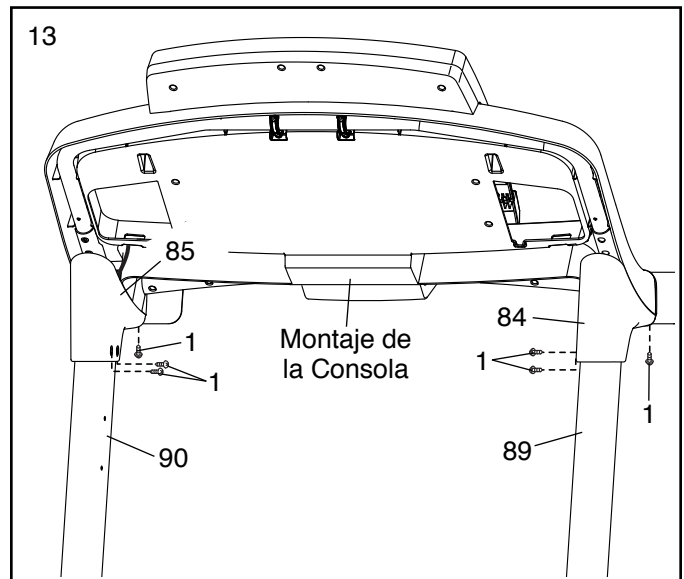


12. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (79) por la Baranda Izquierda (86). Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (88) por la Baranda Derecha (87). Fije las Cubiertas de la Baranda con dos Tornillos #8 x 1/2" (1).

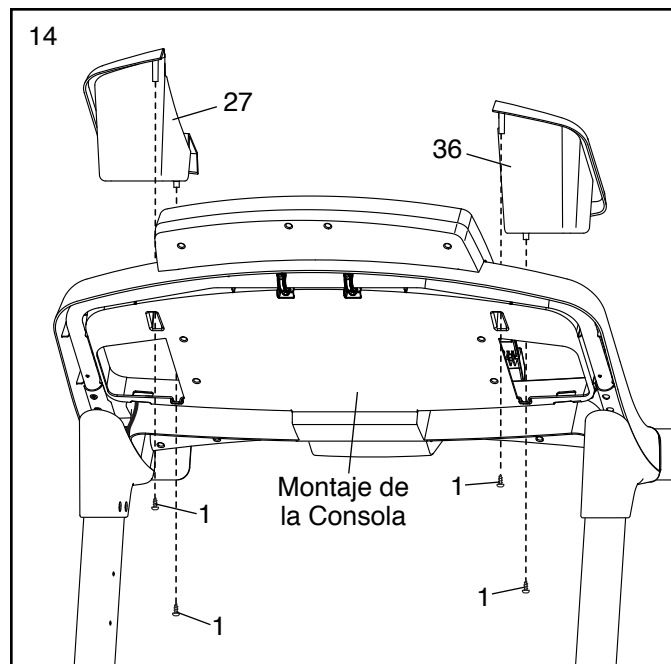


13. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (84) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (89). Fije la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (1), como se muestra.

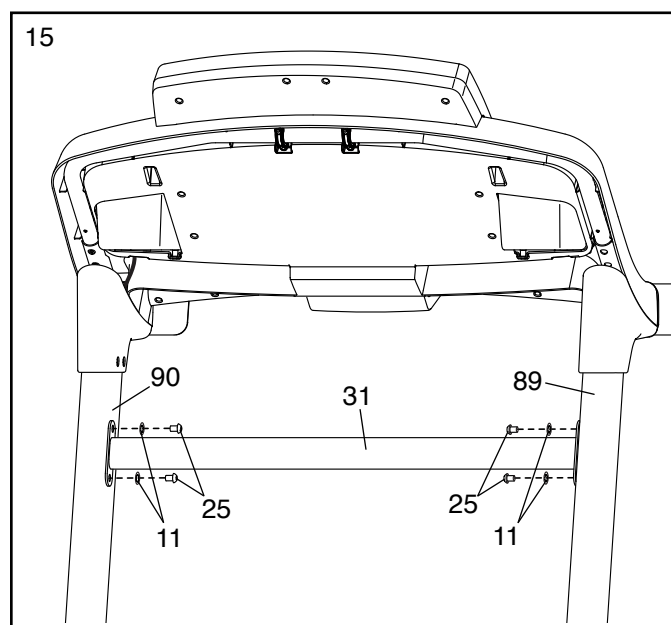
Fije la Cubierta del Montante Vertical Derecho (85) al Montante Vertical Derecho (90) del mismo modo.



14. Fije las Bandejas Izquierda y Derecha (36, 27) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).



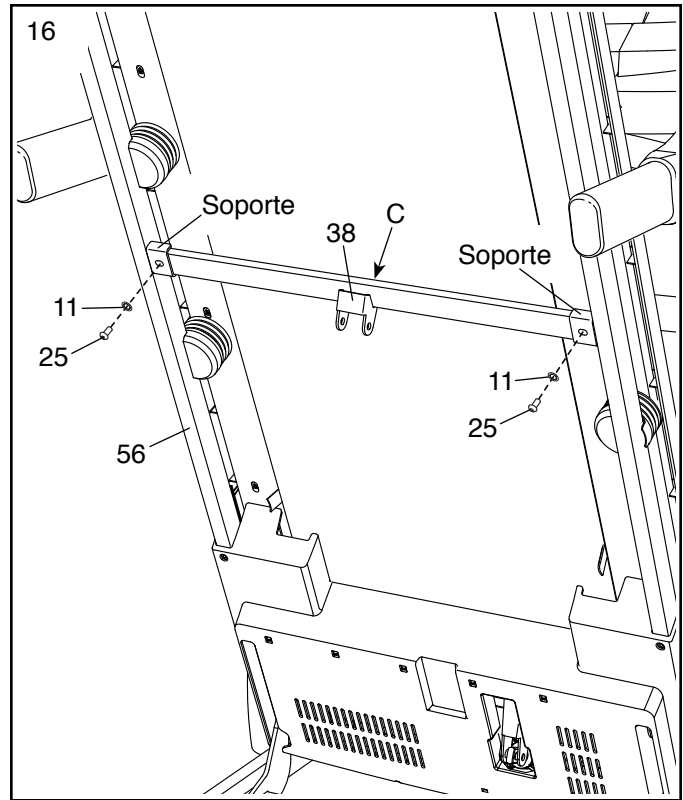
15. Deslice con cuidado la Barra Cruzada del Montante Vertical (31) entre los Montantes Verticales (89, 90). Fije la Barra Cruzada del Montante Vertical con cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (25) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



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

Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **IMPORTANTE: No eleve la máquina para correr más allá de la posición vertical. Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 18.**

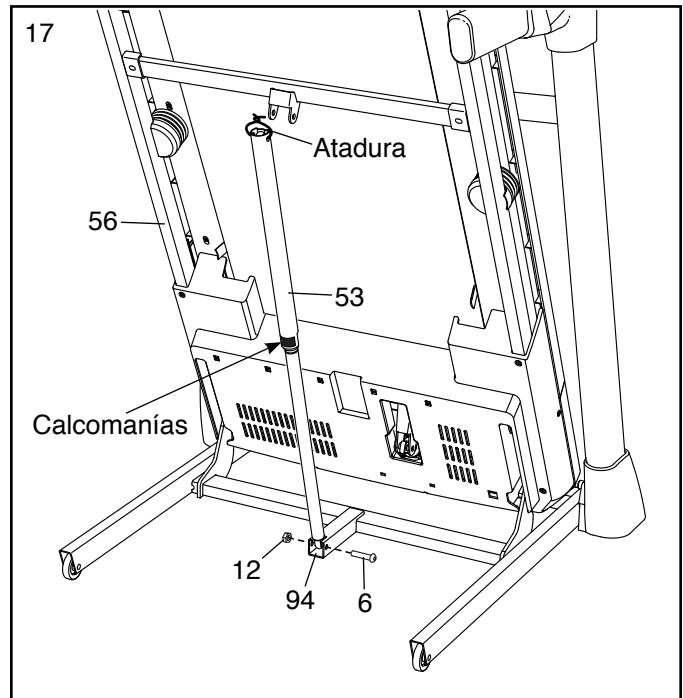
Oriente la Barra Cruzada de Pasador (38) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (este lado hacia la banda) (C) quede orientado hacia la máquina para correr.** Fije la Barra Cruzada de Pasador a los soportes de la Armadura (56) con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (25) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11).



17. Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de modo que las calcomanías queden orientadas hacia el lado contrario de la máquina para correr, como se muestra.

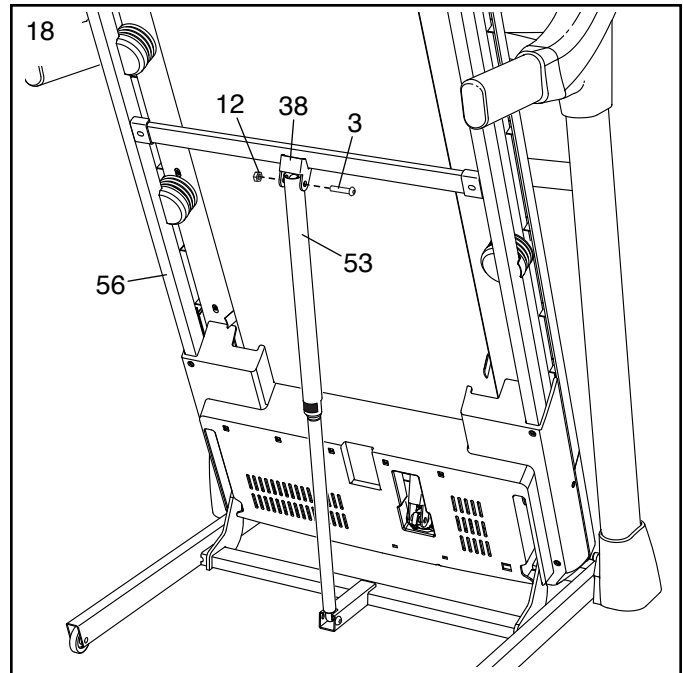
Fije el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Base (94) con un Perno M8 x 42mm (6) y una Tuerca M8 (12).

Eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical. Si hay un cable en la parte superior del Pasador, retírelo y deséchelo.



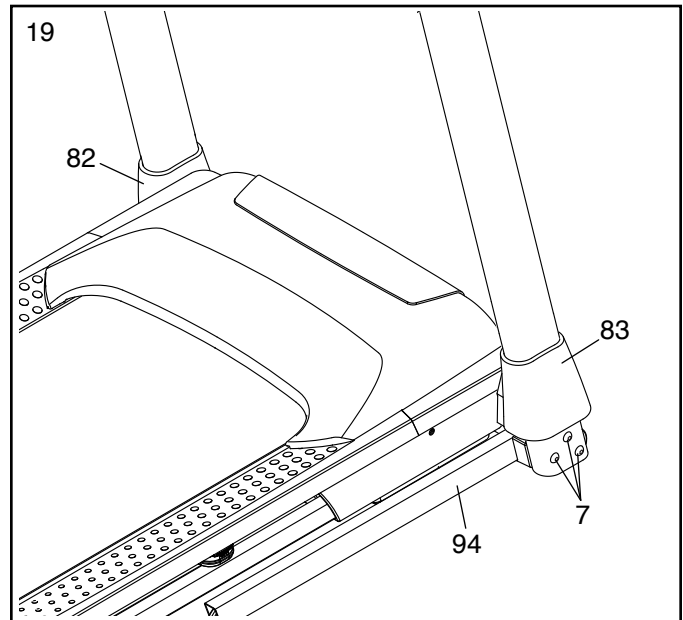
18. Fije el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Barra Cruzada de Pasador (38) con un Perno M8 x 50mm (3) y una Tuerca M8 (12).

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 28).



19. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 4" (7) (solo se muestra un lado).

Presione las Cubiertas de Base Izquierda y Derecha (82, 83) hasta la Base (94).



20. **Asegúrese que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete 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 (vea páginas 30 y 31).

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 13 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.**

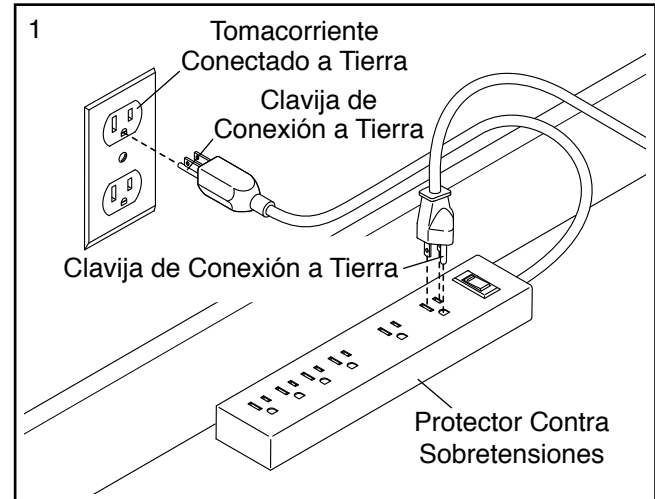
Enchufe el Cable Eléctrico

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).

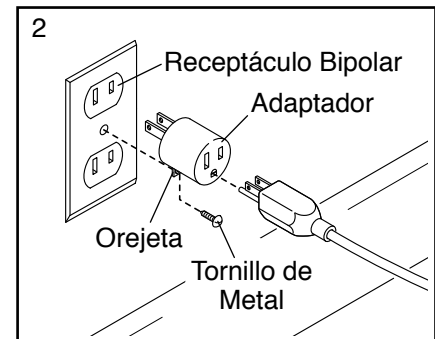
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

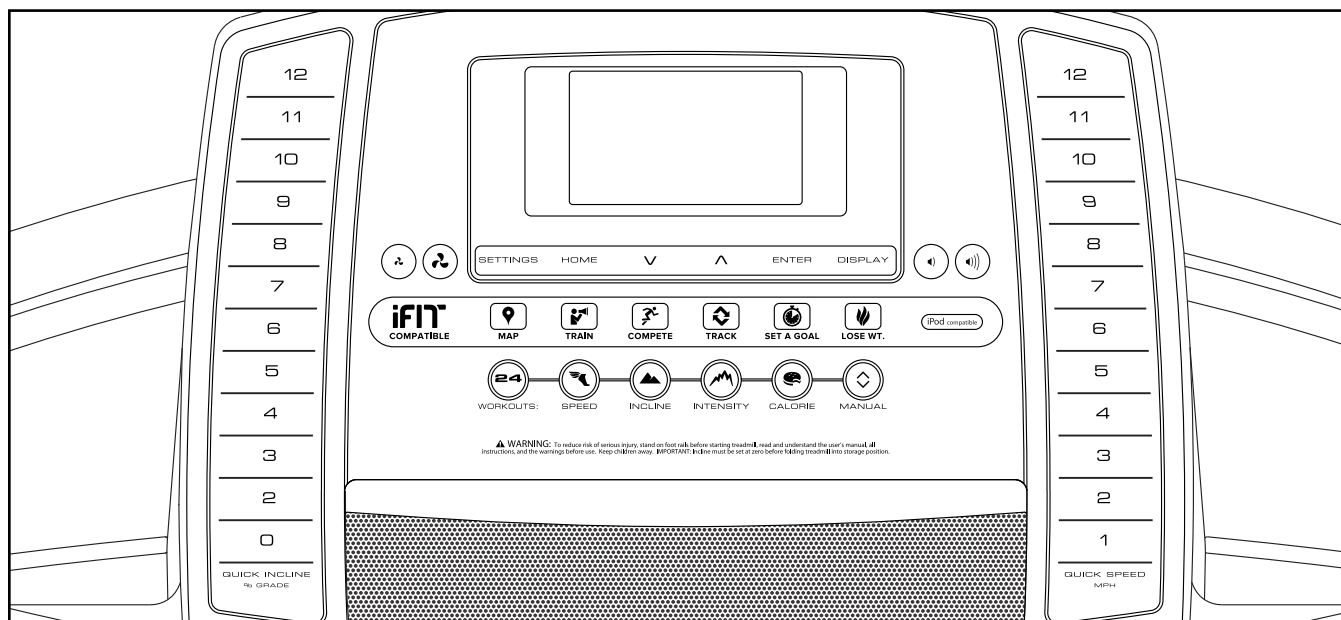


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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.**

DIBUJO DE LA CONSOLA



FUNCIONES DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un impresionante conjunto de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. A medida que usted se ejercita, la consola le mostrará información continua sobre el ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit, que permite que la máquina para correr se conecte con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Gracias al sistema de sonido de la consola, usted también podrá escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros mientras realiza los ejercicios.

Para **encender la corriente**, vea la página 21. Para saber **Cómo usar la función manual**, vea la página 21. Para **usar un entrenamiento integrado**, vea la página 23. Para **usar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 24. Para **usar un entrenamiento iFit**, vea la página 25. Para **usar el sistema de sonido**, vea la página 26. Para **usar la función manual**, vea la página 26.

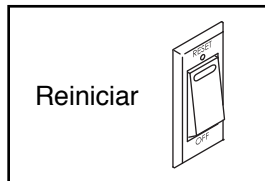
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrala en caso necesario (vea la página 31).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

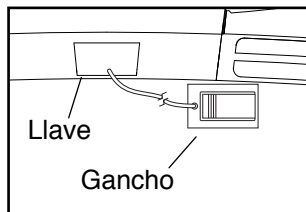
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 19). A continuación, localice el interruptor, situado en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función demo 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 Reset, la función demo está activada. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para desactivar la función demo.

A continuación, colóquese sobre los rieles para pies de la máquina para correr. Localice el gancho 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, la llave de la consola podrá sacarse, lo que hará que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho dando unos pasos hacia atrás con cuidado; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, arriba.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual de la consola.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar), el botón para aumentar Speed (velocidad) o uno de los botones Quick Speed (velocidad rápida) numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 milla/h. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, pulsando los botones para aumentar/disminuir Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el ajuste de velocidad cambiará en 0,1 millas/h; si mantiene pulsado el botón, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 millas/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones Quick Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 millas/h), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste de velocidad de 3,5 millas/h, pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5. Nota: Esta opción no funcionará con el ajuste de unidades métricas.

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

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

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

5. Siga su progreso en las pantallas.

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

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

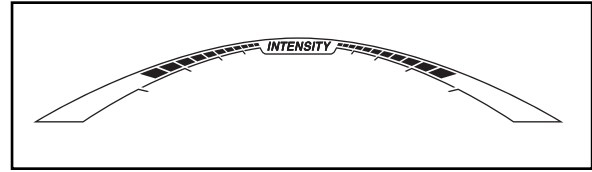
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (pantalla) o el botón para aumentar/disminuir situado al lado del botón Enter (intro) hasta que se muestre la pestaña deseada.

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

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 m (1/4 milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

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

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



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

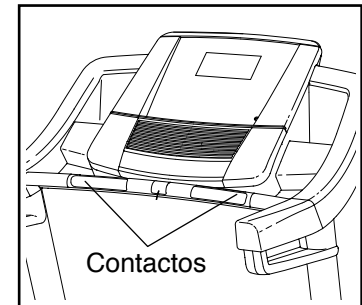
Cuando hay un módulo iFit conectado, el símbolo de red inalámbrica que aparece en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.



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

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 tener las manos limpias.

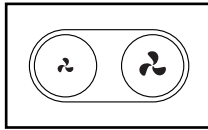


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal. **Procure no mover las manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará de forma intermitente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad.

Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



8. Cuando termine de hacer ejercicios, retire 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 cero. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 21.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla le mostrará la duración y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

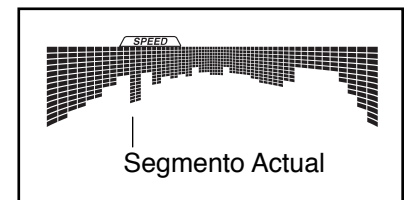
3. Comience el entrenamiento.

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

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

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El

segmento del perfil que se ilumina de forma intermitente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual. Al final de cada segmento se oírán una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse de forma intermitente. Si se ha programado otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, el ajuste de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.



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

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

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar de forma intermitente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 milla/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación del próximo segmento.

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

Vea el paso 5 en la página 22. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

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

Vea el paso 6 en la página 22.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

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

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. **Establezca una meta de calorías, distancia o tiempo.**

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set a Goal (fijar una meta) en la consola. Use los botones para aumentar/disminuir que se encuentran al lado del botón Enter (intro) para establecer una meta de calorías, de tiempo o de distancia, y luego pulse el botón Enter. A continuación, pulse los botones para aumentar/disminuir que están al lado del botón Enter para seleccionar una meta. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. **Comience el entrenamiento.**

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes después de pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 21). El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso.

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

Vea el paso 5 en la página 22.

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

Vea el paso 6 en la página 22.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con puerto USB y conexión a Internet. Además, deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b/g/n con transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

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

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

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones para aumentar y disminuir situados al lado del botón Enter (intro) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, presione el botón Map (mapa), Train (entrenar) o Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, presione el botón Compete (competir).

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para comenzar el entrenamiento.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración, la velocidad máxima y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad de dicho entrenamiento.

Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

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

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 23.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar de forma intermitente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

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

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

Para más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la web www.iFit.com.

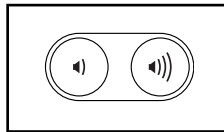
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio.

Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

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



LA FUNCIÓN DE AJUSTES

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

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, presione el botón Settings (ajustes). Cuando se selecciona la función de ajustes, se muestra la información siguiente:

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

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

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo WiFi). Si hay módulo USB conectado, la pantalla mostrará las palabras USB/SD MODULE (módulo USB/SD). Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras NO IFIT MODULE (sin módulo iFit).

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir situado al lado del botón Enter (intro) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

UNITS (unidades): para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.

DEMO (demostración): La consola presenta una función demo en pantalla, diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo esté activada, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable de alimentación, coloque el interruptor de encendido en la posición Reset (reiniciar) e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función demo está activada, la palabra ON (activado) aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función demo, pulse el botón Enter (intro).

CONTRAST LVL (nivel de contraste): Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (Inclinación).

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

TRAINER VOICE (entrenador personal): Para activar o desactivar el entrenador personal, pulse el botón Enter.

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

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

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

SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos): Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. Salga de la función de ajustes.

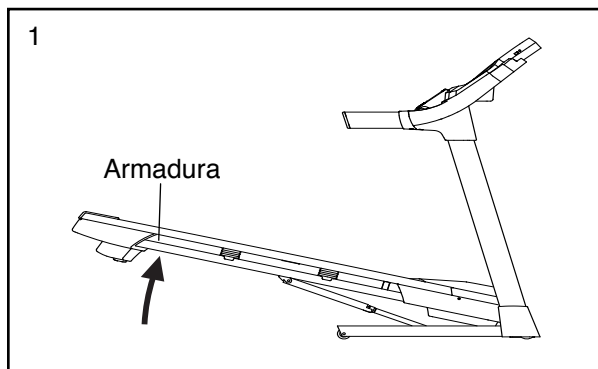
Para salir de la función de ajustes, presione el botón Settings (ajustes).

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

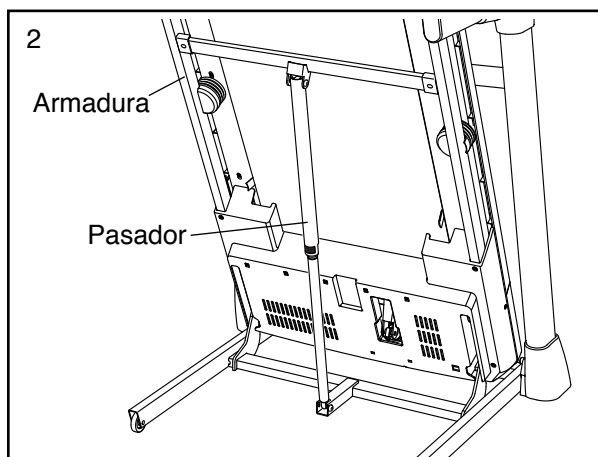
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 libras (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. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado.

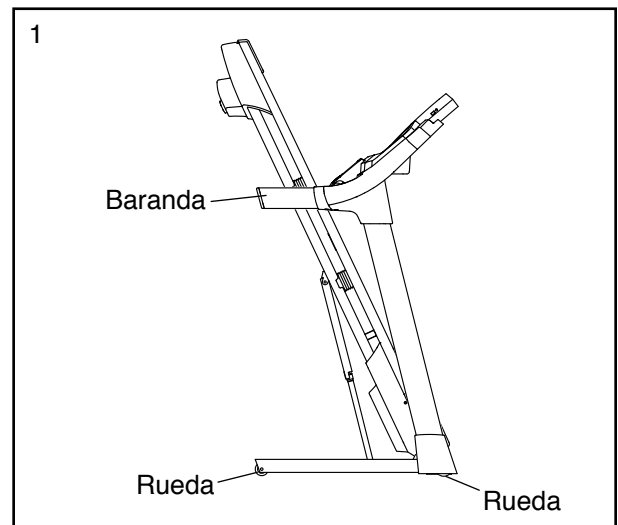


Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30° C).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

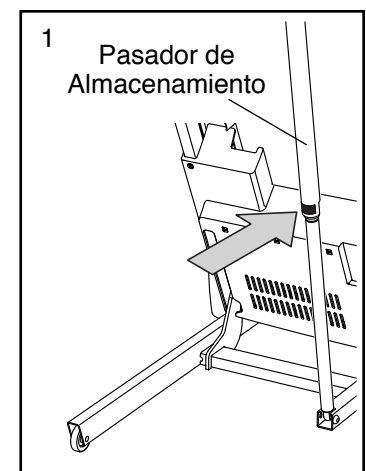
Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete las barandas con las dos manos y empuje con cuidado la máquina para correr hasta el lugar que desee. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

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

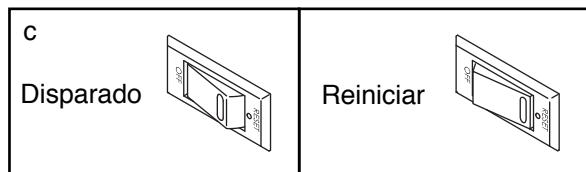


SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el supresor contra sobretensiones y que este último esté enchufado a un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra (véase la página 19). Utilice únicamente supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 19. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes con GFCI y puede que tampoco lo sean con AFCI.**
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para reiniciar el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado,

desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.

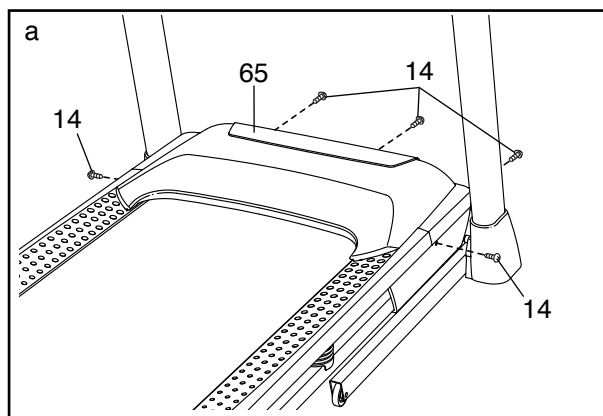
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

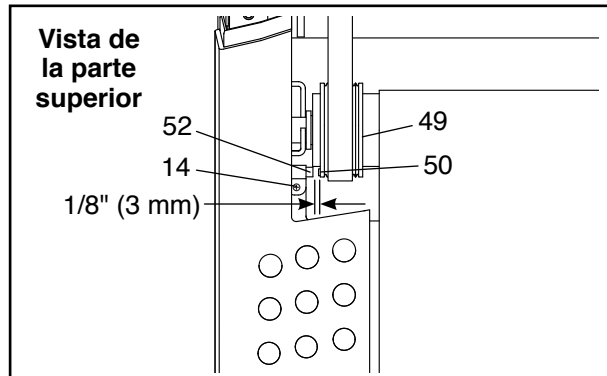
- La consola presenta una función demo en pantalla, diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo está activada. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para apagar la función demo.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos de Punta Broca #8 x 3/4" (14). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (65).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (14), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura de velocidad sea correcta.



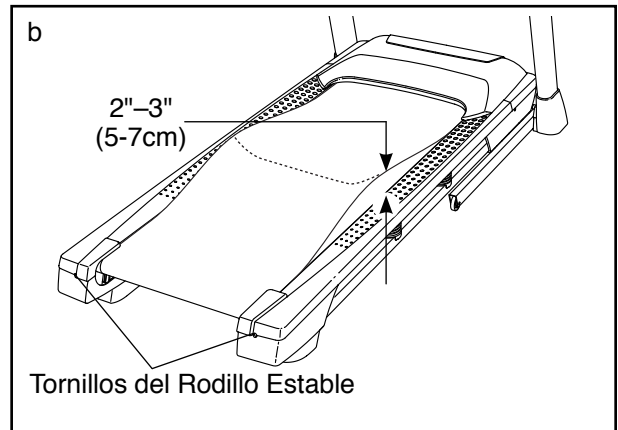
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

- a. Use únicamente un supresor contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19.

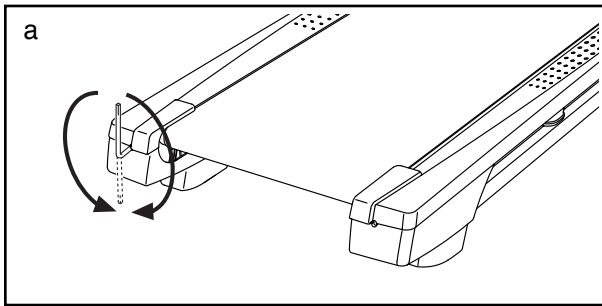
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. **Extraiga la llave y DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 2"-3" (5-7 cm) de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



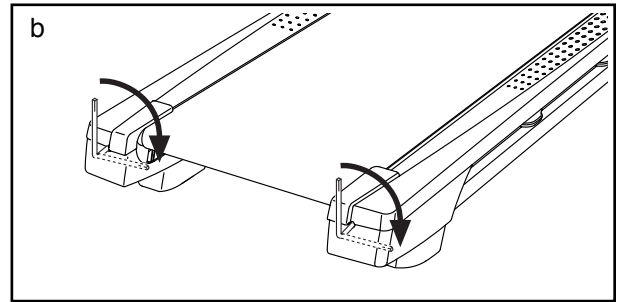
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto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

SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

a. Si la banda para caminar no está centrada, primero saque la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido de las agujas del reloj. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Procure no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: Se observan líneas en la pantalla de la consola

a. Si aparecen líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

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

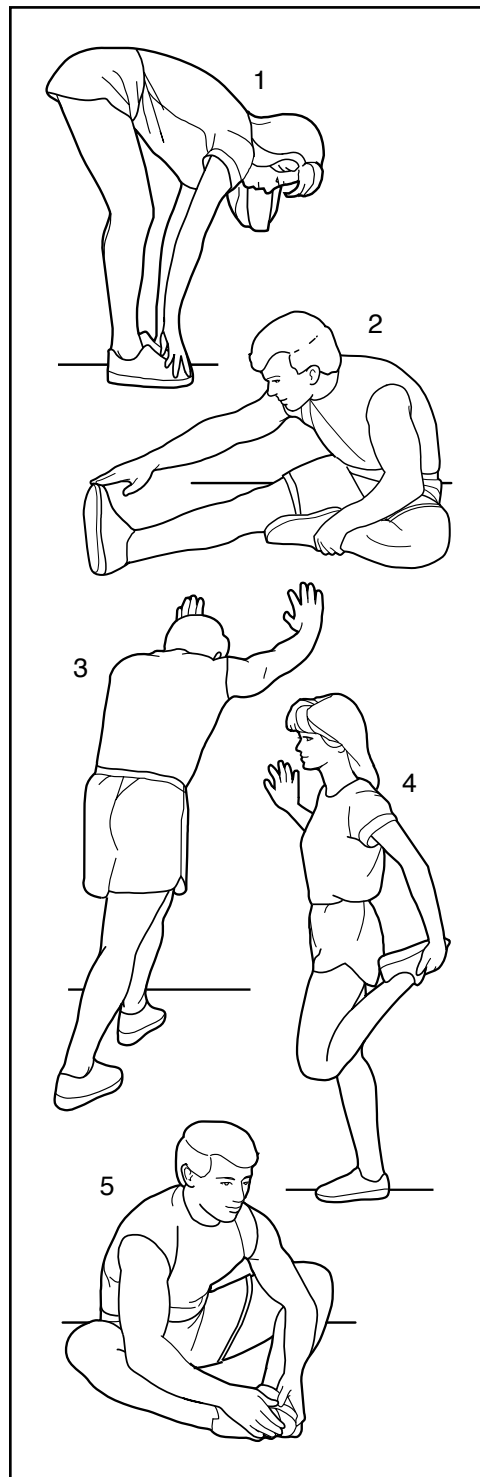
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

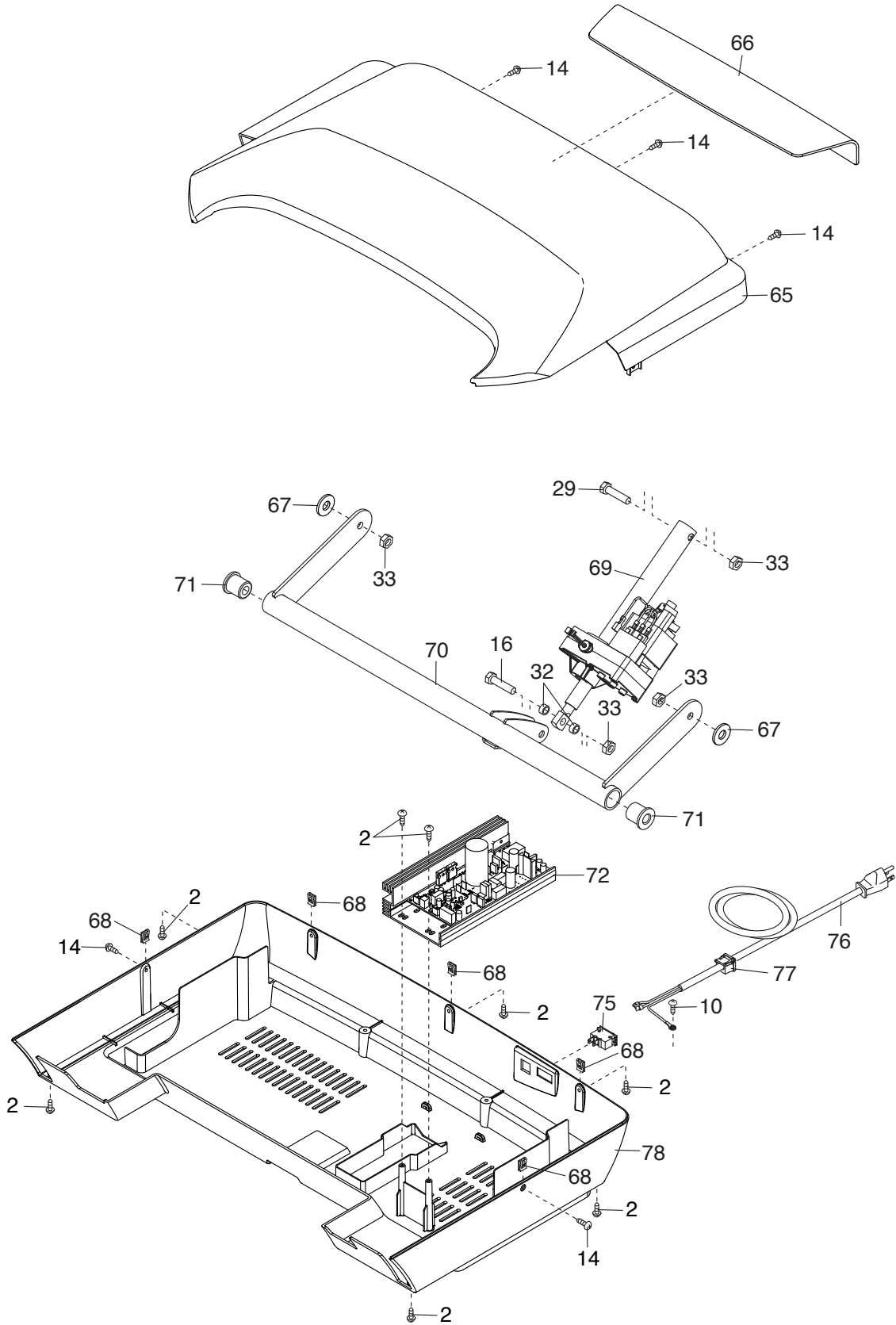
Nº de Modelo PFTL79113.0 R0214A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	21	Tornillo #8 x 1/2"	52	1	Interruptor de Lengüeta
2	26	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
3	1	Perno M8 x 50mm	54	1	Motor de Manejo
4	4	Tornillo 5/16" x 5/8"	55	1	Correa del Motor
5	2	Tuerca Jaula	56	1	Armadura
6	1	Perno M8 x 42mm	57	1	Pata Trasera Izquierda
7	6	Tornillo 3/8" x 4"	58	1	Cable de Tierra de la Consola
8	2	Tornillo 5/16" x 1"	59	4	Amortiguador de Goma
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	60	1	Riel para los Pies Derecho
10	9	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	61	1	Rodillo Estable
11	16	Arandela Estrella 5/16"	62	2	Rueda Delantera
12	2	Tuerca M8	63	2	Espaciador de la Rueda
13	6	Arandela Estrella 3/8"	64	1	Base de Consola
14	16	Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4"	65	1	Cubierta del Motor
15	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	66	1	Acento de la Cubierta
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaciador de Armadura de Inclinación
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 1/2"			
18	1	Armadura de la Consola	68	5	Gancho de Cubierta
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	69	1	Motor de Inclinación
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	70	1	Armadura de Inclinación
21	2	Pasador 3/8"	71	2	Espaciador de Armadura
22	2	Perno 3/8" x 1"	72	1	Controlador
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	73	1	Placa del Controlador
24	2	Arandela Estrella #8	74	2	Tapa de la Base
25	6	Tornillo 5/16" x 3/4"	75	1	Interruptor
26	4	Aislador Pequeño	76	1	Cable Eléctrico
27	1	Bandeja Derecha	77	2	Ojal Reforzado
28	4	Tornillo de Cabeza Plana 5/16" x 1"	78	1	Bandeja Ventral
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	79	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
			80	1	Consola
30	4	Arandela Plana 5/16"	81	1	Cable del Montante Vertical
31	1	Barra Cruzada del Montante Vertical	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
32	2	Espaciador del Motor de Inclinación	83	1	Cubierta de la Base Derecha
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	84	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
34	4	Tuerca 5/16"			
35	4	Parte Inferior del Aislador	85	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
36	1	Bandeja Izquierda			
37	2	Tapa de la Baranda	86	1	Baranda Izquierda
38	1	Barra Cruzada de Pasador	87	1	Baranda Derecha
39	4	Aislador	88	1	Cubierta de la Baranda Derecha
40	2	Pata Trasera	89	1	Montante Vertical Izquierdo
41	2	Abrazadera de la Consola	90	1	Montante Vertical Derecho
42	1	Riel para los Pies Izquierdo	91	2	Calcomanía de Advertencia
43	1	Calcomanía de Precaución	92	4	Arandela Estrella #10
44	1	Plataforma para Caminar	93	1	Barra Cruzada de Pulso
45	1	Banda para Caminar	94	1	Base
46	2	Guía de la Banda	95	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"
47	1	Pata Trasera Derecha	96	1	Atadura de Cables
48	4	Atadura de Cables	97	2	Rueda
49	1	Polea/Rodillo de Manejo	98	1	Llave/Gancho
50	1	Imán	*	-	Manual del Usuario
51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta			

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.

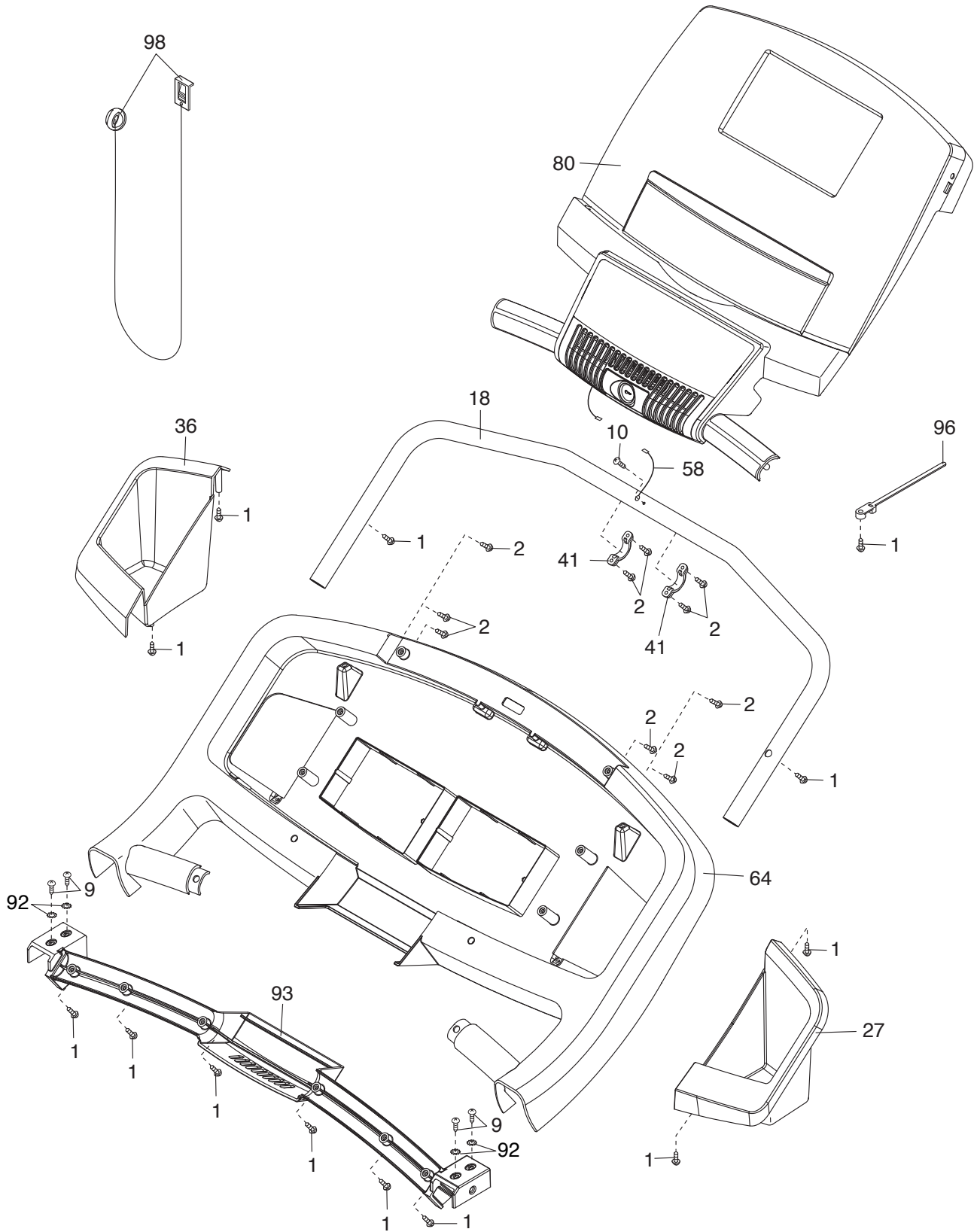
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PFTL79113.0 R0214A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PFTL79113.0 R0214A



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)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe intro este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o abnormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.