

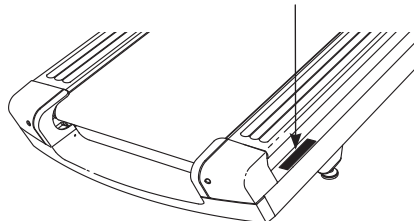
FREEMOTION® *Reflex t 11.3*

Nº de Modelo FMTL39813-INT.2

Nº de Serie _____

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

Calcomanía con el Número de Serie



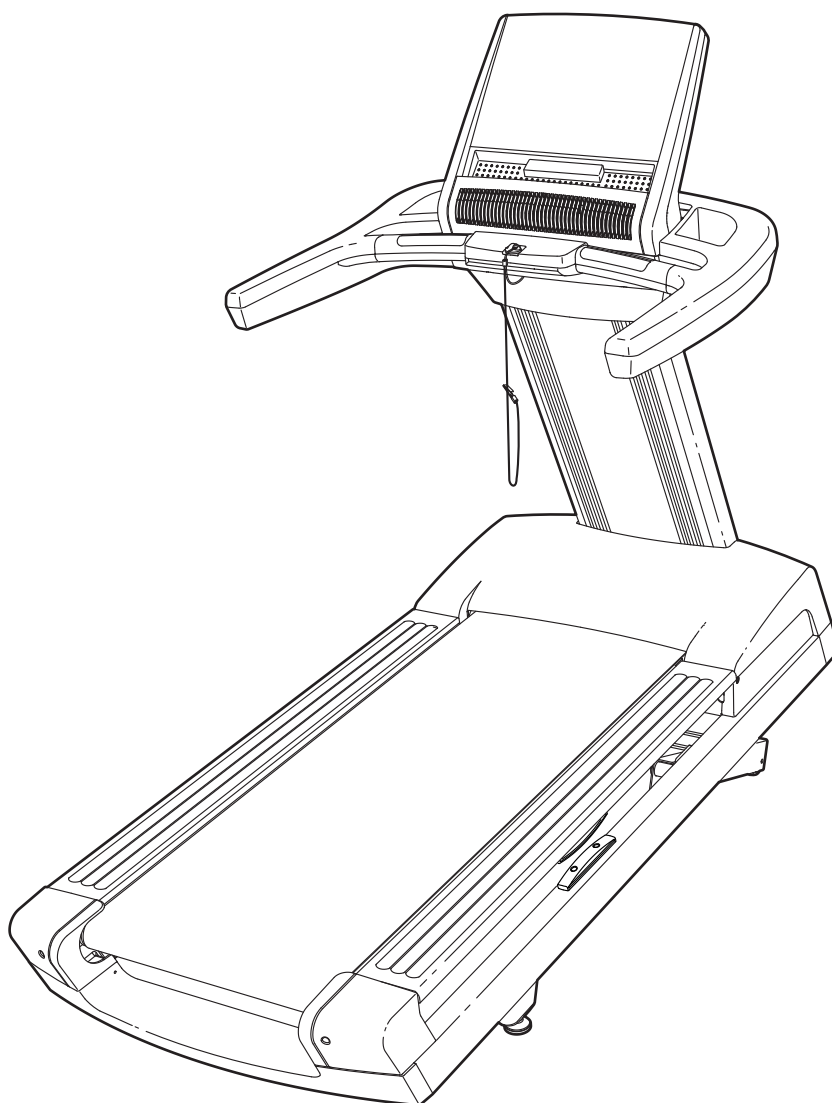
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

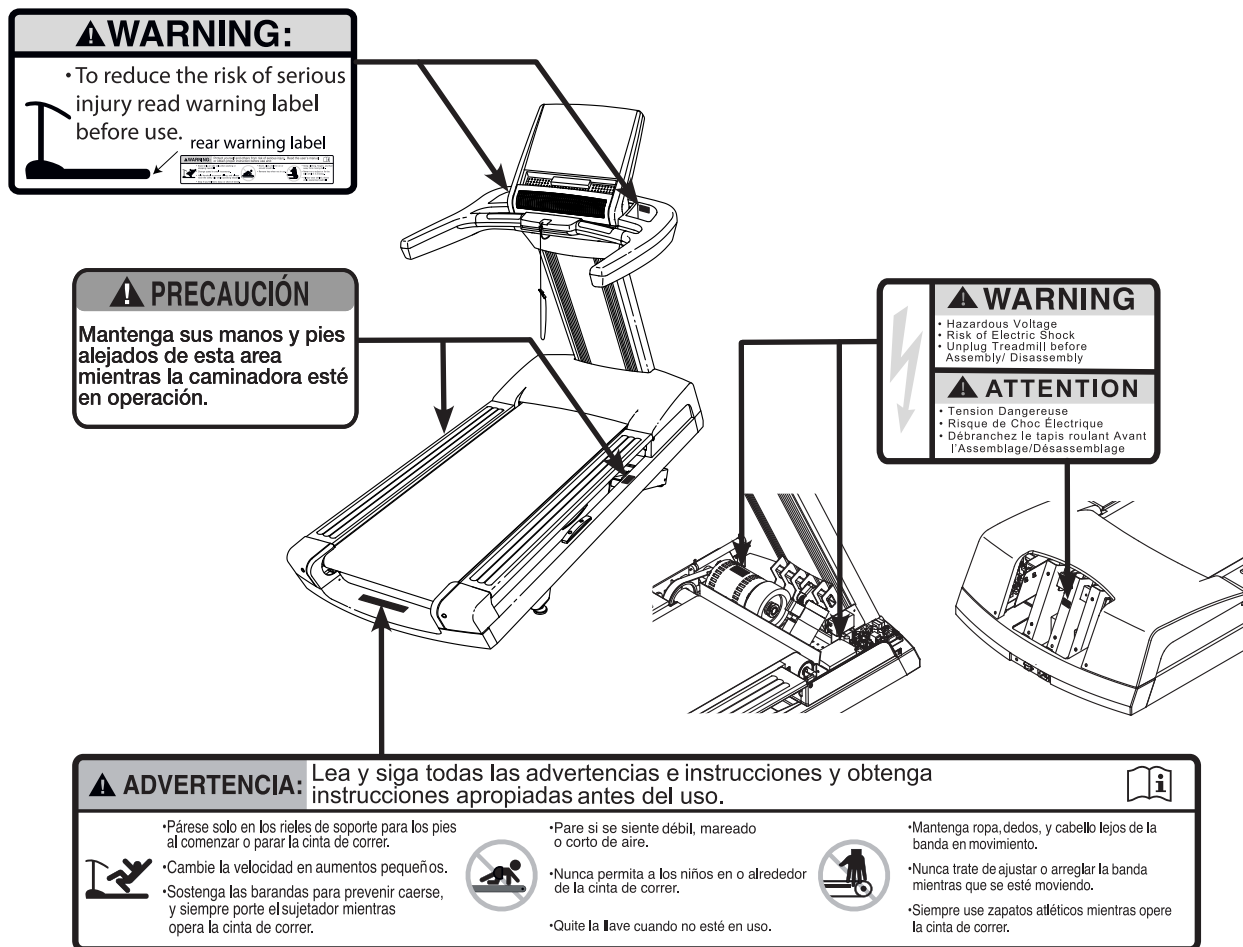


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	3
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	4
ANTES DE COMENZAR.....	6
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	7
MONTAJE.....	8
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	14
CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA.....	15
CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	19
MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....	20
REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES.....	24
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍA DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente de la forma descrita.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 181 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Siga las instrucciones de la página 13 para conectar el cable eléctrico. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito que está conectado a la máquina para correr. No utilice un cable de extensión.
12. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
13. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no funciona correctamente. (Vea **MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** en la página 25 si la máquina para correr no funciona correctamente.)
14. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 16). Use siempre el soporte cuando use la máquina para correr.
15. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
16. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar cuando esté en movimiento.

17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 6 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
20. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea la sección MONTAJE en la página 8 y CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 19.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
21. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
22. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar la máquina para correr, antes de limpiarla, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que así se lo haya indicado un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio no incluido en los procedimientos de este manual se debe llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
25. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si sufre mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® REFLEX T 11.3. La máquina para correr REFLEX T 11.3 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más agradables y eficaces.

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

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

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

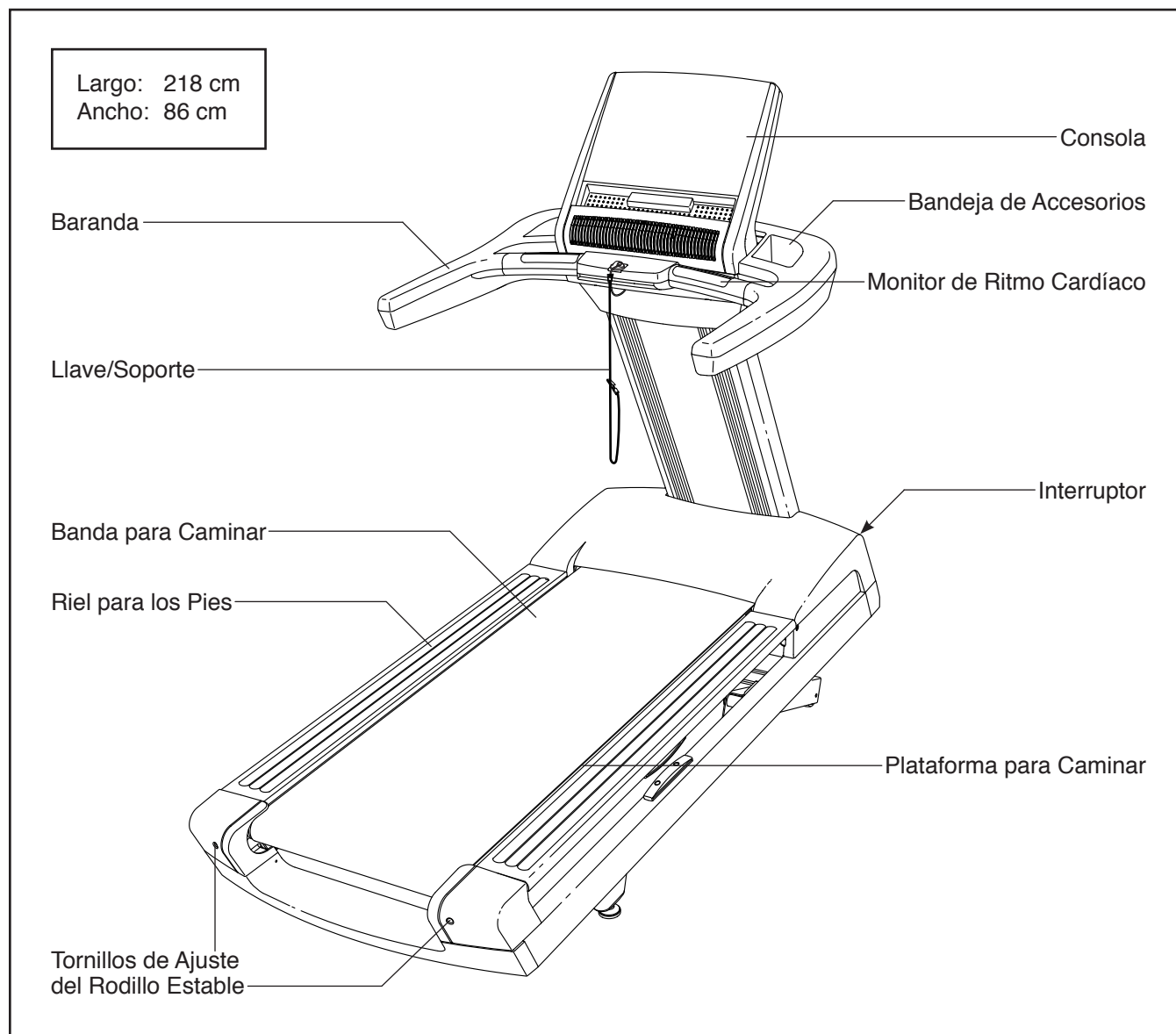
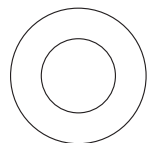
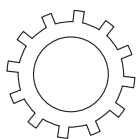


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

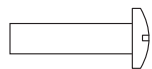
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



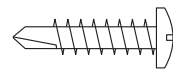
Arandela Plana
3/8" (43)–5



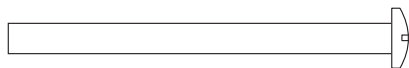
Arandela Estrella
3/8" (2)–7



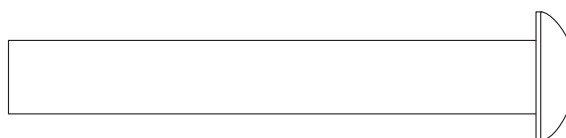
Tornillo #8 x 5/8"
(18)–2



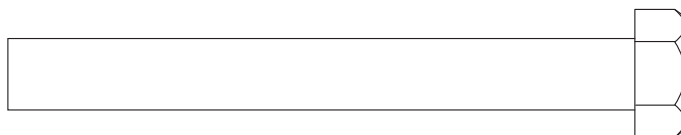
Tornillo Punta Broca
#8 x 3/4" (28)–4



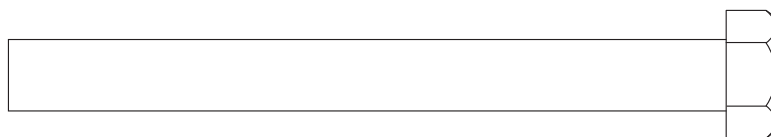
Tornillo #8 x 2"
(106)–4



Tornillo 3/8" x 2 3/4" (27)–4



Tornillo 3/8" x 3 1/4" (1)–6



Tornillo 3/8" x 3 3/4" (11)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia

aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

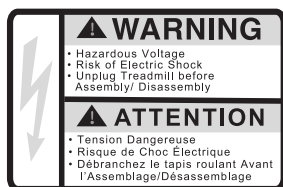
la llave hexagonal incluida 

una llave ajustable 

un destornillador estrella 

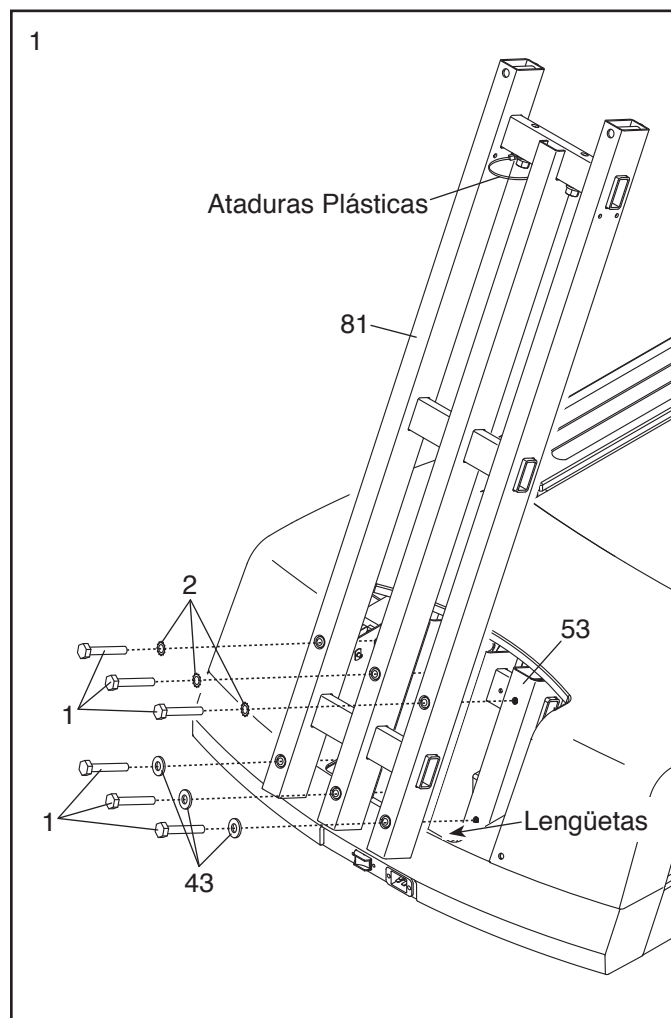
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado. Procure no pellizcar el cable eléctrico.**

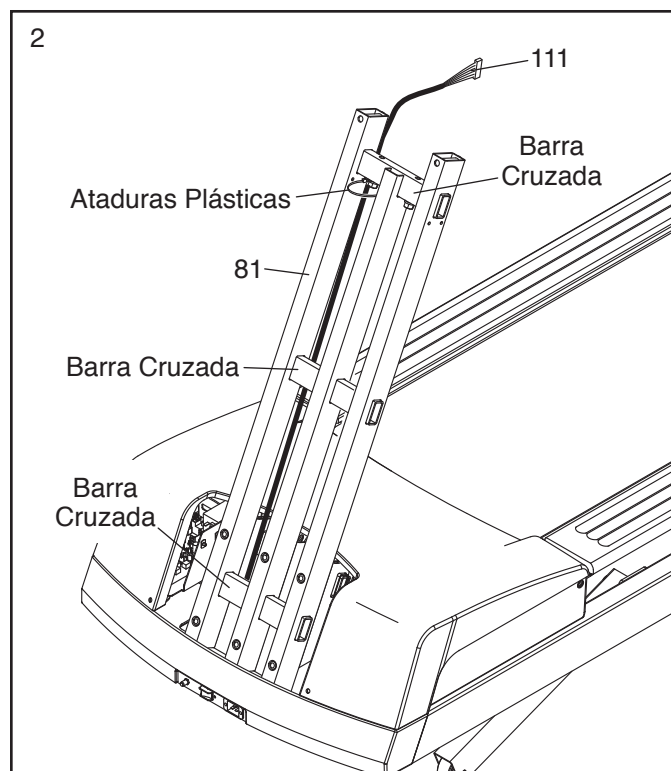


Deslice la Cubierta del Montante Vertical (no se muestra) para extraerla del Montante Vertical (81).

Oriente el Montante Vertical (81) y las ataduras plásticas tal como se muestra. Coloque el Montante Vertical sobre las lengüetas de la Armadura (53). Fije el Montante Vertical con seis Tornillos 3/8" x 3 1/4" (1), tres Arandelas Estrella 3/8" (2) y tres Arandelas Planas 3/8" (43). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente. Procure no pellizcar ningún cable.**

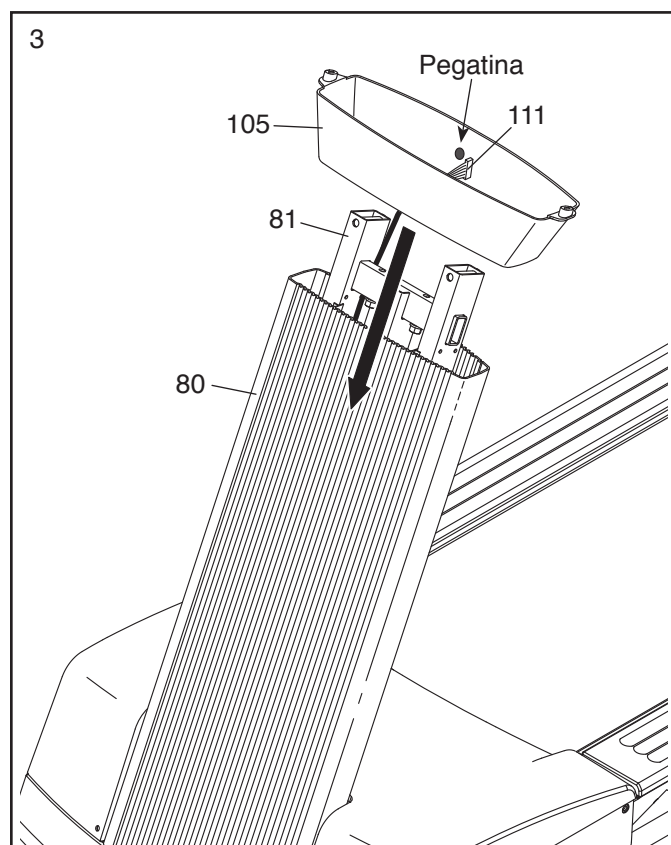


2. Inserte el extremo del Cable del Montante Vertical (111) por las ataduras plásticas del lazo de la parte superior del Montante Vertical (81). **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical se encuentra por detrás de las barras cruzadas del Montante Vertical.** A continuación, tire suavemente hacia arriba del Cable del Montante Vertical a medida que aprieta las ataduras plásticas alrededor del Cable del Montante Vertical.



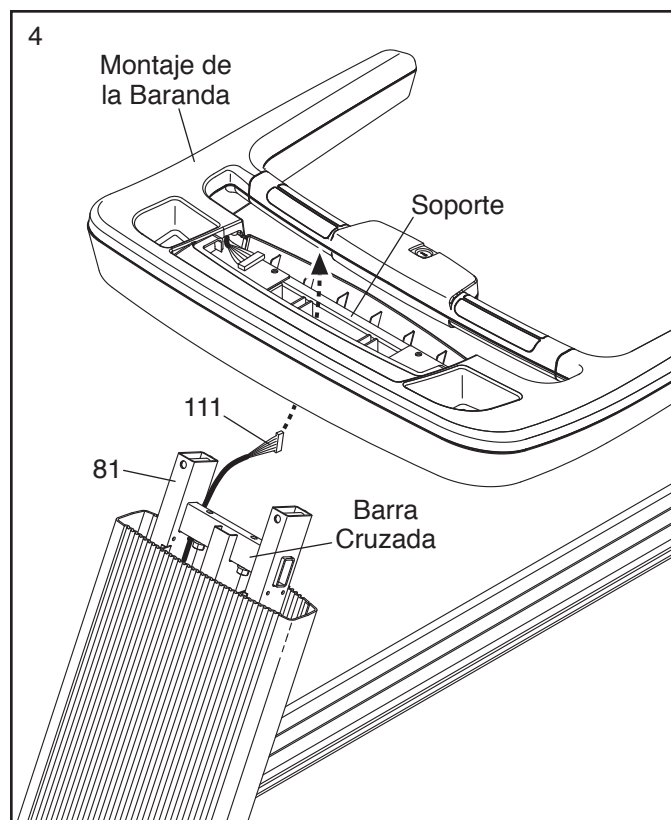
3. Deslice hacia abajo la Cubierta del Montante Vertical (80) por el Montante Vertical (81). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (111). Asegúrese de no golpear el techo con la Cubierta del Montante Vertical.**

A continuación, oriente el Collar del Montante Vertical (105) de manera que la pegatina quede en el lado indicado. Deslice el Collar del Montante Vertical sobre la Cubierta del Montante Vertical (80).

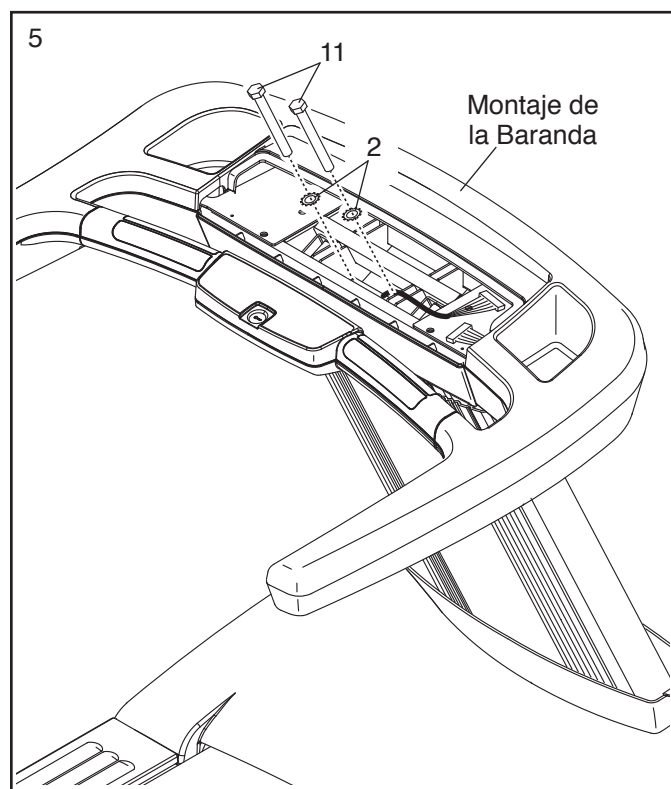


4. Pida a otra persona que sostenga el montaje de la baranda cerca del Montante Vertical (81). Inserte el Cable del Montante Vertical (111) hacia arriba por el centro del montaje de la baranda.

Luego, deslice el soporte del montaje de la baranda por la barra cruzada del Montante Vertical (81) y coloque el montaje de la baranda sobre el Montante Vertical. **Procure no pellizcar ningún cable.**

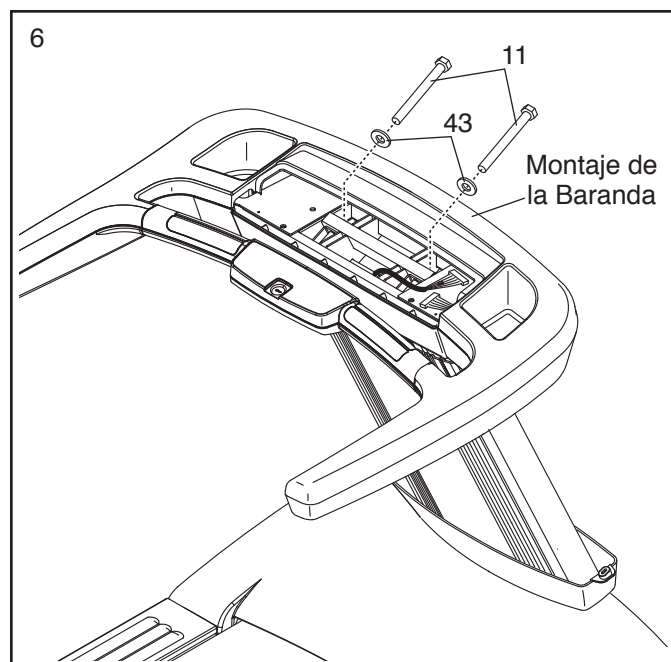


5. Fije el montaje de la baranda con dos Tornillos $3/8'' \times 3 \frac{3}{4}''$ (11) y dos Arandelas Estrella $3/8''$ (2). **No apriete aún completamente los Tornillos. Procure no pellizcar ningún cable.**



6. Apriete dos Tornillos 3/8" x 3 3/4" (11) con dos Arandelas Planas 3/8" (43) en el montaje de la baranda. **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.**

Vea el paso 5. Apriete los dos Tornillos 3/8" x 3 3/4" (11).

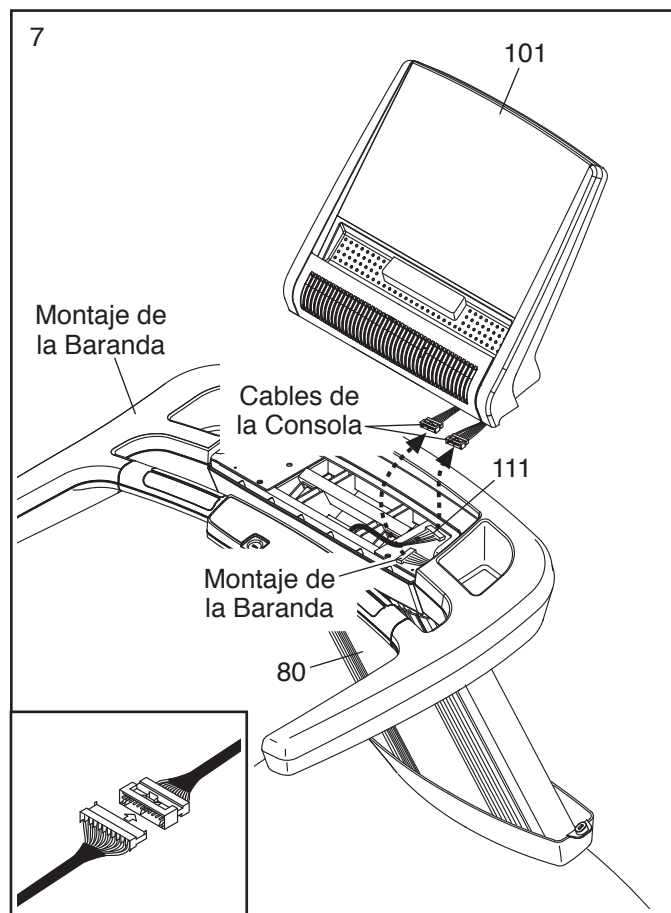


7. Pida a otra persona que sostenga el Montaje de la Consola (101) cerca del montaje de la baranda.

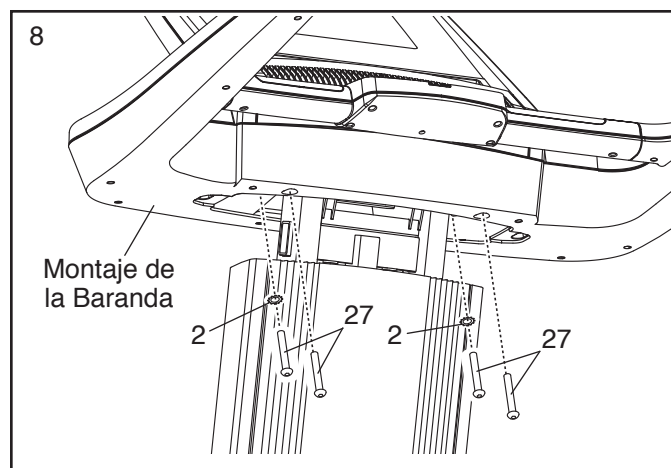
Vea el dibujo interior. Conecte el Cable del Montante Vertical (111) y el cable de la baranda a los cables de la consola. Asegúrese de que el cable de la consola y el cable de la baranda que está conectando disponen de conectores del mismo tamaño. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y, a continuación, vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PODRÍA DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

Inserte los cables sobrantes hacia abajo, dentro de la Cubierta del Montante Vertical (80).

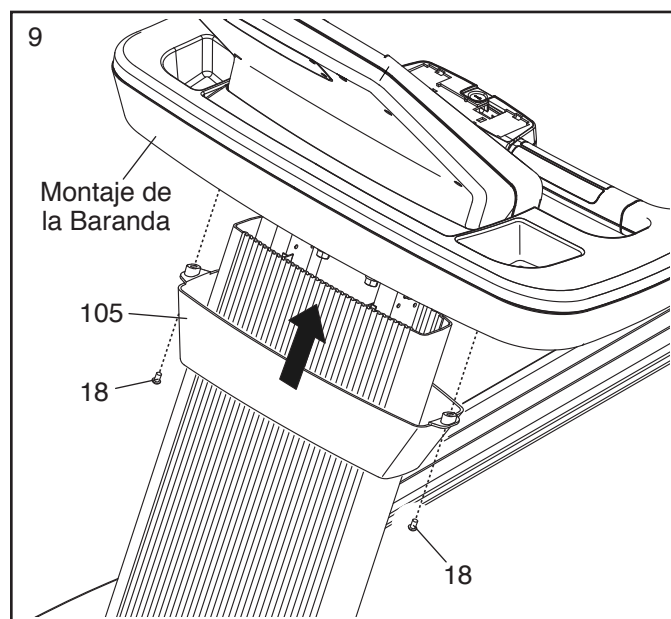
A continuación, coloque el Montaje de la Consola (101) sobre el montaje de la baranda. **Procure no pellizcar ningún cable.**



8. Apriete cuatro Tornillos $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (27) con dos Arandelas Estrella $3/8"$ (2) en el montaje de la baranda.



9. Fije el Collar del Montante Vertical (105) al montaje de la baranda con dos Tornillos #8 x $5/8"$ (18).

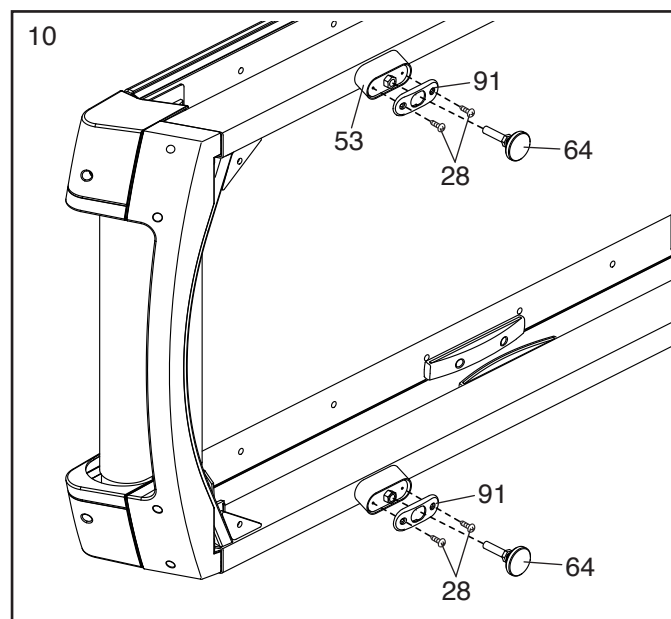


10. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline la máquina para correr sobre un costado. Quite los materiales de empaque de la parte de abajo de la Armadura (53).

Luego conecte las dos Cubiertas de las Patas Traseras (91) a la Armadura (53) con cuatro Tornillos Punta Broca #8 x $3/4"$ (28).

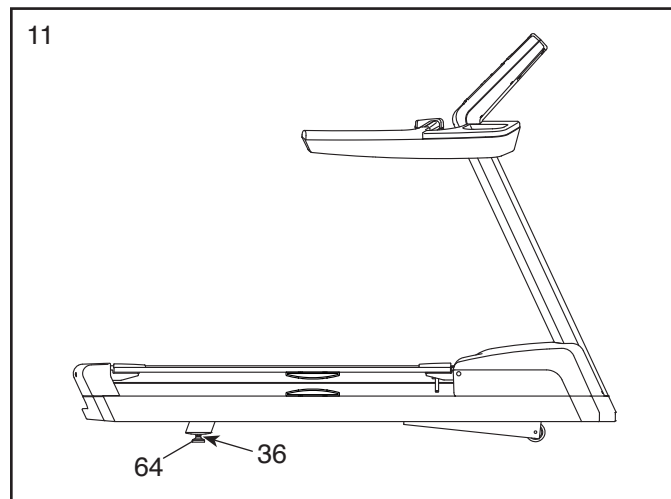
Seguidamente, apriete las dos Patas de Nivelación (64) contra la parte inferior de la Armadura (53).

Con cuidado, incline la máquina para correr hasta su posición vertical.



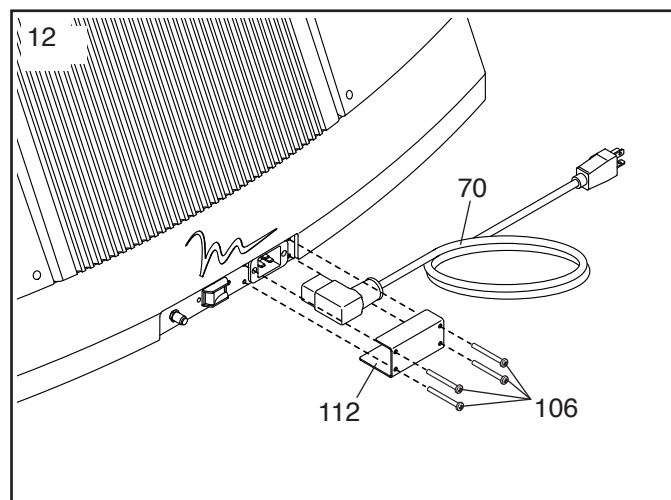
11. En caso necesario, desplace la máquina para correr a la ubicación deseada (vea la sección **CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 19).

Una vez que haya situado la máquina para correr en el lugar donde vaya a utilizarla, asegúrese de que las Patas de Nivelación (64) están apoyadas firmemente sobre el suelo. Si la máquina para correr se balancea ligeramente, afloje la Tuerca 1/2" (36) de una Pata de Nivelación, gire la Pata de Nivelación en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario hasta que consiga eliminar el balanceo, y vuelva a apretar la Tuerca.



12. Corte la atadura sujetando el Cable Eléctrico (70) a la Cubierta del Cable Eléctrico (112).

Enchufe el Cable Eléctrico (70) en la máquina para correr. Conecte la Cubierta del Cable Eléctrico (112) con los cuatro Tornillos #8 x 2" (106) incluidos.



13. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 25 y 26).
Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

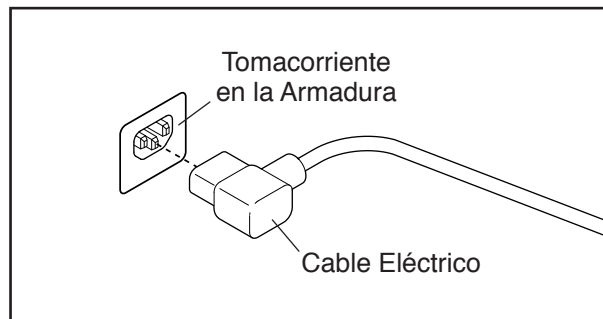
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

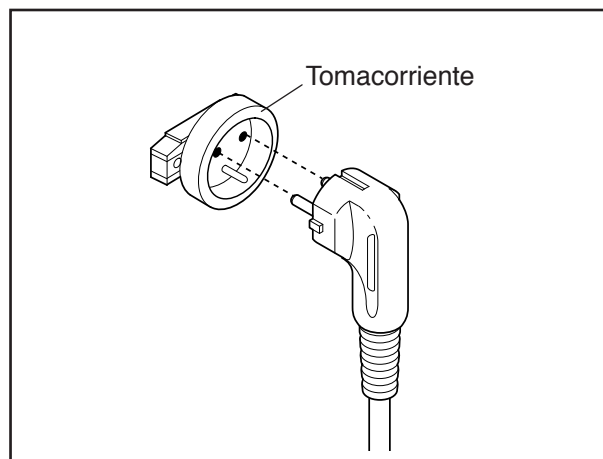
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

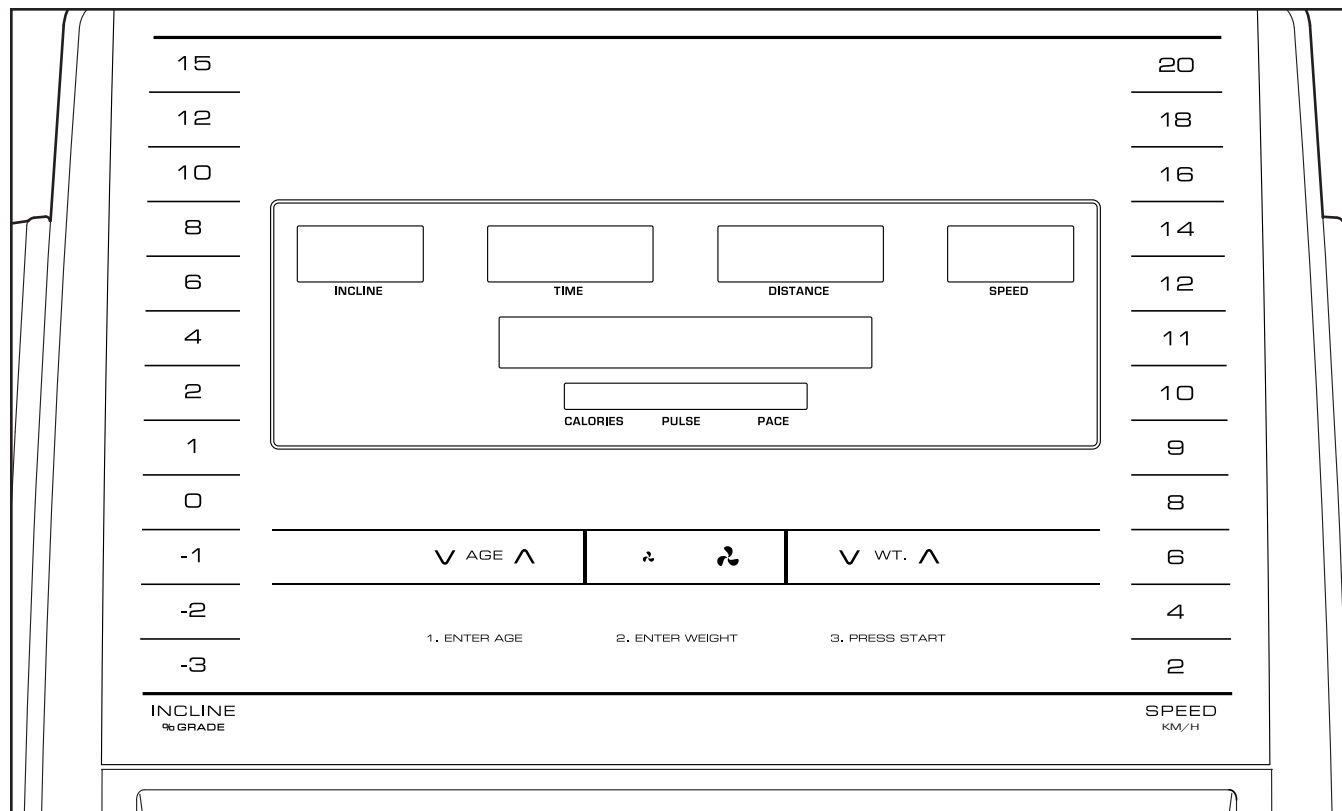
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro del tomacorriente en la armadura.



2. Enchufe el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un impresionante conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango.

Para encender la corriente, vea la página 16. Para utilizar la función manual, vea la página 16. Para utilizar la función de mantenimiento, vea la página 18.

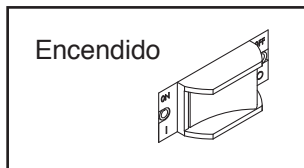
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para saber qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO en la página 18. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 26).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

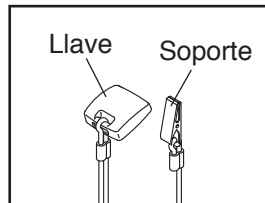
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

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



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, se activa la función demo. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO en la página 18 para desactivar la función demo.

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



IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr: Primero, pulse una vez el botón para aumentar Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón para disminuir Incline o el botón Incline numerado más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deje de moverse, la máquina para correr estará lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Ingrese su edad y peso, si lo desea.

Para ingresar su edad, pulse los botones para aumentar y disminuir Age (edad). Para ingresar su peso, pulse los botones para aumentar y disminuir Wt. (peso).

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón Start (comenzar), el botón para aumentar Speed (velocidad) o uno de los botones numerados Speed.

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones para aumentar o disminuir Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones Speed numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

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

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

5. **Siga su progreso con las pantallas.**

Matrix (matriz): La pantalla de la matriz mostrará una pista que representa 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, los

indicadores de alrededor de la pista aparecerán uno tras otro hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparece y los indicadores comienzan a aparecer de nuevo uno tras otro.



Pantalla Incline (inclinación): Esta pantalla mostrará la inclinación de máquina para correr.

Pantalla Time (tiempo): Esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido..

Pantalla Distance (distancia): Esta pantalla mostrará la distancia que ha recorrido andando o corriendo.

Pantalla Speed (velocidad): Esta pantalla mostrará la velocidad de la banda para caminar.

Pantalla Calories (calorías): Esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado.

Pantalla Pulse (pulso): Esta pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango (vea el paso 6).

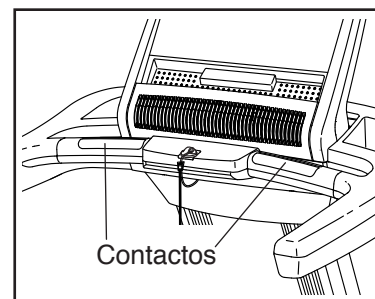
Pantalla Pace (ritmo): Esta pantalla mostrará su ritmo.

Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop, extraiga la llave y vuelva a introducirla. Nota: Si la máquina para correr no se usa durante varios minutos, las pantallas se reiniciarán automáticamente.

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

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

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal; **no mueva las manos**. Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**



7. **Encienda el ventilador si lo desea.**

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Al seleccionar la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de la banda para caminar.



Pulse el botón para aumentar y disminuir el ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido varios minutos.

8. **Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop y ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero.**

LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

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

Para seleccionar la función de mantenimiento, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola; luego suéltelo. Cuando la función de mantenimiento está seleccionada, pulse los botones para aumentar o disminuir Age (edad) para acceder a las pantallas opcionales. A continuación, pulse los botones para aumentar o disminuir Wt. (peso) para cambiar los ajustes.

UNITS (unidades): Esta pantalla mostrará qué unidad de medida está seleccionada. Para ver la distancia en millas, seleccione UNITS ENGLISH (unidades inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione UNITS METRIC (unidades métricas).

PAUSE TIME (tiempo de pausa): Esta pantalla le permite ajustar el tiempo que transcurrirá antes de que la consola reinicie las pantallas tras haber pausado la banda para caminar.

IDLE TIME (tiempo de inactividad): Esta pantalla le permite ajustar el tiempo que transcurrirá antes de que la consola pase a modo de inactividad tras un periodo en el que no se haya pulsado ningún botón.

TOT TIME (tiempo total): Esta pantalla mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.

TOT DIST (distancia total): Esta pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que se ha usado la máquina.

BELT DIST (distancia de la banda): La pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que se ha movido la banda para caminar.

RESET BELT (reiniciar banda): Esta pantalla se usa para reiniciar la distancia de la banda después de que se haya cambiado la banda para caminar.

CONTRAST (contraste): Esta pantalla le permite ajustar el nivel de contraste de la consola.

CALIBRATE INCL (calibrar inclinación): Esta pantalla se usa para calibrar el sistema de inclinación. Para calibrar el sistema de inclinación, pulse los botones para aumentar y disminuir Wt. (peso).

Nota: La función de mantenimiento cuenta con otras pantallas opcionales que ofrecen información sobre su máquina a los técnicos de servicio.

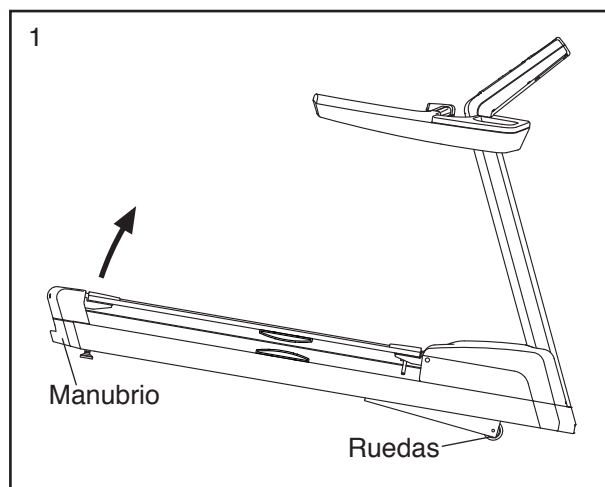
Para salir de la función de mantenimiento, extraiga la llave de la consola.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

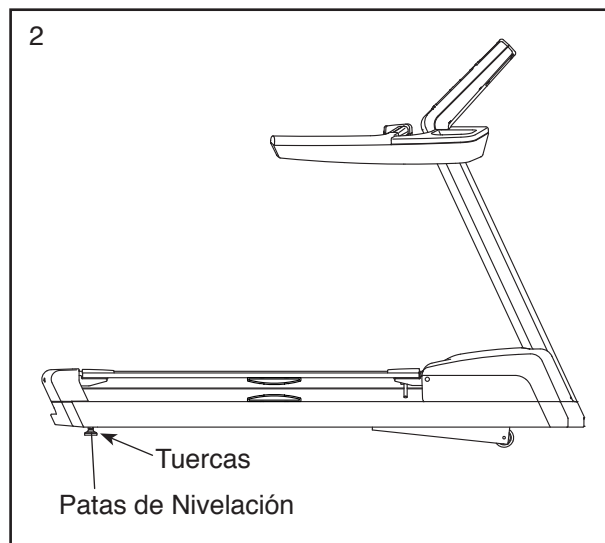
Debido al tamaño y el peso de la máquina para correr, se necesitan dos o tres personas para moverla.

Antes de mover la máquina para correr, enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16). Eleve la inclinación a su posición más alta. **A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.**

1. **Sujete firmemente el manubrio por la parte indicada más abajo. PRECAUCIÓN: Para reducir la posibilidad de que se produzcan daños en la máquina para correr o de sufrir lesiones, no levante la máquina para correr por la baranda.** Levante el manubrio hasta que la máquina para correr ruede fácilmente sobre las ruedas. Luego, haga rodar con cuidado la máquina para correr hasta la ubicación deseada y bájela a una posición nivelada. **PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones, exteme las precauciones mientras mueve la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre superficies irregulares.**



2. Una vez que haya colocado la máquina para correr en el lugar donde vaya a utilizarse, asegúrese de que las patas de nivelación descansan firmemente sobre el suelo. Si la máquina para correr se balancea, aunque sea ligeramente, afloje una de las tuercas, gire la pata de nivelación en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario hasta que consiga eliminar el balanceo, luego vuelva a apretar la tuerca.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

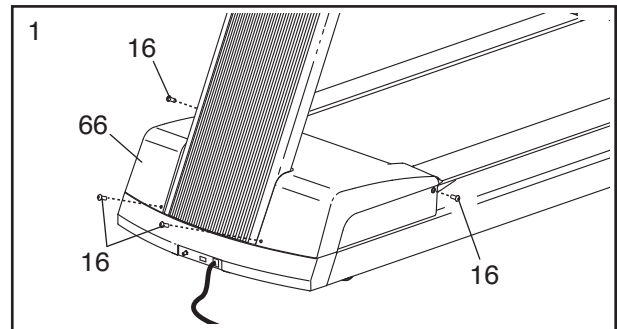
Para conseguir un funcionamiento óptimo y alargar la vida de la máquina para correr, es necesario realizar un mantenimiento regular de la misma. Lea y siga todas las instrucciones que se detallan a continuación. **De no realizar el mantenimiento siguiendo las instrucciones, se podría producir un desgaste excesivo de los componentes, la máquina para correr podría sufrir daños y la garantía quedaría anulada.** Si tiene preguntas sobre mantenimiento, vea la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de quitar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

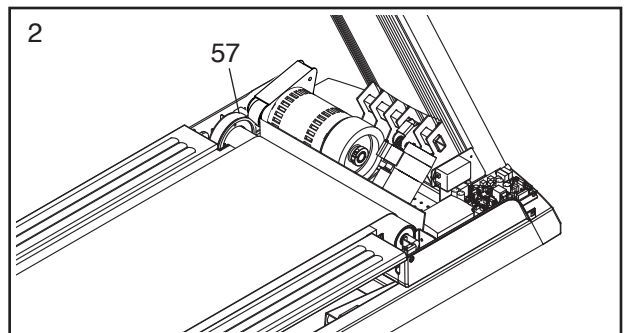
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete bien todas las piezas externas de la máquina para correr.
2. Aplique un detergente multiusos suave a un paño 100% de algodón, y elimine el polvo y la suciedad de las barandas, del montante vertical, de los rieles para los pies, de la armadura y de la cubierta del motor. Asimismo, limpie la plataforma para caminar pasando el paño por los laterales de la banda para caminar. **No limpie por debajo de la banda para caminar.** Aplique una pequeña cantidad de limpiador multiusos de acción leve a un paño 100% de algodón y limpie la consola y la(s) pantalla(s). **No rocíe el detergente directamente sobre la máquina para correr ni emplee detergentes a base de ácidos o amoníaco.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar esté centrada y bien apretada. Si está centrada y se desplaza con suavidad, no realice ningún ajuste. Si la banda para caminar necesita ser ajustada, consulte las páginas 25 y 26.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Quite los cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (16) que conectan la Cubierta del Motor (66) y levante esta última.



2. Use una aspiradora manual para limpiar la zona que hay debajo de la Cubierta del Motor (no se muestra). **Procure no tocar ningún componente.** Luego, compruebe que la Correa del Motor (57) no presenta desgastes ni grietas. En caso de tener que cambiar la Correa del Motor, vea la contraportada de este manual.



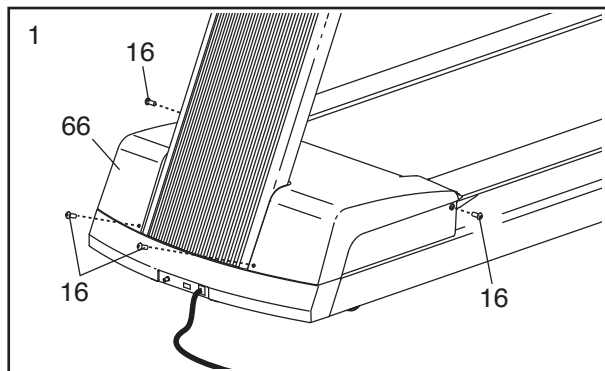
3. Enchufe el cable eléctrico e introduzca la llave en la consola. Luego, pulse el botón Start (comenzar). **Tenga cuidado para no lesionarse. Evite colocar las manos en las piezas móviles y asegúrese de que la ropa que lleva puesta no pueda quedar atrapada en ellas.** Con la banda para caminar en movimiento, compruebe que la máquina para correr no presente ruidos ni olores fuera de lo común. Si se diera alguno de estos problemas, consulte la contraportada de este manual.

Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. Vea el paso 1. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (66) usando los Tornillos 5/16" x 1/2" (16).

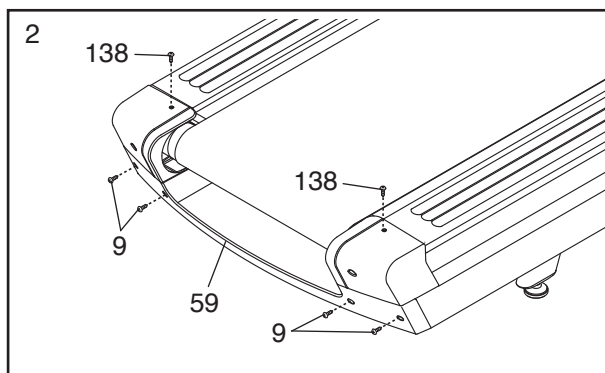
CAMBIO DE LA PLATAFORMA Y LA BANDA PARA CAMINAR

Inspeccione periódicamente la plataforma para caminar para asegurarse de que no haya desgastes. Si sobresale algún trozo de madera en el revestimiento fenólico, o si la superficie está dañada, será necesario cambiar la plataforma para caminar. La banda para caminar deberá cambiarse cuando esté desgastada. La plataforma y la banda para caminar deberían cambiarse cada 16.000–24.000 kilómetros. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para cambiar la plataforma y/o la banda para caminar. **Asegúrese de tener claro en qué orificios van los tornillos.**

1. **Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Quite los cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (16) y la Cubierta del Motor (66).



2. Quite los cuatro Pernos 1/4" x 3/4" indicados (9) y los dos Tornillos M4 x 13mm (138). A continuación, retire la Tapa Trasera (59).



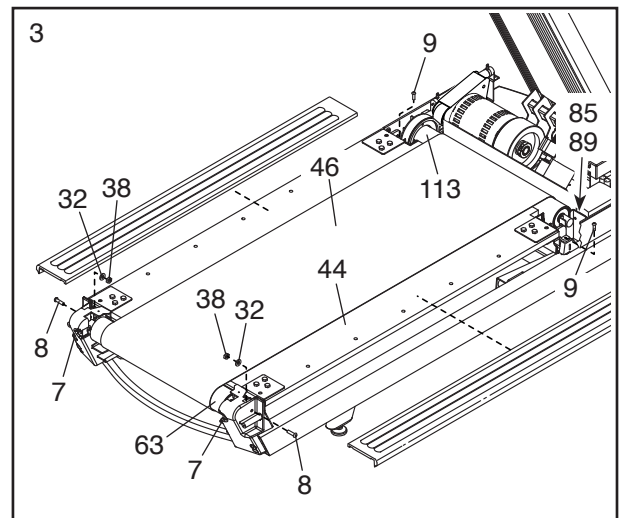
3. Quite los dos Pernos 1/4" x 3/4" (9), los dos Pernos 5/16" x 1 1/2" (8), las dos Arandelas 3/8" (32) y las dos Contratuercas 5/16" (38).

Quite los dos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7), las dos Arandelas de Seguridad 3/8" (no se muestran) y las dos Arandelas Planas 3/8" (no se muestran).

Quite el Tornillo 1/4" x 2 1/2" (85) y la Arandela Estrella 1/4" (89). A continuación, retire el Rodillo Estable (63) y el Rodillo de Manejo (113).

Si va a cambiar la Plataforma para Caminar (44), vaya al paso 4.

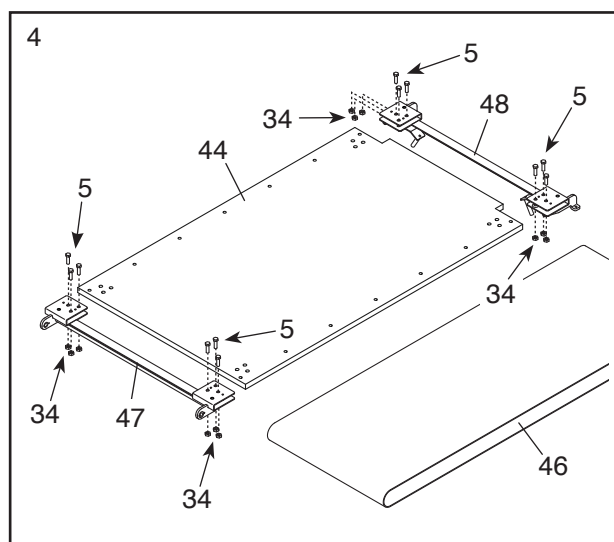
Si va a cambiar solamente la Banda para Caminar (46), retire la Banda para Caminar y deslice la nueva sobre la Plataforma para Caminar (44). Luego, siga los pasos del 1 al 3 en sentido inverso. Gire los dos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7) en el sentido de las agujas del reloj, solamente cuatro veces. **Vaya al paso 5.**



4. Retire la Banda para Caminar (46) y la Plataforma para Caminar (44) de la máquina para correr. A continuación, retire la Banda para Caminar de la Plataforma para Caminar. Luego, retire los doce Pernos $3/8"$ x $1\ 1/2"$ (5) y las doce Contratueras $3/8"$ (34), y deslice los Soportes Trasero y Delantero (47, 48) de la Plataforma para Caminar.

Deslice los Soportes Trasero y Delantero de la Plataforma (47, 48) sobre la nueva Plataforma para Caminar (44).

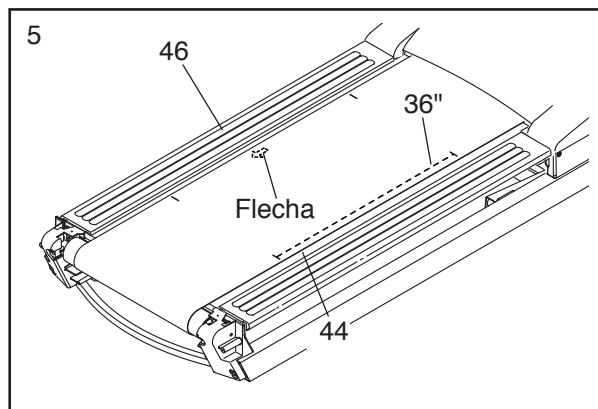
Siga los pasos del 1 al 4 en sentido inverso. Si va a cambiar la Banda para Caminar (46), use la nueva Banda para Caminar. Gire los Tornillos $3/8"$ x $2\ 1/2"$ (7) (vea el paso 3), solamente cuatro veces, en el sentido de las agujas del reloj. **Vaya al paso 5.**



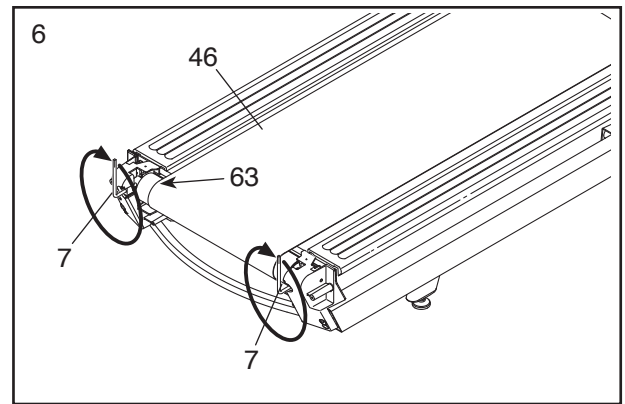
5. A continuación, debe ajustar la tensión de la Banda para Caminar (46). Mire debajo del borde derecho o izquierdo de la Banda para Caminar e intente localizar una pequeña flecha impresa en la misma; mueva la Banda para Caminar, si es necesario, hasta que localice la flecha. **Asegúrese de que la flecha apunta hacia la parte trasera de la máquina para correr, como se muestra.** En caso contrario, retire la Banda para Caminar, gírela y vuelva a deslizarla sobre la Plataforma para Caminar (44). No apriete aún la Banda para Caminar.

Mueva la Banda para Caminar (46), si es necesario, hasta que la costura de la Banda para Caminar quede bajo la Plataforma para Caminar (44).

Vea la página 25. Apriete la Banda para Caminar (46) hasta que las marcas situadas a ambos lados de la Banda para Caminar queden separadas exactamente a $36"$.



6. Centre la Banda para Caminar (46) en caso necesario (vea la página 26). A continuación, enchufe el cable eléctrico, súbase a los rieles para los pies, introduzca la llave en la consola y pulse el botón Start (comenzar). Sujétese a las barandas y presione suavemente uno de sus pies contra la Banda para Caminar en movimiento. Si la Banda para Caminar deja de moverse, **retire la llave de la consola, desenchufe el cable eléctrico** y gire una vez en el sentido de las agujas del reloj los dos Tornillos $3/8" \times 2\ 1/2"$ (7). Siga probando la tensión de la Banda para Caminar hasta que ésta deje de resbalar. Asegúrese de mantener centrada la Banda para Caminar. **Si el Rodillo Estable (63) deja de moverse, no apriete más los Tornillos. Vea la contraportada de este manual.**



REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES

Fotocopie este formulario y utilícelo para registrar el mantenimiento preventivo llevado a cabo en la máquina para correr. Cada copia del formulario podrá utilizarse durante seis meses (26 semanas). Cuando realice las tareas de mantenimiento, escriba la fecha en el espacio correspondiente del formulario. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento tal y como se establece en las páginas de la 20 a la 23. En caso de no realizar el procedimiento de mantenimiento establecido, los componentes podrían desgastarse excesivamente, la máquina para correr podrá sufrir daños y la garantía se anulará.**

	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Revisión y apriete de todas las piezas exteriores de la máquina para correr.	Limpieza de la máquina para correr.	Comprobación de alineación y tensión correcta en la máquina para correr.	Quitar la cubierta del motor y aspirar el compartimiento del motor.	Comprobación de fisuras y desgastes en la banda del motor.	Comprobación de formación de arcos en el motor; comprobación de ruidos u olores.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Vuelta/Reemplazo de la Plataforma para Caminar	/ /	/ /		Reemplazo de la Banda para Caminar	/ /	

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

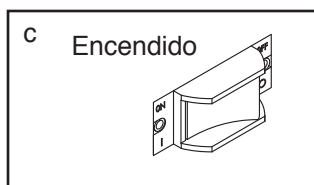
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga la banda para caminar limpia y seca. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página page 14). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, situado cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición On (encendido).



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el dibujo anterior). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego mueva el interruptor a la posición On.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.

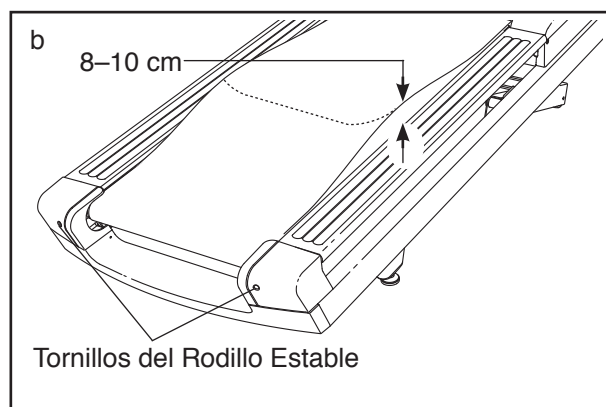
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

- Calibre el sistema de inclinación (vea LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO en la página 18).

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

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 8 y 10 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.

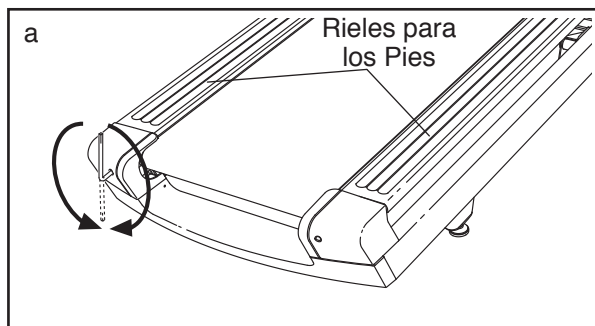


- Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

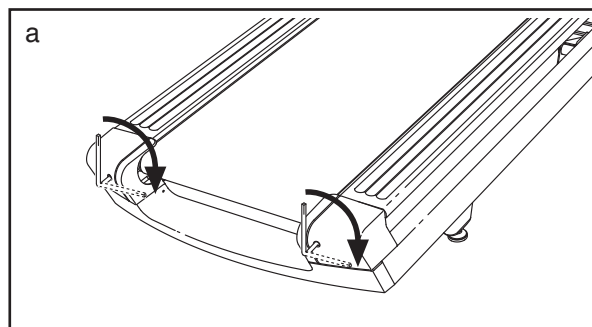
IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, esta puede sufrir daños.

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



SÍNTOMA: La banda para caminar patina cuando se camina sobre ella

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



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

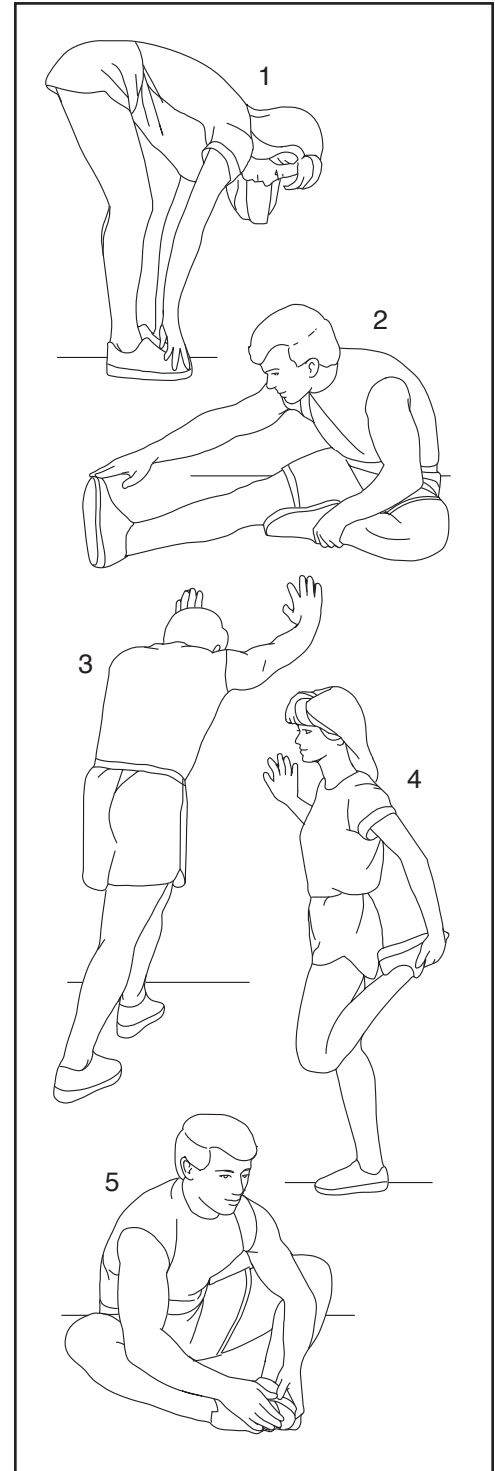
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



NOTAS

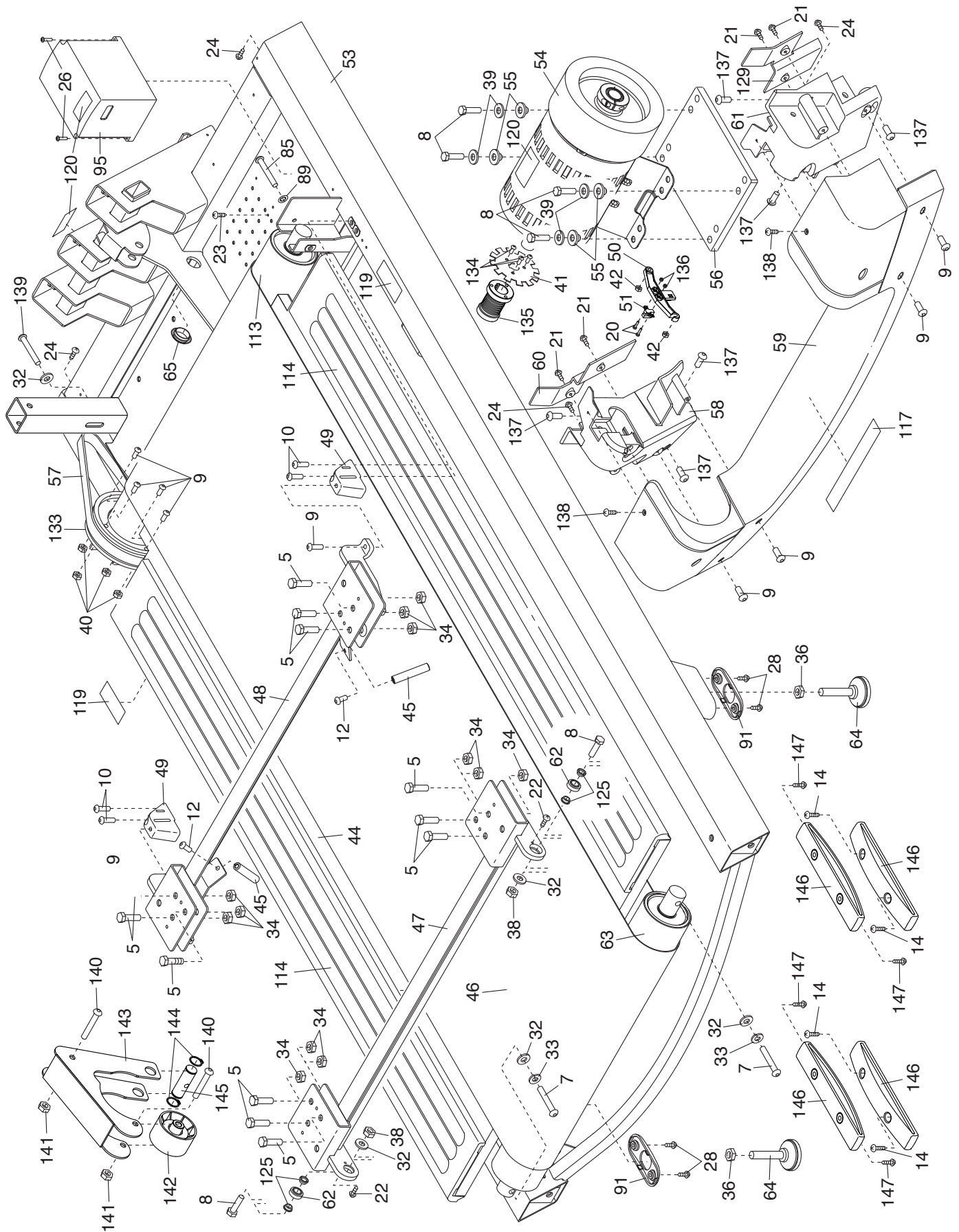
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMTL39813-INT.2 R1215A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	6	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	52	1	Controlador
2	7	Arandela Estrella 3/8"	53	1	Armadura
3	2	Tornillo para Máquina #8 x 5/8"	54	1	Motor de Manejo
4	1	Tornillo de Tierra #8 x 3/4"	55	4	Buje del Motor
5	12	Perno 3/8" x 1 1/2"	56	1	Placa del Montaje del Motor
6	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	57	1	Correa del Motor
7	2	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	58	1	Inserción Izquierda de la Tapa Trasera
8	6	Perno 5/16" x 1 1/2"	59	1	Tapa Trasera
9	10	Perno 1/4" x 3/4"	60	1	Soporte de Inserción de la Tapa Izquierda
10	4	Tornillo 1/4" x 1"	61	1	Inserción de la Tapa Trasera Derecha
11	4	Tornillo 3/8" x 3 3/4"	62	2	Buje del Soporte Trasero de la Plataforma
12	2	Tornillo 1/4" x 1/2"	63	1	Rodillo Estable
13	2	Tornillo 1/2" x 3 1/2"	64	2	Pata de Nivelación
14	1	Tornillo #10 x 1"	65	1	Ojal Reforzado
15	1	Chaveta	66	1	Cubierta del Motor
16	4	Tornillo 5/16" x 1/2"	67	1	Tapa Delantera
17	5	Tornillo Punta Broca #8 x 1/2"	68	1	Soporte de lo Electrónico
18	10	Tornillo #8 x 5/8"	69	1	Interruptor
19	6	Tornillo #8 x 2"	70	1	Cable Eléctrico
20	2	Tornillo para Máquina #6 x 3/8"	71	1	Receptáculo
21	18	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	72	1	Cubierta Lateral Izquierda
22	2	Tornillo para Máquina #10 x 5/16"	73	1	Cubierta Lateral Derecha
23	5	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	74	2	Soporte de la Cubierta
24	18	Tornillo #8 x 1/2"	75	1	Cubierta del Rodillo
25	4	Separador 5/16"	76	1	Motor de Inclinación
26	4	Tornillo para Máquina #8 x 5/8"	77	2	Rueda Delantera
27	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	78	1	Armadura de Levante
28	4	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	79	2	Espaciador de la Armadura de Levante
29	4	Tornillo #10 x 3/4"	80	1	Cubierta del Montante Vertical
30	4	Arandela Estrella #8	81	1	Montante Vertical
31	12	Tornillo #4 x 1/4"	82	1	Cubierta de la Baranda Inferior
32	5	Arandela 3/8"	83	1	Armadura de la Baranda
33	2	Arandela de Bloqueo 3/8"	84	4	Arandela Estrella #10
34	14	Contratuerca 3/8"	85	1	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
35	4	Buje 1/2"	86	1	Cubierta de la Baranda
36	2	Tuerca 1/2"	87	1	Montaje de Pulso
37	2	Gancho de la Tapa	88	1	Barra Cruzada de la Barra de Pulso
38	2	Contratuerca 5/16"	89	1	Arandela Estrella 1/4"
39	4	Arandela Plana 5/16"	90	2	Tuerca de Bloqueo 1/4"
40	4	Tuerca 1/4"	91	2	Cubierta de la Pata Trasera
41	1	Disco de Velocidad	92	1	Soporte de lo Electrónico
42	2	Tuerca #8	93	1	Filtro
43	5	Arandela Plana 3/8"	94	2	Tornillo #6 x 1/4"
44	1	Plataforma para Caminar	95	1	Placa del Convertidor
45	2	Guía de la Banda	96	12	Atadura de Cables
46	1	Banda para Caminar	97	1	Armadura de la Consola
47	1	Soporte Trasero de la Plataforma	98	1	Parte de Atrás de la Consola
48	1	Soporte Delantero de la Plataforma			
49	2	Amortiguador de la Plataforma			
50	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta			
51	1	Interruptor de Lengüeta			

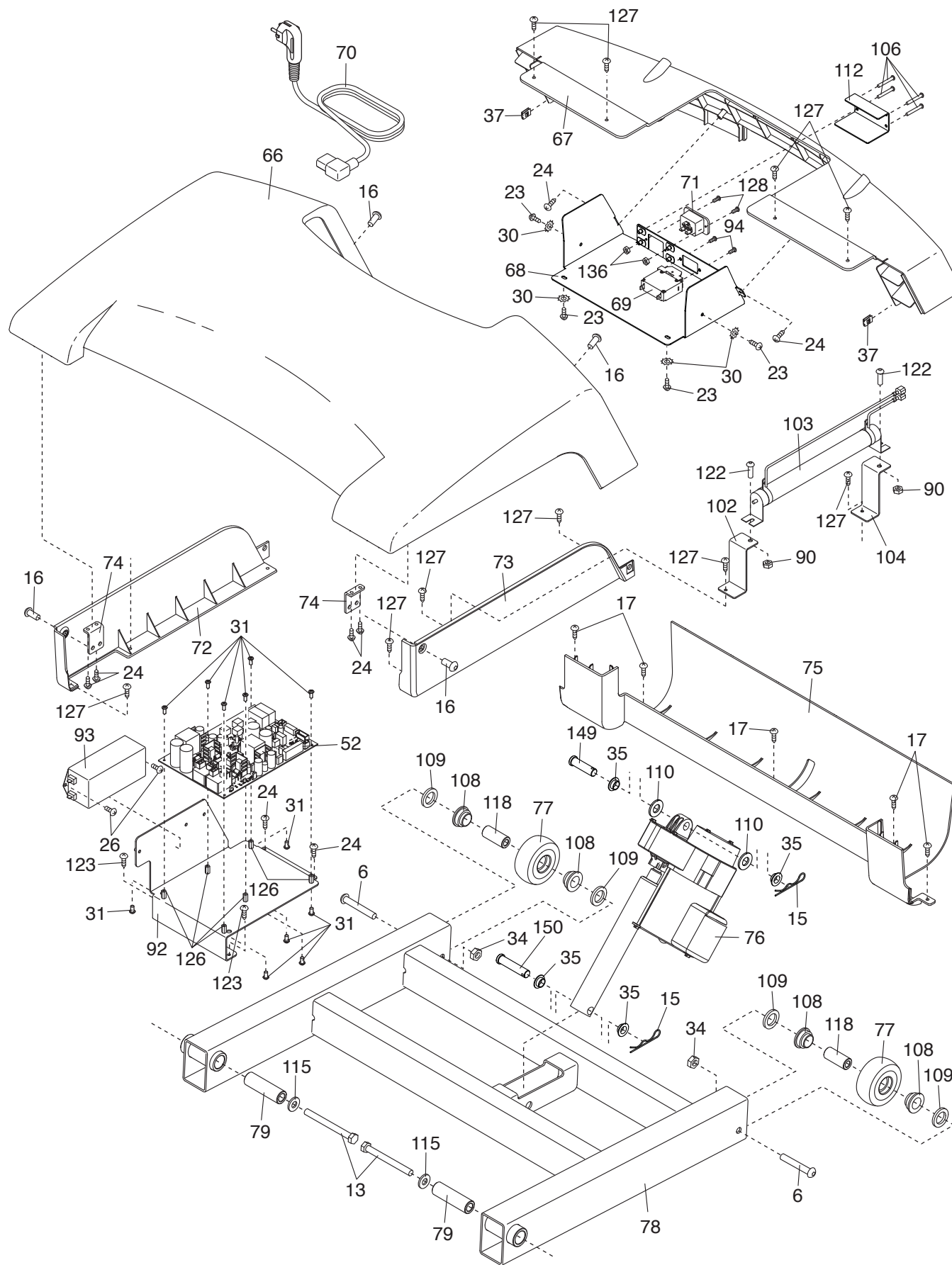
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
99	1	Puerta de Acceso	125	4	Buje del Soporte de la Plataforma
100	4	Tornillo #4 x 3/8"	126	6	Separador 1/2"
101	1	Montaje de la Consola	127	10	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 3/4"
102	1	Soporte Trasero del Resistor	128	2	Perno del Receptáculo
103	1	Resistor	129	1	Soporte de Inserción de la Tapa Derecha
104	1	Soporte Delantero del Resistor	130	1	Reja del Ventilador
105	1	Collar del Montante Vertical	131	4	Tornillo para Máquina #6 x 1/4"
106	4	Tornillo #8 x 1 1/2"	132	1	Ventilador
107	1	Llave/Soporte	133	1	Polea del Rodillo de Manejo
108	4	Buje de la Rueda	134	3	Tornillo #10 x 1/4"
109	4	Buje Plano de la Rueda	135	1	Polea del Motor de Manejo
110	2	Arandela de Motor de Levante	136	4	Tuerca #6
111	1	Cable del Montante Vertical	137	6	Tornillo 5/16" x 7/8"
112	1	Cubierta del Cable Eléctrico	138	2	Tornillo M4 x 13mm
113	1	Rodillo de Manejo	139	1	Perno 3/8" x 4 1 1/2"
114	2	Riel para los Pies	140	2	Tornillo 3/8" x 2 3/8"
115	2	Arandela 1/2"	141	2	Tuerca 3/8"
116	1	Atadura de Cables 8"	142	1	Polea del Brazo Estable
117	1	Calcomanía de Advertencia Grande	143	1	Brazo Estable
118	2	Eje de Rueda	144	2	Anillo de Retención
119	2	Calcomanía de Precaución	145	1	Pasador de Brazo Estable
120	3	Calcomanía de Advertencia de Tensión	146	4	Amortiguador de la Plataforma
121	2	Calcomanía de Advertencia en Inglés	147	4	Tornillo #16 x 1/14"
122	2	Perno 1/4" x 1/2"	148	2	Tuerca 1/2"
123	2	Tornillo para Máquina Pequeño #8 x 1/2"	149	1	Pasador 1/2" x 1 3/4"
124	4	Tornillo #8 x 3/4"	150	1	Pasador 1/2" x 2 1/4"
			*	—	Manual del Usuario

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



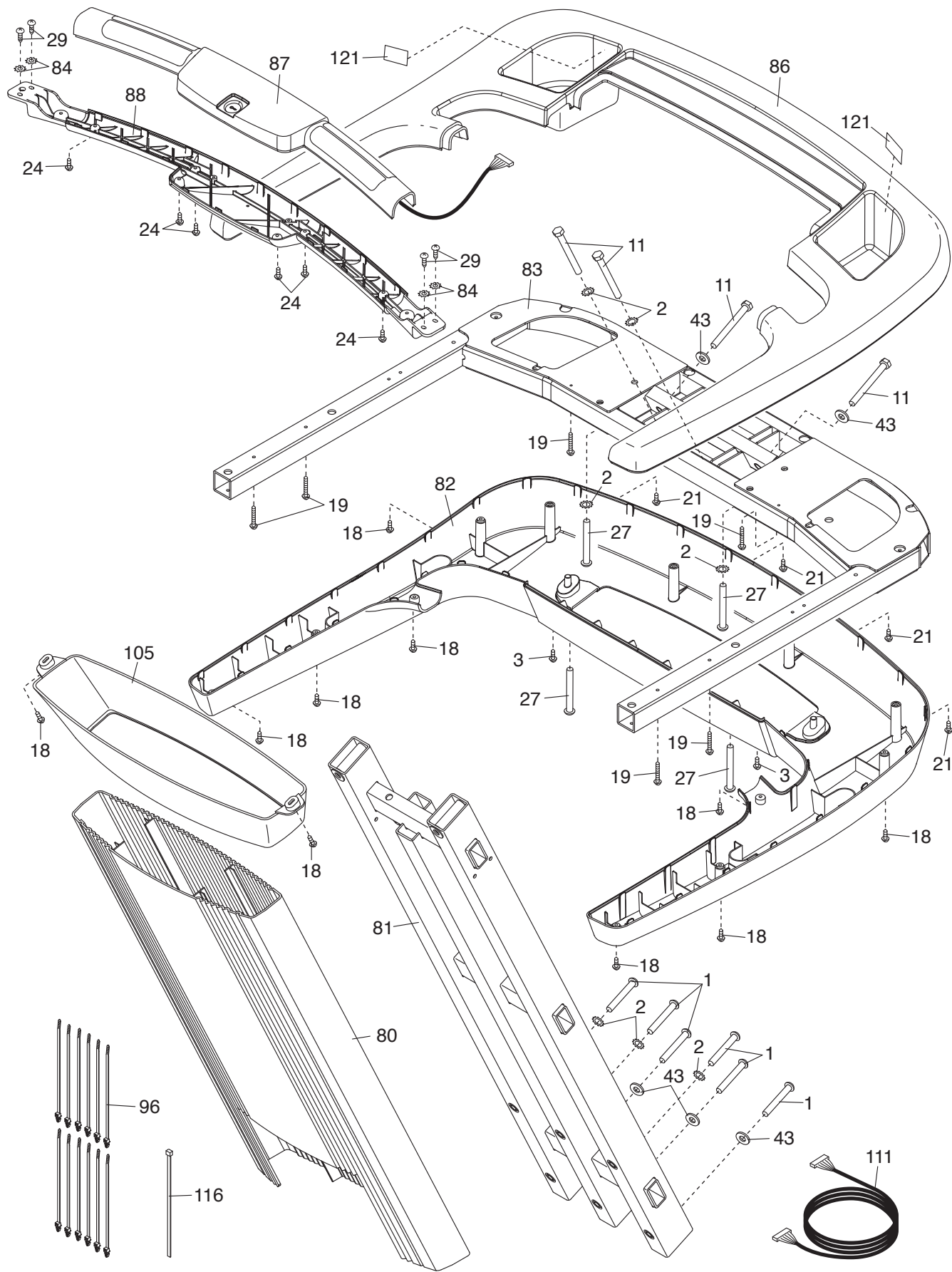
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

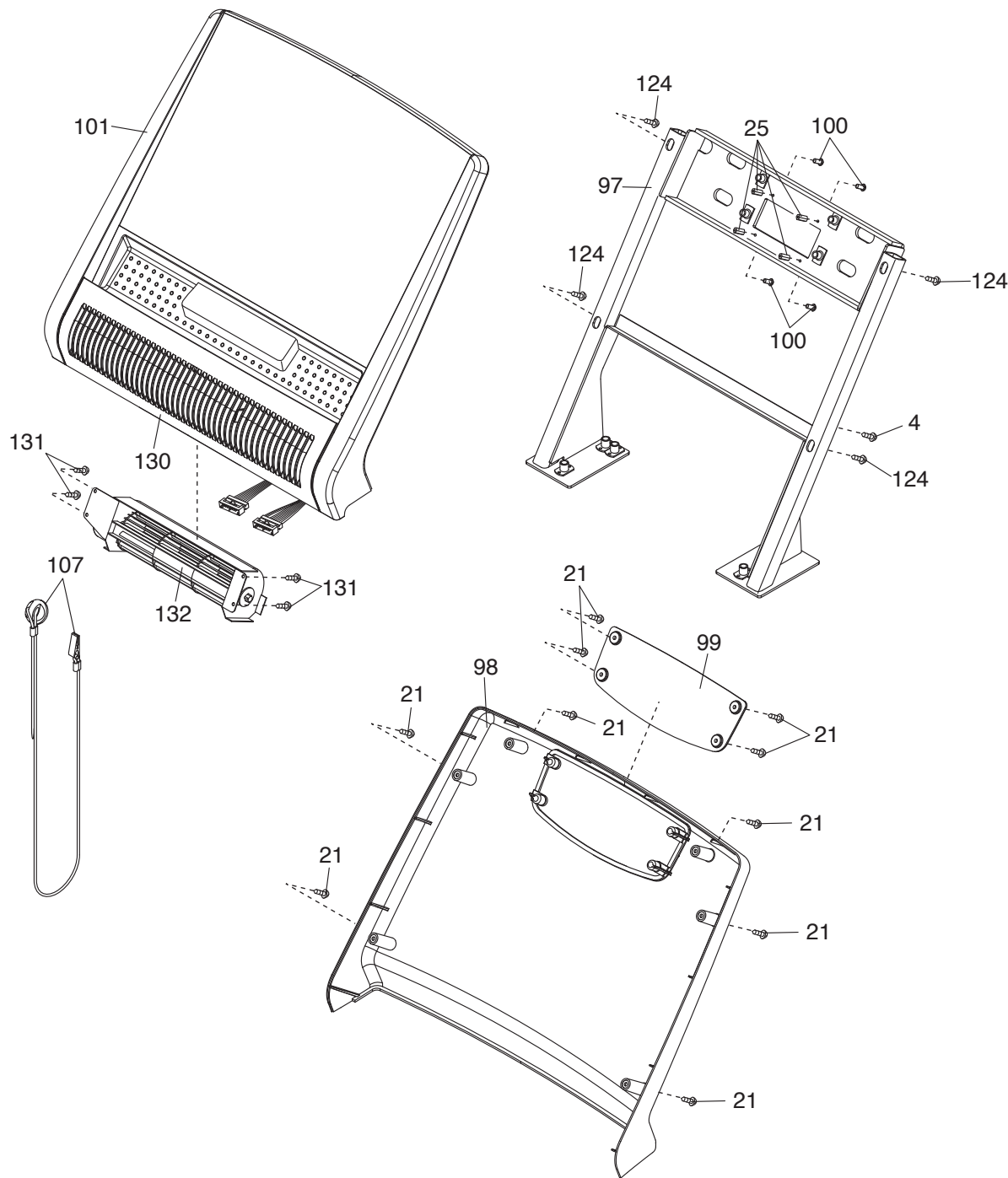
Nº de Modelo FMTL39813-INT.2 R1215A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo FMTL39813-INT.2 R1215A





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,

Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.