



TreadClimber® TC10

MANUAL DE ENSAMBLAJE / DEL USUARIO



Manual en Español
Latino Americano:
www.support.nautilus.com

Bienvenido a la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex® TreadClimber®!

Está a punto de experimentar un entrenamiento increíble que puede ayudarle a bajar de peso y darle una nueva forma a todo su cuerpo, de modo que se vea y se sienta mejor que nunca. Agradecemos su confianza en la marca Bowflex®. Estamos tan seguros de su compra que le garantizamos los resultados. Si no observa resultados en las primeras seis semanas, puede pedir su dinero de vuelta (menos los gastos de envío): garantizado (consulte la "Garantía de recompra").

Use este manual del usuario como una guía para comenzar los entrenamientos en la TreadClimber® y para conocer consejos sobre cómo mantener la máquina en buenas condiciones.

Nuestros mejores deseos de salud,
La Familia Bowflex®

Índice

Instrucciones de seguridad importantes	3
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie.....	4
Instrucciones para la conexión a tierra	5
Procedimiento de parada de emergencia	5
Especificaciones / Antes del ensamblaje	6
Piezas	7
Tornillería / Herramientas	8
Ensamblaje	9
Traslado de la máquina	21
Nivelación de la máquina	21
Instrucciones de seguridad importantes	22

Características.....	24
Operaciones	34
Antes de comenzar	34
Mantenimiento	38
Alineación de la banda de desplazamiento	40
Solución de problemas	43
Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®	44
Garantía de recompra	54
Garantía.....	55

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____ Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.bowflex.com/register

O bien llame al 1 (800) 605-3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) 605-3369.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, tcinquiry@nautilus.com | fuera de los EE. UU. technics-APLA@nautilus.com | Impreso en China | © 2014 Nautilus, Inc.

Instrucciones de seguridad importantes

 Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

 Lea y comprenda todas las Advertencias sobre esta máquina.

Lea atentamente y comprenda el manual de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo tornillería y piezas de repuesto originales provistas por Nautilus. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual del usuario.
- Lea y comprenda la totalidad del manual del usuario que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve los manuales del usuario y de ensamblaje para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o fallas de la máquina.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

FAILURE TO OBEY THESE SAFEGUARDS CAN CAUSE SERIOUS INJURY OR HEALTH PROBLEMS.

⚠ WARNING

1. Keep children and pets away from this machine at all times.
2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children.
3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur.
4. Prior to use, read and understand the Owners Manual, including all Warnings.
5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine.
6. This machine is for Residential use only.
7. The Maximum user Weight for this machine is 300lbs. / 136kgs.
8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.
9. Not intended for use by anyone under 14 years of age



* Safety Key

⚠ CAUTION ATTENTION

Unplug power cord before you move the machine.

Débranchez le cordon d'alimentation avant de déplacer la machine.

002-2268

* beside power inlet

⚠ WARNING

HAZARDOUS VOLTAGE.

Contact may cause electrical shock or burn.

Turn off and lock out power before servicing.



* under Rear Step

⚠ WARNING

- Moving parts can crush and cut.
- Keep guards in place.
- Lock out power before servicing.



* under Rear Step



* under Motor Cover

Serial Number

Product Specification



* on inside of Treadles

Instrucciones para la conexión a tierra

Este producto debe conectarse eléctricamente a tierra. Si se presenta una falla, una correcta conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está provisto de un conductor de conexión a tierra del equipo y debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y conectado a tierra.

ADVERTENCIA La instalación eléctrica debe cumplir con todas las normas y requisitos locales y regionales correspondientes. Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un electricista certificado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un electricista certificado instale un tomacorriente correcto.

Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.

! Si se usa un cable de extensión o un protector contra sobretensión con esta máquina, asegúrese de que sea un modelo de alta resistencia con capacidad para funcionamiento a 15 amperios y compatible con el conductor de conexión a tierra del equipo. No conecte otros aparatos o dispositivos en el cable de extensión ni el protector contra sobretensión en combinación con esta máquina.

Procedimiento de parada de emergencia (abertura para llave de seguridad)

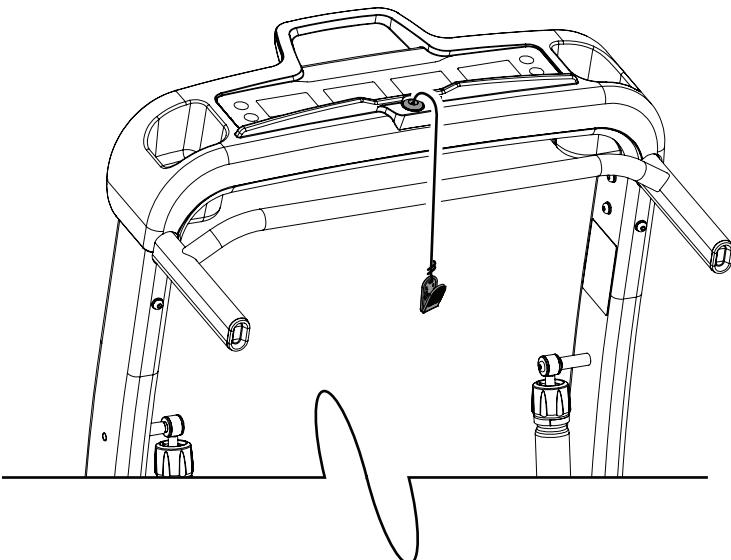
La máquina TreadClimber® está provista de una llave de seguridad que puede evitar lesiones graves y también impedir que los niños jueguen con la máquina y/o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se inserta correctamente en la abertura para llave de seguridad, las bandas no funcionarán.

! Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante su entrenamiento.

Cuando use la máquina, quite la llave de seguridad sólo en caso de emergencia. Si se quita la llave mientras la máquina está funcionando, ésta se detendrá rápidamente, lo que puede provocar una pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

La máquina TreadClimber® interrumpirá un entrenamiento cuando se quite la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada en la consola. Presione START (INICIAR) para reanudar el entrenamiento.



Especificaciones / Antes del ensamblaje

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 libras).

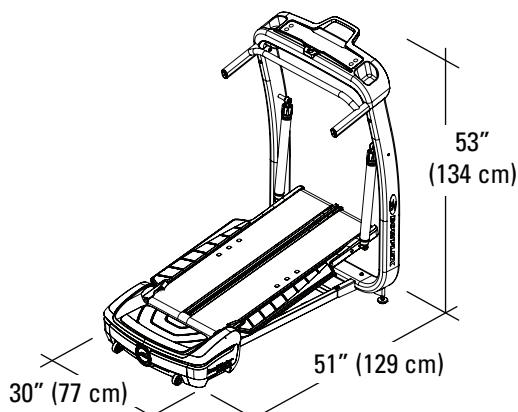
Requisitos de energía:

Voltaje de funcionamiento: 120VAC 60 Hz

Corriente de funcionamiento: 10 A máx.

Aprobaciones normativas: c-ETL-us mark. Evaluado por UL 1647 Cuarta edición, Enero de 2008 y CAN/CSA-C22.2. 68-92.

! Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en [www.nautilus.com/prop65](http://nautilus.com/prop65).



Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 175,3 cm x 330,2 cm (69 x 130 pulgadas).

Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.
- No use ninguna herramienta eléctrica para el ensamblaje.

Nota: La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para enchufarse únicamente a un tomacorriente conectado a tierra sin GFI. Para determinar si el tomacorriente o interruptor de circuito es GFI, busque un botón de prueba o de restablecimiento en ellos. Si cuentan con el botón de prueba o de restablecimiento, se trata de un tomacorriente o interruptor de circuito GFI.

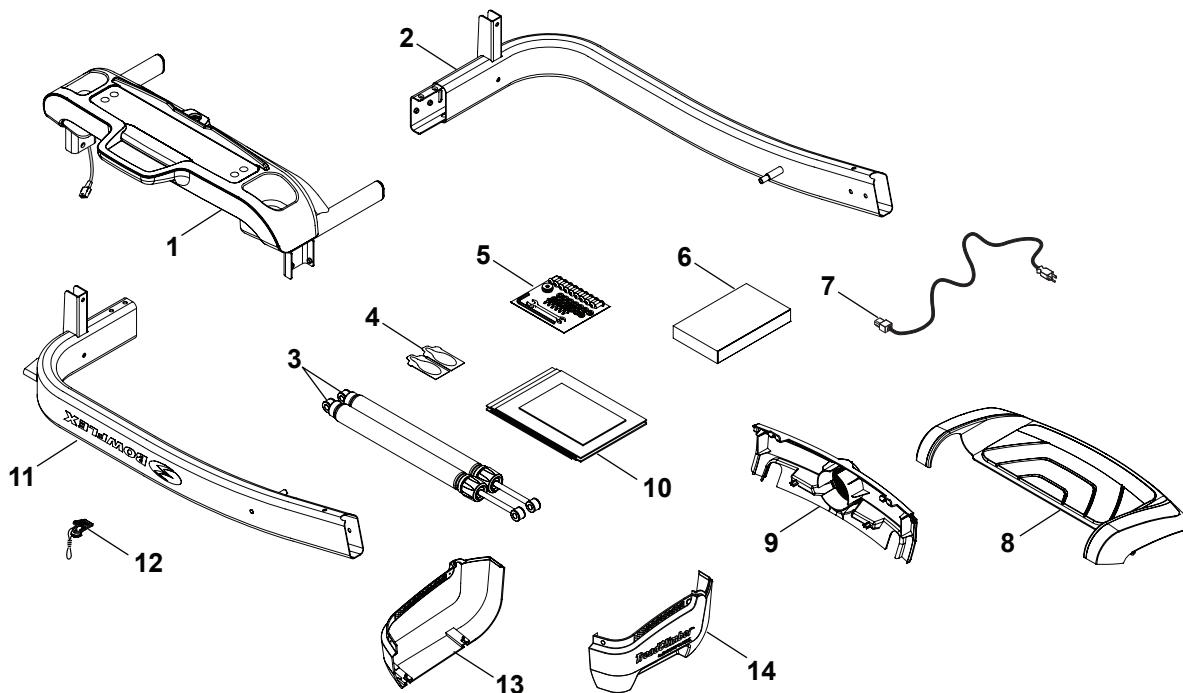
Estera para máquina

La estera para máquina Bowflex® TreadClimber® es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y la agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización funcionamiento. Si es posible, coloque la estera para máquina Bowflex® TreadClimber® en el área de entrenamiento seleccionada antes de comenzar el ensamblaje.

Para pedir la estera para máquina opcional, visite www.bowflex.com o llame al 1 (800) 605-3369.

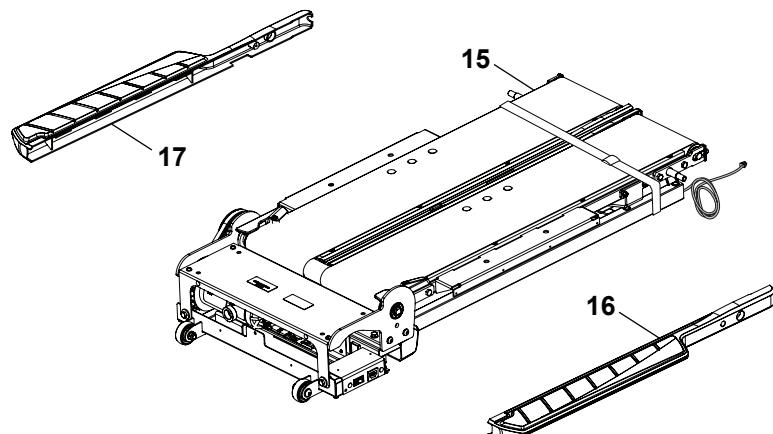
CAJA 1

(2CAJAS)



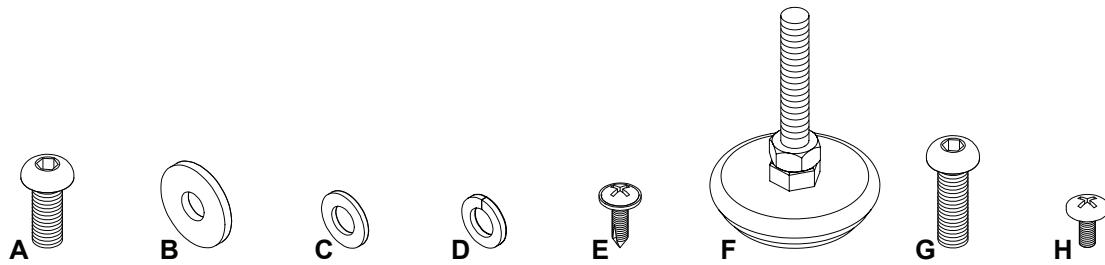
Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Ensamblaje de consola/manubrios	8	1	Peldaño posterior
2	1	Soporte vertical, izquierdo	9	1	Cubierta trasera
3	1	Resorte del cilindro	10	1	Kit de documentos
4	1	Kit de lubricación de la banda	11	1	Soporte vertical, derecho
5	1	Lista de tornillería	12	1	Llave de seguridad
6	1	Plan de pérdida de peso Bowflex®	13	1	Cubierta lateral del motor, izquierda
7	1	Cable de alimentación	14	1	Cubierta lateral del motor, derecha

CAJA 2



Elemento	Cant.	Descripción
15	1	Ensamblaje de los pedales *
16	1	Cubierta de la barra posapiés, derecha
17	1	Cubierta de la barra posapiés, izquierda

* No corte la cinta de embalaje hasta que se le indique.



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	16	Tornillo de hexagonal de cabeza semiesférica, M8 x 20	E	6	Tornillo autorroscante Phillips, M4.0 x 16
B	4	Arandela plana ancha M8	F	2	Nivelador
C	14	Arandela plana, M8	G	2	Tornillo de hexagonal de cabeza semiesférica, M8 x 25
D	14	Arandela de bloqueo, M8	H	10	Tornillo Phillips, M4 x 12

Herramientas

Incluidas



5 mm



13 mm

No incluidas



#2



(recomendado)

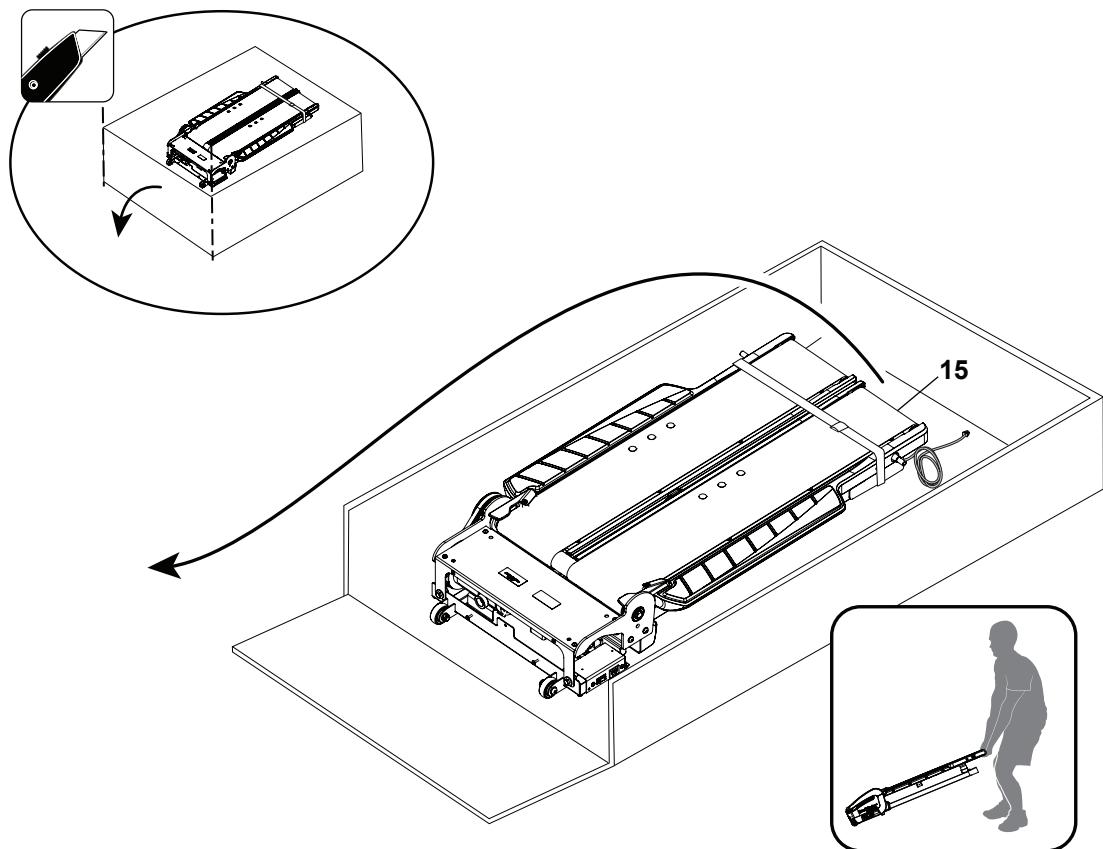
! Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

Nota: Este ensamblaje utiliza piezas del embalaje. No se deshaga de él sino hasta que el ensamblaje esté completo.

1. Corte y abra el extremo de la caja 2 y mueva el ensamblaje de los pedales al área de ejercicios

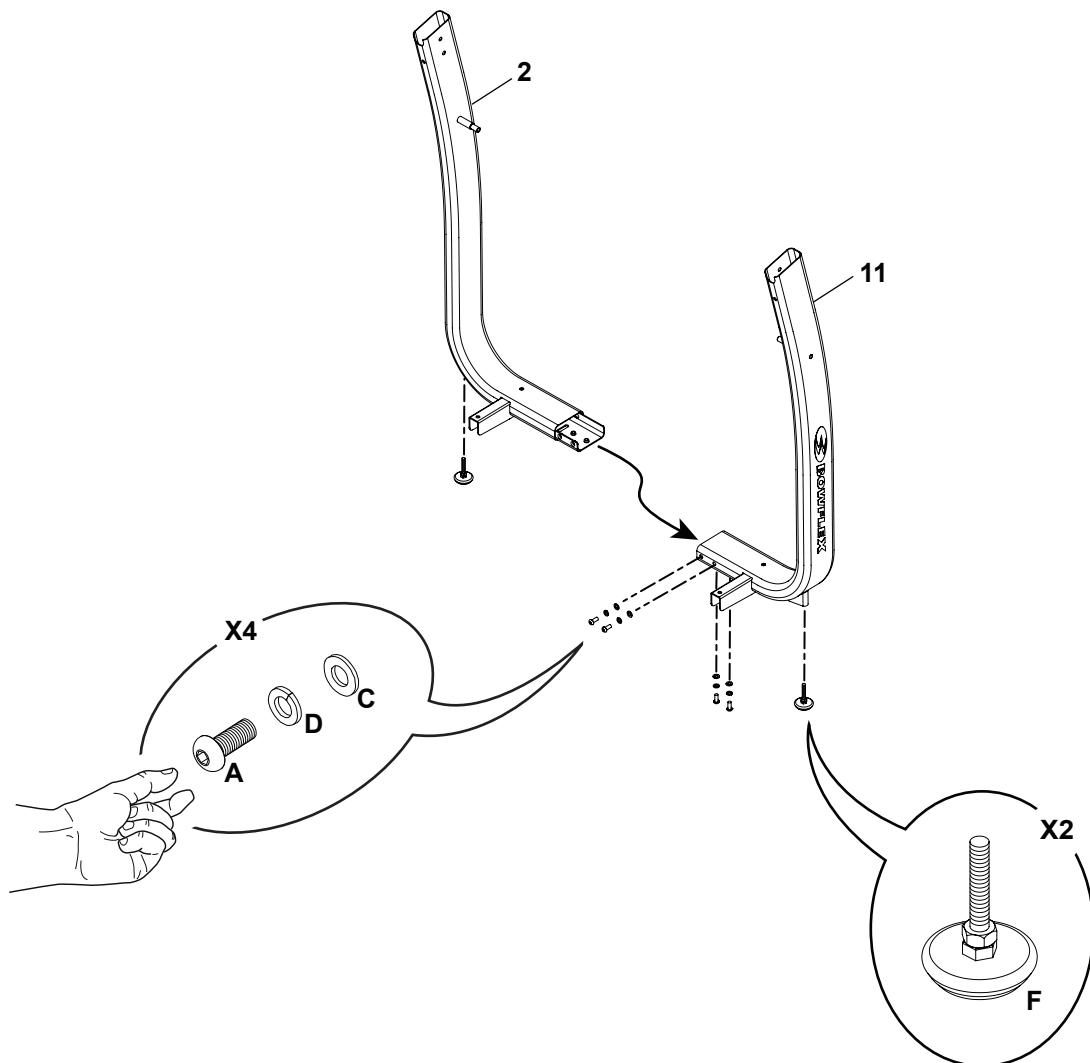
Nota: No tuerza el cable de E/S.

Corte la cinta de embalaje cuando esté en su lugar.



2. Acople el soporte vertical izquierdo al soporte vertical derecho

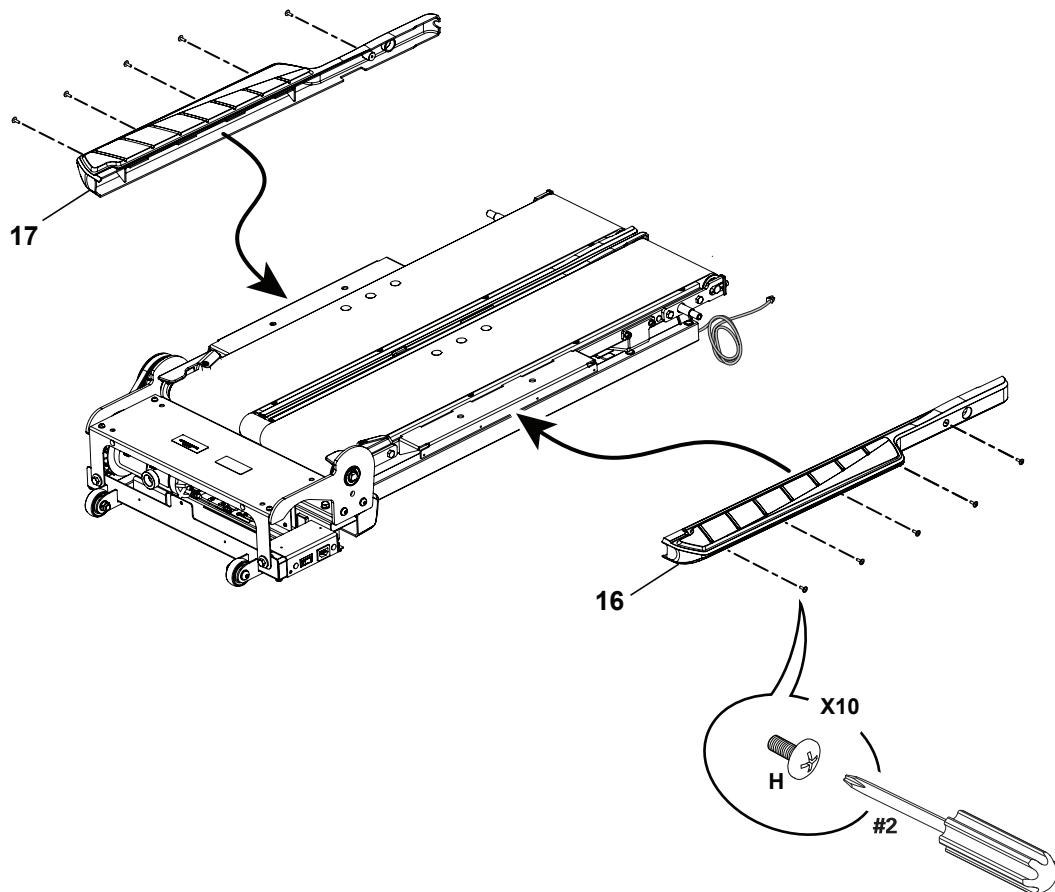
Nota: Apriete el herraje a mano.



3. Acople las cubiertas de las barras posapiés al ensamblaje de los pedales

! Las bandas de desplazamiento pueden moverse abruptamente. Para evitar posibles lesiones graves, mantenga las manos lejos de los bordes de las bandas de desplazamiento.

Tenga presente que la correa de transmisión y las bandas de desplazamiento están conectadas y cuando cualquiera de estas piezas se mueve, también se mueve la otra. Para evitar posibles lesiones graves, no permita que nada quede atrapado o comprimido por la correa de transmisión cuando las bandas de desplazamiento se muevan.



4. Deslice las cajas de embalaje por debajo de la base del ensamblaje de los pedales y los pedales

Nota: Utilice los materiales del embalaje para este paso. La base del embalaje de los pedales debe estar nivelada, y los pedales deben elevarse en forma segura.

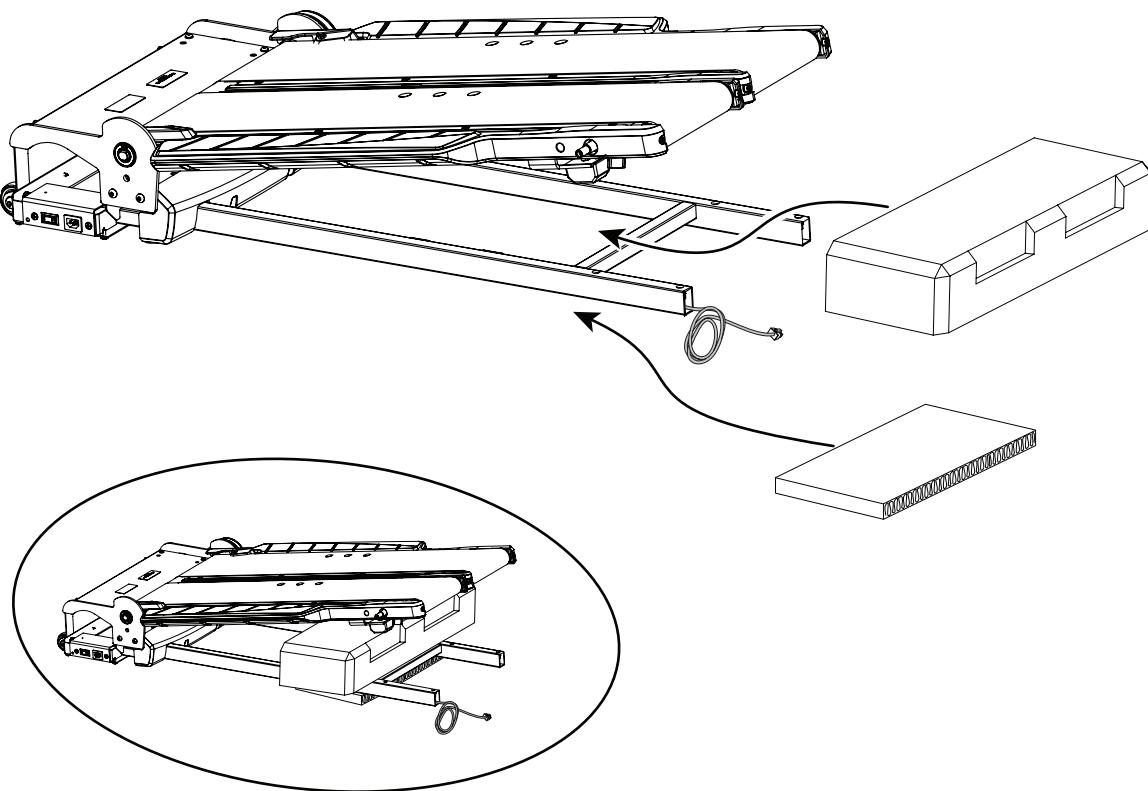
Las cajas no deben estar frente a la barra transversal.



Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y deben sostenerse en forma segura.

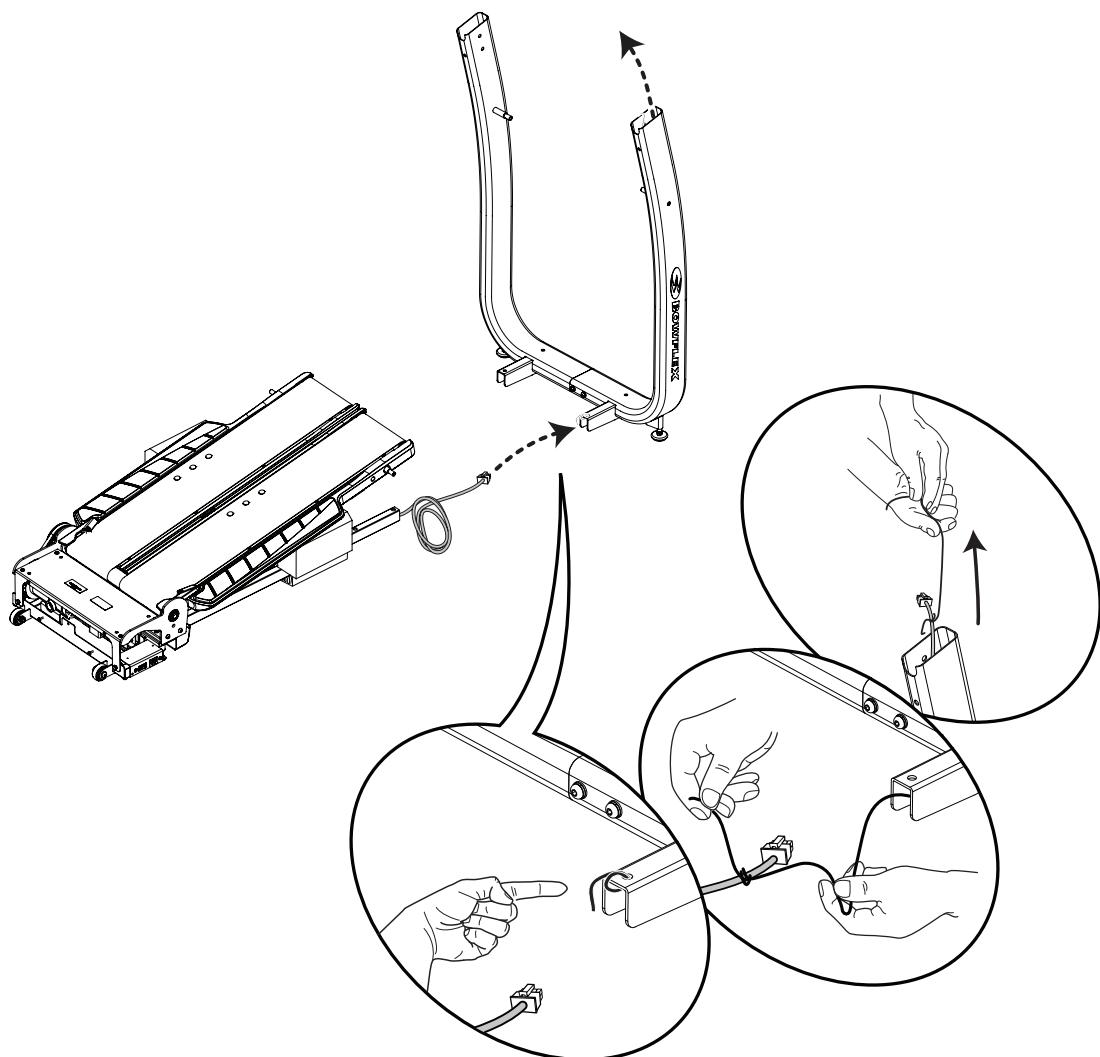
Para prevenir posibles lesiones graves al deslizar las cajas de embalaje por debajo del ensamblaje de los pedales, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

Tenga presente que la correa de transmisión y las bandas de desplazamiento están conectadas y cuando cualquiera de estas piezas se mueve, también se mueve la otra. Para evitar posibles lesiones graves, no permita que nada quede atrapado o comprimido por la correa de transmisión cuando las bandas de desplazamiento se muevan.



5. Conecte el cable de la consola a través del soporte vertical derecho

Nota: No tuerza el cable de E/S.

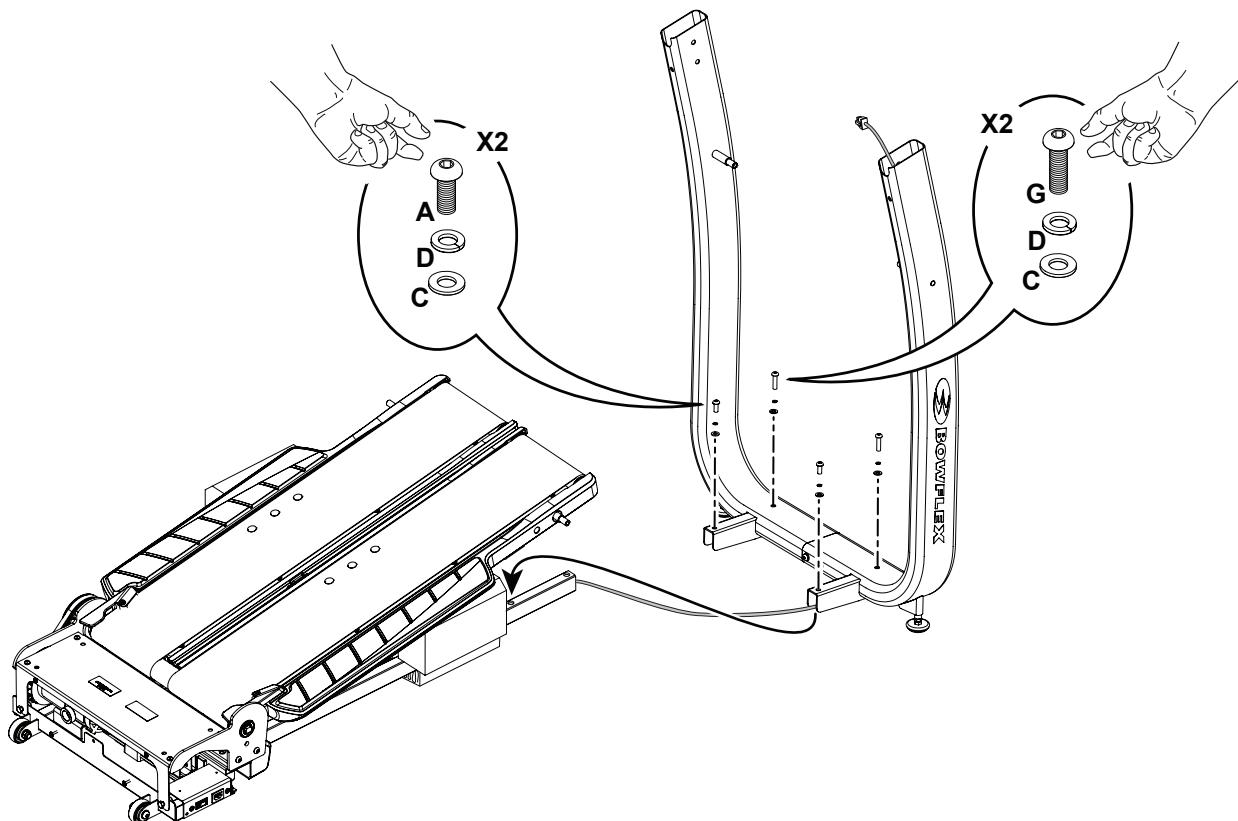


6. Conecte el ensamblaje del soporte vertical derecho al ensamblaje de los pedales

Nota: Asegúrese de estirar con cuidado el cable de E/S a medida de que usted conecta el ensamblaje del soporte vertical derecho.
No tuerza el cable de E/S.
Apriete el herraje a mano.

! Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y deben sostenerse en forma segura.

Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de los pedales, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

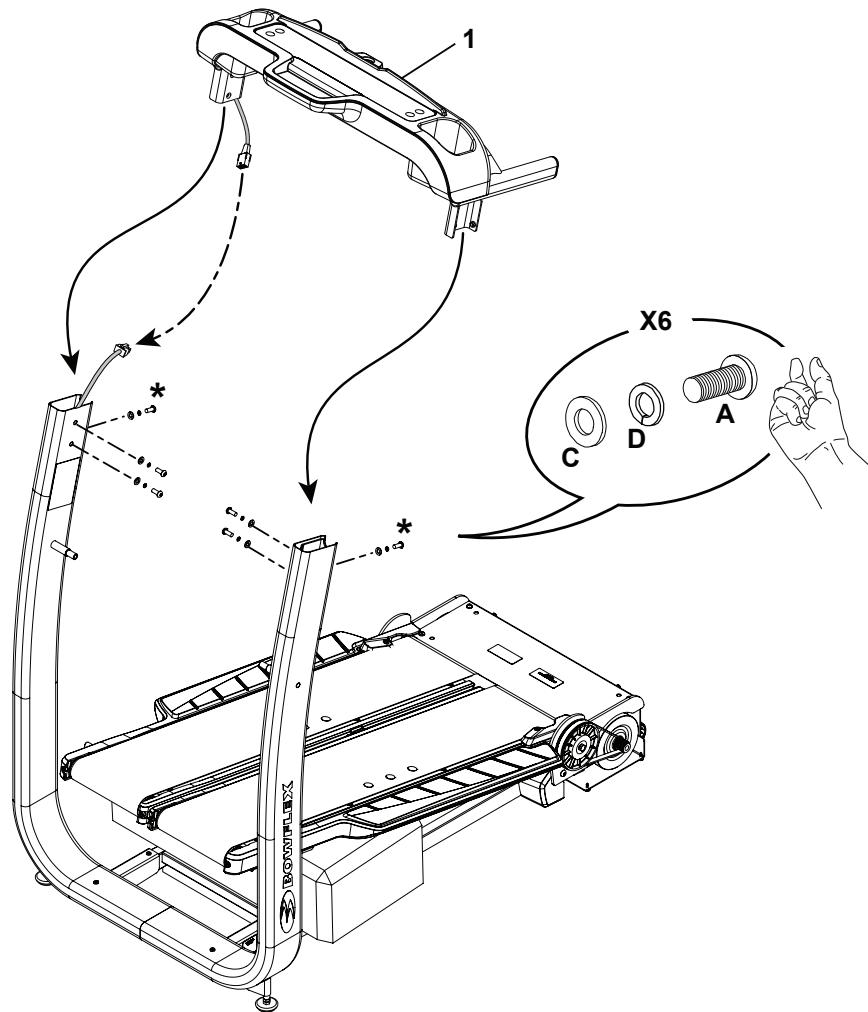


7. Conecte los cables de E/S y luego instale el conjunto de consola/manubrio

Nota: No tuerza los cables de E/S.

* Apriete este herraje a mano primeramente hasta que los orificios interiores para pernos se alineen.

! Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de la base, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

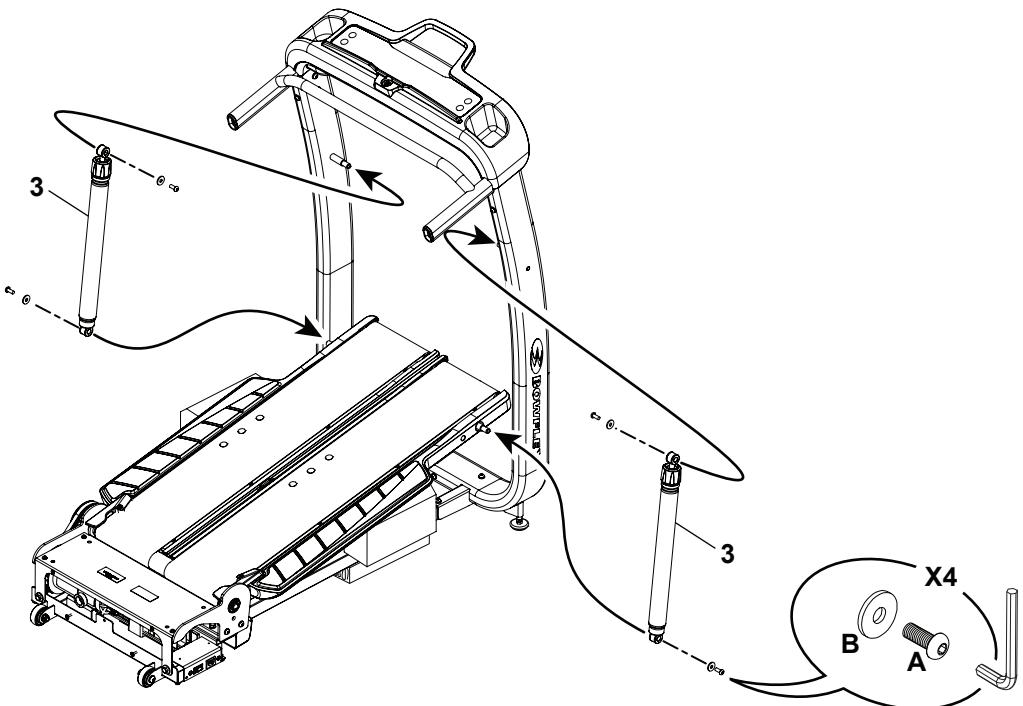


8. Acople los cilindros a los pedales y luego a los soportes verticales

Nota: El dial de configuraciones de los cilindros debe quedar arriba, con el punto blanco hacia el interior de la máquina. Acople los pedales antes de los soportes verticales.

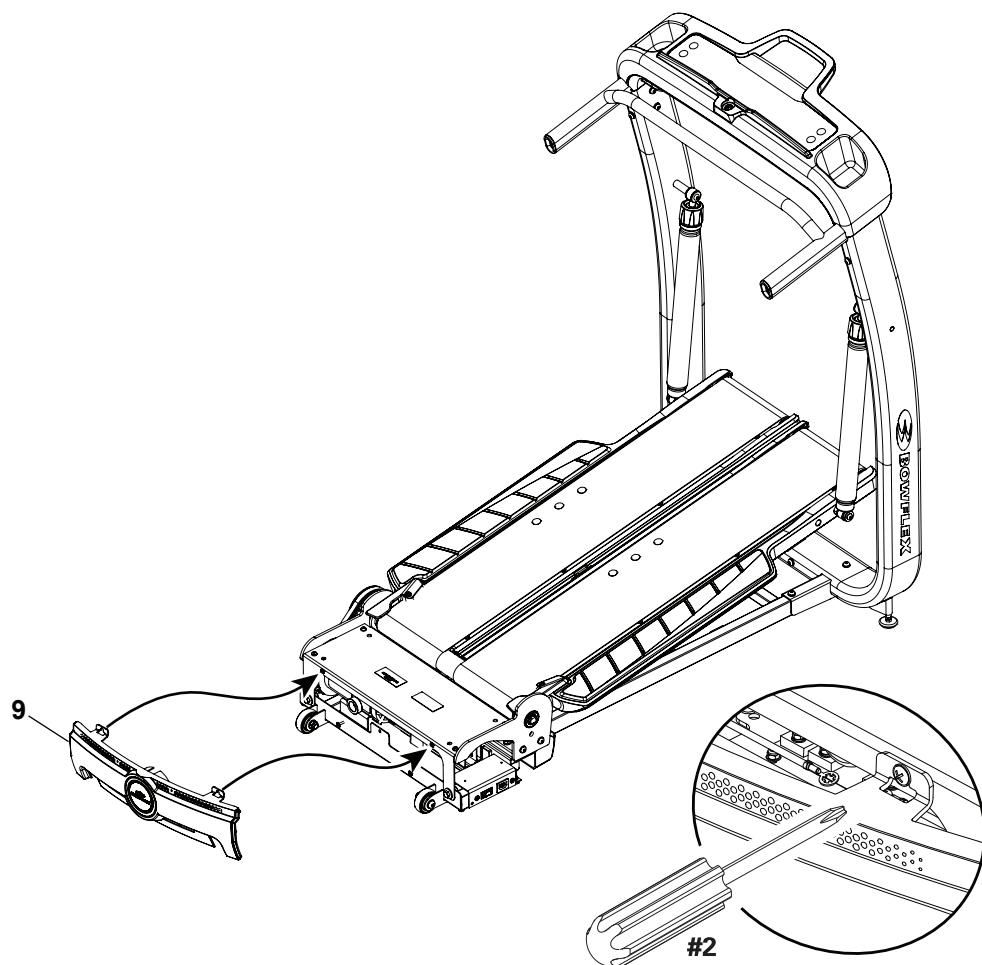
Apriete completamente **TODO** el herraje de los pasos anteriores y retire en forma segura las cajas de embalaje.

! Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y pueden moverse libremente. No permita que ocurra ningún daño o lesión al elevar los pedales.



9. Acople la cubierta trasera al ensamblaje de los pedales y apriete el herraje

Nota: El herraje ha sido preinstalado y no se encuentra en la tarjeta de herraje.

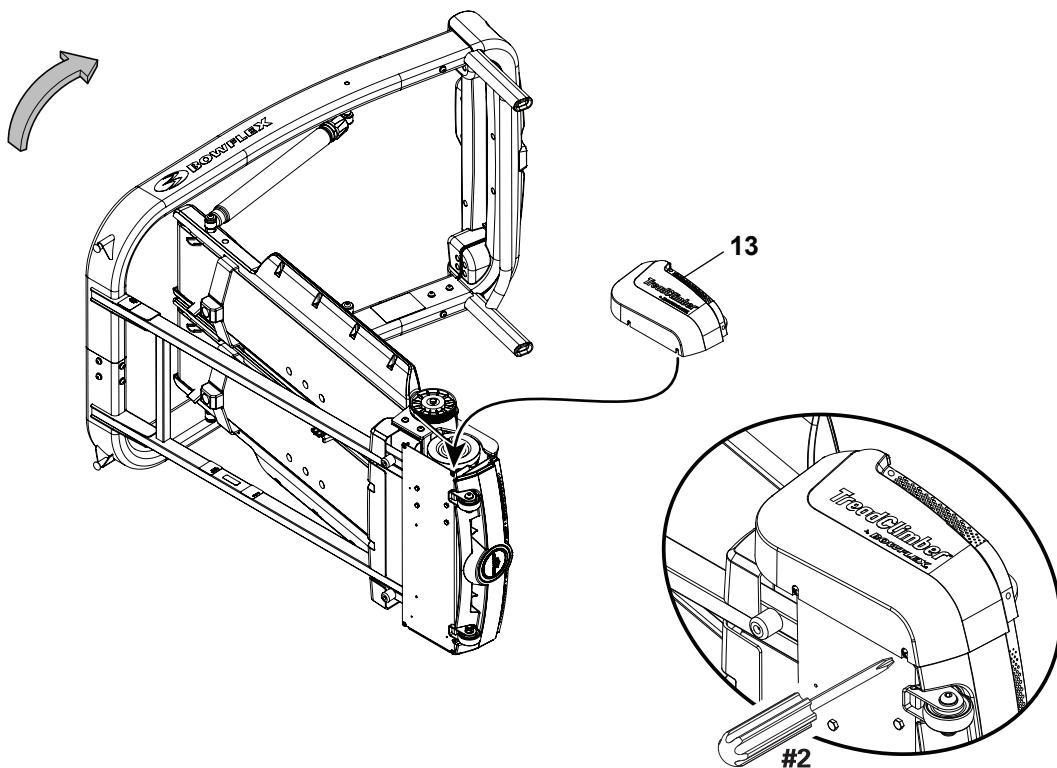


10. Incline en forma segura el ensamblaje de los pedales y acople la cubierta lateral izquierda del motor

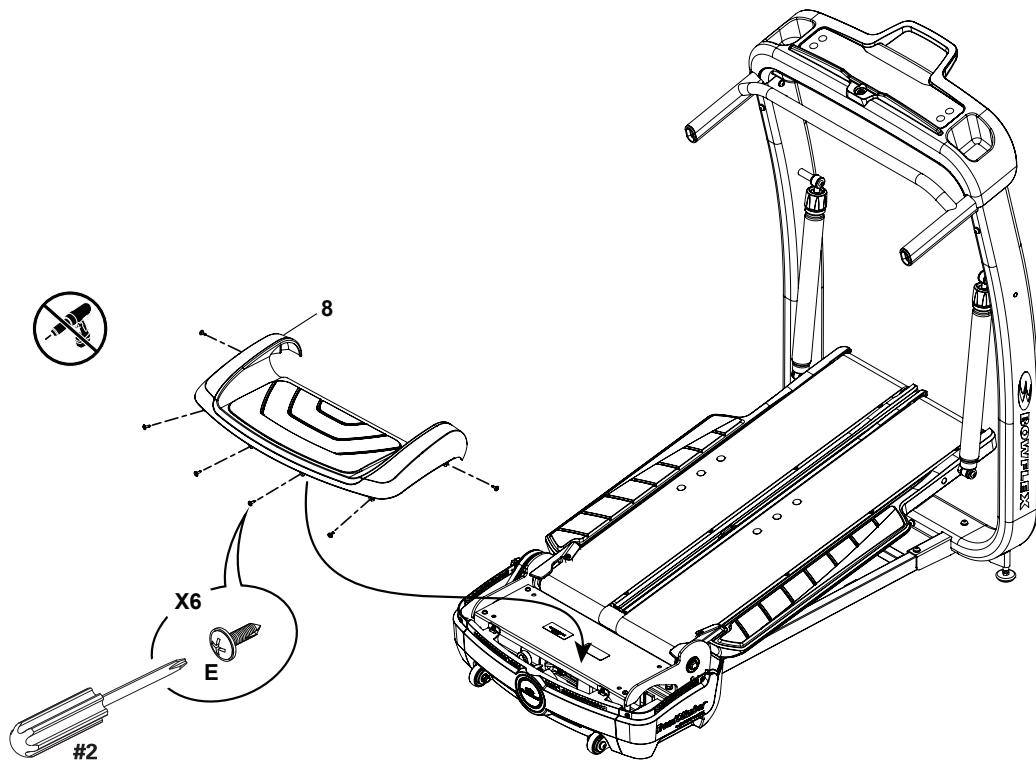
! La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptos para mover la máquina de manera segura.

Nota: El herraje ha sido preinstalado y no se encuentra en la tarjeta de herraje.

Devuelva la máquina a la posición vertical y repita el procedimiento en el lado opuesto.

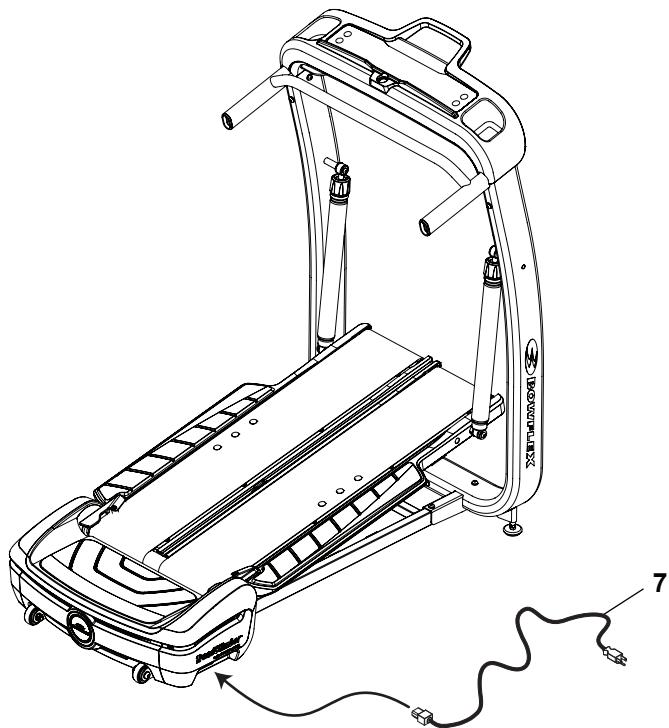


11. Acople el peldaño posterior al ensamblaje de los pedales



12. Conecte el cable de alimentación al ensamblaje de los pedales

Nota: La máquina de ejercicios TC10 TreadClimber® está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120 V para tres patas debidamente cableado y conectado a tierra. Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.



13. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que todos los sujetadores estén apretados y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

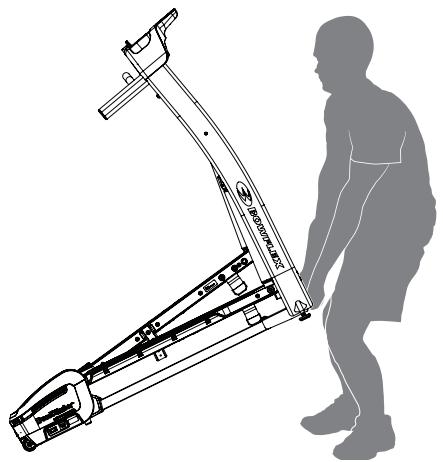


No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su

Traslado de la máquina

La máquina de ejercicios TreadClimber® pesa aproximadamente 71.8 kg (158 libras) cuando está completamente ensamblada y es necesario tomar precauciones al trasladarla. Para moverla, use la barra de sujeción de transporte que se encuentra bajo la parte delantera de la máquina. Para acceder a la barra de sujeción de transporte, gire los niveladores hasta que logre un espacio suficiente entre la máquina y el piso.

La máquina puede hacerse rodar sobre las ruedas de transporte a un nuevo lugar. Baje la máquina lentamente en la nueva ubicación sin lesionar su cabeza ni sus dedos.



! No use los soportes verticales, los manubrios ni la consola para levantar o mover la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptos para mover la máquina de manera segura.

Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se debe usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

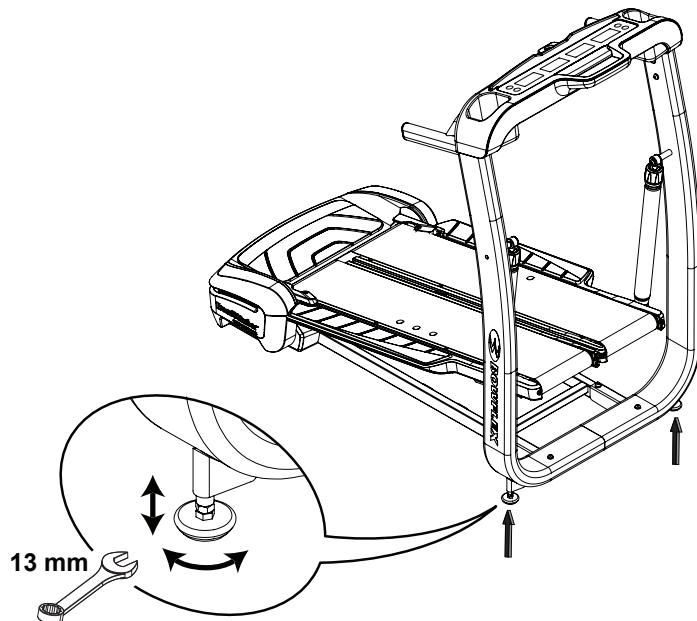
Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Nivelación de la máquina

Los niveladores se encuentran en la parte delantera de la máquina TreadClimber®. Asegúrese de que la máquina TreadClimber® esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella. Para ajustar:

1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.
3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

! No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.



Instrucciones de seguridad importantes

! Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

! Lea y comprenda la totalidad del manual del usuario. Consulte el manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las Advertencias sobre esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

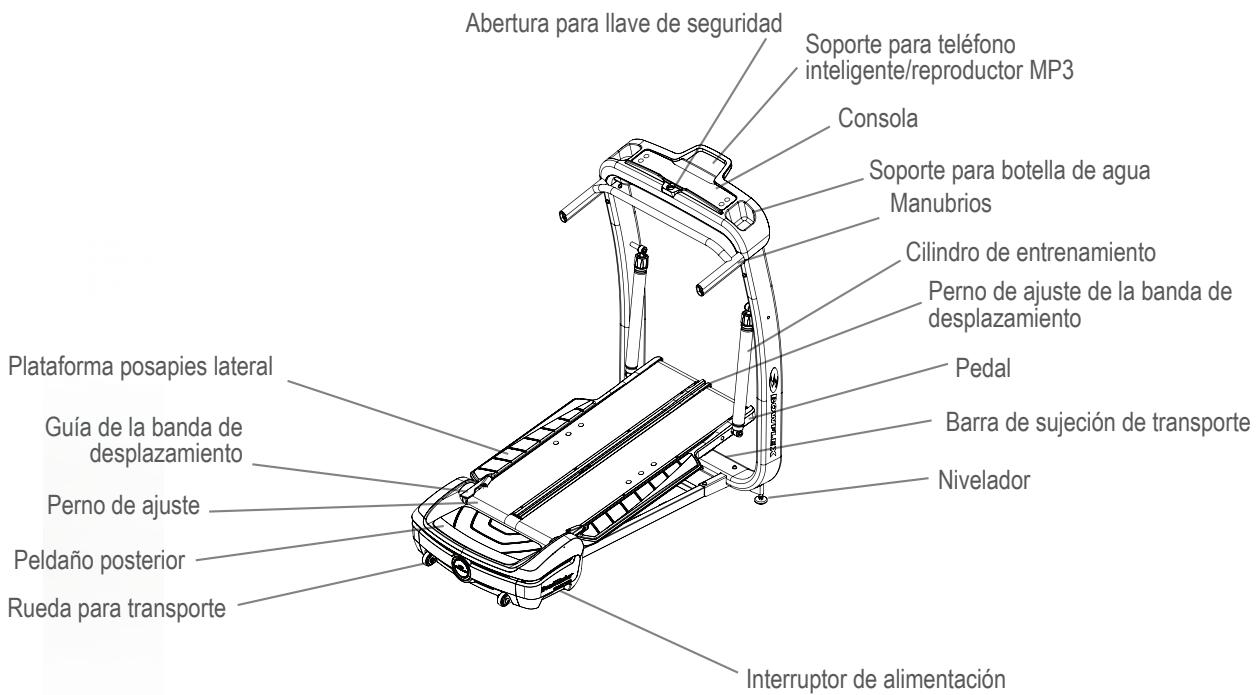
▲ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

▲ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda la totalidad del manual del propietario. De no seguir estas indicaciones podría producirse una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal, u otra lesión grave.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si esta máquina presenta daños en el cable o en el conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación.
- La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.
- Esta máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y adecuado. Nada más debe estar conectado al circuito.
- Siempre conecte el cable de alimentación a un circuito que tenga capacidad para resistir 10 amperios sin aplicar ninguna otra carga.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un electricista certificado.
- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.
- No permita que líquidos entren en contacto con el controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico autorizado debe inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de que pueda usarse nuevamente.
- La instalación eléctrica de la residencia en la que se usará la máquina debe cumplir con los requisitos locales y regionales correspondientes.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lbs. (300 kgs.) No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Siempre use un par de zapatillas atléticas con suela de goma al emplear esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Use las plataformas posapies provistas para mayor estabilidad antes de caminar sobre la banda de desplazamiento.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio de al menos 1/2 m (19,5 pulgadas) a cada lado de la máquina y de 2 m (79 pulgadas) detrás de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.

- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de desplazamiento limpia y seca.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Esta máquina está diseñada para caminar. No intente correr en esta máquina.
- Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.
- Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que sus pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.
- Use esta máquina únicamente para el uso previsto y como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.

Características



Consola

Botón START (INICIAR)

Presíónelo para encender la consola, iniciar un entrenamiento, reanudar un entrenamiento interrumpido o seleccionar una opción. Mantenga presionado el botón durante 2 segundos para cambiar entre el modo de entrenamiento G.O. Coach™ y el modo Manual Workout (entrenamiento manual).

Nota: Durante el modo de entrenamiento Manual TreadClimber® la pantalla de G.O. Coach™ estará en blanco.

Botón STOP (DETENER)

Presíónelo para interrumpir un entrenamiento, para salir del modo de servicio/configuración de la consola para finalizar un entrenamiento interrumpido.

Pantalla de tiempo / valor del peso

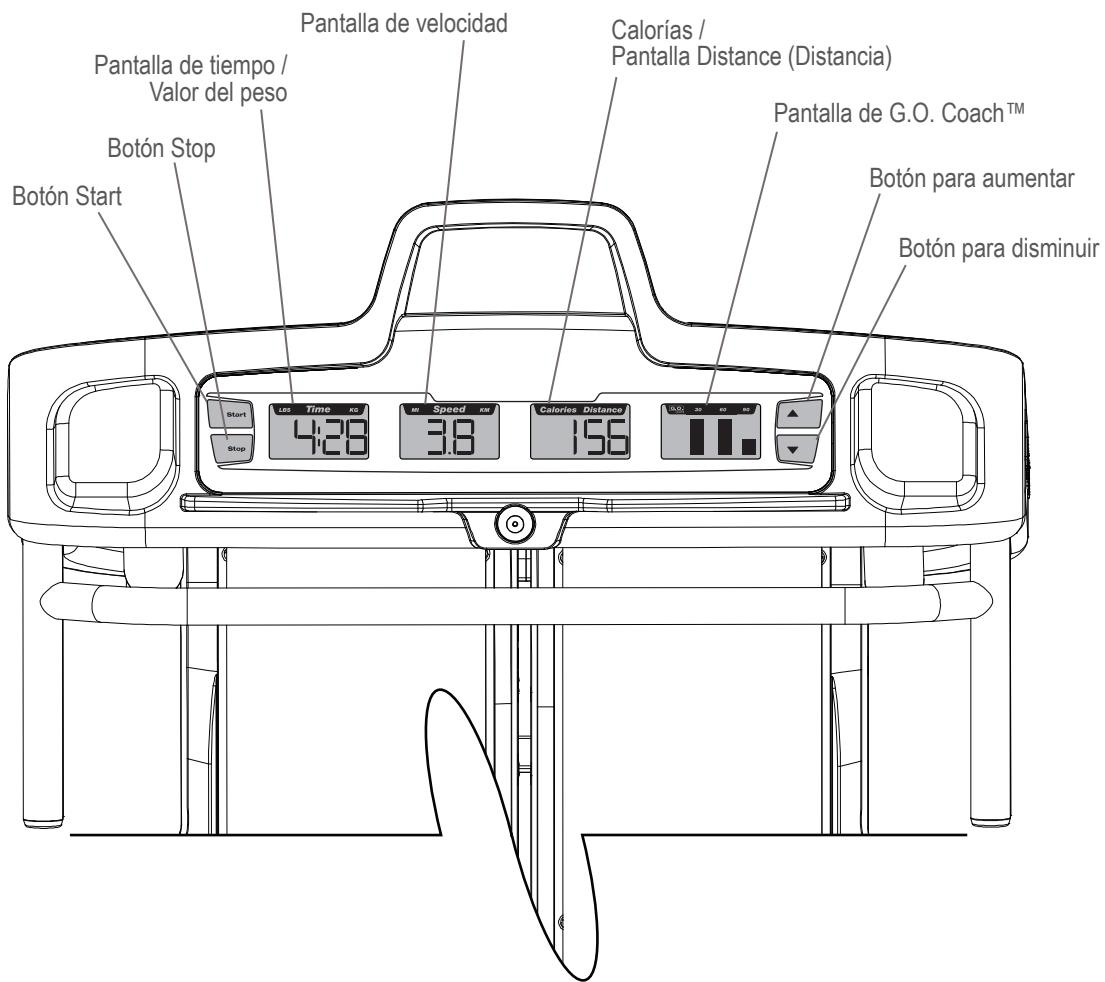
Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de su entrenamiento (por ejemplo, 15:42 minutos).

Muestra el valor del peso correspondiente al usuario del G.O. Coach™ y el modo Manual Workout en LBS (libras) o KG (kilogramos). (El valor predeterminado para el peso es 68 kg o 150 lbs.).

Pantalla de velocidad

Muestra su velocidad de escalada en millas (MI) o kilómetros (KM) por hora con un decimal (por ejemplo, 3.4 MI). Las millas (MI) son la configuración predeterminada.





Pantalla de calorías / distancia

Muestra los valores de calorías o distancia. La pantalla de calorías cuenta el total de sus calorías.

Nota: Cuando llegue a "9999", la pantalla de calorías volverá a un valor de "0".

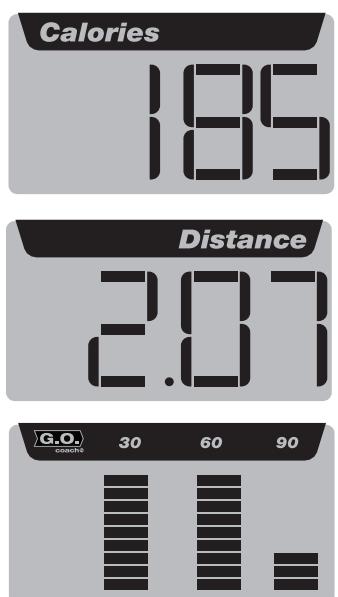
La pantalla alterna entre los valores de calorías y de distancia cada 2 segundos. La pantalla de distancia muestra la distancia de su entrenamiento en millas (MI) o kilómetros (KM). Las millas son la configuración predeterminada.

Nota: Cuando hace un entrenamiento en una distancia mayor que "99,99", la pantalla volverá a un valor de "0,00".

Pantalla de G.O. Coach™

La pantalla muestra el avance semanal hacia la meta de 90 minutos de G.O. Coach™ en el caso de un usuario. La meta semanal consiste en tres columnas de 30 minutos; cada segmento de una columna representa 3,3 minutos.

Nota: La pantalla se pone en blanco en el modo de entrenamiento Manual TreadClimber®.



Botón para aumentar

Presione para aumentar la velocidad de las bandas, aumentar un valor para peso o desplazarse a través de una lista de opciones.

Cilindros de configuración hidráulica

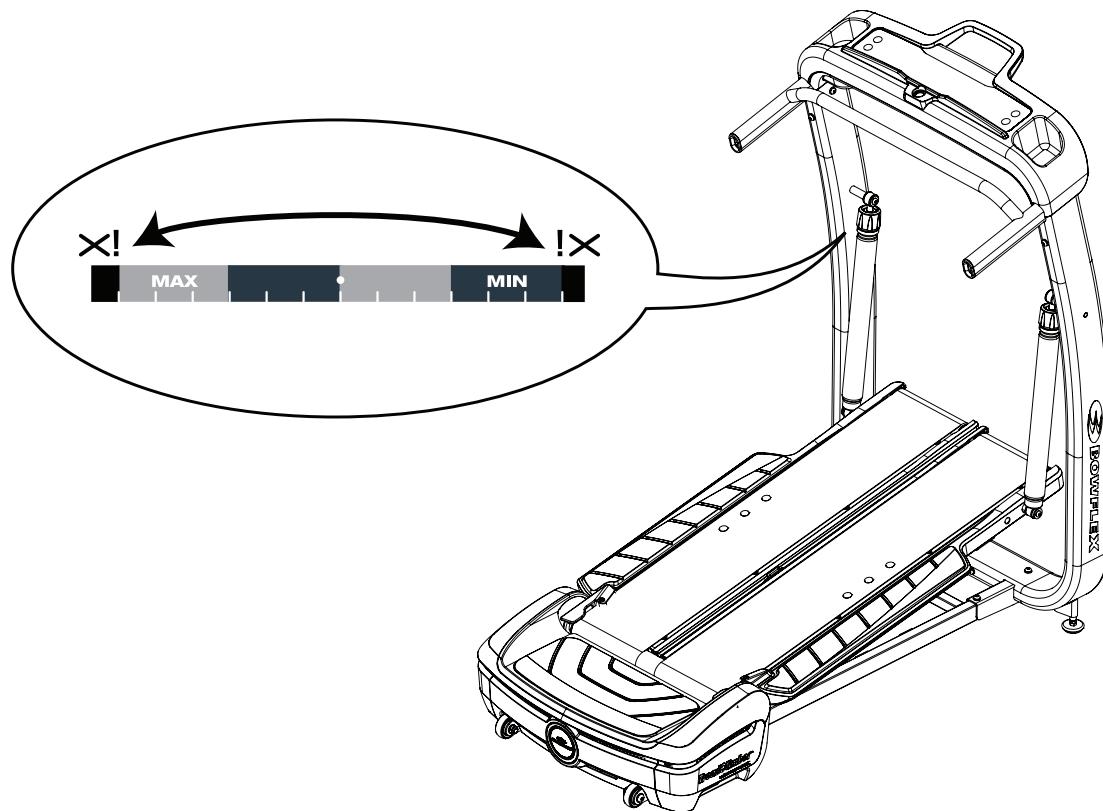
La máquina TreadClimber® usa cilindros hidráulicos para absorber sus pasos y amortiguar sus articulaciones, lo que reduce el cansancio general y la tensión muscular. El desplazamiento de los pedales se ajusta mediante los diales de los cilindros hidráulicos. La configuración MIN [Mínima] es la cantidad mínima de movimiento de los pedales, la MAX [Máxima] corresponde al movimiento máximo. Mientras más cerca se fije el dial de la configuración MAX, mayor será el desplazamiento del pedal. Esto da como resultado un entrenamiento más intenso.

Comience con cada cilindro fijado en el punto blanco central del dial. Si esta configuración permite demasiado desplazamiento del pedal, ajuste el dial hacia la configuración MIN (hacia la izquierda) hasta que se sienta cómodo con la cantidad de desplazamiento. Si considera que los pedales no se mueven lo suficiente para amortiguar completamente sus pasos, ajuste el dial hacia la configuración MAX (hacia la derecha), para permitir mayor movimiento del pedal. Los pedales deben configurarse de manera que se desplacen lo suficiente para absorber el impacto del movimiento de sus pasos, aproximadamente 3 pulgadas. Aunque el dial de configuración se puede mover continuamente en cualquier dirección, se recomienda no girarlo más allá del rango rojo.

! No cambie las configuraciones de intensidad de los cilindros durante un entrenamiento. Detenga el entrenamiento y bájese de la máquina antes de ajustar el nivel de resistencia.

Nota: El “descenso máximo” ocurre cuando el pedal se desplaza a través de un rango de movimiento demasiado grande. Cuando esto ocurre, los pedales chocan contra la base en el paso descendente. Para reducir el desplazamiento del pedal, gire el dial hacia MIN o aumente la velocidad de la banda.

Puede resultarle útil anotar su configuración del dial para futura referencia cuando existen varios usuarios de la máquina.



Fundamentos de acondicionamiento físico

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, use la máquina de ejercicios TreadClimber® un mínimo de 3 veces por semana, 30 minutos cada día.

Si el ejercicio es algo nuevo para usted (si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 30 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítense de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 30 minutos.

Si su agenda es muy ajetreada y no puede acomodar 30 minutos de ejercicio continuo en su día, pruebe acumular 30 minutos mediante la realización de varios entrenamientos más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.

Para lograr mejores resultados, combine los entrenamientos en la máquina de ejercicios TreadClimber® con un programa de entrenamiento de fuerza usando un gimnasio para el hogar Bowflex® o unas pesas Bowflex® SelectTech® y siga el Plan de pérdida de peso corporal Bowflex® que viene con su máquina.

Constancia

Las agendas laborales ajetreadas, las obligaciones familiares y los quehaceres cotidianos pueden dificultar acomodar el ejercicio regular en su vida. Pruebe los siguientes consejos para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programe sus entrenamientos de la misma manera que programa reuniones o citas. Seleccione días y horas específicos cada semana y no cambie sus horas de entrenamiento a menos que sea absolutamente necesario.

Comprométase con un familiar, amigo o cónyuge y anímense mutuamente para mantener el rumbo cada semana. Déjense mensajes con recordatorios amigables para ser constantes y hacerse responsables el uno del otro.

Haga que sus entrenamientos sean más interesantes alternando entre entrenamientos de estado constante (velocidad única) y entrenamientos por intervalos (velocidad variable). La máquina de ejercicios TreadClimber® es aún más divertida cuando le agrega este tipo de variedad.

Indumentaria

Es importante usar calzado y ropa adecuados, seguros y cómodos al usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, esto incluye:

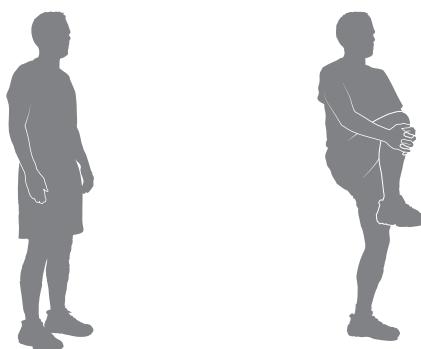
- Zapatillas deportivas para caminar o correr con suela de goma.
- Ropa de ejercicio que le permita moverse con libertad y mantenerse cómodamente fresco.
- Suspensorios que le brinden estabilidad y comodidad.

Calentamiento*

Antes de usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos dinámicos de calentamiento que le ayudarán a preparar su cuerpo para el entrenamiento:

Abrazo dinámico de rodilla

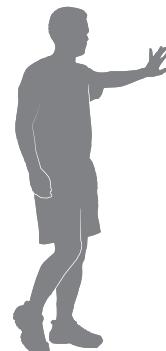
Párese con los pies juntos. Lleve una rodilla adelante y levántela hacia el pecho. Rodee la espalda con sus manos y acerque la rodilla al pecho. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

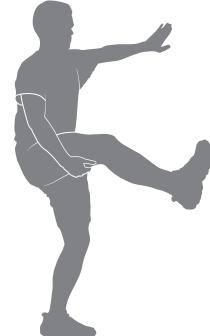
Flexión dinámica de rodilla

Párese con los pies juntos. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Patada dinámica de rodilla

Párese erguido y sostenga una pierna arriba con las manos a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flectada. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Enderece la rodilla hasta donde le resulte cómodo. Termine el estiramiento flectando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



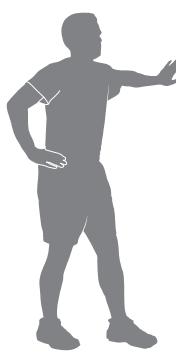
Giro dinámico

Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flecte los codos; abra los brazos hacia los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro hasta donde le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



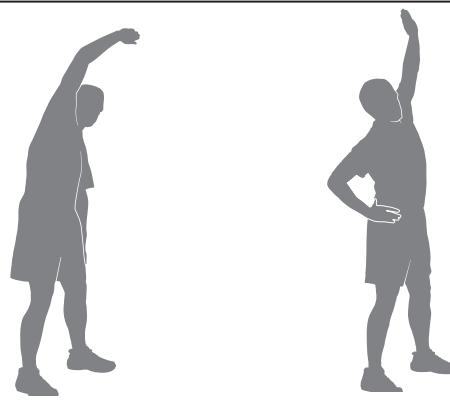
Presión dinámica de talón con rodilla flectada

Párese con un pie adelante y un pie atrás, separados al ancho de la cadera y con los pies apuntando hacia adelante. Flecte ambas rodillas apoyando el peso en el talón de más atrás. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna. Apóyese en una pared o sosténgase de algo para mantener el equilibrio, si es necesario.



Extensión dinámica lateral

Párese con los pies separados, las rodillas ligeramente flectadas y los brazos a los lados del cuerpo. Extienda una mano por encima de la cabeza e inclínese hacia el lado opuesto. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Luego extienda la otra mano hacia el lado opuesto. Use el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo sobre el muslo, si es necesario. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Entrenamientos

Siga estas pautas para adoptar con facilidad un régimen semanal de ejercicios. Use su criterio y/o los consejos de su médico o profesional de atención salud para encontrar la intensidad y nivel de sus entrenamientos.

! Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

El entrenamiento por intervalos y el estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina de ejercicios TreadClimber®:

Entrenamientos de estado constante

Un entrenamiento de estado constante supone aumentar lentamente la velocidad de su entrenamiento hasta una velocidad exigente pero cómoda que pueda mantener durante la mayor parte de su entrenamiento. Por ejemplo, mantener un ritmo de caminata de 3.0 MPH durante el entrenamiento completo, salvo durante el calentamiento y el enfriamiento. Los entrenamientos de estado constante le ayudan a adquirir confianza, resistencia y constancia en el ejercicio, y son fundamentales para un programa de entrenamiento cardiovascular equilibrado.

Entrenamientos por intervalos

Un entrenamiento por intervalos supone ajustar la velocidad más rápido o más lento a duraciones específicas para aumentar y disminuir su ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y quema de calorías. El siguiente es un ejemplo de entrenamiento por intervalos:

- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 2 veces más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 6 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.

Los entrenamientos por intervalos ofrecen variedad, ayudan a minimizar las lesiones por uso excesivo (que a veces se producen por realizar sólo entrenamientos de estado constante), maximizan la quema de calorías y mejoran la condición física.

La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos, y los entrenamientos por intervalos y de estado constante deben sentirse mucho más cómodos que caminar o correr al aire libre sobre una superficie dura o en una cinta para correr.

Programa de entrenamiento

A continuación se presentan ejemplos de programas de entrenamiento de nivel principiante, intermedio y avanzado. En cada uno de estos ejemplos de programas de entrenamiento, no pase a la semana siguiente hasta que la semana actual se sienta más fácil y cómoda.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Principiante	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante
	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Intermedio	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante
	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Avanzado	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

Registro de entrenamiento

Use este registro para hacer un seguimiento de sus entrenamientos y su progreso. Dicho seguimiento de sus entrenamientos le ayuda a mantenerse motivado y a lograr sus metas.

Cilindro de entrenamiento (sólo como referencia).



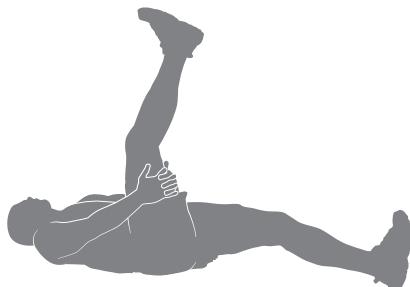
Configuración de referencia del cilindro: 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Enfriamiento*

Cuando termine de usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos de relajación que le ayudarán a su cuerpo a recuperarse del entrenamiento y lograr mayor flexibilidad:

Levantamiento de pierna tendido

Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas ligeramente flectadas. Levante una pierna hacia el cielo, manteniendo la rodilla recta. Apoye las manos (o una cinta) alrededor del muslo y acerque la pierna a la cabeza. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso y no arquee la columna.



Flexión de rodilla tendido de costado

Tiéndase en el piso sobre un costado del cuerpo y apoye la cabeza sobre el brazo inferior. Flecte la rodilla superior y sostenga el tobillo con la mano del mismo lado; luego tire del talón hacia los glúteos. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Tiéndase sobre el otro costado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener las rodillas muy cercanas.

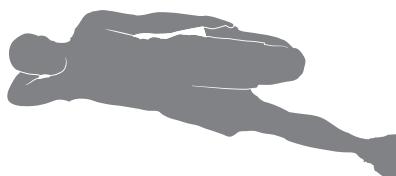
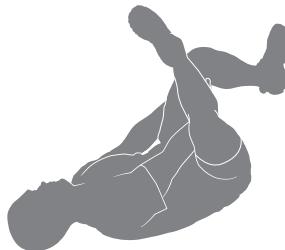


Figura cuatro tendido

Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas flectadas. Apoye un pie cruzado sobre el muslo de la pierna opuesta en la posición que forma un cuatro. Alcance la pierna en el piso y tirela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso.



Giro sentado

Siéntese en el piso y extienda las piernas rectas frente al cuerpo con las rodillas ligeramente flectadas. Apoye una mano en el piso detrás del cuerpo y la otra mano cruzada sobre el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hasta donde le resulte cómodo hacia un lado. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Figura cuatro sentado

Siéntese en el piso y extienda una pierna rectas frente al cuerpo. Apoye el pie de la otra pierna cruzado sobre el muslo en la posición que forma un cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita en la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.



Descenso dinámico de talón

Apoye la parte delantera de un pie sobre el borde de un peldaño o una escalera. Apoye el otro pie ligeramente en frente. Baje el talón del pie de atrás hasta donde le resulte cómodo, manteniendo la rodilla recta. Termine el estiramiento levantando el talón hasta la altura que le resulte cómoda. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Operaciones

Antes de comenzar

! Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

1. Coloque la máquina de ejercicios TreadClimber® en el área de entrenamiento.

! Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina.

2. Ajuste las configuraciones de intensidad en los cilindros hidráulicos.

Nota: Inicialmente, las configuraciones en cada cilindro deben coincidir. Comience con cada cilindro fijado en el punto blanco central del dial.

3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.

Nota: La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120 V para tres patas debidamente cableado y conectado a tierra. Si se debe usar un cable de extensión, asegúrese de que sea un modelo de alto rendimiento, con capacidad para 15 A.

! Coloque el cable de alimentación junto a la máquina, fuera de su camino cuando se baje de ella. Evite pisar el cable y el enchufe de alimentación.

4. Examine si hay algún objeto bajo los pedales. Asegúrese de que esté despejado debajo de la máquina.

5. Conecte la electricidad. Ahora hay suministro de electricidad hacia la máquina.

6. Camine sobre las cintas y párese sobre las Plataformas posapies laterales. Coloque la llave de seguridad en el ojo de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.

- Para accionar el Motor de la banda de transmisión, la llave de seguridad debe estar correctamente colocada en la cerradura de seguridad.
- Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante los entrenamientos.
- En caso de emergencia, saque la llave de seguridad para interrumpir la alimentación hacia el motor de las bandas. Esto detendrá rápidamente las bandas (sujétese firmemente; la parada será abrupta).

7. Seleccione el modo de entrenamiento (G.O. Coach™ Workout o Manual TreadClimber®).

Nota: Si usted no es el usuario principal de esta máquina, asegúrese de que la pantalla de G.O. Coach™ esté en blanco. Si la pantalla de G.O. Coach™ es visible, mantenga presionado el botón START durante dos segundos hasta que se ponga en blanco.

8. Presione el botón START e inicie su entrenamiento cuando las bandas alcancen la velocidad correspondiente.

! Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.

Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que su pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Cuando haya adquirido experiencia y se sienta cómodo con la acción de la máquina, tal vez desee dejar que sus brazos se balanceen libremente siguiendo el movimiento natural al caminar. Este entrenamiento activará sus músculos principales. Este ejercicio sólo deben realizarlo las personas que se sienten cómodas al soltar las barras de apoyo.

Modo de encendido/reposo

La consola ingresará al modo Power Up cuando la máquina se enchufa por primera vez a un tomacorriente y se presiona cualquier botón.



Las cintas sólo se moverán después de una cuenta regresiva de 3 segundos con un sonido bip.

Nota: La consola iniciará en el modo G.O.Coach™ Workout.

Apagado automático (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos dentro de aproximadamente cinco minutos, se apagará en forma automática.

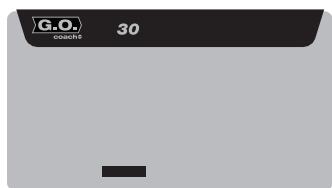
Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Presione el botón START para iniciar (activar) la consola.

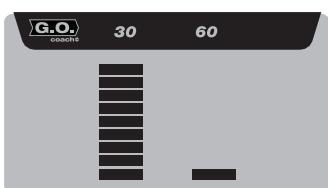
Modo G.O. Coach™ Workout

El modo G.O. Coach™ Workout le ofrece a un usuario un entrenamiento semanal orientado al cumplimiento de metas: 30 minutos por entrenamiento (cada columna), 3 entrenamientos por semana para un total de 90 minutos (las tres columnas en total). Mientras usted entrena, la columna activa crecerá hasta cumplir 30 minutos. Al cumplirse los 30 minutos totalmente, la siguiente columna se activará para su siguiente entrenamiento.

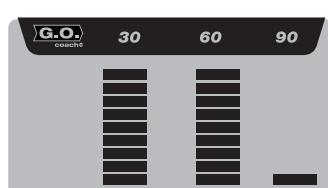
Entrenamiento 1.



Entrenamiento 2.



Entrenamiento 3.

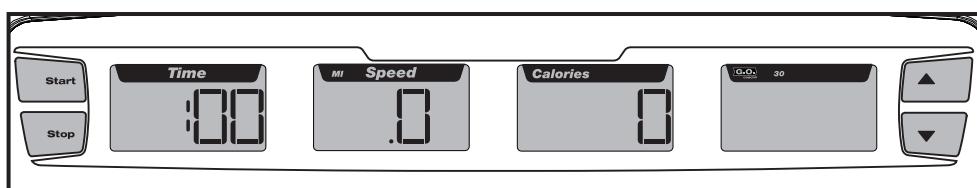


Cuando logre la meta semanal de las tres columnas, la pantalla se borrará con un sonido perceptible e iniciará una serie en blanco de columnas.

La meta semanal que se persigue es de 90 minutos. La consola registra su valor de tiempo de entrenamiento, de tal manera que usted pueda detener el G.O. Coach™ Workout y continuarlo posteriormente. Si planea entrenar más de 90 minutos o menos durante la semana, podría ser útil llevar un seguimiento de sus entrenamientos o establecer una rutina semanal de entrenamiento.

Nota: Con el fin de tener un seguimiento exacto de las metas, únicamente el usuario principal de la máquina debería usar este modo de entrenamiento.. La consola de G.O. Coach™ guardará el tiempo de cada entrenamiento y lo aplicará hacia el cumplimiento de la meta.

La consola iniciará en el modo G.O. Coach™. La pantalla de G.O. Coach™ está activa cuando la máquina se utiliza este modo de entrenamiento.

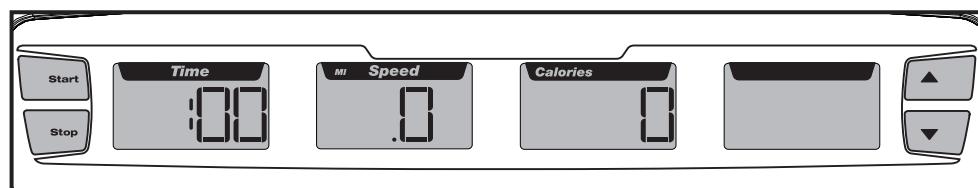


Modo Manual TreadClimber®

El modo Manual TreadClimber® permite el uso de la máquina sin perjudicar la meta semanal de G.O. Coach™. El modo manual le permite a los otros usuarios entrenar con la máquina TreadClimber® además del usuario principal. No se le da seguimiento a ninguna información de resultados con el modo manual.

Al final de un entrenamiento con el modo manual, la consola desplegará sus resultados, los borrará y estará lista para el siguiente entrenamiento manual.

Nota: La pantalla de G.O.Coach™ se pone en blanco cuando la máquina se utiliza en este modo de entrenamiento. Si la pantalla de G.O. Coach™ es visible, mantenga presionado el botón START durante dos segundos hasta que la pantalla se ponga en blanco.



Para iniciar un entrenamiento manual con la máquina TreadClimber®:

1. Revise y asegúrese de que la consola esté en el modo Manual TreadClimber® (la pantalla de G.O. Coach™ está en blanco).
2. Si la pantalla está en blanco, presione START.
3. Su entrenamiento Manual TreadClimber® comenzará después de una cuenta regresiva sonora de tres segundos.

Nota: Asegúrese de leer la sección del manual “Antes de comenzar”.

Programe su peso

Los valores de peso correspondientes al usuario de G.O. Coach™ y el modo Manual Workout se pueden programar en la consola. Con un valor más preciso para su peso, la consola puede ofrecer un valor más exacto para las calorías.



1. Seleccione el modo de entrenamiento preferido (G.O. Coach™ o Manual TreadClimber®). Para cambiar de modos de entrenamiento, presione y mantenga oprimido el botón START durante 2 segundos.
2. Presione y mantenga oprimido el botón Decrease (Disminuir) durante 2 segundos. La consola mostrará el peso predeterminado de 150 libras (68 kg.) o el último peso ingresado para este modo de entrenamiento.
3. Ajuste el valor con los botones para aumentar y disminuir y presione START. Un “bip” perceptible confirmará la información ingresada. Este valor se recordará hasta que se ajuste.

Resultados

Cuando termina un entrenamiento, la consola mostrará los resultados de dicho entrenamiento. Los resultados se muestran tres veces en secuencia (tiempo, velocidad promedio, calorías y distancia).

Nota: Si la consola no recibe ningún dato adicional después de 5 minutos, ésta se apagará.

Pausa o detención de un entrenamiento

1. Sujetándose firmemente de las barras de apoyo, bájese de las bandas a las plataformas posapies laterales a ambos lados de los pedales.
2. Presione STOP para interrumpir el entrenamiento. Las bandas disminuirán la velocidad hasta detenerse completamente.

Nota: Si un entrenamiento interrumpido no se reinicia en 5 minutos, la máquina se apagará y borrará todos los valores del entrenamiento.

3. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón START. Para terminar el entrenamiento, vuelva a presionar STOP. La consola visualizará sus resultados.

! Para evitar la operación no vigilada de la máquina, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared y de la entrada de CA de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Modo de servicio/configuración de la consola

La consola tiene un modo de servicio/configuración. Algunas opciones del modo de servicio/configuración pueden ajustarse según sus preferencias, pero la mayoría son de utilidad para darle servicio a la máquina. Para acceder al Modo Service / Setup, mantenga presionados los botones Increase y Decrease durante 2 segundos.

Orden	Visualización	Opción	Descripción
1	Unidad	Unidades	Seleccione su unidad de medida preferida; "Lb" = sistema imperial, "Si" = sistema métrico
2	brt	Brillo	Controle el nivel de contraste de la consola; "8" = intensidad máxima, "1" = intensidad mínima
3	LOG	Registro de errores*	Visualiza los códigos de error, empezando por el más reciente
4	Con	Versión de la consola*	Despliega la versión del software
5	dr	Versión de la unidad*	Despliega la versión de la unidad
6	HrS	Uso de dispositivo	Visualiza la cantidad total de horas de uso
7	diSt	Millaje de dispositivo	Despliega el millaje total
8	HiSt	Historial de corriente del motor*	Visualiza la corriente promedio del motor para el intervalo actual de mantenimiento. Presione el botón para disminuir para ver los promedios de intervalos anteriores.
9	Hd	Tipo de hardware*	Visualizar el tipo de hardware
10	Curr	Corriente del motor*	Visualiza la corriente del motor
11	CoAS	Tiempo de deslizamiento*	Una prueba para ver cuánto tiempo se demoran las cintas en detenerse.
12	LooP	Bucle de prueba*	Una prueba para ver si la consola está recibiendo datos.
13	CSn	Número de serie de la consola	Visualiza el número de serie de la consola a través de todas las pantallas
14	dSn	Número de serie de la unidad*	Visualiza el número de serie de la tarjeta de control del motor a través de todas las pantallas
15	dES	Estadísticas de errores de la unidad*	Visualiza las más recientes estadísticas de errores graves de la tarjeta de control del motor. Presione los botones Increase o Decrease para visualizar las estadísticas de errores.

* para los técnicos del servicio

Use los botones para aumentar y disminuir para alternar entre las opciones. Para cambiar el valor de una opción, presione START y use los botones para aumentar y disminuir para seleccionar el valor deseado. Presione START para asignar el nuevo valor a la opción.

Presione STOP para salir de una opción y del modo de servicio/configuración.

Mantenimiento

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

! El equipo debe inspeccionarse periódicamente para ver si está dañado y hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

▲ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones. Use un paño seco para limpiar todo rastro de transpiración después de cada uso.

Semanalmente: Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie la parte superior de la banda con un paño húmedo con jabón y séquela de manera cuidadosa y a fondo con un paño seco. No permite que ningún líquido penetre bajo las bandas o al interior del armazón de la base.

Mensualmente: Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriételos si es necesario.

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo ni con un limpiador para automóviles. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento

La máquina TreadClimber® está equipada con un sistema de plataforma y banda de bajo mantenimiento. La fricción de la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina.

Programa de lubricación

Nivel de usuario	Total de horas de entrenamiento por semana	Cuándo lubricar
Leve	menos de 3 horas	cada 3 meses
Moderado	de 3 a 5 horas	cada 2 meses
Intenso	5 o más horas	todos los meses

Le recomendamos que use una de las siguientes opciones:

- Juego de lubricación para cintas para correr Lube-N-Walk® (disponible en www.bowflex.com o en su distribuidor local especializado en acondicionamiento físico).
- Silicona 100% pura, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de piezas para automóviles.

Para obtener los mejores resultados lubrique periódicamente los pedales con un lubricante a base de silicona, respetando las siguientes instrucciones:

1. Desenchufe completamente la máquina del tomacorriente de pared y quite el cable de alimentación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

- Levante cuidadosamente cada banda y aplique lubricante a base de silicona en el centro de la plataforma del pedal a lo largo de toda la superficie alcanzable de la misma. Aplique de 0,5 a 1,5 onzas del lubricante sobre la plataforma bajo cada banda.

AVISO: Siempre use un lubricante a base de silicona 100% pura. No use un desengrasante como WD-40® ni un producto a base de petróleo ya que esto podría afectar gravemente el rendimiento.

Nota: Es posible que se necesite aflojar las bandas de desplazamiento para permitir el acceso durante la lubricación. Consulte el procedimiento "Ajuste de las bandas de desplazamiento" si es necesario.

- Vuelva a conectar el cable eléctrico a la máquina y luego al tomacorriente de la pared.
- Manténgase a un costado de la máquina.
- Encienda la máquina y empiece a hacer funcionar las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las bandas durante aproximadamente 15 segundos.
- Desconecte la máquina.
- Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de los pedales. También recomendamos una inspección periódica de las superficies de los pedales bajo las bandas. Si las plataformas se ven gastadas, comuníquese con un representante de TreadClimber® (consulte la página de Contactos de este manual).



Para reducir la posibilidad de resbalamiento, asegúrese de que el área de los pedales esté libre de grasa o aceite. Limpie todo exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

Alineación de la banda de desplazamiento

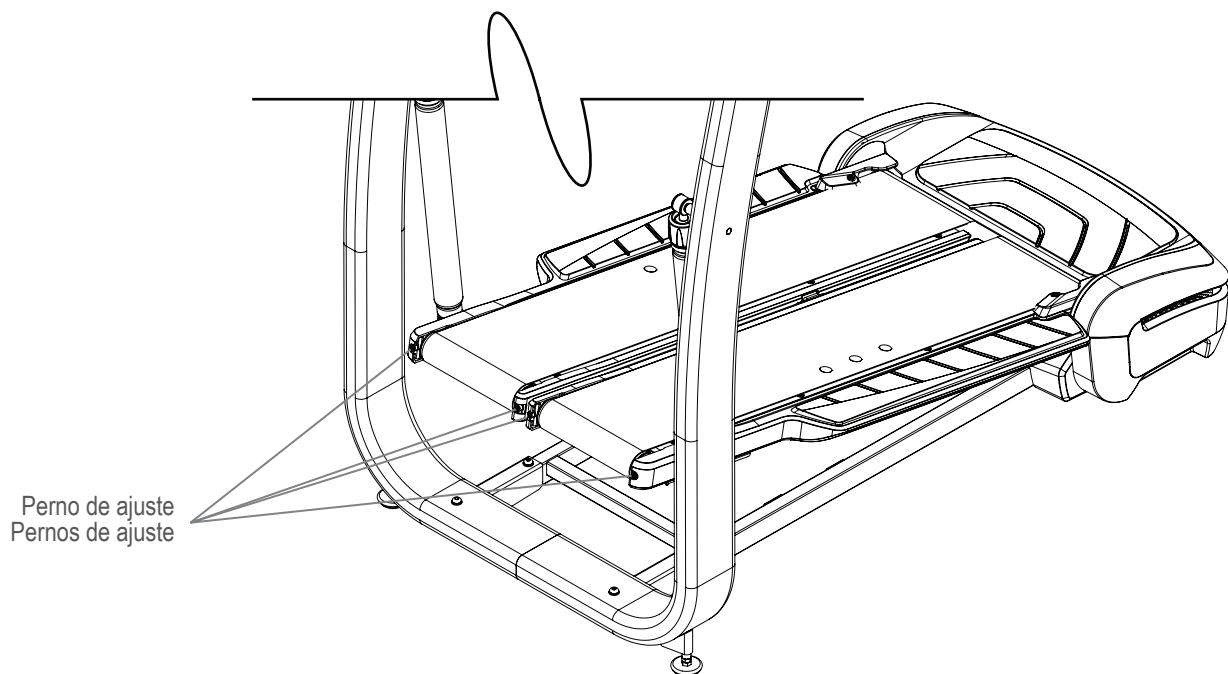
Las bandas de desplazamiento deben ajustarse si están suficientemente descentradas como para provocar un sonido de roce o raspadura. Los ajustes pueden realizarse en el rodillo delantero de cada pedal.

Ajuste de las bandas de desplazamiento: Con la máquina en funcionamiento, observe dónde corren las bandas sobre cada pedal. Los pernos de ajuste de la banda de desplazamiento están en el extremo delantero de cada rodillo. Si la banda se desplaza demasiado hacia la derecha, use la llave hexagonal del tamaño correcto para girar el perno de ajuste hacia la derecha en esa banda en incrementos de una vuelta. Si la banda se desplaza demasiado hacia la izquierda, haga lo mismo en el perno de ajuste izquierdo.

Nota: No gire los pernos hacia la izquierda cuando ajusta la alineación de la banda.

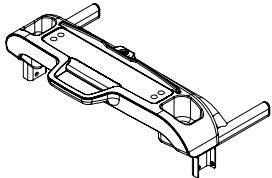
Ajuste de la tensión de la banda: Verifique la tensión de la banda solo cuando la máquina esté desenchufada. Desde el punto medio de la banda, una banda con la tensión correcta sólo debe tener una pulgada de huelga. Para verificar, tire la banda hacia arriba en su punto medio y mida la distancia hasta la plataforma. Si la distancia es superior a una pulgada, la banda está suelta. Para apretarla, gire ambos pernos de ajuste de la banda de desplazamiento hacia la derecha media vuelta y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

Nota: Los pernos se giran hacia la izquierda en forma equitativa para disminuir la tensión de la banda.



Piezas para mantenimiento

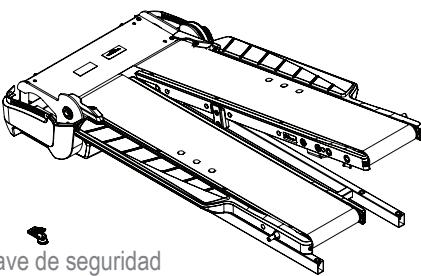
Ensamblaje de consola/manubrios



Soporte vertical izquierdo



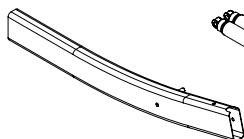
Ensamblaje de los pedales



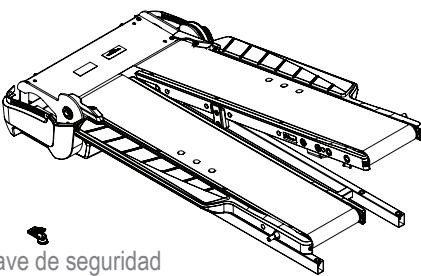
Cable de alimentación



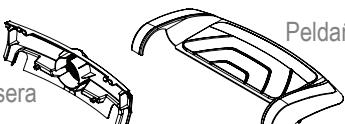
Cilindros



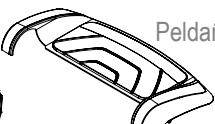
Llave de seguridad



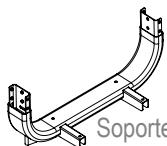
Soporte vertical derecho



Peldaño posterior

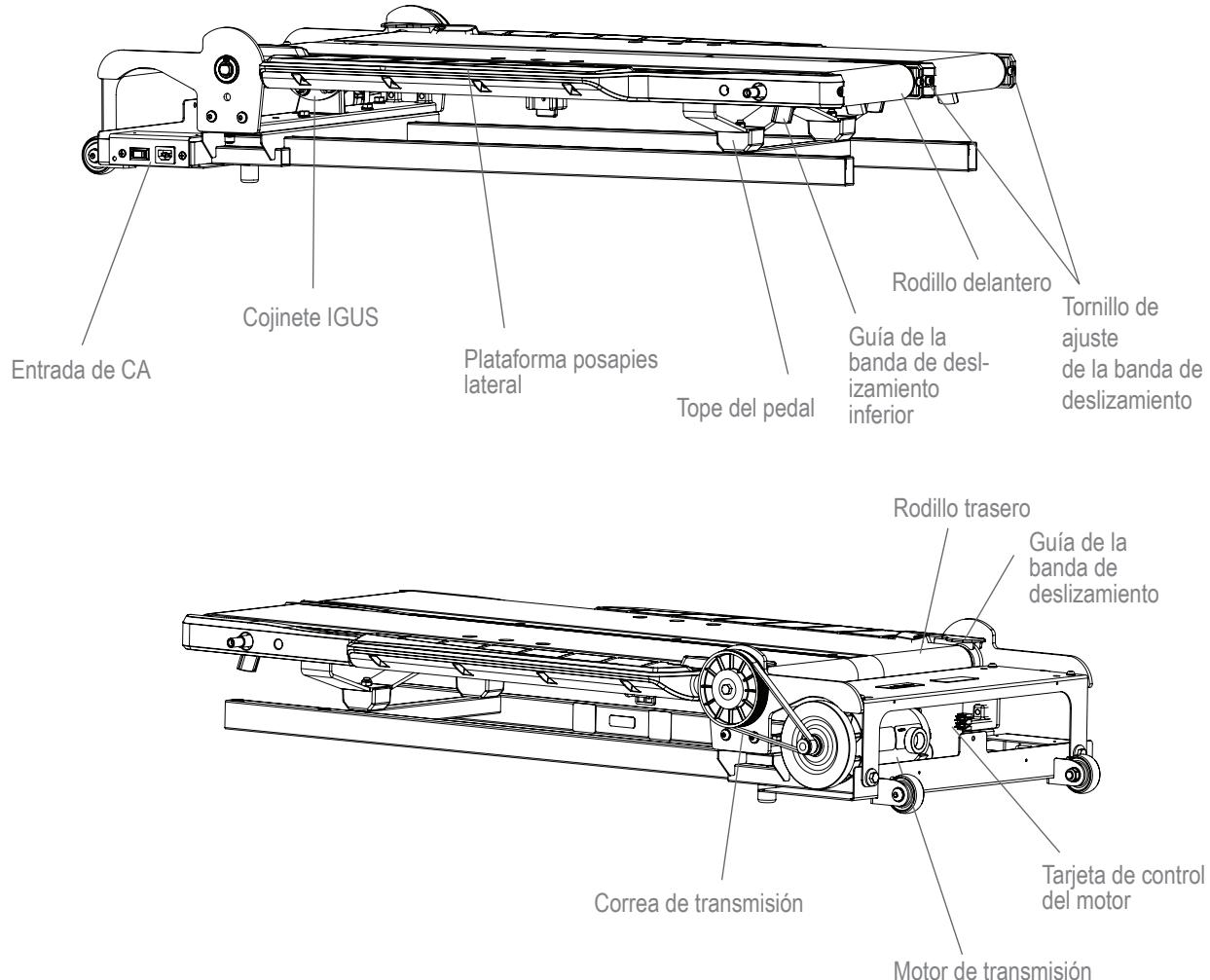


Cubierta trasera



Soporte vertical de la base

Piezas para mantenimiento (ensamblaje del pedal)



Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
La unidad no se enciende o inicia	Tomacorriente	Asegúrese de que el tomacorriente esté funcionando correctamente. Verifique esto enchufando otro aparato (p. ej., una lámpara) en el tomacorriente. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, revise para asegurarse de que esté encendido. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre uno que funcione.
	El cable de alimentación no está enchufado	Asegúrese de que el cable de alimentación esté firmemente asegurado en la entrada de CA de la unidad y firmemente insertado en un tomacorriente de pared sin GFI.
	Interruptor de alimentación apagado	Asegúrese de que el interruptor de alimentación en la parte posterior de la unidad esté en la posición "ON". El interruptor se iluminará de color rojo para indicar que hay alimentación.
	Llave de seguridad no introducida	Inserte la llave de seguridad en la consola (consulte Llave de seguridad [Procedimientos de parada de emergencia] en la sección Características).
La velocidad que se muestra no es exacta.	Pantalla configurada en la unidad de medida incorrecta. (inglesa/métrica)	Cambie las unidades de visualización.
Desalineación de la banda de desplazamiento	Guías traseras de la banda	Las bandas deben montarse en la parte superior de la guías de la banda triangular negra, en la parte posterior de los pedales.
	Ajuste del desplazamiento	No es necesario que las bandas estén perfectamente centradas y, en general, están más descentradas en la parte posterior que en la parte delantera. Esto puede variar en función del tranco del usuario. Si la banda se desplaza hacia un lado lo suficientemente lejos como para provocar el roce de la banda, consulte el procedimiento "Ajuste de las bandas de desplazamiento".
Ruido de rechinamiento o de raspadura según la velocidad	Alineación de la banda	Verifique la alineación de la banda de desplazamiento. El contacto de la banda con las guías metálicas bajo los pedales puede provocar un fuerte ruido de rechinamiento. Si las bandas están desalineadas, ajuste la banda de desplazamiento.
	Rodillos o motor	Comuníquese con atención al cliente para obtener ayuda adicional.
Tambaleo o resbalamiento de la banda al caminar sobre la unidad	Tensión de la banda de desplazamiento	Siga el procedimiento "Ajuste de las bandas de desplazamiento" para ajustar la tensión de dicha banda.
Ruidos de golpeteo cuando la unidad está funcionando	Cojinetes Igus	Si el sonido de golpeteo parece provenir directamente del rodillo trasero, verifique los cojinetes Igus (con forma de "sombbrero" amarillo) y reemplácelos si están agrietados.
	Pernos del cilindro hidráulico	Revise y ajuste los pernos superior e inferior que conectan los cilindros hidráulicos a la unidad.
Las bandas dejan de girar durante el uso	Llave de seguridad	Inserte la llave de seguridad en la consola (consulte Llave de seguridad [Procedimientos de parada de emergencia] en la sección Características).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumiendo demasiada corriente, lo que provoca que la unidad se apague para proteger el motor. Consulte el programa de lubricación de la banda para determinar si las bandas necesitan lubricación, revise la tensión de la banda de desplazamiento y el reinicie la unidad.
	Tomacorriente	Es posible que el tomacorriente no tenga suficiente alimentación disponible para la máquina debido a que hay otros dispositivos en el mismo circuito. Quite todo dispositivo del circuito de alimentación y reinicie la máquina.
La consola despliega "C", "S" o "H" con un número	Consola	Haga un ciclo de apagado y encendido para eliminar el error. Si el problema persiste, asegúrese de contar con el código de la pantalla y comuníquese con el Servicio al cliente para solicitar ayuda suplementaria.
Console displays "LUbE" code	Belt lubrication	Consult lubrication schedule and apply if necessary. Push START button.

Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®

Presentación de información general

Bienvenido al Plan de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®. Este plan está diseñado para usarse con el equipo Bowflex® y ayudarlo a usted a lo siguiente:

- Bajar de peso y reducir grasa
- Mejorar su salud y su bienestar
- Aumentar su energía y vitalidad

Al concentrarse en los tres elementos principales de la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®: calidad, equilibrio y constancia, podrá lograr la pérdida de peso y mantenerla, además de lograr sus metas de condición física para las próximas seis semanas y las posteriores.

- **Calidad:** Este plan hace hincapié en el consumo de más alimentos integrales y la obtención de la mayor cantidad de nutrientes posible de sus calorías. Al hacer que la mayor parte de su dieta provenga de alimentos de un solo ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescado, proteínas sin grasa, huevos, frijoles, nueces y granos integrales), usted obtendrá las vitaminas, los minerales, la fibra, la proteína y las grasas saludables que su organismo necesita.
- **Equilibrio:** Cada uno de los alimentos y los refrigerios de esta guía tiene una fuente de fibra o carbohidratos inteligentes, proteína y grasa saludable para mantener la constancia de sus niveles de energía durante el día e impulsar sus entrenamientos. Con este equilibrio, usted se sentirá satisfecho por más tiempo, lo cual es fundamental para la pérdida de peso.
- **Constancia:** Es importante para su metabolismo y su mente obtener aproximadamente la misma cantidad de calorías al día. Si usted se excede un día, no intente compensarlo el día siguiente con el ayuno o una reducción drástica de calorías. ¡Siga el plan para recuperar el rumbo!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según su edad, peso corporal al inicio y el nivel de ejercicio; sin embargo, en promedio, puede prever la pérdida de 1 a 3 lb (0.5 a 1.3 kg) a la semana, además de experimentar mayores niveles de energía.

Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Conserve un registro de alimentos** con niveles de apetito y consumo de agua. Hay registros de alimentos y aplicaciones móviles disponibles en www.myfitnesspal.com y www.loseit.com
2. **Pésese o mídase semanalmente**; no lo haga con mayor ni menor frecuencia. Lo mejor es pesarse semanalmente en lugar de hacerlo diariamente o cada dos días. Usted llevará un seguimiento de sus avances y de su régimen sin desanimarse si la báscula no se mueve durante unos días. Recuerde que el peso es solo un número y se ve influido por el aumento de masa muscular además de la pérdida de grasa. Generalmente, la forma en que la ropa se ajusta es un mejor indicador de los avances a medida que su cuerpo se adapta al ejercicio y los cambios nutricionales.
3. **Mida las porciones:** Para evitar el aumento de las porciones, utilice tazas o cucharas de medición para granos (arroz, pasta, cereal), frijoles, nueces, aceites y productos lácteos. Utilice la "Guía del tamaño de las porciones" para otros alimentos.
4. **Planee con anticipación:** Realice un plan semanal de sus comidas o registre sus alimentos con un día de anticipación. La planeación lo prepara para el éxito, especialmente en el caso de eventos sociales y el consumo en restaurantes.
5. **Practique sus hábitos deseados a largo plazo:** Es fácil justificar las elecciones deficientes de alimentación cuando solo se concentra en el corto plazo. Concéntruese en la satisfacción a largo plazo de una versión más saludable y estética de su cuerpo en lugar de la gratificación temporal derivada de los placeres.

Cómo utilizar esta guía

- **Consuma el desayuno como máximo 90 minutos después de despertarse en la mañana y equilibre sus comidas y refrigerios durante el día**
 - No deje pasar más de 5 o 6 horas sin comer
 - Si no está acostumbrado a desayunar, comience con una fruta pequeña y coma algo más 1 o 2 horas después. Su cuerpo se adapta a la falta del desayuno, pero tan pronto como comience a comer en la mañana y reduzca las porciones de la cena, se dará cuenta de que su apetito aumentará, ¡lo cual es una buena señal de que su metabolismo está funcionando!
- **Combine las opciones de las comidas**
 - Elija 1 opción del plan de comidas correspondiente (para hombre o para mujer) para el desayuno, la comida y la cena, y ponga atención al tamaño de las porciones
 - Elija 1 o 2 opciones de refrigerio por día

- Tiene la opción de sustituir un refrigerio por un deleite menor a 150 calorías
- Utilice el plan de comidas, las opciones muestra y la lista de víveres para crear sus propias comidas con más variedad
- Puede cambiar cualquier tipo de proteína, verdura o carbohidrato inteligente por las opciones de comidas que se sugieren. Por ejemplo:
 - Pavo por atún
 - Cualquier pescado o marisco por pollo
 - Verduras cocidas en lugar de ensalada
- **Consuma sus calorías**
 - Reduzca las bebidas altas en calorías como el refresco, los jugos, las bebidas con cafeína y el alcohol
 - Consuma agua, té sin edulcorantes y café Consuma un mínimo de 64 oz (1.8 l) de agua al día para mantenerse bien hidratado
- **Si aún tiene hambre después de una comida o entre comidas:**
 - Beba un vaso de agua y espere 15 a 20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre (¡o incluso el aburrimiento!) con la sed. Tolere las ganas iniciales de comer; algunas veces se desvanecerán.
 - Si aún está hambriento después de esperar 15 a 20 minutos, consuma un refrigerio o comida pequeña con frutas, verduras y proteína.

Si su meta es aumentar la masa muscular o la fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas, pero aumente el tamaño de las porciones en la misma proporción para aumentar el número total de calorías que consume diariamente. Por ejemplo, aumente el tamaño de las porciones de proteína y carbohidratos inteligentes en las comidas al 50 %. Otra opción consiste en agregar un refrigerio para satisfacer las necesidades de calorías en aumento de su organismo y aumentar la masa muscular y la fuerza.
- Para atender la nutrición posterior al entrenamiento, consuma uno de sus refrigerios como máximo 30 minutos después de haber concluido su entrenamiento. Asegúrese de combinar los carbohidratos, por ejemplo: fruta con proteína (yogur, leche o proteína en polvo) para estimular el aumento y la recuperación de los músculos. La leche con chocolate también es una gran opción.

Información general del plan de comidas

El plan de comidas para mujeres aporta aproximadamente 1 400 calorías, y el plan de comidas para hombres aporta aproximadamente 1 600 calorías de nutrición de alta calidad para ayudarlo a bajar de peso y sentirse bien, además de aprovechar al máximo sus calorías. Las vitaminas, los minerales y antioxidantes derivados del consumo de alimentos integrales ayudan a desarrollar una salud óptima. Estos niveles de calorías generarán una pérdida de peso saludable para la mayoría de las personas. Recuerde que el metabolismo de las personas es muy diferente según la edad, la estatura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga atención a su peso, los niveles de apetito y la energía, y ajuste sus calorías en caso necesario.

Siga estos lineamientos si tiene más de 55 años de edad:

- Si tiene más de 55 años, necesita menos calorías porque su metabolismo se hace más lento con la edad. Consuma tres comidas con un refrigerio opcional al día.

Siga estos lineamientos si tiene menos de 25 años de edad:

- Si tiene menos de 25 años, quizás necesite más calorías. Agregue otro refrigerio si siente un bajo nivel energético o tiene demasiada hambre.

Desayuno

El desayuno incluye una porción de carbohidratos inteligentes, fruta y una fuente de proteína, que también tendrá grasa. Con un equilibrio de carbohidratos y fibra de los carbohidratos inteligentes y la fruta, en combinación con la proteína y la grasa, usted tendrá energía para el día y podrá controlar los niveles de apetito durante el día.

Refrigerios

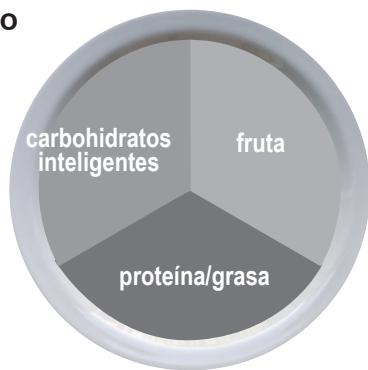
Cada refrigerio representa un equilibrio entre carbohidratos y proteína para procurar una mayor constancia de sus niveles de azúcar en la sangre, lo cual significa que usted no sentirá hambre ni disparos o derrumbes de los niveles energéticos.

Comida y cena

La comida combina la satisfacción de la fibra procedente de las verduras y los carbohidratos inteligentes con una proteína sin grasa o baja en grasa. La grasa saludable puede provenir de la proteína, agregada durante la preparación de los alimentos, las nueces de una ensalada o como aderezo o salsa, como el aderezo para ensaladas de aceite y vinagre.

Esto ocurre cuando usted consume un refrigerio que solo es alto en carbohidratos, como las *chips*, los dulces, los refrescos, las galletas saladas o los *pretzels*.

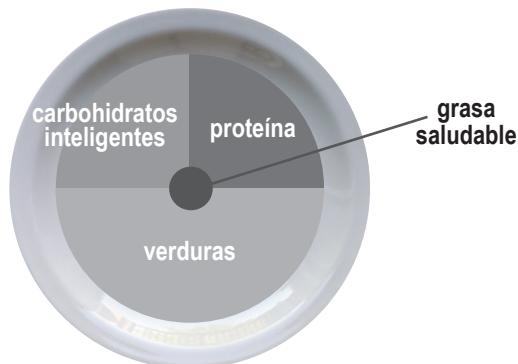
Desayuno



Refrigerio n.º 1



Comida



Refrigerio n.º 2



Cena



La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:
 (Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidratos inteligentes	Proteína/Grasa
Avena con frutas y nueces Cueza avena natural en agua. Agregue encima fruta, nueces, leche, canela y miel.	Bayas o plátanos	Avena natural (Convencional o de cocción rápida)	Nueces y leche
Emparedado de huevo (egg muffin) Cueza huevo(s). Tueste un pan y agregue encima 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón y jitomate.	Jitomate	Emparedado inglés (<i>English muffin</i>) o rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin)	Huevo, jamón y queso
Parfait potente de yogur Agregue fruta con yogur. Espolvoree 1 porción de nueces, 2 a 3 cucharaditas de germen de trigo, o linaza molida, 1 cucharadita de avena y canela.	Fruta picada de su elección	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego natural sin grasa y nueces
Sándwich de crema de cacahuate y manzana para el camino Tueste pan. Unte crema de cacahuate, agregue rebanadas delgadas de media manzana y una cucharadita de miel.	Manzana en rebanadas	Rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin), pan o rebanada delgada de pan para bagel (Bagel Thin)	Crema de cacahuate

Opciones de comida y cena	Proteína sin grasa	Carbohidratos inteligentes	Verduras
Lomo de cerdo, camote y judías verdes (ejotes)	Lomo de cerdo a la parrilla o al horno	Camote al horno	Judías verdes (ejotes)
Pollo salteado Sazone con 2 cucharaditas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo sin piel deshuesado	Arroz integral o silvestre	Verduras salteadas mezcladas (Frescas o congeladas)
Tacos de filete con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Agregue salsa, cilantro y espolvoree queso rayado	Filete de arrachera o solomillo	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta de trigo entero con camarón o frijoles canelini más salsa marinera	Camarón (congelado o fresco) o frijoles canelini	Pasta de trigo entero	Brócoli al vapor
Hamburguesas sin bollos con papas a la francesa al horno, maíz y ensalada Ase hamburguesas. Hornee papas en rebanadas sobre una lámina para galletas rociada de 25 a 30 minutos a 425SDgrF.	Carne de res o pavo molidos con grasa reducida al 93 %	Papas a la francesa horneadas	Elote más guarnición de ensalada
Wrap de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 3 oz (85 g) de atún (1 lata) Agregue encima lechuga, jitomate, aguacate y mostaza	Atún	Wrap alto en fibra	Sopa de verduras (Hecha en casa o enlatada baja en sodio)

Opciones de refrigerio	
Carbohidratos inteligentes	Proteínas
1 manzana mediana	10 a 15 almendras
Zanahorias miniatura	2 cucharaditas de hummus
1 porción de galletas saladas*	1 queso en tiras
Barra energética o proteínica con <200 calorías*	

*Visite www.Bowflex.com/Resources para consultar recomendaciones de marcas

Deleites opcionales

Tiene la opción de sustituir el refrigerio n.º 2 con un deleite de 100 a 150 calorías. Puede consumir un deleite opcional todos los días, aunque para una salud óptima se recomienda limitar los pequeños lujos a 3 o 4 veces por semana. Utilice el método que le dé mejores resultados. A continuación aparecen unos ejemplos:

- $\frac{1}{2}$ taza de nieve baja en grasa = 2 bolas de golf
- 1 bolsa pequeña de *chips* de papas al horno
- 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza *light*
- 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente

Muestra del Plan de 3 Días

Según cada una de las opciones de comidas enumeradas anteriormente, un plan típico de 3 días podría ser así:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Emparedado de huevo (<i>egg muffin</i>)	<i>Parfait</i> potente de yogur	Avena con fruta y nueces
Refrigerio 1	Manzana con almendras	Galletas de nuez (Nut Thins) más queso en tiras	Zanahorias en miniatura y <i>hummus</i>
Comida	<i>Wrap</i> de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena del día 1	Sobras de la cena del día 2
Refrigerio opcional 2 o deleite	$\frac{1}{2}$ taza de paleta helada	Barra energética	Bolsa de 100 calorías de palomitas dietéticas
Cena	Pasta con camarón	Pollo salteado	Hamburguesas sin bollos

Guía del tamaño de las porciones

Cada uno de los elementos enumerados corresponde a una porción

HOMBRE	MUJER
PROTEÍNA	
2 huevos	1 huevo
5 oz (141 g) de pollo, pescado, carne sin grasa o tofu.	3 oz (85 g) de pollo, pescado o carne sin grasa
2/3 de taza de frijoles o lentejas*	1/2 taza de frijoles o lentejas*
1 taza de yogur griego*	1/2 taza de yogur griego*
1.5 oz (42 g) de queso*	1.5 oz (42 g) de queso*
GRASA SALUDABLE	
2 cucharaditas de crema de cacahuate o nuez	1 cucharadita de crema de cacahuate o nuez
2 cucharaditas de aceite de oliva, lino o almendras	1 cucharadita de aceite de oliva, lino o almendras
1/4 de taza de nueces	1/8 de taza o 2 cucharaditas de nueces = 15 almendras
1/3 de aguacate mediano	1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATOS INTELIGENTES	
1 taza de granos cocidos (1/2 taza en crudo): avena, arroz integral, quinua, pasta	1/2 taza de granos (1/4 de taza en crudo) cocidos
1 camote mediano o papa común	1/2 camote mediano o papa común
2 tortillas de maíz	2 tortillas de maíz
1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos)	1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos)
1 emparedado inglés (<i>English muffin</i>), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o wrap alto en fibra	1 emparedado inglés (<i>English muffin</i>), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o wrap alto en fibra
FRUTA	
1 manzana, naranja o pera medianas	
1 plátano pequeño = la longitud de su mano	
1 taza de bayas o fruta picada	
1/4 de taza de fruta seca (fresca o congelada es lo mejor)	
Verduras* Puede consumir verduras sin límite, salvo chícharos y maíz; consuma una porción de 1/2 taza	
2 tazas de espinaca o lechuga = 2 manos juntas en forma de recipiente	
1 taza de verduras crudas	
1/2 taza de verduras cocidas	
6 oz (177 ml) de jugo de verduras bajo en sodio	
DELEITES OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa	
1 bolsa pequeña de <i>chips</i> de papas al horno	
1 oz (28 g) de chocolate oscuro	
4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza <i>light</i>	
3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente	

* algunos alimentos son una combinación de proteína y carbohidratos, o proteína y grasas



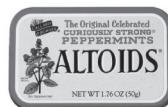
1 taza = pelota de béisbol



1/2 taza = foco



1 oz (29 ml) o 2 cucharaditas
= pelota de golf



1/4 de taza de nueces
= Lata de Altoids



3 oz (85 g) de pollo o carne
= juego de cartas



1 papa mediana
= ratón de computadora



1 fruta mediana = pelota de tenis



1 -1/2 oz (28-14 g) de queso = 3 dados

Guía para la lista de víveres

PAN Y GRANOS

Pan de trigo entero al 100 %	Consejos: Busque trigo entero al 100 % como primer ingrediente.
Pan de granos germinados	Busque 4 g de fibra por rebanada o 5 g por dos rebanadas de pan dietético. Procure pan con menos de 100 calorías por rebanada
Emparedados ingleses (<i>English muffins</i>) dietéticos o de trigo entero	
Rebanadas delgadas para sándwich o bagels	
Tortillas de maíz o de trigo entero bajas en carbohidratos	
<i>Wraps</i> altos en fibra	
Avena natural: De 1 minuto o pasada de moda	
Granos enteros: arroz integral, bulgur, cebada, quinua, cuscús	

Siga adelante

Consejos para una pérdida de peso continua y para mantener los cambios

- **No deje de pesarse semanalmente**, incluso después de haber logrado el objetivo de su peso
- **Siga llevando un registro de alimentos**. Si su plan de comidas está bien establecido, registre sus alimentos para no perder el rumbo o hágalo cada dos semanas para mantener el rumbo, pero no sienta que tiene que hacerlo todos los días.
- **Prepárese para los estancamientos**. Es posible que la báscula no se mueva durante algunas semanas o incluso meses después de haber perdido peso inicialmente aunque siga respetando este plan. Esto es normal y está previsto. Se trata del proceso natural del cuerpo de ajustarse a su nuevo peso inferior. No pierda de vista su meta de largo plazo, celebre sus éxitos y cambios, y mezcle sus entrenamientos para dejar atrás el estancamiento.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso**. Después de haber logrado su meta de peso, puede aumentar sus calorías a 100 o 200 por día siempre que su nivel de actividad siga siendo el mismo
- **Deléites**. Gratifíquese con algo que no sea un alimento cada vez que consiga una meta, por ejemplo: un masaje, un nuevo cambio de ropa o una salida con los amigos y la familia
- **Utilice los recursos que aparecen a continuación** para encontrar recetas nuevas, obtener asesoría de expertos y seguir motivado

Recursos

Recursos que se pueden descargar de la página de Internet de Bowflex® (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compra de víveres para el refrigerador (formulario en blanco)
- Formulario de planeación de comidas de 7 días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de energía para antes y después del entrenamiento

Preguntas y asistencia

- Haga preguntas, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista de Bowflex® en la página de Facebook de Bowflex®

Recetas

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Registros de alimentos en línea

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

Garantía de recompra

queremos que sepa que su máquina TreadClimber® es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si, por cualquier razón, usted no está 100% satisfecho con su máquina TreadClimber®, siga las instrucciones a continuación para devolver la mercancía y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de envío.

La "Garantía de recompra" de TreadClimber® corresponde únicamente a la mercancía adquirida directamente en Nautilus, Inc. por los consumidores. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por comerciantes o distribuidores.

1. Llame a un representante de TreadClimber® al 1-800-605-3369 para obtener un número de autorización de devolución (RMA, por sus siglas en inglés). Se asignará un RMA si:

- a. La máquina de ejercicios TreadClimber® fue adquirida directamente de Nautilus, Inc.
- b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.

2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el procesamiento de su reembolso.

- a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada para autorización de devolución.

b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.

- c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:

Número de autorización de devolución

Su nombre

Su dirección

Su número de teléfono

d. Además, debe colocarse un papel con su nombre, dirección y número de teléfono o copias de su factura original en cada caja de mercancía.

e. **Su número de RMA tiene una duración específica.** Su envío debe tener un timbre postal que no exceda las dos semanas a contar de la fecha en la que el representante de TreadClimber® emitió el número de autorización de devolución.

Nota: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Cualquier mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

Quién está cubierto

Esta garantía sólo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto

Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía sólo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos

• Armazón	2 años
• Piezas mecánicas	2 años
• Elementos electrónicos	2 años
• Hidráulica	2 años
• Motor	2 años
• Todos los demás componentes	2 años

Cómo respaldará Nautilus la garantía

Por todo y según lo establecido en virtud de los términos de la garantía, Nautilus, Inc. proporcionará un reemplazo para cualquier componente o pieza que demuestre estar defectuosa en términos de materiales o mano de obra. Nautilus, Inc. se reserva el derecho a sustituir materiales de igual o mejor calidad si no hay materiales idénticos disponibles en virtud de esta garantía.

En caso de que las piezas o componentes de repuesto no corrijan el problema, Nautilus, Inc. se reserva el derecho de reemplazar el producto o aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. La sustitución razonable puede solicitarse en función de la disponibilidad del producto. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período original de la garantía. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer

- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manuales de ensamblaje, del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.
- Esta garantía no cubre costos de reparación en el hogar (mano de obra, etc.) ni cargos relacionados.

Qué no está cubierto

- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo permitido del usuario, como se define en el manual del usuario del producto o en la etiqueta de advertencia.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener el soporte de garantía

Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir soporte de garantía.

Exclusiones

Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan a cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizás no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos

A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE DE DAÑOS ESPECIALES, CONSECUENTES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O ECONÓMICOS, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO), NI DE UNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIAS, DATOS, PRIVACIDAD NI DE DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE O QUE ESTÉN RELACIONADOS CON EL USO DE LA MÁQUINA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA ADVERTIDO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁS LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales

Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos

Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales

Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.

NAUTILUS | **BOWFLEX** | **SCHWINN** | **Universal**



8006104.090114.A