

PRO-FORM[®]

11.0 TT

www.proform.com

Nº de Modelo PFTL99013.2

Nº 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

Calle #4 No. 36
Col. San Pedro de los Pinos
Del. Álvaro Obregón
México D.F. C.P. 01180

Importador:

Importadora Primex
S.A. de C.V.
Blvd. Magnocentro No. 4
San Fernando La Herradura
Huixquilucan, Edo de México
C.P. 52765
RFC: IPR-930907-S70
www.costco.com.mx

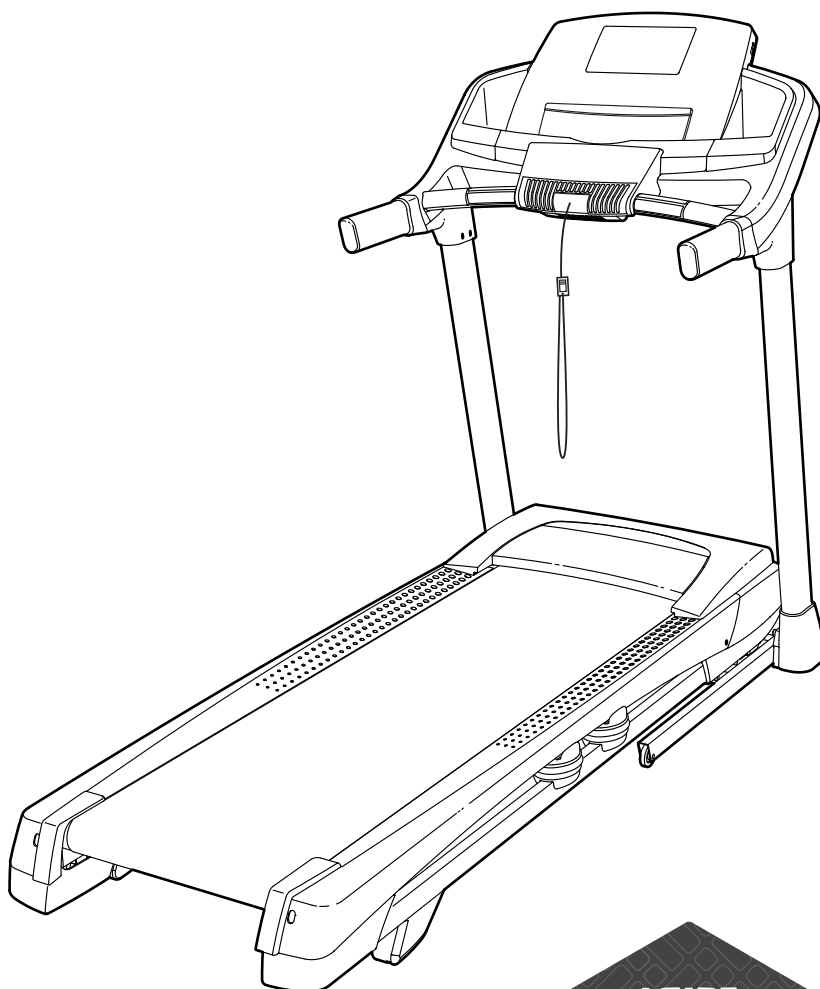
Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz 13A



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 IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA6

ANTES DE COMENZAR7

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS8

MONTAJE9

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES19

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER28

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS29

GUÍA DE EJERCICIOS32

LISTA DE LAS PIEZAS34

DIBUJO DE LAS PIEZAS36

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 con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre en la parte trasera y 2 pies (.6 m) de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 350 lb (159 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un protector contra sobretensiones (no incluido), y enchufe dicho protector en un tomacorriente adecuado (vea la página 19). Para evitar la sobrecarga del circuito, no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de PROFORM, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. 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 inesperadamente, lo que puede ocasionar caídas y lesiones graves.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector 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 está funcionando correctamente. (Vea la sección **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 29 si la máquina para correr no está funcionando 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). Use siempre el soporte cuando use la máquina para correr.
18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando una persona esté utilizando la máquina para correr, el nivel de ruido generado por la máquina para correr aumentará.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejado de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. 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.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento.
- Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 7 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
24. 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 45 lb (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
25. 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.
26. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
27. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
28. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico la máquina para correr después de usarla, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
29. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD



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

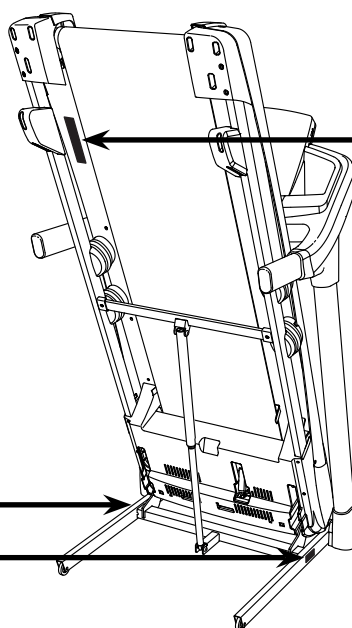
IFIT.COM

O LLAME AL

877-236-1009

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



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

- ⚠ **Do not get on the treadmill while it is moving.**
- Check speed and direction.
- Hold firmly to the handrails while the treadmill is moving.
- Do not use the treadmill while you are talking on a cell phone or eating.
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are under the influence of alcohol or drugs, or if you are feeling dizzy or lightheaded.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you have a heart condition or other medical condition that may be aggravated by exercise.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are pregnant or have a history of pregnancy complications.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are taking medication that may affect your balance or coordination.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing loose clothing or jewelry.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing shoes that are not designed for running or walking.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a hat or sunglasses.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a backpack or other heavy bag.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a watch or other electronic device.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a belt or other accessory.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a towel or other item that may become loose.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a hat or sunglasses.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a backpack or other heavy bag.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a watch or other electronic device.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a belt or other accessory.**
- ⚠ **Do not use the treadmill if you are wearing a towel or other item that may become loose.**

⚠ ADVERTENCIA:
Proteja y proteja a otros del riesgo de lesiones graves. Lea el manual del usuario.

- ⚠ **No se suba al cinta de correr si está en movimiento.**
- Compruebe la velocidad y la dirección.
- Sujétese firmemente a las manillas mientras la cinta de correr esté en movimiento.
- No utilice la cinta de correr si está hablando por teléfono o comiendo.
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está bajo los efectos del alcohol o de drogas, o si se siente mareado o atontado.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si tiene una condición cardíaca u otra condición médica que pueda agravarse al hacer ejercicio.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está embarazada o si tiene antecedentes de complicaciones del embarazo.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está tomando medicamentos que puedan afectar su equilibrio o coordinación.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando ropa suelta o joyas.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando zapatos que no estén diseñados para correr o caminar.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un sombrero o gafas de sol.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando una mochila u otro bolso pesado.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un reloj u otro dispositivo electrónico.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un cinturón u otro accesorio.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando una toalla u otro objeto que pueda soltarse.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un sombrero o gafas de sol.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando una mochila u otro bolso pesado.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un reloj u otro dispositivo electrónico.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando un cinturón u otro accesorio.**
- ⚠ **No utilice la cinta de correr si está usando una toalla u otro objeto que pueda soltarse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 11.0 TT. La máquina para correr 11.0 TT ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicio, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que 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.

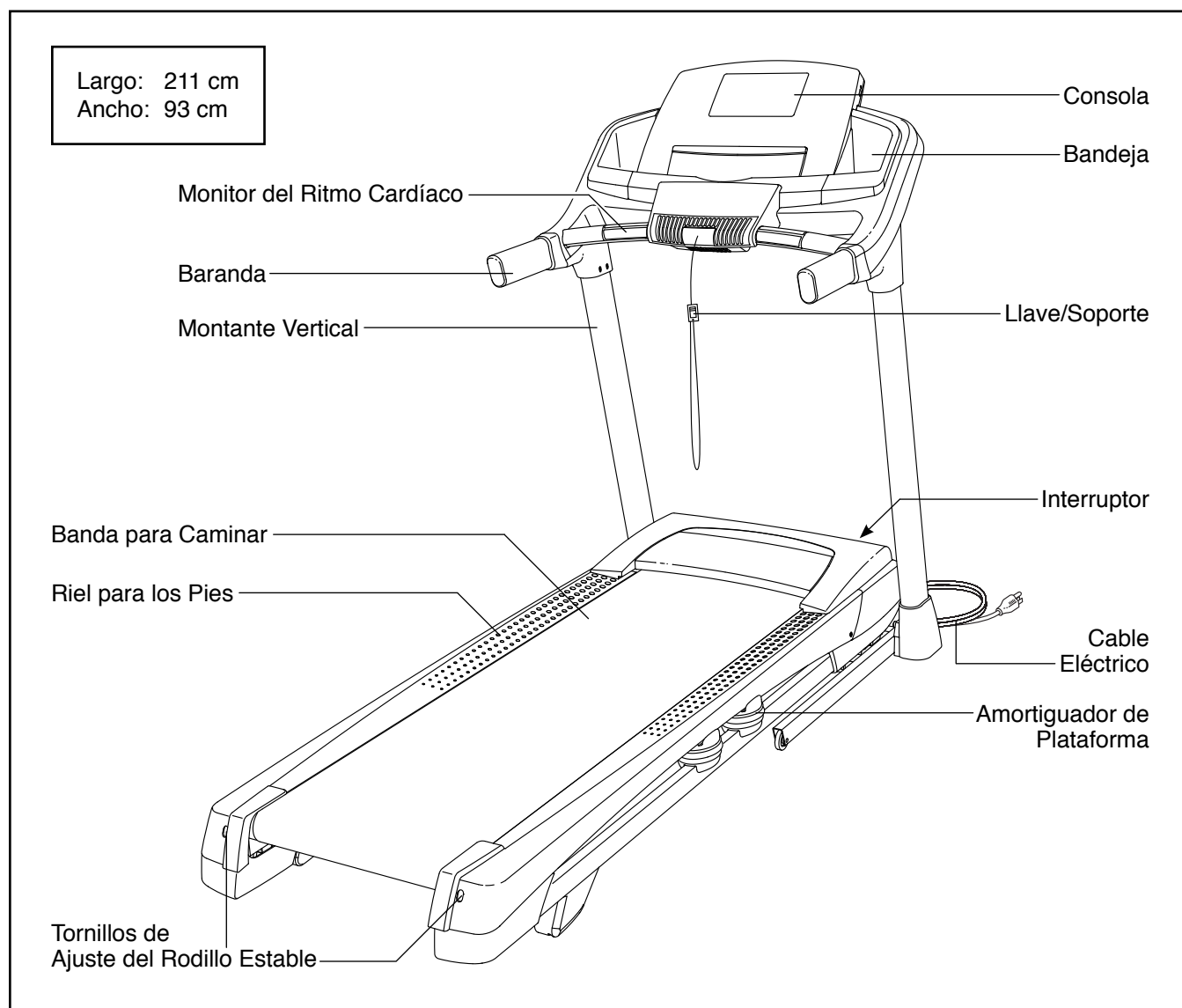
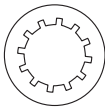
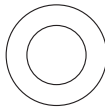
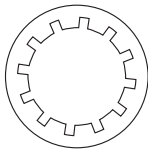
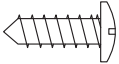
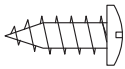
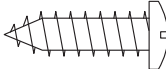
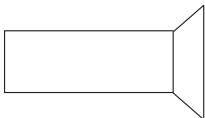
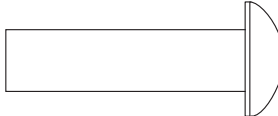
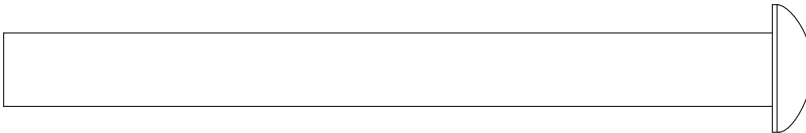
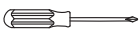


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**

			
Arandela Estrella #10 (5)–4	Arandela Estrella 5/16" (11)–12	Arandela Plana 5/16" (31)–4	Arandela Estrella 3/8" (13)–6
			
Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10)–1	Tornillo #8 x 1/2" (1)–18	Tornillo #10 x 3/4" (9)–4	Tornillo 5/16" x 1" (28)–4
			
Tornillo 5/16" x 1 1/4" (8)–2	Tornillo 3/8" x 4" (7)–6		

MONTAJE

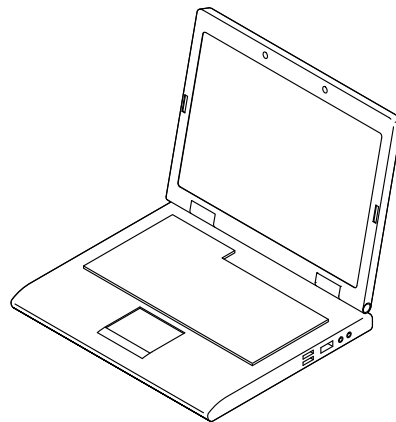
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - 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 inglesa 
 - 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.

1



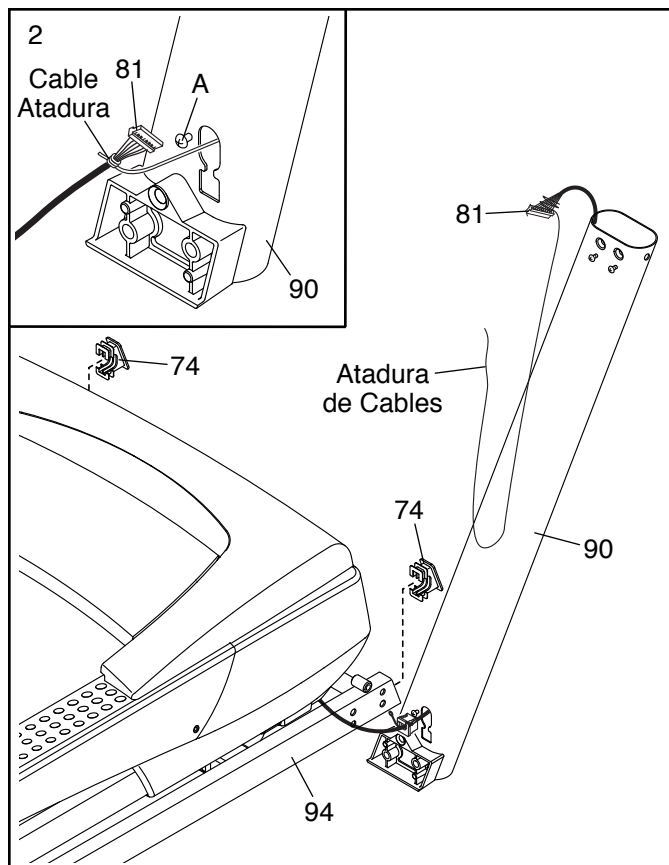
2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

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

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

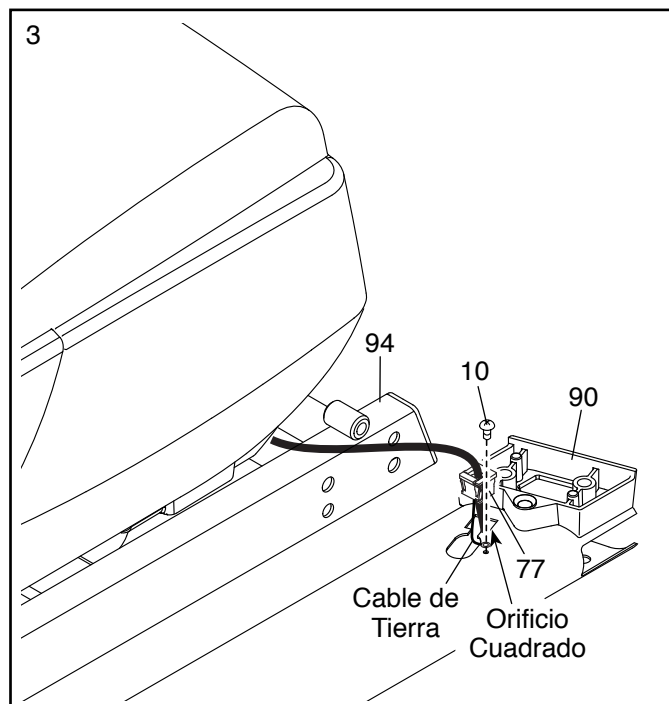
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables hacia afuera del Montante Vertical Derecho.

A continuación, retire y deseche el tornillo (A) indicado.



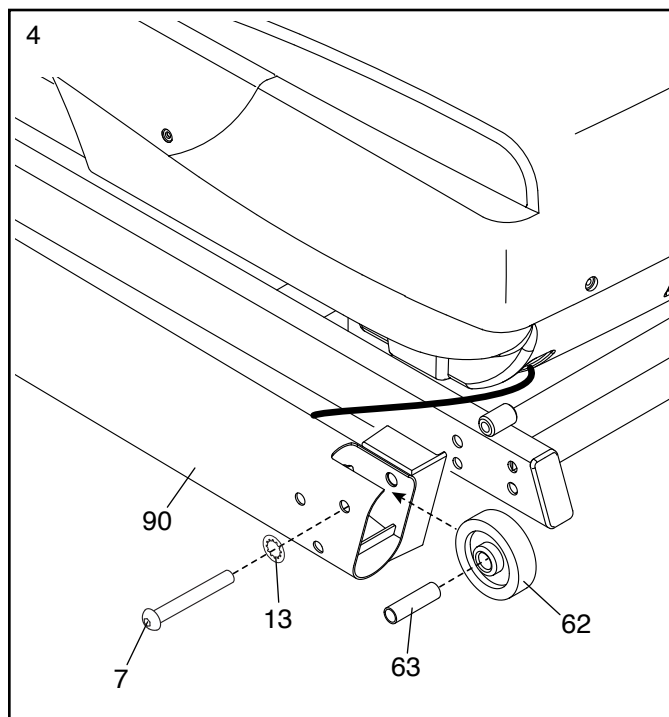
3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) dentro del orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

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 Rueda (63) en una Rueda Delantera (62). Sostenga la Rueda Delantera dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (90) e inserte un Tornillo 3/8" x 4" (7) con una Arandela Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Derecho y la Rueda Delantera.

Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr (que no se muestra).

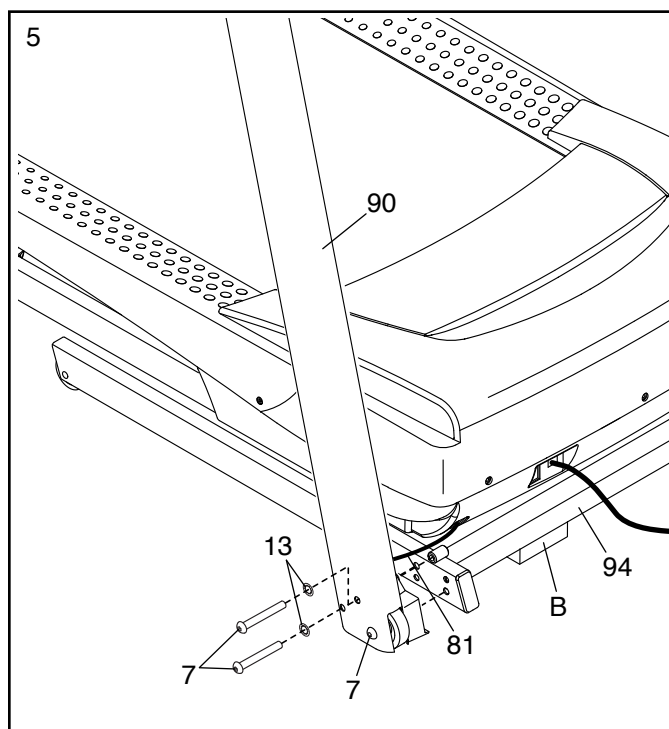


5. Coloque un fragmento de material de empaque (B) bajo el lado derecho de la Base (94). Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

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

Traslade el material de empaque (B) al lado izquierdo de la Base (94) y conecte el Montante Vertical Izquierdo (que no se muestra) el mismo modo. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

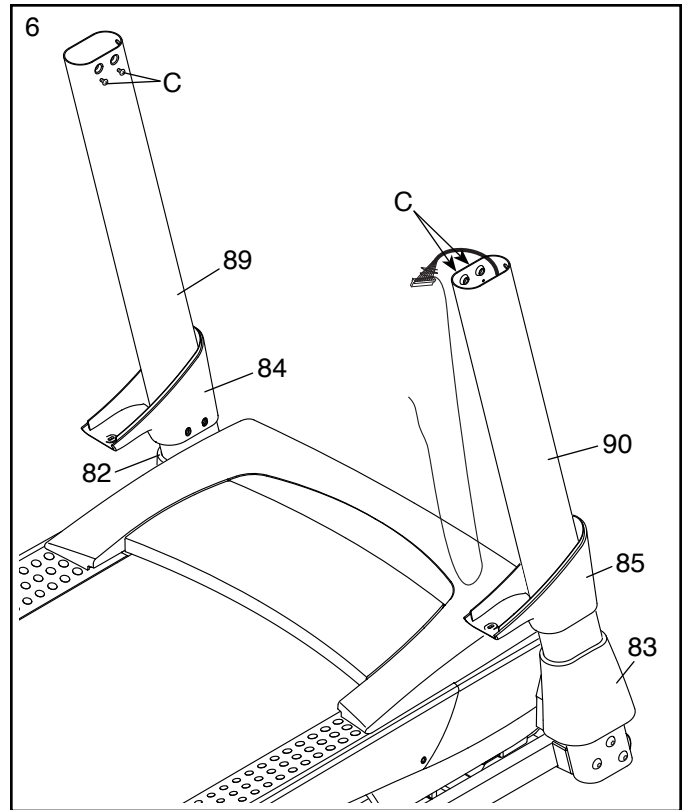
Retire el material de empaque (B) de debajo de la Base (94).



6. Retire y deseche los cuatro tornillos (C) indicados.

Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **No encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**

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



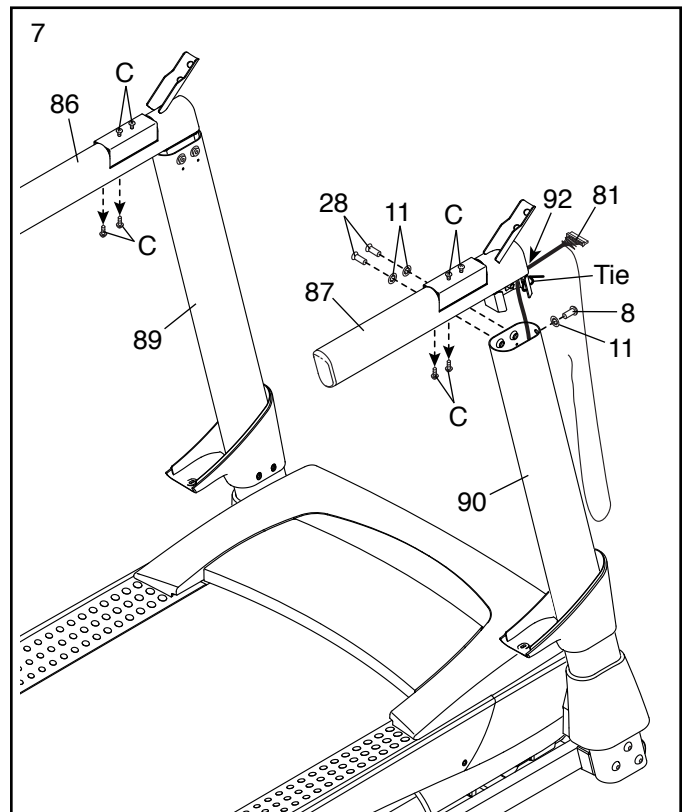
7. A continuación, retire y deseche los ocho tornillos (C) indicados.

Si hay alguna atadura sujetando la Tuerca Jaula (92) en la Baranda Derecha (87), retire la atadura y asegúrese de que la Tuerca Jaula esté en su lugar.

Sostenga la Baranda Derecha (87) cerca del Montante Vertical Derecho (90). Haga pasar el Cable del Montante Vertical (81) hacia el interior de la Baranda Derecha y haciéndolo salir por la parte delantera.

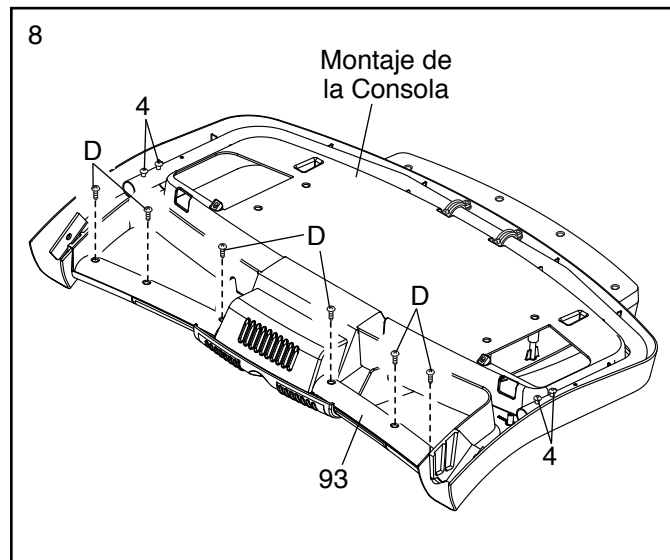
Conecte la Baranda Derecha (87) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos 5/16" x 1" (28), un Tornillo 5/16" x 1 1/4" (8) y tres Arandelas Estrella 5/16" (11). **No apriete aún completamente los Tornillos.**

Fije la Baranda Izquierda (86) al Montante Vertical Izquierdo (89) de la misma manera.
Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



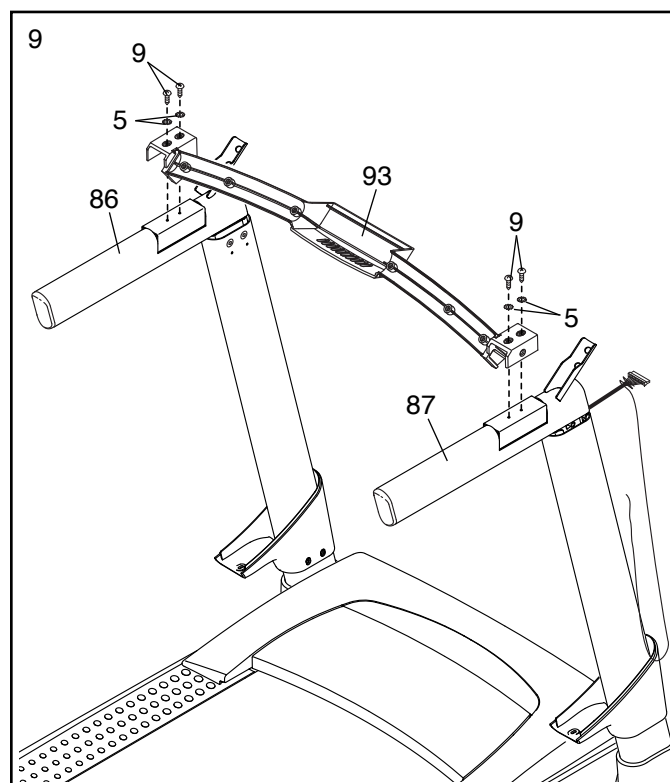
8. Coloque el montaje de consola boca abajo sobre una superficie blanda para evitar rallarla. Retire y deseche los seis tornillos (D) indicados. A continuación, eleve la Barra Cruzada de Pulso (93) para separarla.

Retire y conserve los cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (4) indicados; **estos Tornillos se utilizarán en un paso posterior.**



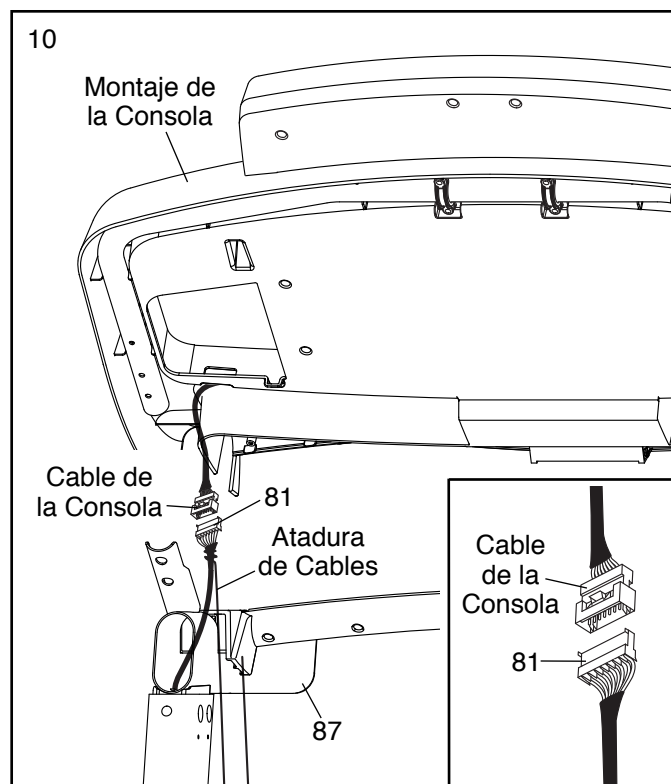
9. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (93), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (86, 87) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



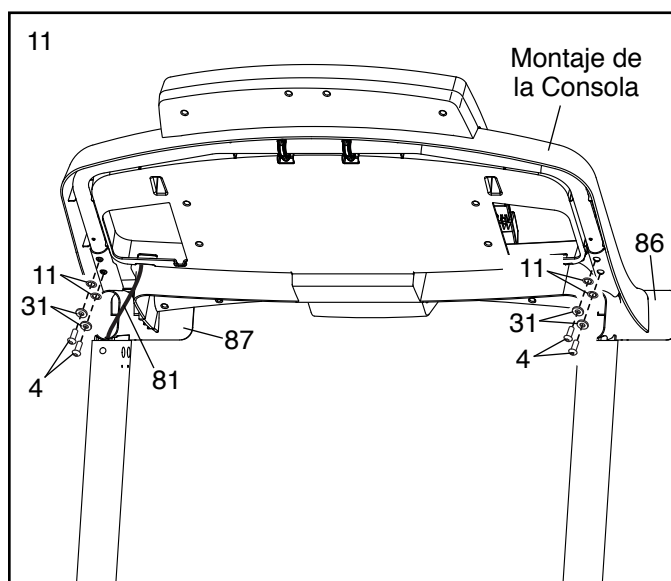
10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de consola cerca de la Baranda Derecha (87).

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



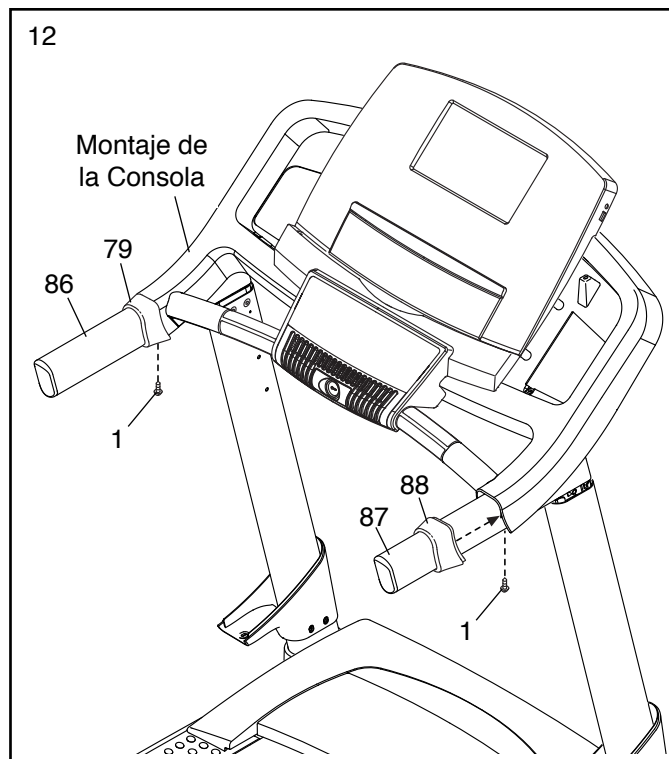
11. Coloque el montaje de consola sobre las Barandas (86, 87). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante dentro de la Baranda Derecha.

Conecte el montaje de consola con cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (4) que retiró en el paso 8, cuatro Arandelas Planas 5/16" (31), y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11), como se muestra. **No apriete los Tornillos completamente todavía.**



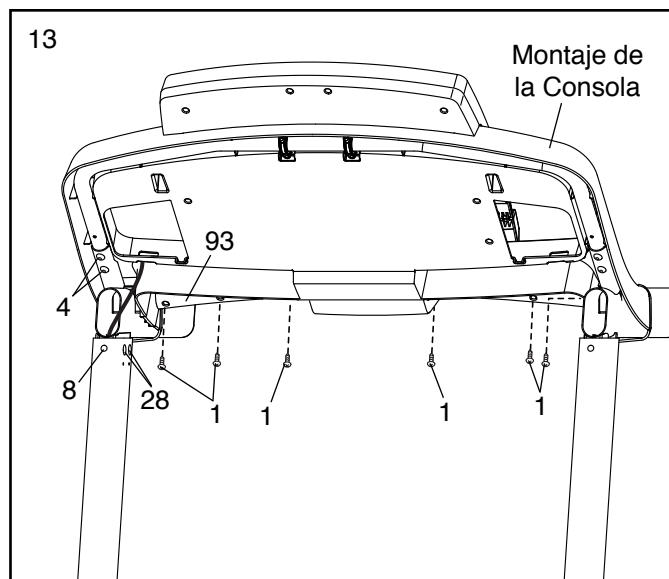
12. Deslice las Cubiertas de las Barandas (79, 88) sobre las Barandas (86, 87) hasta que las Cubiertas de las Barandas queden alineadas con el montaje de la consola.

Luego, conecte cada Cubierta de Baranda (79, 88) con un Tornillo #8 x 1/2" (1).



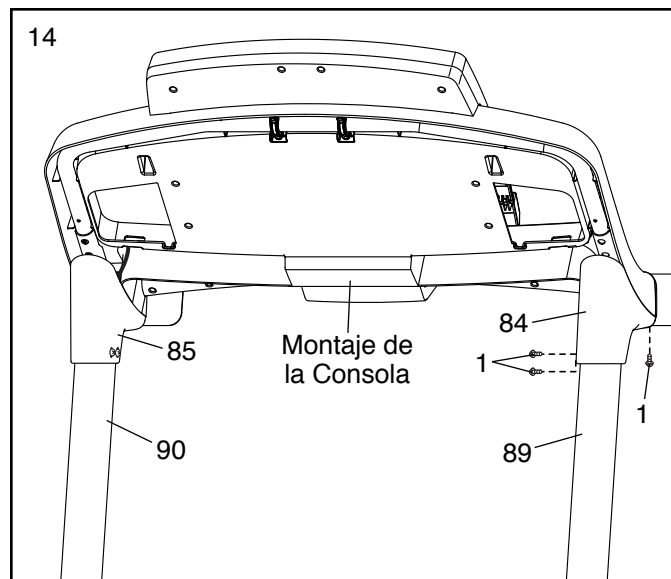
13. Conecte la Barra de Pulso (93) con seis Tornillos #8 x 1/2" (1) dentro de la Barra de Pulso (93) como se muestra. **Enrosque los seis Tornillos, y luego apriételes.**

Apriete los cuatro Tornillos 1/4" x 1/2" (4), Tornillos 5/16" x 1" (28) y los dos Tornillos 5/16" x 1 1/4" (8) (solo se muestra un lado).

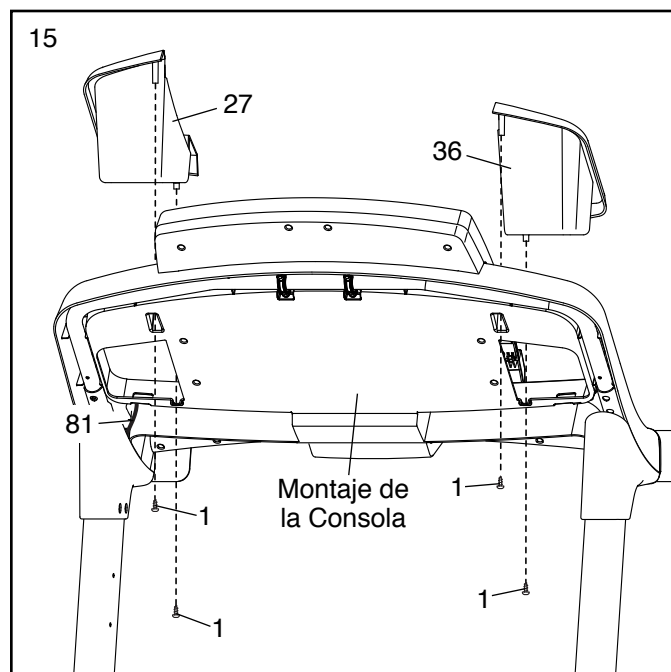


14. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (84) contra el montaje de consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (89). Fije la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (1) como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

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (85) al Montante Vertical Derecho (90) de la misma manera.



15. Conecte las Bandejas Izquierda y Derecha (36, 27) al montaje de consola con cuatro cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81) en el lado derecho.**

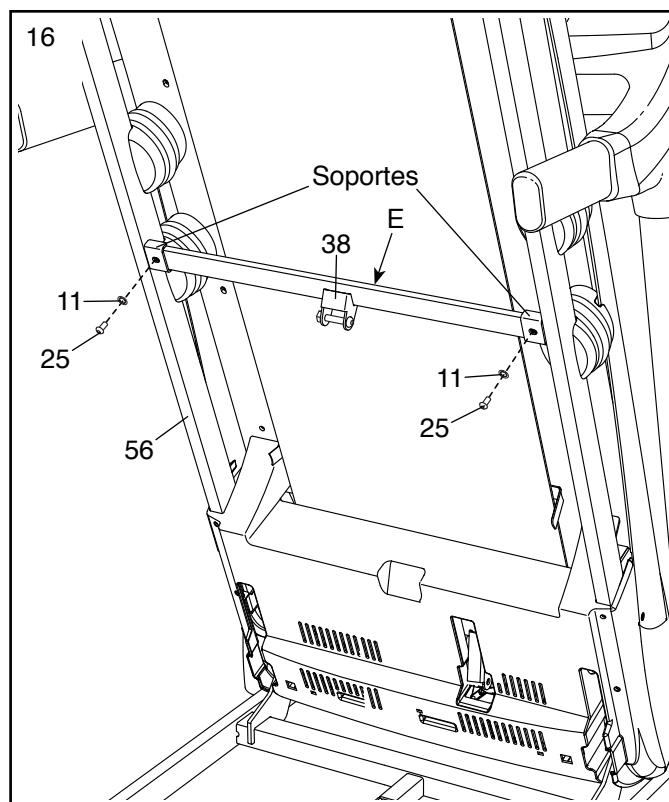


16. **Nota: Si se ensambla sobre una superficie lisa, la máquina para correr podría desplazarse sola durante este paso.**

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

Retire los dos Tornillos 5/16" x 3/4" (25) de la Barra Cruzada del Pasador (38)

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

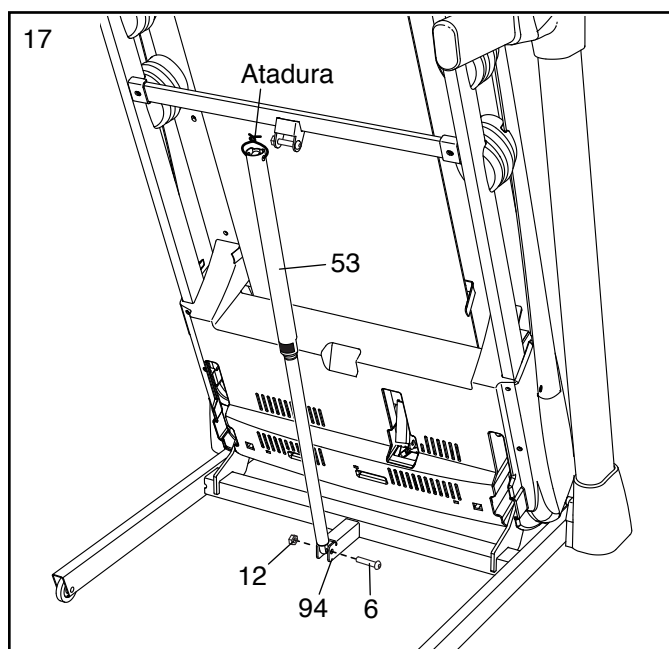


17. Retire la Tuerca 5/16" (12) y el Perno 5/16" x 1 3/4" (6) del soporte en la Base (94).

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte en la Base (94) con el Perno 5/16" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 5/16" (12). **No sobreapriete la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento debe poder pivotar.**

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical y retire la atadura.

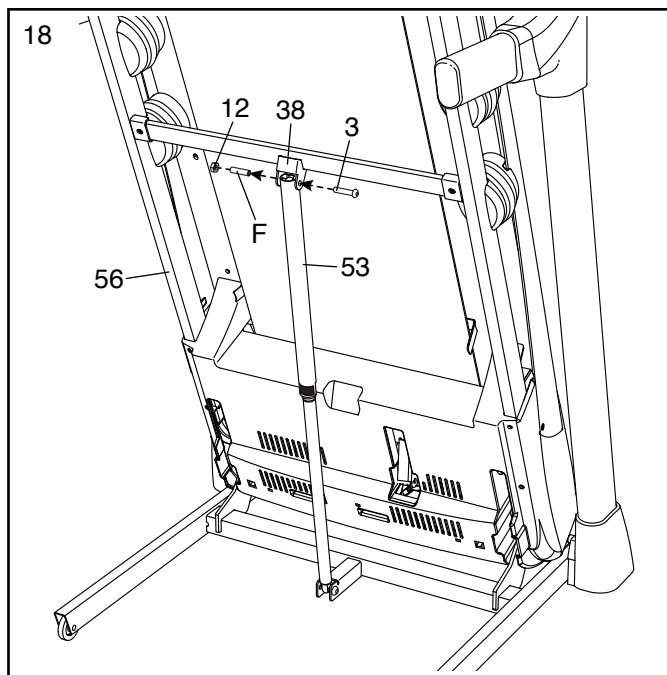


18. Retire la Tuerca 5/16" (12) y el Perno 5/16" x 2 1/4" (3) del soporte de la Barra Cruzada de Pasador (38).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) con el soporte de la Barra Cruzada de Pasador (38). Inserte el Perno 5/16" x 2 1/4" (3) a través del soporte. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (F) del otro extremo. Deseche el espaciador.**

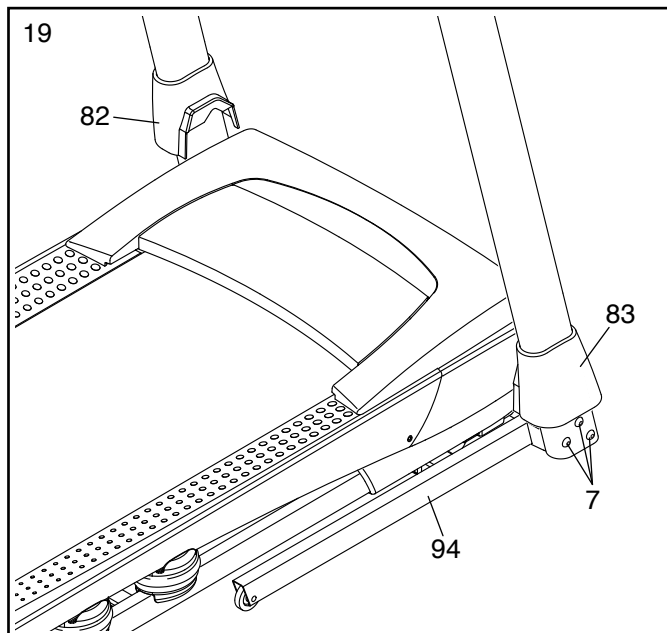
Conecte el Pasador de Almacenamiento (53) con el Perno 5/16" x 2 1/4" (3) y la Tuerca 5/16" (12). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento debe poder pivotar.**

Luego, baje la Armadura (53) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 28).



18. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (7) (sólo se muestra un lado).

Presione la Cubierta de la Base Izquierda (82) y la Cubierta de la Base Derecha (83) contra la Base (94).



19. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales incluidas; se utiliza una de las llaves hexagonales para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 30 y 31). Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

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.**

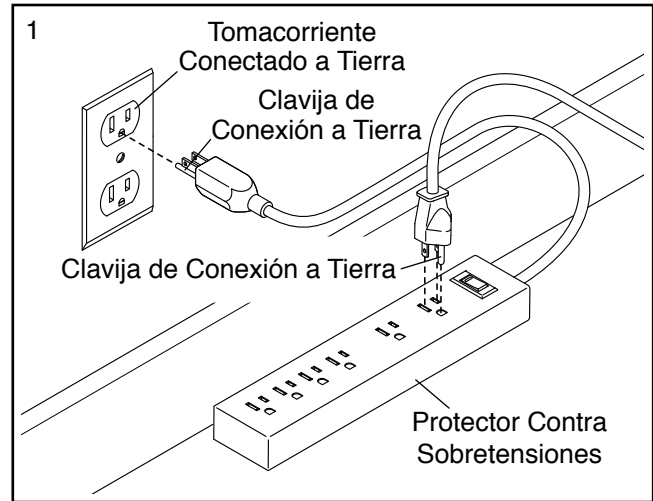
Enchufe el Cable Eléctrico

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 choque eléctrico. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).

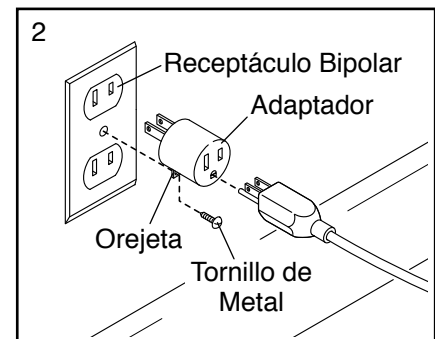
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de choque eléctrico. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada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

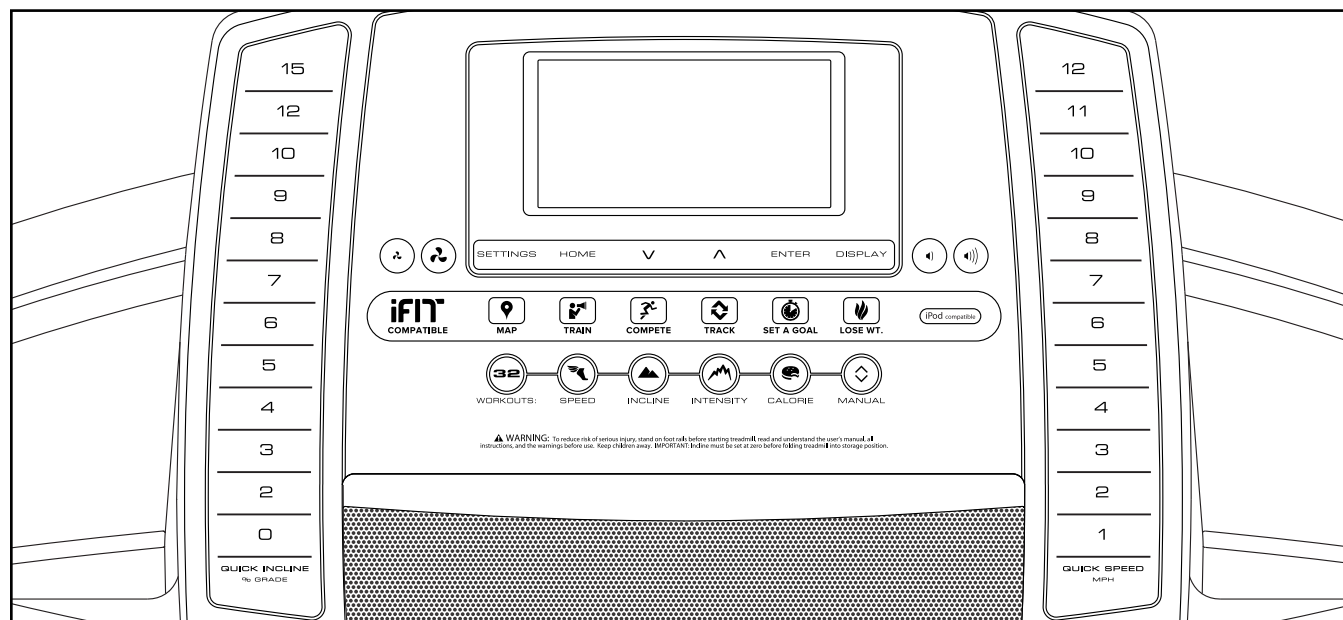


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



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.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un impresionante conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al sólo tocar un botón. A medida que usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de 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 a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también presenta una función iFit que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo iFit opcional. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento, competir contra otros usuarios de iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

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

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

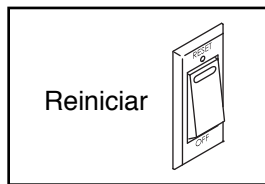
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

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 caminar y céntrala en caso necesario (vea la página 31).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

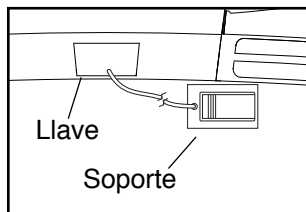
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

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



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 reiniciar, 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 AJUSTES en la página 26 para desactivar la función de demostración.

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



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

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

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad o uno de los botones Quick Speed (velocidad instantánea) numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed 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 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 seleccionada. Para seleccionar un ajuste de velocidad que contenga un decimal —por ejemplo 3,5 mph— pulse dos botones numerados uno tras otro. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 e, inmediatamente después, pulse el botón 5. Nota: Esta posibilidad no funcionará si la consola está ajustada a unidades métricas.

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

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Quick Incline (inclinación instantánea) 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 puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

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

La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón Display (pantalla) o los botones de aumento o disminución situados junto al botón Enter (registrar) hasta mostrar la pestaña deseada.

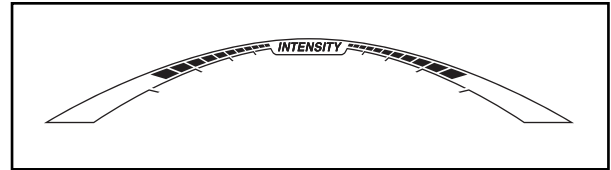
La pestaña Incline (inclinación) muestra un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento. La pestaña Speed muestra un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra una pista que representa 1/4 de milla (400 m). A medida que hace ejercicio, el rectángulo parpadeante mostrará su progreso. La pestaña My Trail también muestra el número de vueltas completadas.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará también la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento. Al seleccionar la pestaña Calorie, la pantalla de

calorías muestra el número aproximado de calorías quemadas por hora.

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



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú predeterminado (véase LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para ajustar el menú predeterminado). En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

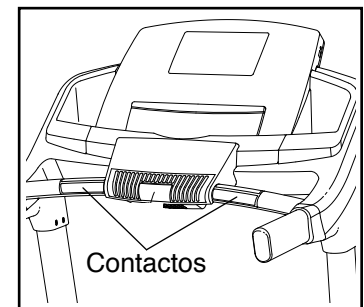
Si tiene un módulo iFit conectado, el símbolo inalámbrico de la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. La intensidad de señal completa se indica con cuatro arcos.



Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop, extraiga 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.

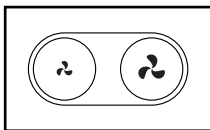


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, parpadea un símbolo de corazón en la pantalla de calorías cada vez que late su corazón; aparecerán uno o dos guiones 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. Encienda el ventilador si lo desea.

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 guarde la llave 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), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad) o el botón Calorie (calorías) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

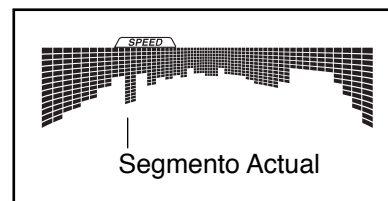
Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, la matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el nombre del entrenamiento mostrará el número aproximado de calorías que quemará.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed para aumentar la velocidad. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la primera 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 sus progresos.



El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual. Al final de cada segmento se emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comienza a parpadear. Si se programa otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad y/o inclinación parpadeará 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 parpadee en la pantalla y finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse.

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 varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla muestra 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. Encienda el ventilador si lo desea.

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. Ajuste un objetivo de calorías, distancia o tiempo.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta). Utilice los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para ajustar un objetivo de calorías, tiempo o distancia y, a continuación, pulse el botón Enter (registrar). A continuación, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para seleccionar un objetivo. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la banda para caminar comienza 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 haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse.

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 varios factores, tales como su peso.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la page 22.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la page 22.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la page 23.

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

Vea el paso 8 en la page 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit, debe tener un módulo iFit opcional. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.** También debe tener acceso a una computadora que tenga un puerto USB y una conexión a Internet. Además, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas). También se requiere una membresía 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, consulte las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de cumplimiento normativo acerca de la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar al menos a 20 cm de cualquier persona y no deben estar cerca de ninguna antena o transmisor ni conectado a tales elementos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, puede cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

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

Para repetir un entrenamiento de iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). A continuación, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para comenzar el entrenamiento.

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

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

Si selecciona un entrenamiento de competición, es posible que la pantalla realice una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón de iFit también permite realizar 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 entrenamientos, se ofrece un entrenador en audio. Puede seleccionar un ajuste para su entrenador en audio que lo guía durante su entrenamiento (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. La banda para caminar comienza a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra un mapa de la ruta por la que está caminando o corriendo, o bien mostrará una pista y el número de vueltas completadas.

Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Competition (competición) mostrará su progreso en la carrera. A medida que participa en la carrera, la línea superior de la matriz indica qué parte de la carrera ha completado. Las otras líneas le muestran sus cuatro competidores principales. 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. Encienda el ventilador si lo desea.

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.

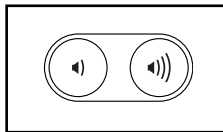
Para más información acerca de la función iFit, visite www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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

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



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

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que controla 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, pulse el botón Settings (ajustes). Cuando se selecciona la función de ajustes, se muestra la siguiente información:

La pantalla de tiempo muestra el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.

La pantalla de distancia muestra el número total de millas (o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.

La sección inferior de la pantalla muestra el estado de un módulo iFit. Si tiene conectado un módulo iFit, la pantalla muestra las palabras WIFI MODULE (módulo Wi-Fi). Si tiene conectado un módulo USB, la pantalla muestra las palabras USB/SD MODULE (módulo USB/SD). Si no tiene conectado ningún módulo iFit, la pantalla muestra las palabras NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit).

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Cuando se selecciona la función de ajustes, la matriz muestra diversas pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución situado junto al botón Inicio para seleccionar cada una de las siguientes pantallas:

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

DEMO (demostración): 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. Cuando la función de demostración está activada, la consola funciona de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, las pantallas permanecen encendidas pero los botones no funcionarán. Si la función de demostración está activada, la pantalla muestra la palabra ON (activada). Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

CONTRAST LVL (nivel de contraste): Pulse los botones de aumento y disminución de Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

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

TRAINER VOICE (voz de entrenador): Para activar o desactivar el entrenador en audio, pulse el botón Enter.

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

DEFAULT MENU (menú predeterminado): El menú predeterminado aparece al insertar la llave en la consola o al pulsar el botón Inicio. Pulse el botón Enter repetidamente para seleccionar la pantalla principal manual o la pantalla de iFit como menú predeterminado.

CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de Wi-Fi): Pulse el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit. La pantalla inferior muestra el número de versión del software, la SSID de red, el tipo de encriptación de 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, el resultado de la consulta de DNS y el estado del servidor de iFit.

SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos): Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamiento y actualizaciones, pulse el botón Enter. Una vez finalizado el proceso, la pantalla muestra las palabras TRANSFERS DONE (transferencias realizadas).

3. Salga de la función de ajustes.

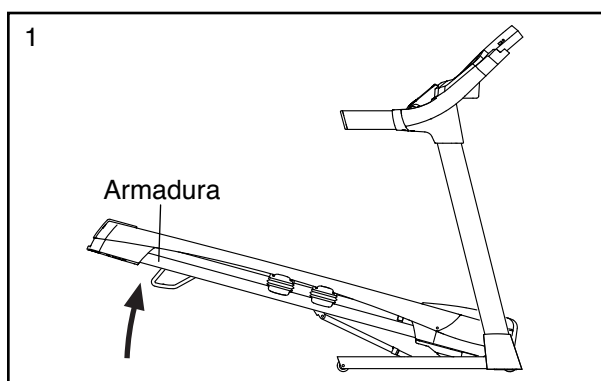
Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Settings.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

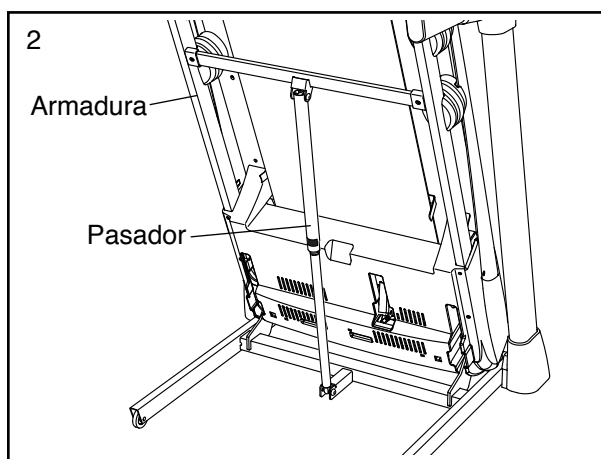
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 45 lb (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 quede asegurado.

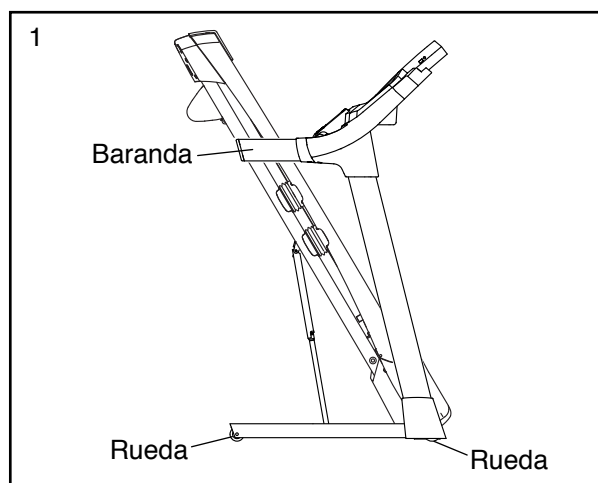


Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30° C).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

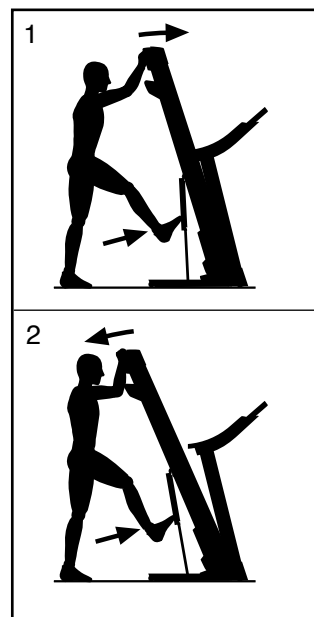
Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete las barandas con ambas manos y empuje con cuidado la máquina para correr hasta el lugar deseado. **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. Empuje el extremo superior de la armadura hacia adelante, y suavemente presione la parte superior del pasador de almacenamiento con su pie a la misma vez.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con su pie, jale el extremo superior de la armadura hacia sí mismo.
3. Pise hacia atrás y permita que la armadura baje hasta el piso.

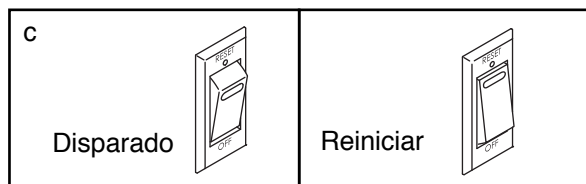


SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensiones y que dicho protector esté conectado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 19). Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19. **IMPORTANTE: Puede ser que la máquina para correr no sea compatible con los tomacorrientes equipados con GFCI y quizá no sea compatible con los tomacorrientes equipados 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 restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor (vea el diagrama anterior). 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.

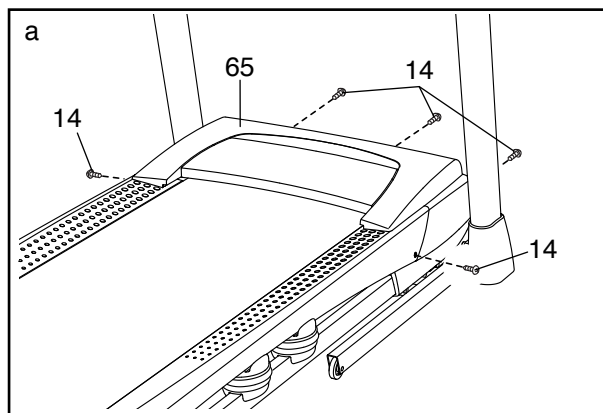
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reínsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La consola permanece encendida al retirar la llave de la consola

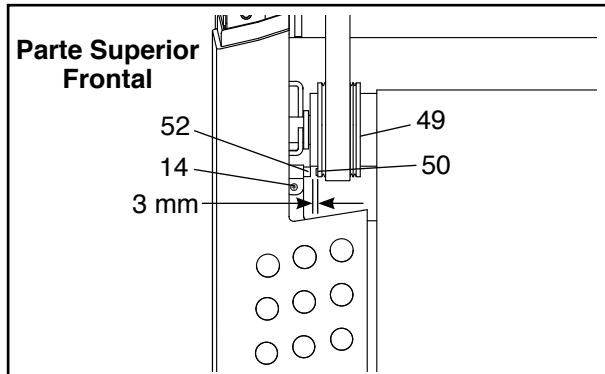
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas siguen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para desactivar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

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



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) del lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 1/8 de pulgada (3 mm).** En caso necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (14), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



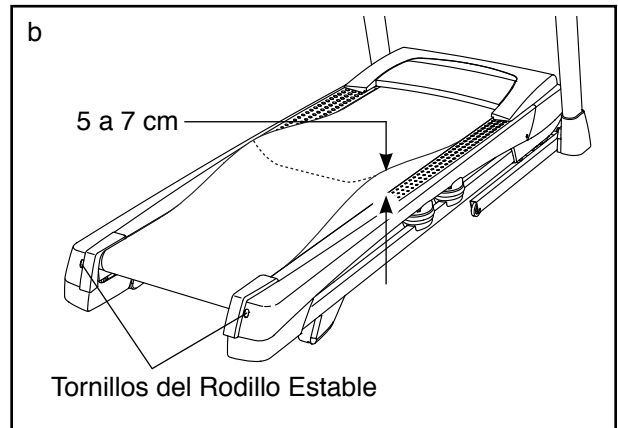
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. A continuación, pulse el botón Stop y luego el botón Incline (inclinación) para aumentar o disminuir la 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 el sistema de inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Tras calibrar el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

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

- Utilice únicamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 19.

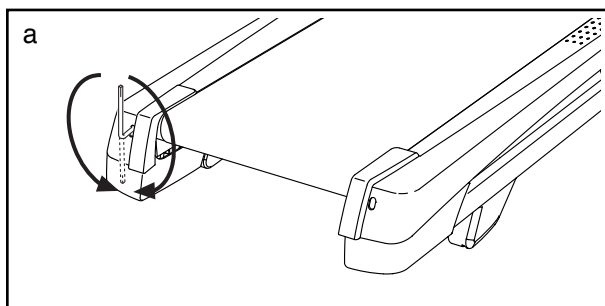
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido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



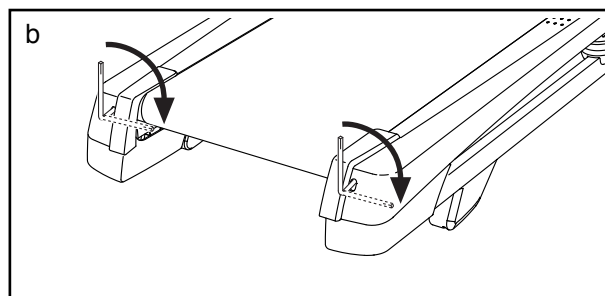
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

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

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



- b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en 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 horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

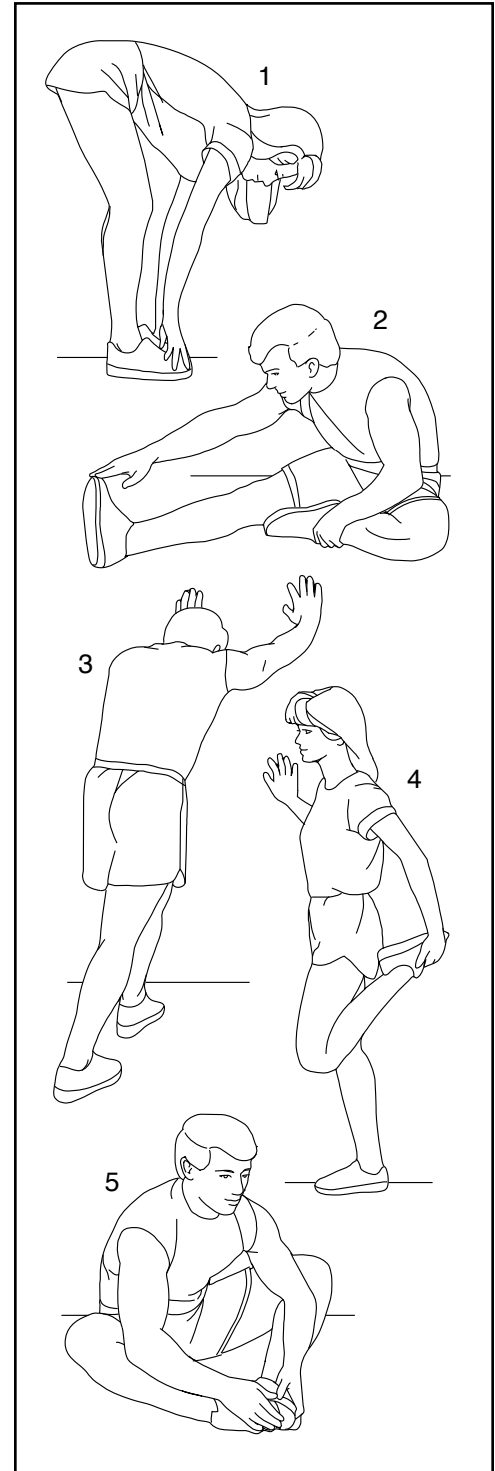
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFTL99013.2 R1114A

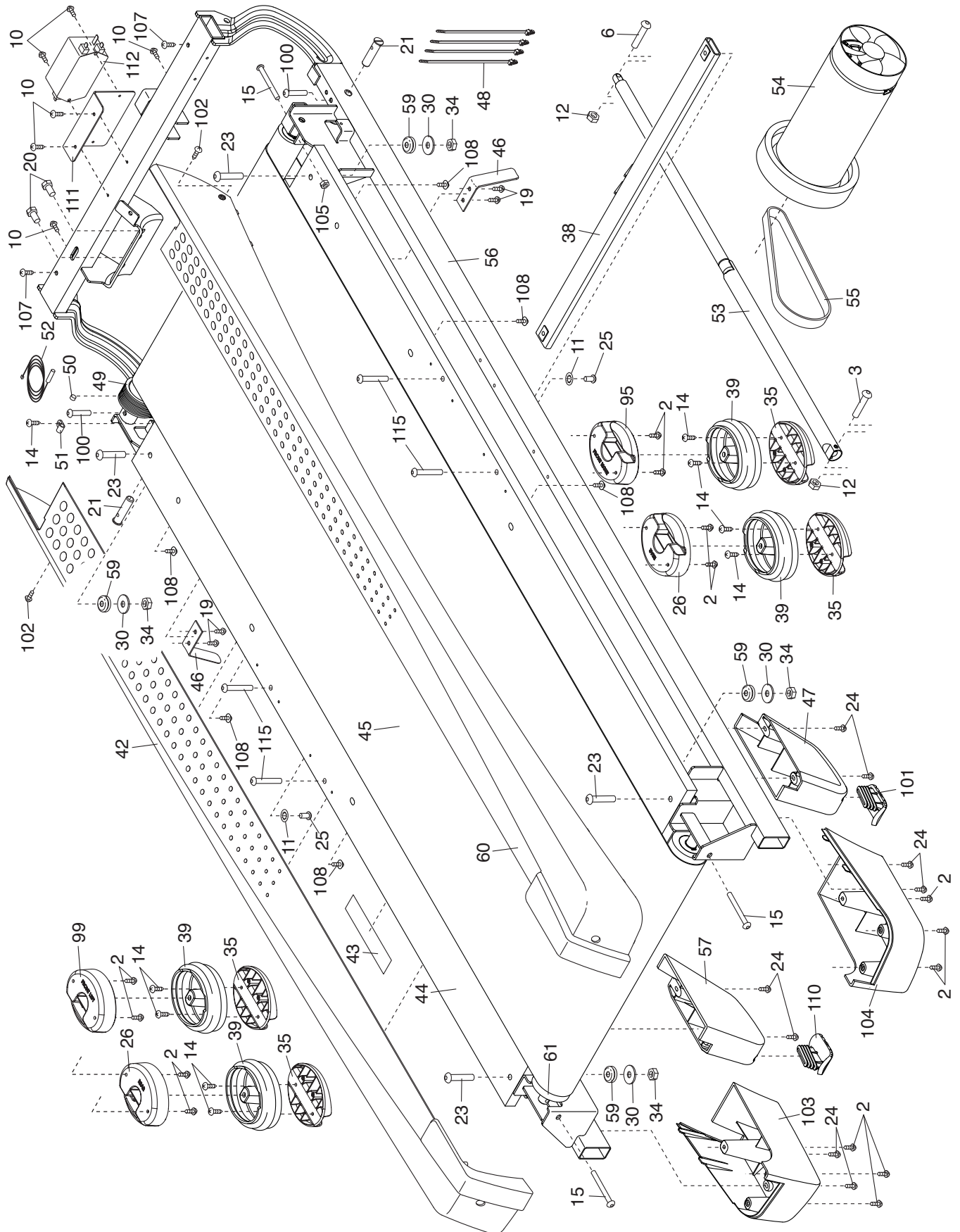
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	21	Tornillo #8 x 1/2"	50	1	Imán
2	39	Tornillo #8 x 3/4"	51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
3	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	52	1	Interruptor de Lengüeta
4	4	Tornillo 1/4" x 1/2"	53	1	Pasador de Almacenamiento
5	4	Arandela Estrella #10	54	1	Motor de Manejo
6	1	Perno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

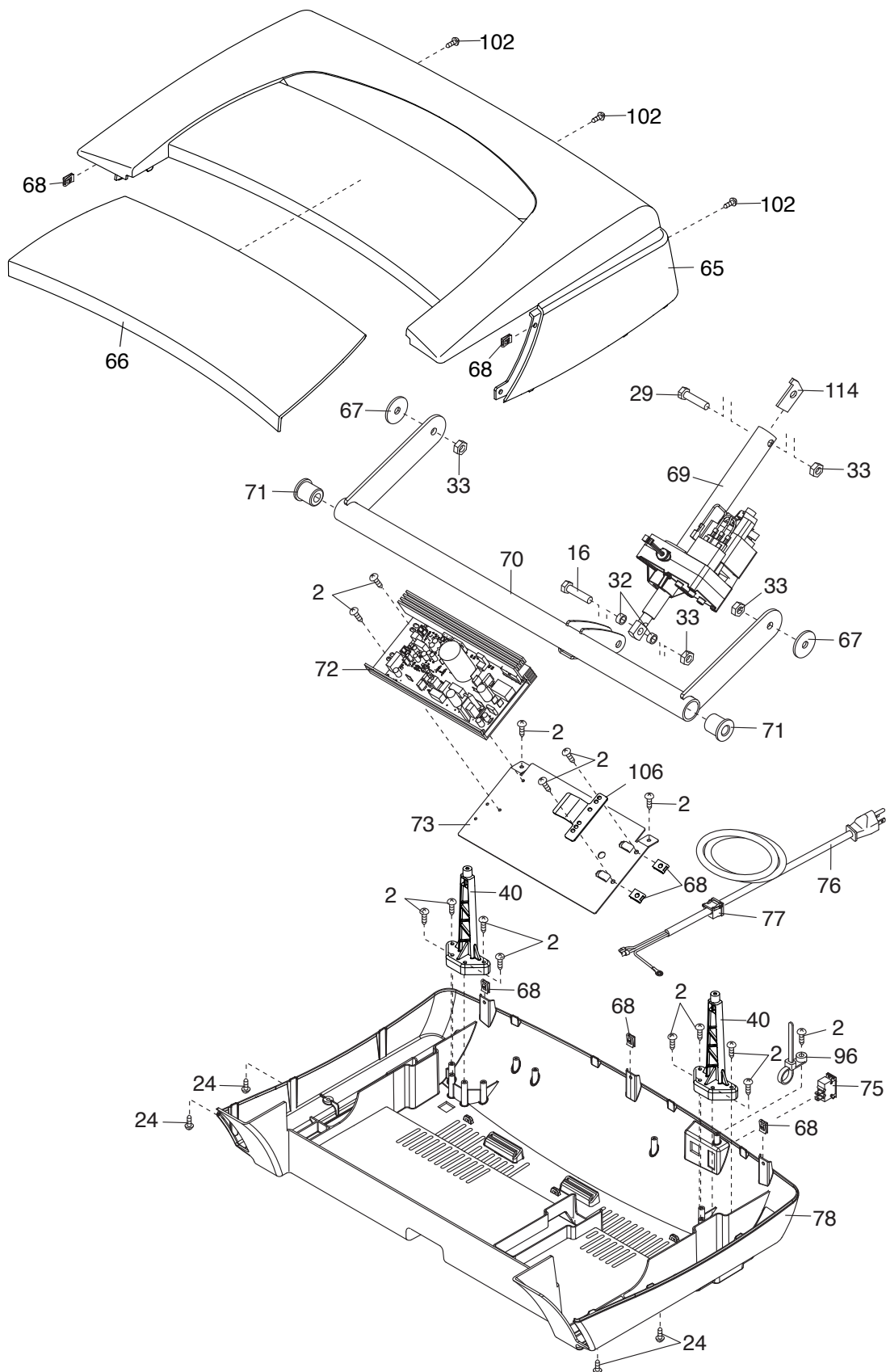
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
98	1	Llave/Soporte	107	2	Tornillo #8 x 1 3/4"
99	1	Tapa del Amortiguador Delantero Izquierdo	108	6	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 3/4"
100	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	109	2	Almohadilla de Base
101	1	Almohadilla de Pata Derecha	110	1	Almohadilla de la Pata Izquierda
102	5	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	111	1	Soporte del Filtro
103	1	Tapa Trasera Izquierda	112	1	Filtro
104	1	Tapa Trasera Derecha	113	1	Ferrita
105	1	Tuerca 1/4"	114	1	Soporte Atajador de Inclinación
106	1	Abrazadera del Controlador	115	4	Tornillo 1/4" x 2 1/4"
			*	—	Manual del Usuario

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

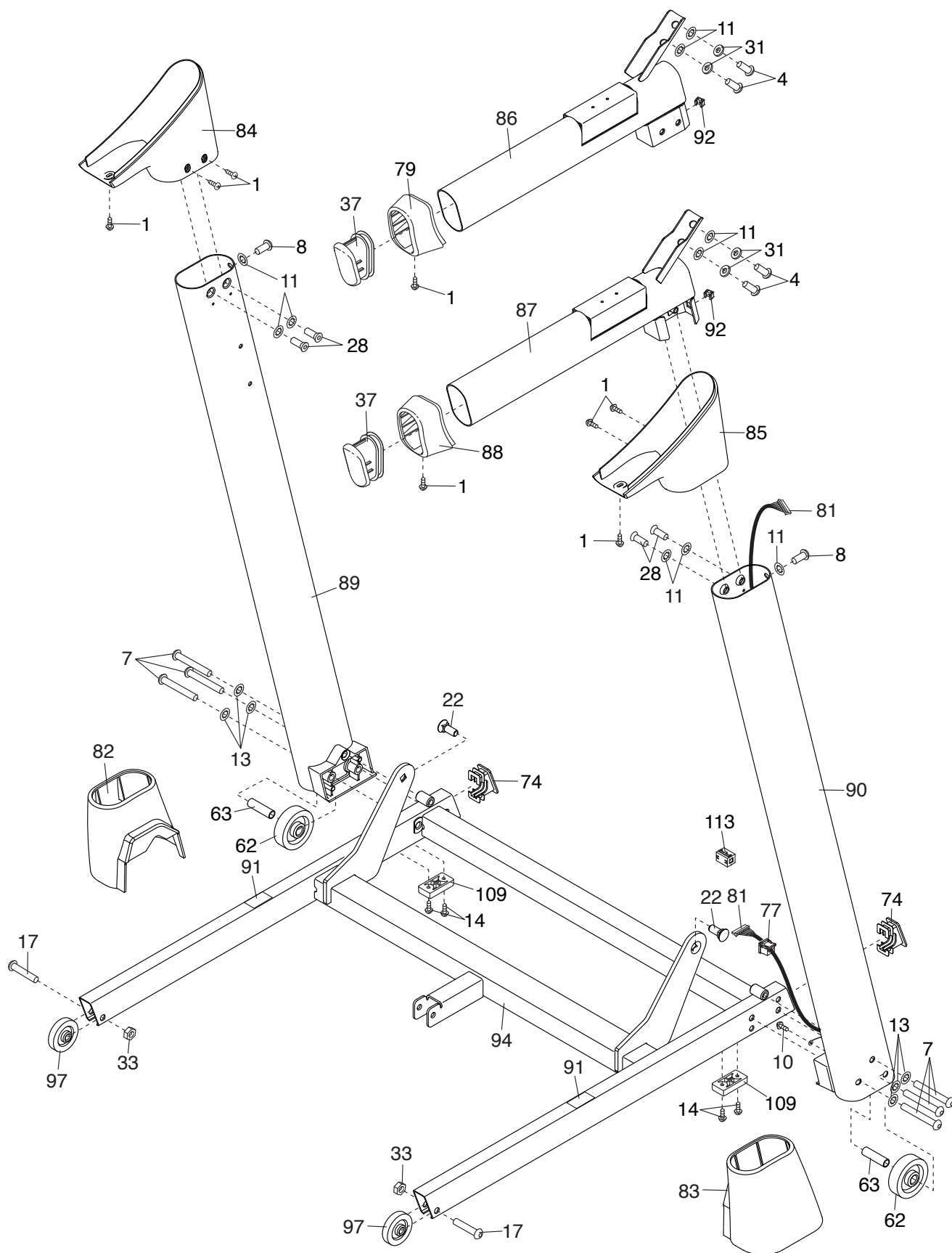
Nº de Modelo PFTL99013.2 R1114A





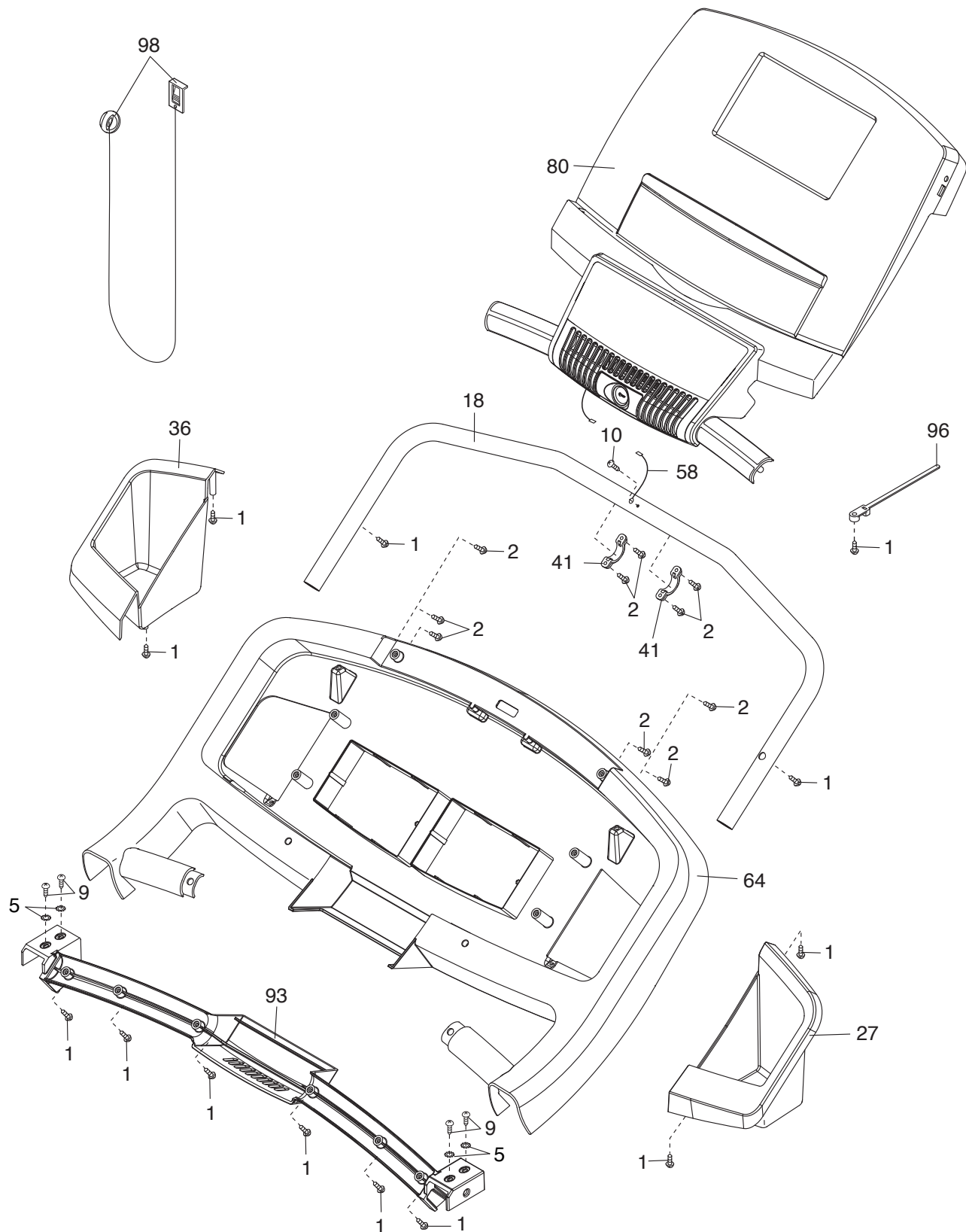
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PFTL99013.2 R1114A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PFTL99013.2 R1114A



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 registrar 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 anormalmente, 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.