

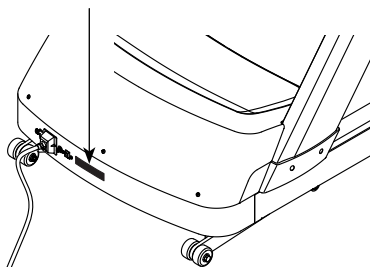
FREEMOTION **t10.8**

Nº de Modelo FMTL70714-INT.0

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

ANTES DE COMENZAR5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

CÓMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER13

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA14

CÓMO USAR LA CONSOLA15

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER24

MANTENIMIENTO PREVENTIVO25

REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES29

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS30

GUÍA DE EJERCICIOS31

LISTA DE LAS PIEZAS34

DIBUJO DE LAS PIEZAS36

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

GARANTÍA LIMITADA Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a 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 este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente 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 en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier 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 deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico, siga las instrucciones de la página 13. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito que la máquina para correr. No utilice ningún cable de extensión.
12. Mantenga el cable eléctrico alejado de 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 está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 30 si la máquina para correr no está funcionando 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. Cuando hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumenta.

17. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar en movimiento.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer 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.
20. 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 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
22. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
23. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. Nunca inserte ni deje caer ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
26. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® T10.8. La máquina para correr T10.8 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, lea la

contraportada de este manual. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas indicadas.

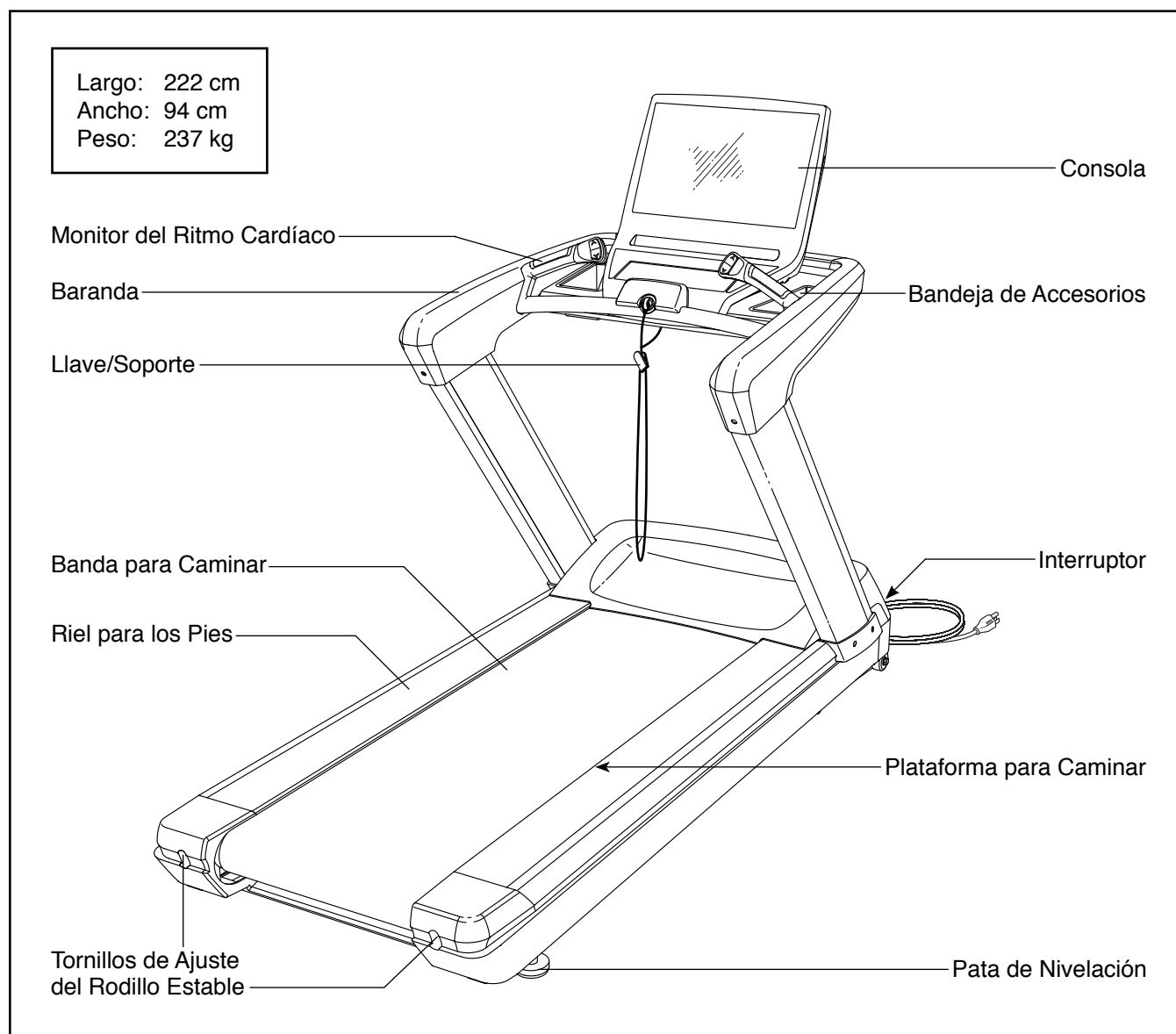
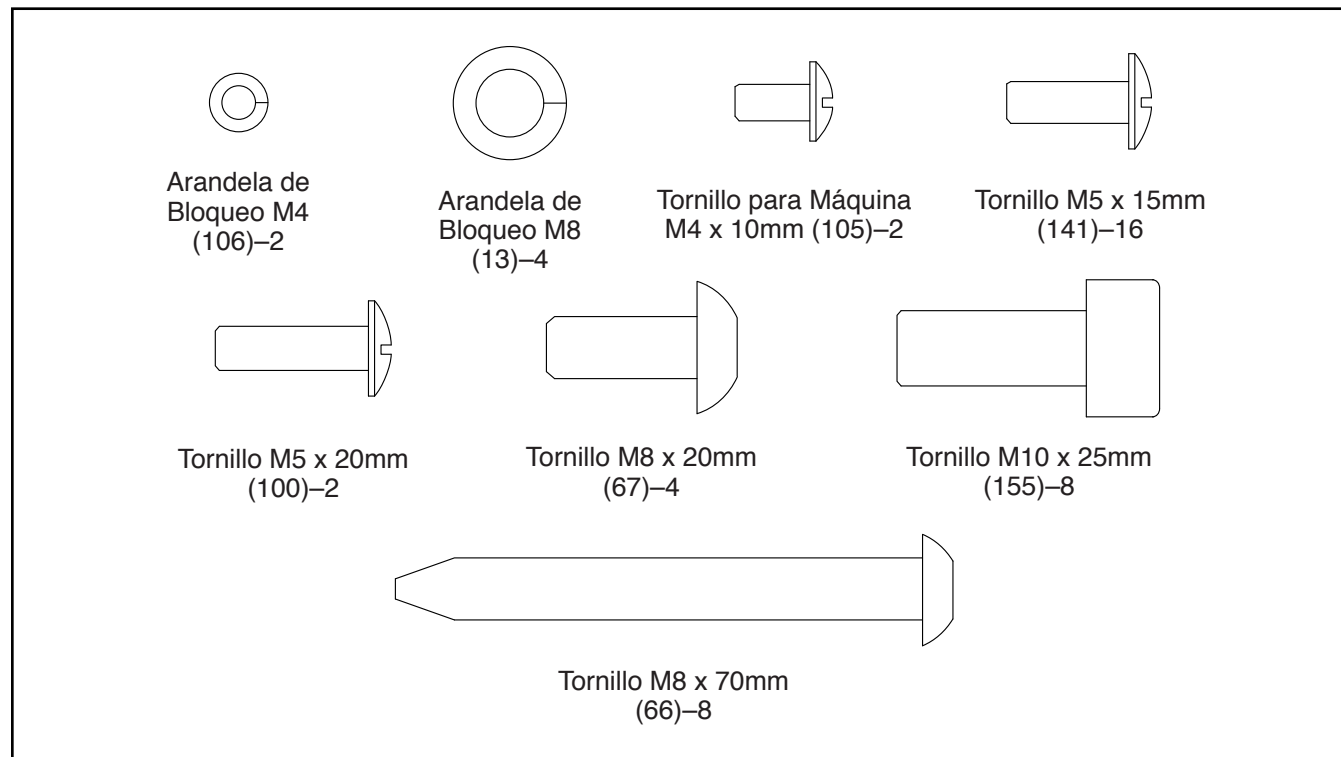


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite 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 6.
- 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:

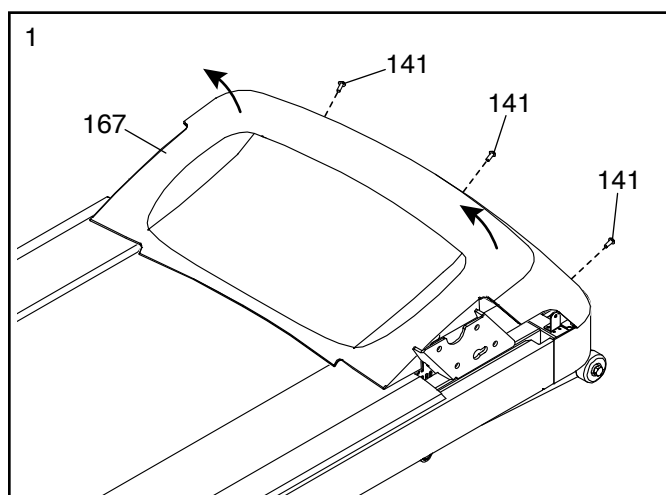
llaves hexagonales incluidas 

un destornillador estrella 

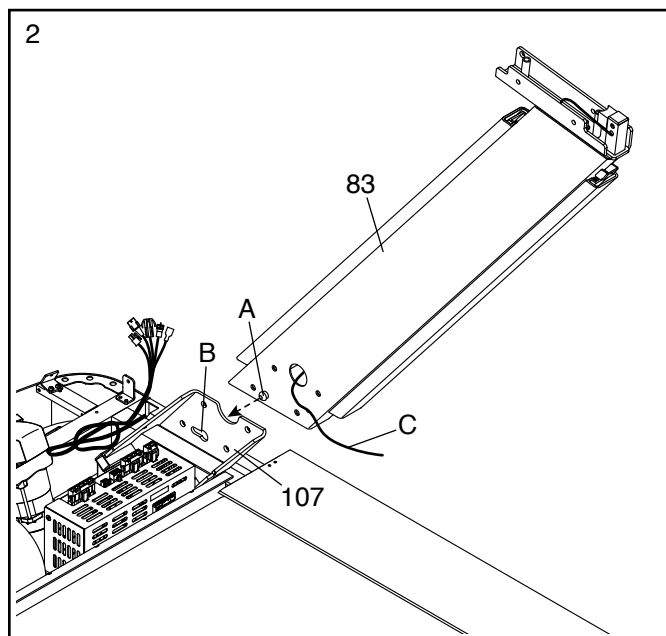
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

Retire y conserve los tres Tornillos M5 x 15mm (141) indicados. Luego, retire la Cubierta del Motor (167). **Clave: Es posible que necesite pivotar la Cubierta del Motor al elevarla para retirarla de la máquina para correr.**



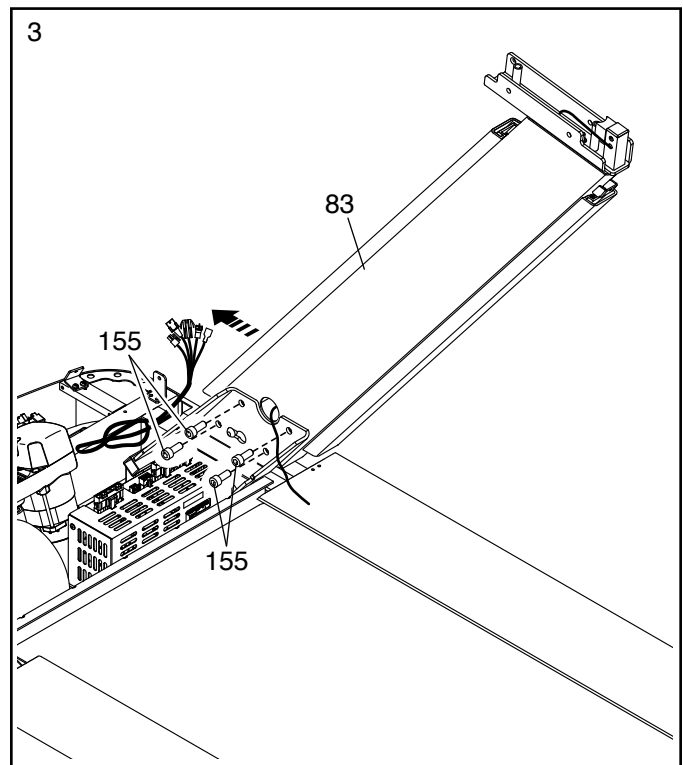
2. Identifique el Montante Vertical Derecho (83). Sostenga el Montante Vertical Derecho apoyado contra la Armadura (107) de forma que la cabeza del perno indicado (A) del Montante Vertical Derecho quede insertada en la abertura indicada (B). **Asegúrese de que la atadura (C) no quede pinzada.**



3. Deslice el Montante Vertical Derecho (83) en la dirección mostrada por la flecha.

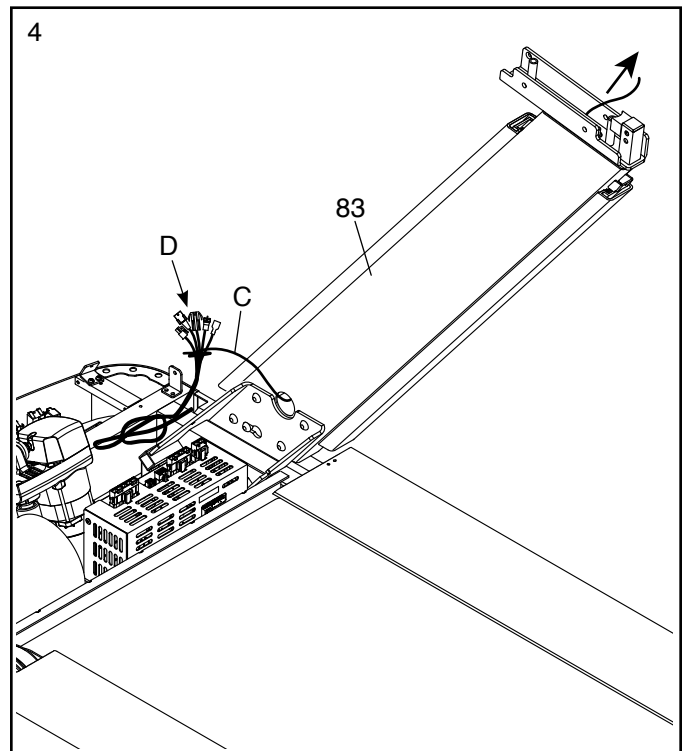
Conecte el Montante Vertical Derecho (83) con cuatro Tornillos M10 x 25mm (155); **no apriete aún los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la manera descrita arriba.



4. Ate con seguridad el extremo inferior de la atadura (C) alrededor de los cables (D). Luego inserte los cables en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (83) mientras tira de la atadura hacia arriba a través del Montante Vertical Derecho.

A continuación, retire la atadura (C) de los cables (D).



5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la baranda (E) cerca de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (82, 83). Inserte los cables (D) del Montante Vertical Derecho en sentido ascendente por el orificio indicado en el conjunto de la baranda.

A continuación, sitúe el conjunto de la baranda (E) sobre los Montantes Verticales (82, 83).

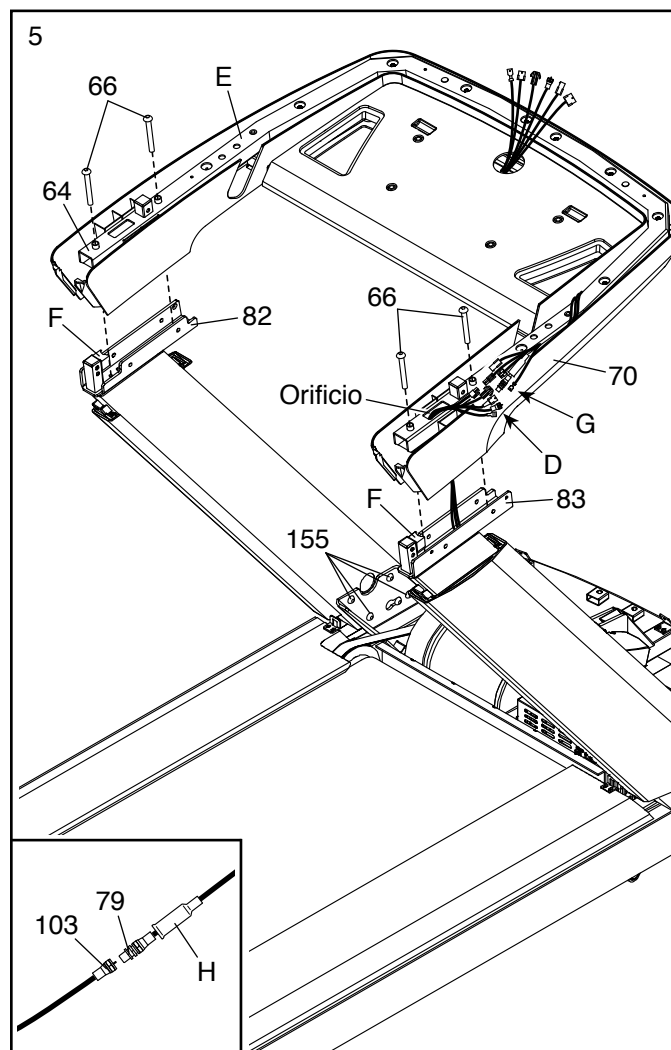
Asegúrese de deslizar los extremos de la Armadura de la Baranda (64) por debajo de los soportes pequeños (F).

Conecte el conjunto de la baranda (E) con cuatro Tornillos M8 x 70mm (66); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

A continuación, conecte los cables (D) del Montante Vertical Derecho (83) a los cables correspondientes (G) del conjunto de la baranda (E). **Vea el diagrama incluido.** Una vez conectados los Cables de TV (103, 79), deslice la cubierta (H) sobre la conexión.

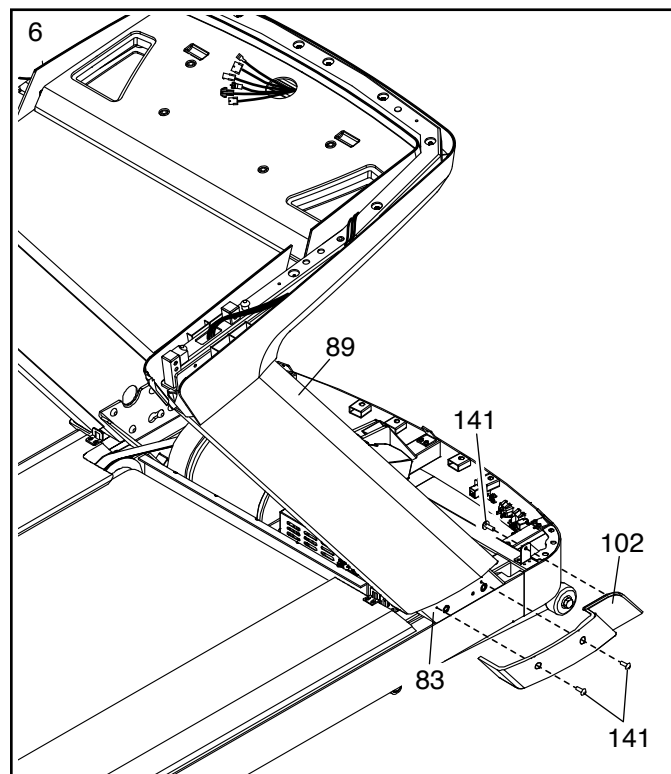
A continuación, inserte los cables (D, G) en el lateral de la Cubierta Inferior de la Baranda (70).

A continuación, apriete los ocho Tornillos M10 x 25mm (155) (solo se muestran cuatro).



6. Identifique la Cubierta Inferior del Montante Vertical Derecho (102). Conecte la Cubierta Inferior del Montante Vertical Derecho con tres Tornillos M5 x 15mm (141). **Nota: Puede ser necesario elevar la Cubierta del Montante Vertical Derecho (89) para acceder a los orificios del Montante Vertical Derecho (83).**

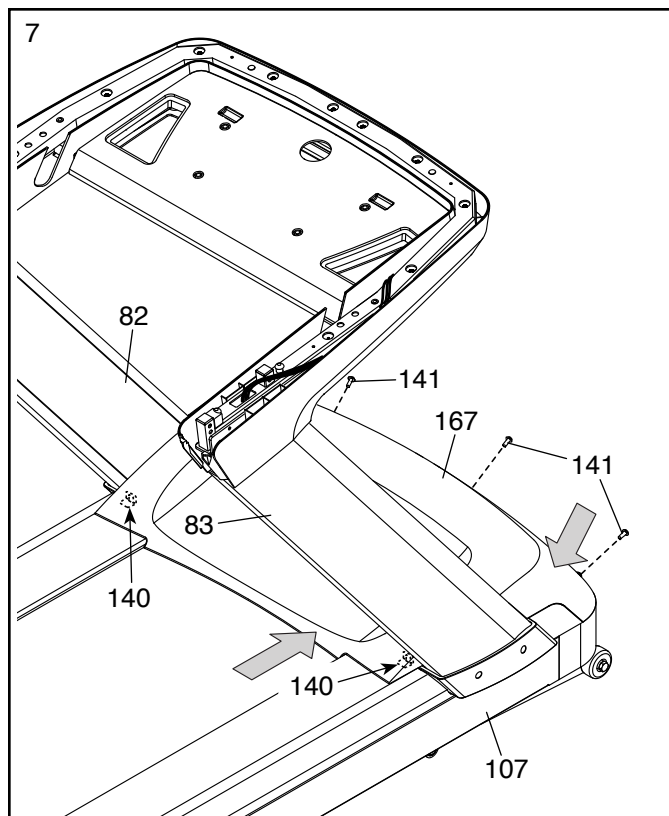
Conecte la Cubierta Inferior del Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



7. Coloque la Cubierta del Motor (167) sobre la Armadura (107). **Clave: Es posible que necesite inclinar la Cubierta del Motor hacia los lados para centrarla entre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (82, 83).**

Con una mano, empuje la Cubierta del Motor (167) en la dirección mostrada por la flecha superior. A continuación, con la otra mano, empuje la Cubierta del Motor en la dirección mostrada por la flecha inferior hasta que la Cubierta del Motor encaje en las dos Chapas Traseras de Montaje de la Cubierta (140).

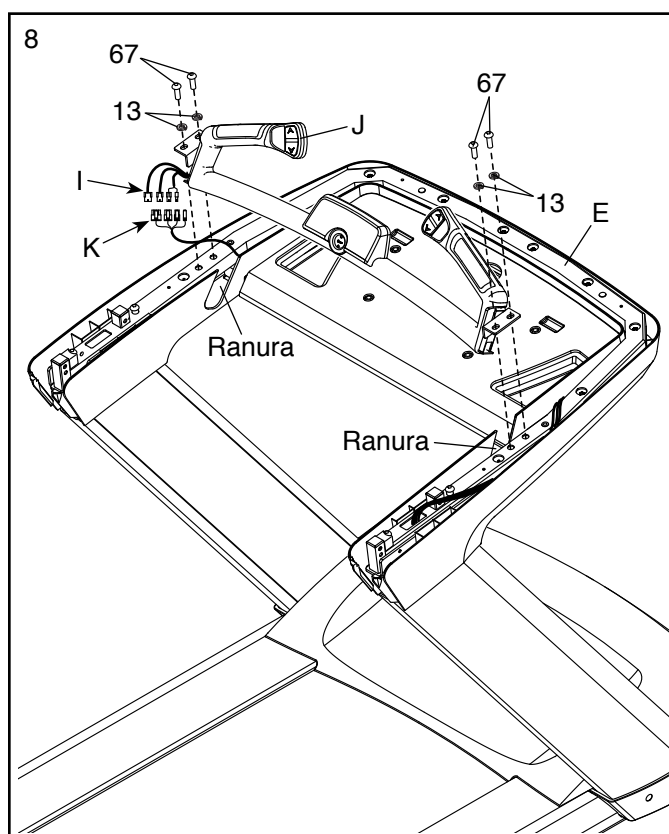
Conecte la Cubierta del Motor (167) con los tres Tornillos M5 x 15mm (141) que retiró en el paso 1.



8. Conecte los cables (I) del conjunto de pulso de mano (J) a los cables correspondientes (K) del conjunto de la baranda (E).

Inserte los cables (I, K) en el conjunto de la baranda (E) mientras centra el conjunto de pulso de mano (J) en las ranuras indicadas.

Conecte el conjunto de pulso de mano (J) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (67) y cuatro Arandelas de Bloqueo M8 (13); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

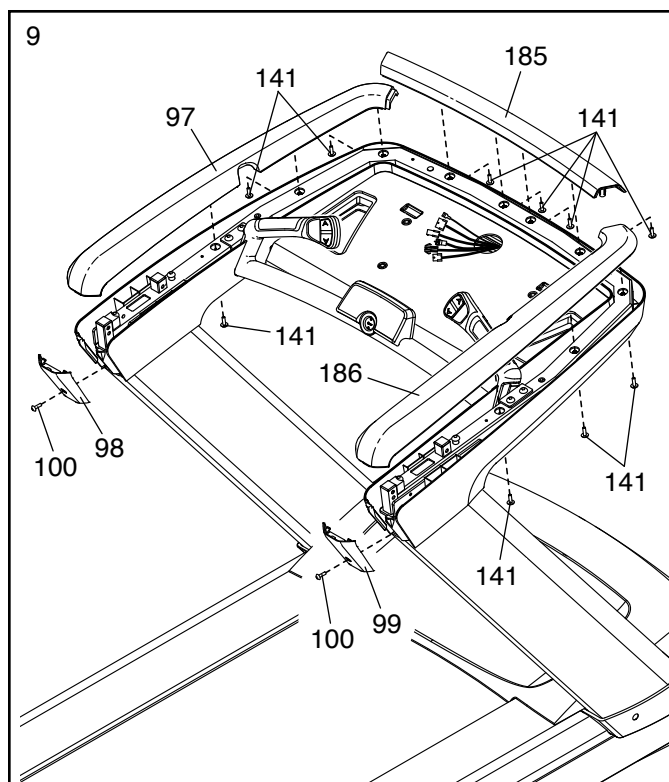


9. Identifique la Cubierta Pequeña Izquierda de la Baranda (98). Conecte la Cubierta Pequeña Izquierda de la Baranda con un Tornillo M5 x 20mm (100).

Conecte la Cubierta Pequeña Derecha de la Baranda (99) de la misma manera.

A continuación, conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (97) y la Cubierta de la Baranda Derecha (186) con seis Tornillos M5 x 15mm (141).

Luego, conecte la Cubierta de la Baranda Central (185) con cuatro Tornillos M5 x 15mm (141); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

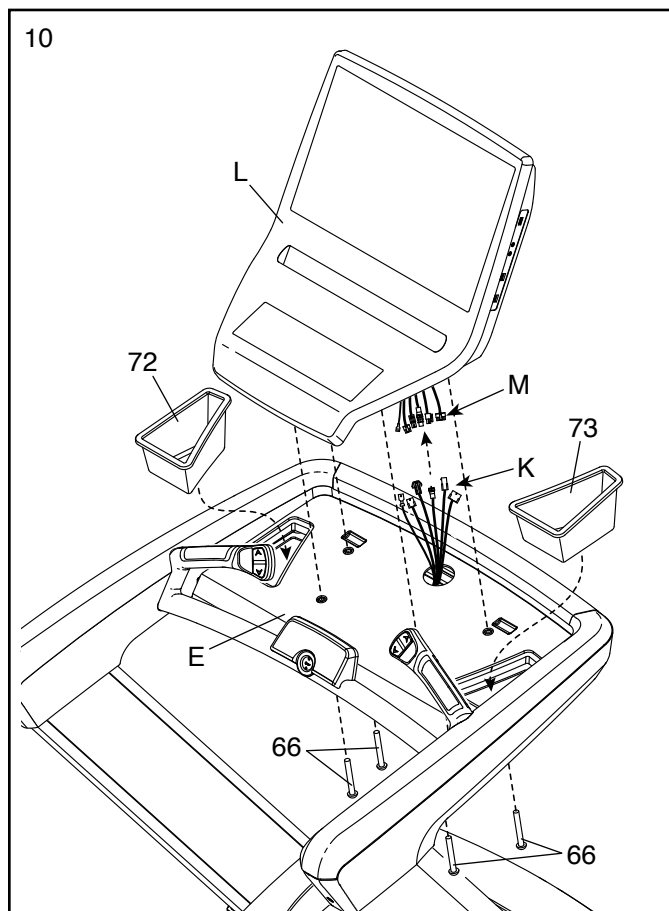


10. Presione las Bandejas Izquierda y Derecha (72, 73) contra el conjunto de la baranda (E) hasta que encajen en su posición.

A continuación, haga que otra persona sostenga el conjunto de la consola (L) cerca del conjunto de la baranda (E). Conecte los cables (K) del conjunto de la baranda a los cables (M) del conjunto de la consola.

Inserte los cables (K, M) en el orificio del conjunto de la baranda (E) mientras coloca el conjunto de la consola (L) sobre el conjunto de la baranda. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

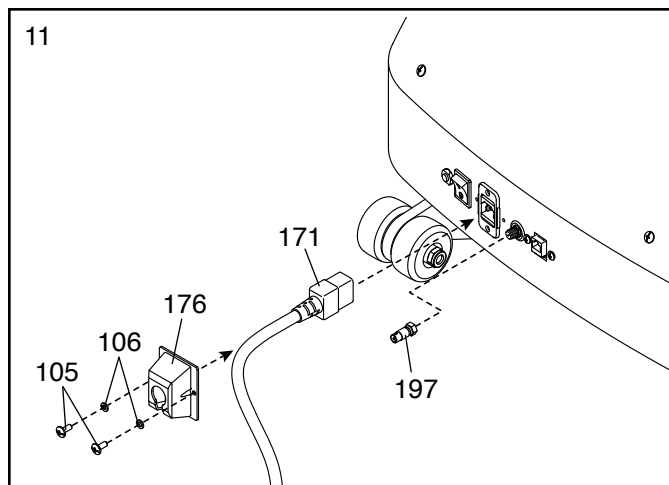
Conecte el conjunto de la consola (L) con cuatro Tornillos M8 x 70mm (66); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



11. Enchufe el Cable Eléctrico (171) en la máquina para correr.

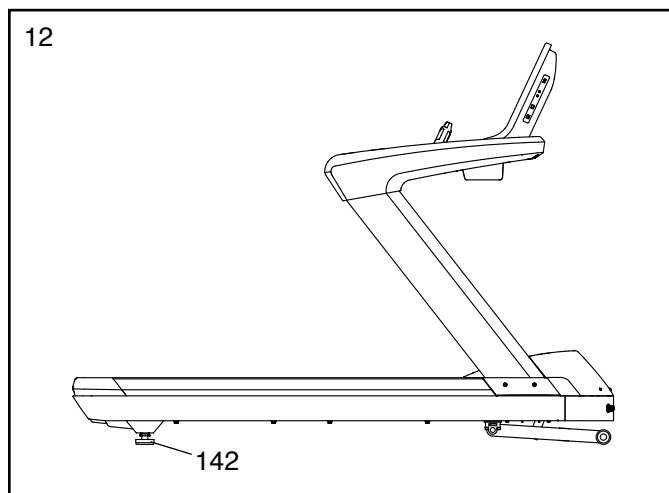
A continuación, deslice la Cubierta del Cable Eléctrico (176) sobre el Cable Eléctrico (171) y conecte la Cubierta del Cable Eléctrico a la máquina para correr con dos Tornillos para Máquina M4 x 10mm (105) y dos Arandelas de Bloqueo M4 (106).

Nota: Si prevé usar un TV opcional con un sistema PAL, conecte el Adaptador Coaxial (197).



12. En caso necesario, mueva la máquina para correr hasta la ubicación deseada (vea CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24).

Después de situar la máquina para correr en la ubicación en la que se utilizará, asegúrese de que las Patas de Nivelación (142) queden firmemente apoyadas sobre el piso. Si la máquina para correr se balancea, aunque sea levemente, gire la tuerca de una de las patas de nivelación en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta eliminar el movimiento de balanceo.



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el 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 en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 30). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

CÓMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER

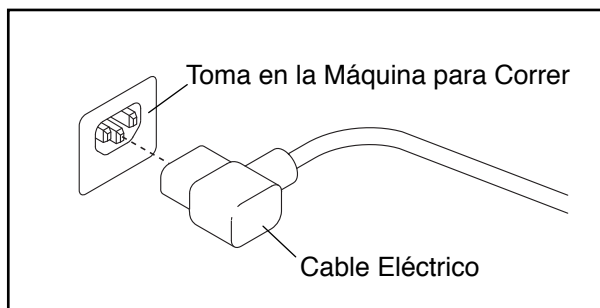
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este producto debe conectarse a tierra. Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

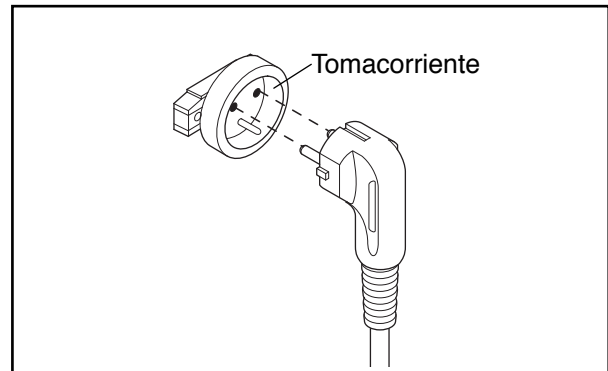
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado.

Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico en la toma de la máquina para correr.



2. Enchufe el cable eléctrico a una toma eléctrica adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

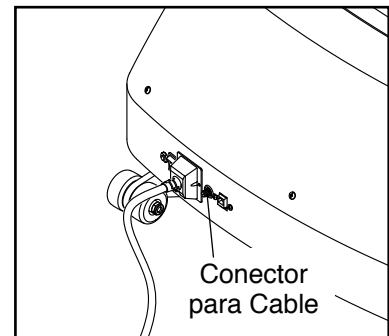


CÓMO CONECTAR UN CABLE DE TV POR CABLE

Si la máquina para correr cuenta con el TV digital opcional de 19", debe conectarse un cable de TV por cable a la máquina para correr para ver las emisoras de TV por cable.

Localice el conector para cable en la parte delantera de la máquina para correr.

Conecte el cable de TV por cable al conector para cable. Encamine el cable de modo que no sea pellizcado ni aplastado por el mecanismo de elevación o la armadura.



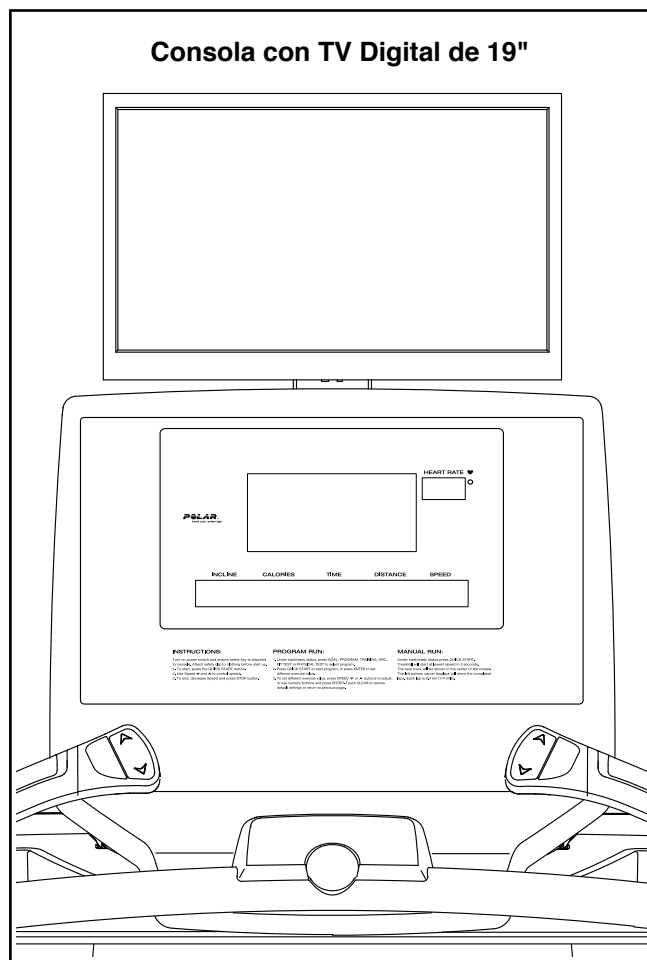
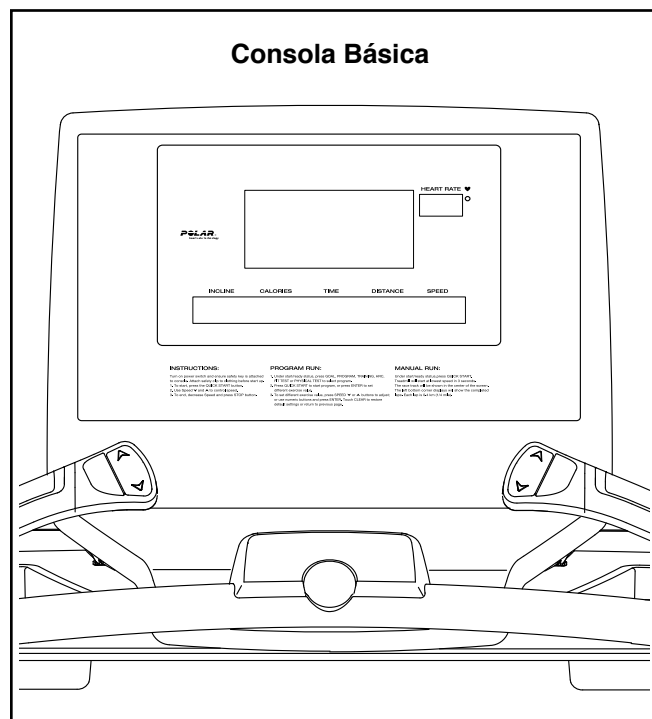
También es posible conectar un receptor de satélite, VCR o reproductor de DVD a la máquina para correr. Conecte un cable de TV por cable entre la salida coaxial de su aparato (normalmente etiquetada TV OUT o RF OUT) al conector para cable de la parte delantera de la máquina para correr.

Nota: Es posible que los aparatos de audio/video que no cuentan con salidas coaxiales puedan conectarse directamente al TV digital opcional; el TV digital opcional presenta toda una variedad de tomas de entrada.

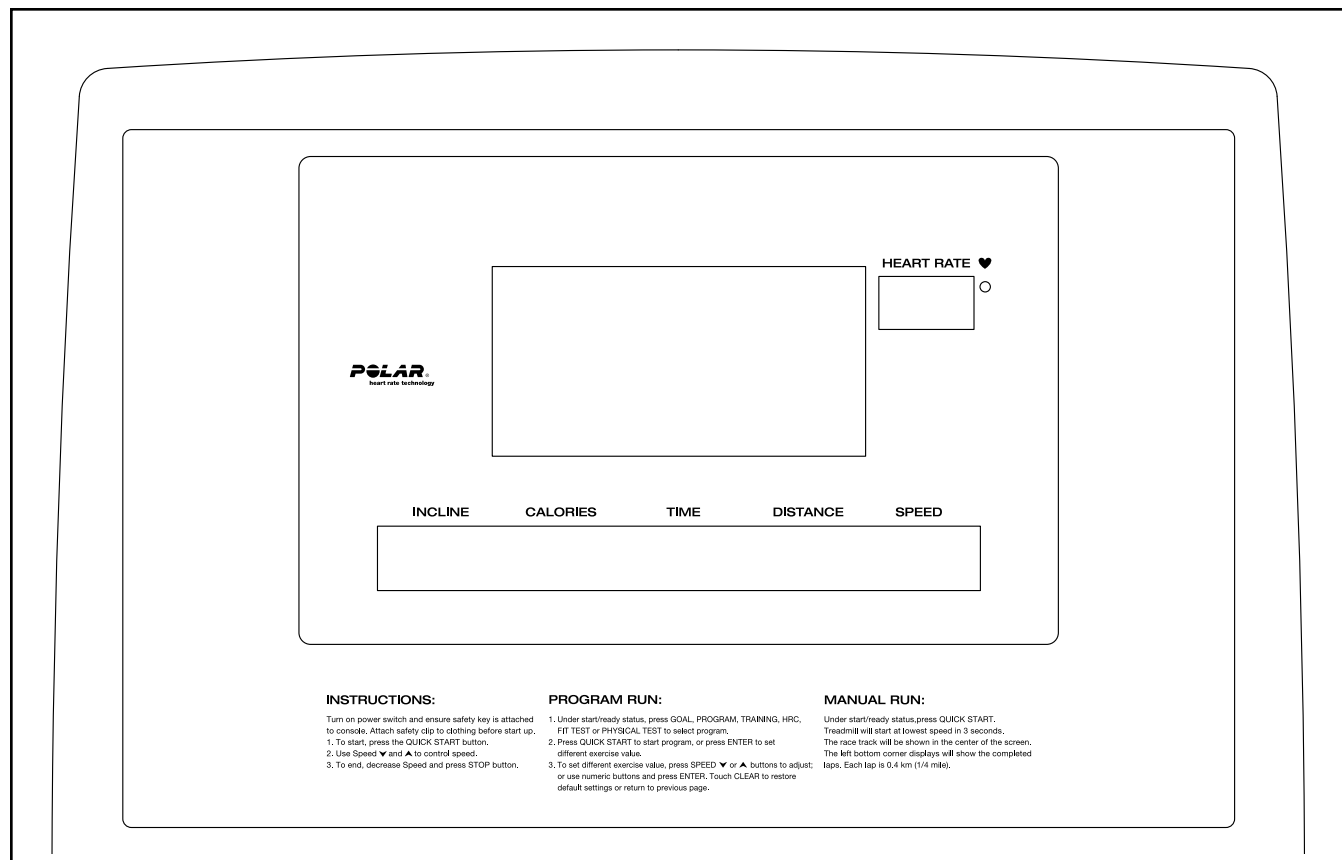
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr se suministra preconfigurada para funcionar con un TV digital opcional de 19" (vea los diagramas de abajo). Para conocer las características de la consola básica, vea la página 15. Para conocer las características de la TV digital, consulte el manual del usuario incluido con el TV digital. La consola básica no incluye capacidades para televisión.

Para actualizar su consola cuando lo desee, vea la contraportada de este manual.



CÓMO USAR 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 una impresionante serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con 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 o un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar®.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Otras funciones le permiten ajustar objetivos de entrenamiento

personalizados, entrenar para una carrera o probar su nivel de forma física.

Para encender la corriente, vea la página 16. **Para utilizar la función manual**, vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 18. **Para realizar una sesión de entrenamiento**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento de ritmo cardíaco**, vea la página 20. **Para usar la prueba de fitness**, vea la página 21. **Para usar una prueba física**, vea la página 23. **Para utilizar la función de ajustes**, vea la página 23.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para caminar y céntrala en caso necesario (vea la página 30).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

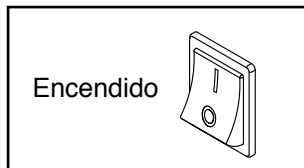
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

1. Enchufe el cable eléctrico.

Vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 13.

2. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de encendido.

Localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de On (encendido).

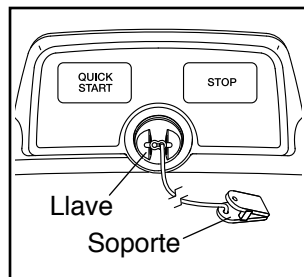


3. Inserte la llave en la consola.

Identifique la llave y el soporte en la consola y conecte el soporte al cinturón de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola.

IMPORTANTE:

En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Si el menú principal no se selecciona automáticamente, pulse el botón Stop (parar) repetidamente. **Nota:** Si la consola está en la función de reposo, es posible que necesite pulsar el botón Wake (despertar).

3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Pulse el botón Quick Start (inicio rápido). Un momento después de pulsar el botón, la consola realiza una cuenta atrás y la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) de la baranda derecha.

Para cambiar la velocidad más rápidamente, pulse el botón Instant Speed (velocidad instantánea), pulse los botones numerados para seleccionar un valor de 0 a 24 y, a continuación, pulse el botón Enter (intro). 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. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Quick Start.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) situados en la baranda izquierda.

Para cambiar la inclinación más rápidamente, pulse el botón Instant Incline (inclinación instantánea), pulse los botones numerados para seleccionar un valor de 0 a 20 y, a continuación, pulse el botón Enter.

5. Monitoree su progreso.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, las pantallas mostrarán la siguiente información de entrenamientos:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número aproximado de calorías quemadas
- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa la distancia que ha recorrido
- El número de vueltas que ha completado
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

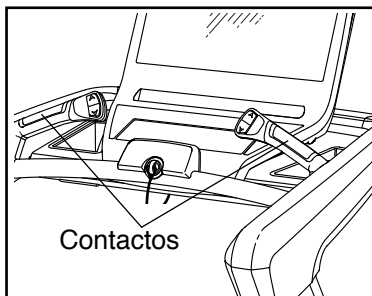
Para poner en pausa el entrenamiento, pulse el botón Stop. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Quick Start. Para finalizar la sesión de entrenamiento, pulse el botón Stop repetidamente hasta que la pantalla regrese al menú principal.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede usar un monitor de ritmo cardíaco de pecho compatible con Polar (no incluido) o puede usar el monitor de ritmo cardíaco del mango para medir su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y un monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta.

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



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con las palmas de las manos durante aproximadamente diez segundos. **No mueva las manos.** Cuando se detecte su pulso, 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. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies y pulse el botón Stop repetidamente hasta que la consola regrese al menú principal. A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Nota: Si la banda para caminar no se mueve y no se pulsa ningún botón durante cinco minutos, la consola entrará en la función de reposo. Pulse el botón Wake para volver a usar la consola.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse el botón Program (programa). Las pantallas mostrarán alternativamente seis opciones de entrenamiento numeradas. Pulse el número de entrenamiento deseado y, a continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Quick Start (inicio rápido) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la consola realiza una cuenta atrás y la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, la máquina para correr controlará automáticamente la velocidad y la inclinación en función del entrenamiento elegido. Las pantallas mostrarán su progreso.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede modificarlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline (inclinación).

Para poner en pausa el entrenamiento, pulse el botón Stop (parar) de la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Quick Start. Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón Stop repetidamente hasta que la consola regrese al menú principal.

Cuando alcance el final de su entrenamiento, la consola comenzará a realizar automáticamente la cuenta atrás de un periodo de enfriamiento. Una vez finalizado el periodo de enfriamiento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Stop repetidamente para regresar al menú principal.

Nota: La indicación de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Goal (objetivo).

Las pantallas mostrarán alternativamente tres opciones de objetivo numeradas. Pulse el número de la opción de objetivo deseada y, a continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Quick Start (inicio rápido) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la consola realiza una cuenta atrás y la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 y 17).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. La consola comenzará a realizar automáticamente la cuenta atrás de un periodo de enfriamiento. Una vez finalizado el periodo de enfriamiento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Stop (parar) repetidamente para regresar al menú principal.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO REALIZAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione una sesión de entrenamiento.

Para seleccionar una sesión de entrenamiento, pulse el botón Training (entrenamiento).

Las pantallas mostrarán alternativamente dos opciones de entrenamiento numeradas. Pulse el número de entrenamiento deseado y, a continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Quick Start (inicio rápido) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la consola realiza una cuenta atrás y la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 y 17).

El entrenamiento continuará hasta que complete el reto de entrenamiento que haya seleccionado. La consola comenzará a realizar automáticamente la cuenta atrás de un periodo de enfriamiento. Una vez finalizado el periodo de enfriamiento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Stop (parar) repetidamente para regresar al menú principal.

Nota: La indicación de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

Los entrenamientos de ritmo cardíaco controlan automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras hace ejercicios. Nota: Para utilizar un entrenamiento de ritmo cardíaco, debe usar el monitor de ritmo cardíaco del mango o llevar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

1. Utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar.

Para obtener las lecturas más exactas de su ritmo cardíaco, se recomienda que utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar al utilizar un entrenamiento de ritmo cardíaco.

Usted también puede sujetar el monitor de ritmo cardíaco del mango durante un entrenamiento de ritmo cardíaco.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

3. Seleccione un entrenamiento de ritmo cardíaco e introduzca sus ajustes.

Para seleccionar un entrenamiento de ritmo cardíaco, pulse el botón Heart Rate (ritmo cardíaco).

Las pantallas mostrarán alternativamente tres entrenamientos de ritmo cardíaco numerados. Pulse el número de entrenamiento deseado y, a continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo, ritmo cardíaco objetivo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Utilice los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

Nota: Para determinar su ritmo cardíaco objetivo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Quick Start (inicio rápido) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la consola realiza una cuenta atrás y la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 y 17).

El entrenamiento continúa hasta que complete el entrenamiento de ritmo cardíaco. La consola comenzará a realizar automáticamente la cuenta atrás de un periodo de enfriamiento. Una vez finalizado el periodo de enfriamiento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Stop (parar) repetidamente para regresar al menú principal.

Nota: La indicación de calorías es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

Durante un entrenamiento de ritmo cardíaco, las pantallas comparan su ritmo cardíaco actual con su ritmo cardíaco objetivo.

Para mantener un ritmo cardíaco real cercano al ritmo cardíaco objetivo, la consola ajustará automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenamiento.

IMPORTANTE: El objetivo de ritmo cardíaco sólo tiene como fin proporcionar motivación. Asegúrese de hacer ejercicios con una intensidad que le resulte cómoda. Si siente molestias, pulse el botón Stop o retire la llave para poner en pausa o finalizar el entrenamiento.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR LA PRUEBA DE FITNESS

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar.

Para obtener las lecturas más exactas de su ritmo cardíaco, se recomienda que utilice un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar al utilizar la prueba de fitness.

Usted también puede sujetar el monitor de ritmo cardíaco del mango durante la prueba de fitness.

3. Seleccione la prueba de fitness.

Para seleccionar la prueba de fitness, pulse el botón Fit Test (prueba de fitness). A continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

4. Comience a hacer ejercicios.

La prueba de fitness está dividida en varios segmentos. Durante la prueba de fitness, el perfil de la pantalla mostrará sus progresos.

Durante la prueba de fitness, la consola ajustará automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr.

IMPORTANTE: Usted no puede ajustar manualmente la inclinación ni la velocidad durante la prueba de fitness. Si siente molestias, pulse el botón Stop (parar) o retire la llave para detener la prueba de fitness.

La prueba de fitness continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

6. Vea sus resultados.

La consola muestra los resultados de su prueba de fitness. Vea las tablas de la página 22 para obtener más información.

Nota: Para obtener un resultado más exacto, puede realizar la prueba de fitness durante tres días consecutivos en condiciones similares y calcular la media de las tres puntuaciones.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

TABLAS DE RESULTADOS DE LA PRUEBA DE FITNESS

Prueba Femenina

Edad	Deficiente	Mejorable	Suficiente	Bueno	Excelente	Superior
13–19	<25,0	25,0–30,9	31,0–34,9	35,0–38,9	39,0–41,9	>41,9
20–29	<23,6	23,6–28,9	29,0–32,9	33,0–36,9	37,0–41,0	>41,0
30–39	<22,8	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,6	35,7–40,0	>40,0
40–49	<21,0	21,0–24,4	24,5–28,9	29,0–32,8	32,9–36,9	>36,9
50–59	<20,2	20,2–22,7	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,7	>35,7
60+	<17,5	17,5–20,1	20,2–24,4	24,5–30,2	30,3–31,4	>31,4

Prueba Masculina

Edad	Deficiente	Mejorable	Suficiente	Bueno	Excelente	Superior
13–19	<35,0	35,0–38,3	38,4–45,1	45,2–50,9	51,0–55,9	>55,9
20–29	<33,0	33,0–36,4	36,5–42,4	42,5–46,4	46,5–52,4	>52,4
30–39	<31,5	31,5–35,4	35,5–40,9	41,0–44,9	45,0–49,4	>49,4
40–49	<30,2	30,2–33,5	33,6–38,9	39,0–43,7	43,8–48,0	>48,0
50–59	<26,1	26,1–30,9	31,0–35,7	35,8–40,9	41,0–45,3	>45,3
60+	<20,5	20,5–26,0	26,1–32,2	32,3–36,4	36,5–44,2	>44,2

CÓMO USAR LA PRUEBA FÍSICA

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione una prueba física.

Para seleccionar una prueba física, pulse el botón Physical Test (prueba física).

Las pantallas mostrarán alternativamente cinco pruebas físicas numeradas. Pulse el número de prueba física deseada y, a continuación, pulse el botón Enter (intro).

Es posible que las pantallas le pidan que introduzca su edad, peso, sexo u otros ajustes antes de que la banda para caminar comience a moverse. Pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad) y el botón Enter para introducir la información requerida. Nota: También puede pulsar los botones numerados para introducir la información.

3. Comience a hacer ejercicios.

Vea el paso 4 en la página 21.

Cuando termine la prueba física, la consola comenzará a realizar automáticamente la cuenta atrás de un periodo de enfriamiento. Una vez finalizado el periodo de enfriamiento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse.

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Vea sus resultados.

La consola muestra los resultados de su prueba física. Vea las tablas de la página 22 para obtener más información.

Nota: Para obtener un resultado más exacto, puede realizar la prueba física durante tres días consecutivos en condiciones similares y calcular la media de las tres puntuaciones.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

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

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado los botones Stop (parar) y Enter durante 8 segundos. A continuación, pulse el botón Enter (intro) para cambiar los ajustes.

Nota: Si ha estado realizando un entrenamiento integrado o una prueba, quizá tenga que pulsar el botón Stop (parar) para regresar al menú principal antes de seleccionar la función de ajustes.

2. Vea y realice los cambios deseados en los ajustes.

Si está seleccionada la función de ajustes, pulse el botón Enter repetidamente para ver la siguiente información:

SOFTWARE VERSION (versión de software):

Esta pantalla muestra la versión actual del software de la consola.

VERSION DATE (fecha de versión): Esta pantalla muestra la fecha de la versión actual del software de la consola.

DISTANCE UNIT (unidad de distancia): Esta pantalla muestra si la consola se ha ajustado para mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse los botones de aumento y disminución Speed (velocidad).

LANGUAGE (idioma): Esta pantalla muestra el idioma de la pantalla de la consola. Para cambiar el idioma de la pantalla, pulse los botones de aumento y disminución Speed.

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

HOURS (horas): Esta pantalla muestra el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.

3. Salga de la función de ajustes.

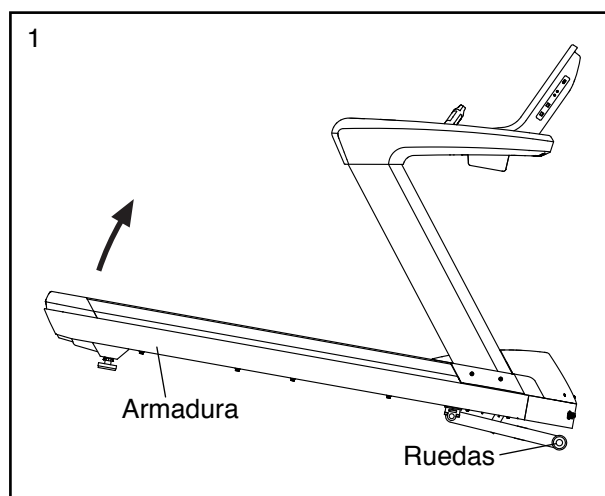
Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Enter repetidamente hasta que la consola regrese al menú principal.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

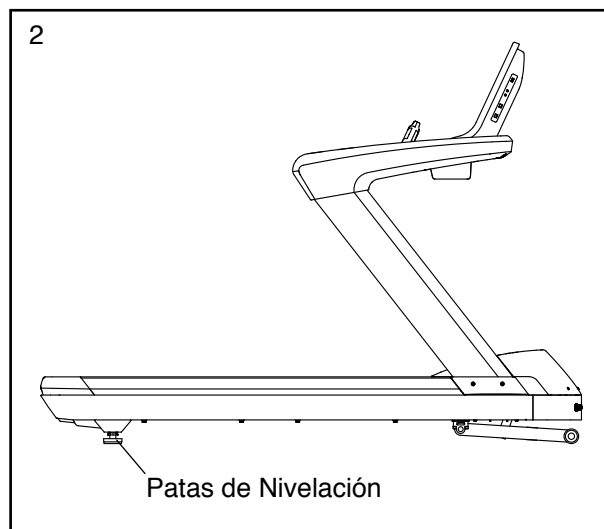
Debido al tamaño y el peso de la máquina para correr, se requieren dos o tres personas para moverla.

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). Aumente la inclinación hasta la posición más alta. **A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.**

1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio mostrado abajo. PRECAUCIÓN: Para reducir la posibilidad de daños en la máquina para correr o lesiones, no eleve la máquina para correr sujetándola por la baranda.** Levante la parte posterior de la armadura hasta que la máquina para correr ruede libremente sobre las ruedas. Haga rodar con cuidado la máquina para correr hasta la ubicación deseada y, a continuación, bájela hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr sobre superficies irregulares.**



2. Después de situar la máquina para correr en la ubicación en la que se utilizará, asegúrese de que las patas de nivelación queden firmemente apoyadas sobre el piso. Si la máquina para correr se balancea, aunque sea levemente, gire la tuerca de una de las patas de nivelación en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta eliminar el movimiento de balanceo.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

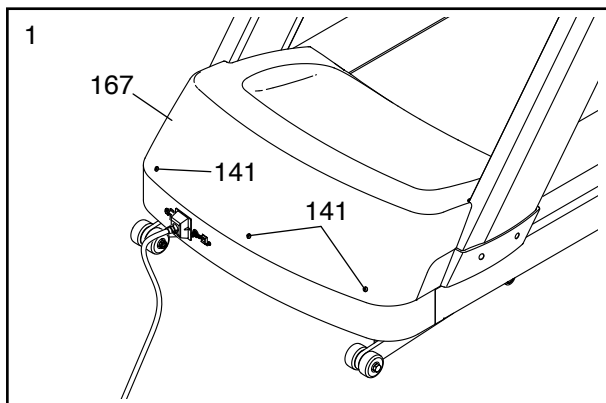
Es necesario realizar un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y una larga vida útil de la máquina para correr. Lea y siga todas las instrucciones siguientes. **Si no se realiza el mantenimiento de la máquina para correr como se describe, los componentes pueden sufrir un desgaste excesivo, la máquina para correr puede sufrir daños y la garantía quedará anulada.** Si tiene preguntas acerca del mantenimiento, lea la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de retirar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de realizar cualquier procedimiento de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

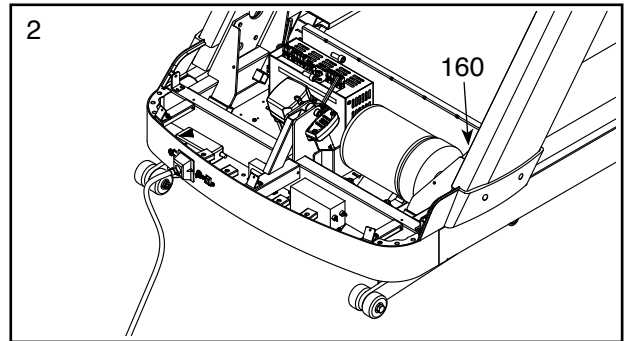
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete bien todas las piezas externas de la máquina para correr.
2. Aplique un limpiador multipropósito suave a un paño de 100% algodón y elimine el polvo y la suciedad de las barandas, el montante vertical, los rieles para los pies, la armadura y la cubierta del motor. Asimismo, limpie la plataforma para caminar a los lados de la banda para caminar. **No limpie debajo de la banda para caminar.** Aplique una pequeña cantidad de limpiador multipropósito suave a un paño de 100% algodón y limpie la consola. **No pulverice ningún limpiador directamente sobre la máquina para correr ni utilice amoníaco o limpiadores ácidos.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar esté centrada y correctamente tensada. Si está centrada y se mueve con suavidad, no realice ningún ajuste. Si es necesario ajustar la banda para caminar, vea las páginas 27 y 30.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los tres Tornillos M5 x 15mm (141) y eleve la Cubierta del Motor (167).



2. Con un aspirador de mano, limpie la zona situada debajo de la Cubierta del Motor (no se muestra). **Tenga cuidado para no tocar ningún componente.** A continuación, compruebe si la Correa de Manejo (160) presenta desgaste o grietas. Si es necesario sustituir la Correa de Manejo, vea la contraportada de este manual.



3. Enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola. Pulse el botón Quick Start (inicio rápido). **Tenga cuidado para no lesionarse; mantenga las manos alejadas de las piezas móviles y asegúrese de que su ropa no pueda engancharse en las piezas móviles.** Con la banda para caminar en movimiento, compruebe si existen ruidos u olores inusuales en la máquina para correr. Si se produce alguno de estos problemas, lea la contraportada de este manual.

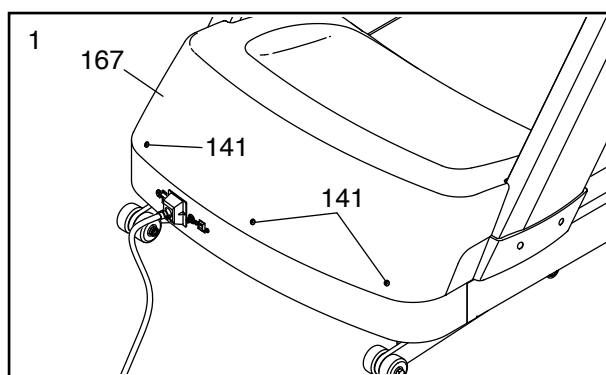
Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Vea el paso 1. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (167) con los tres Tornillos M5 x 15mm (141) (vea el paso de montaje 7 de la página 10).

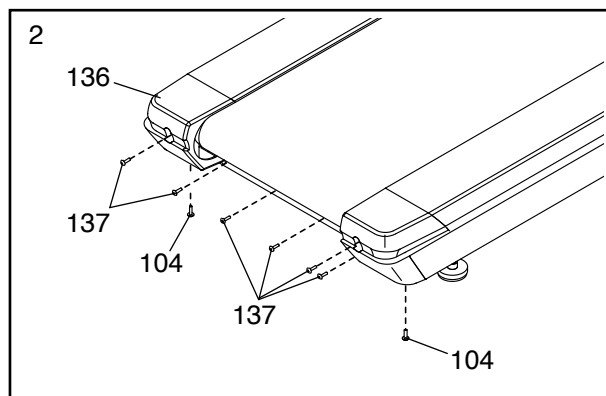
SUSTITUCIÓN DE LA PLATAFORMA PARA CAMINAR Y LA BANDA PARA CAMINAR

Inspeccione regularmente si la plataforma para caminar presenta desgaste. Si queda expuesta la madera a través del revestimiento fenólico o si la superficie está dañada, se debe sustituir la plataforma para caminar. Cuando la banda para caminar se haya desgastado, es necesario sustituirla. La plataforma para caminar y la banda para caminar deben sustituirse después de 16.000 a 24.000 kilómetros. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para sustituir la plataforma para caminar y/o la banda para caminar.

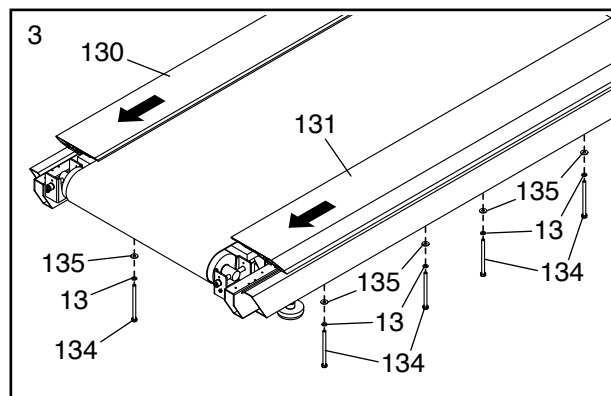
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los tres Tornillos M5 x 15mm (141) y eleve la Cubierta del Motor (167).



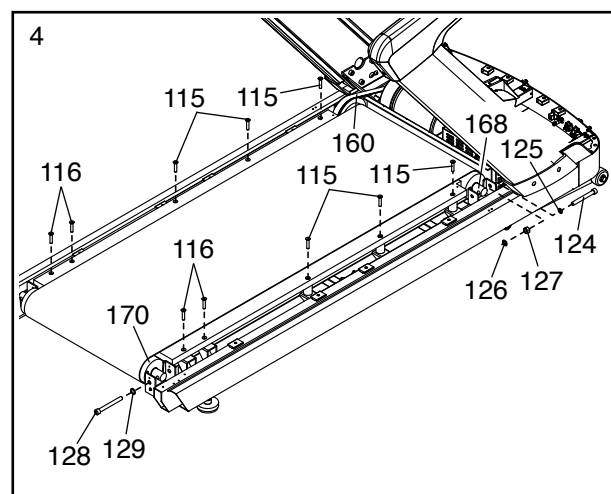
2. Retire los seis Tornillos de Cabeza Redonda M5 x 12mm (137) y los dos Tornillos M5 x 20mm de la Tapa Trasera (104). A continuación, retire la Tapa Trasera (136).



3. Retire los ocho Tornillos M8 x 115mm (134), las Arandelas de Bloqueo M8 (13) y las Arandelas M8 (135) (no se muestran todos los componentes de montaje). A continuación, deslice los Rieles para los Pies Izquierdo y Derecho (130, 131) para retirarlos.

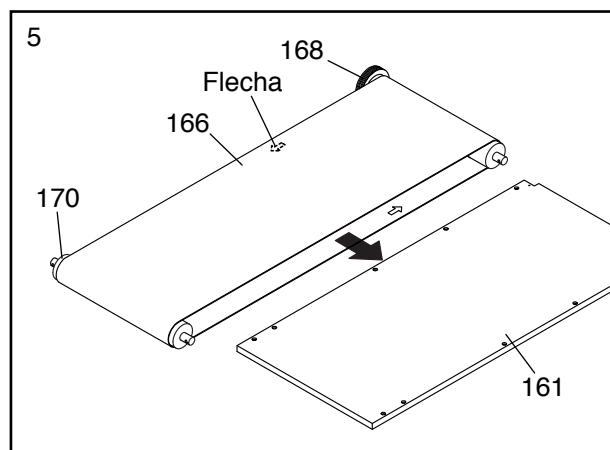


4. Retire los cuatro Tornillos M8 x 40mm (116) y los seis Tornillos M8 x 35mm (115). A continuación, retire el Perno M12 x 100mm (124), la Arandela M12 (125), la Tuerca M12 (127) y la Arandela Estrella Interior M12 (126) del Rodillo de Manejo (168).



A continuación, retire la Correa de Manejo (160) del Rodillo de Manejo (168). Ahora retire los dos Tornillos M12 x 110mm (128) y las Arandelas de Bloqueo M12 (129) de cada lado del Rodillo Estable (170) (sólo se muestra un lado).

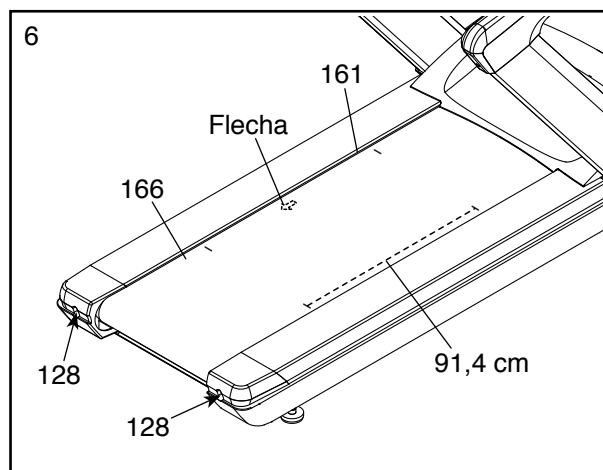
5. Retire el Rodillo Estable (170), el Rodillo de Manejo (168), la Plataforma para Caminar (161) y la Banda para Caminar (166).



Si está sustituyendo la Plataforma para Caminar (161), deslice hacia fuera la Plataforma para Caminar usada y deslice hacia dentro la nueva Plataforma para Caminar.

Si está sustituyendo únicamente la Banda para Caminar (166), retire la Banda para Caminar y deslice la nueva Banda para Caminar sobre la Plataforma para Caminar (161). Asegúrese de que la flecha de la cara inferior de la Banda para Caminar apunte hacia la parte posterior de la máquina para correr, como se muestra. A continuación, siga los pasos 1–5 en orden inverso. Para conectar nuevamente la Cubierta del Motor, vea el paso 7 de montaje en la página 10.

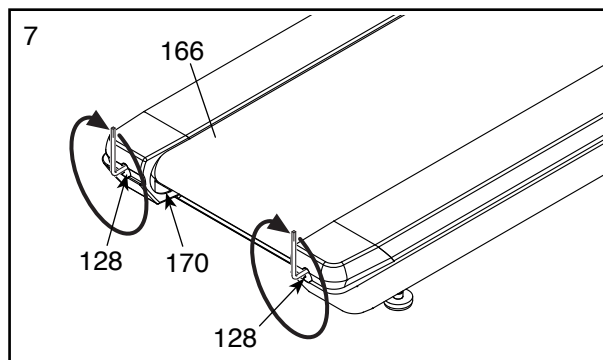
6. Ahora es necesario ajustar la tensión de la Banda para Caminar (166). Mire debajo del borde derecho o izquierdo de la Banda para Caminar y busque la pequeña flecha impresa sobre la Banda para Caminar; mueva la Banda para Caminar en caso necesario hasta hallar la flecha. **Asegúrese de que la flecha apunte hacia la parte posterior de la máquina para correr, como se muestra.** Si no es así, retire la Banda para Caminar, dele la vuelta y deslícela para colocarla de nuevo sobre la Plataforma para Caminar (161). **No tense aún la Banda para Caminar.**



Mueva la Banda para Caminar (166), si es necesario, hasta que la costura que la atraviesa quede situada debajo de la Plataforma para Caminar (161).

Ponga dos marcas a cada lado de la Banda para Caminar (166), separadas 90,7 cm entre sí. Usando la llave hexagonal, gire ambos Tornillos M12 x 110mm (128) en el sentido contrario a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Tense la Banda para Caminar hasta que las marcas de ambas caras de la misma se encuentren exactamente a 91,4 cm una de otra.

7. Centre la Banda para Caminar (166) en caso necesario (vea la página 30). A continuación, enchufe el cable eléctrico, párese sobre los rieles para pies, inserte la llave en la consola y pulse el botón Quick Start (inicio rápido). Sujétese a las barandas y presione suavemente con un pie contra la Banda para Caminar en movimiento. Si la Banda para Caminar se detiene, **retire la llave de la consola, desenchufe el cable eléctrico** y gire los dos Tornillos M12 x 110mm (128) una vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Continúe probando la tensión de la Banda para Caminar hasta que ésta ya no se deslice. **Asegúrese de mantener centrada la Banda para Caminar. Si el Rodillo Estable (170) deja de moverse, no continúe apretando los Tornillos; vea la contraportada de este manual.**

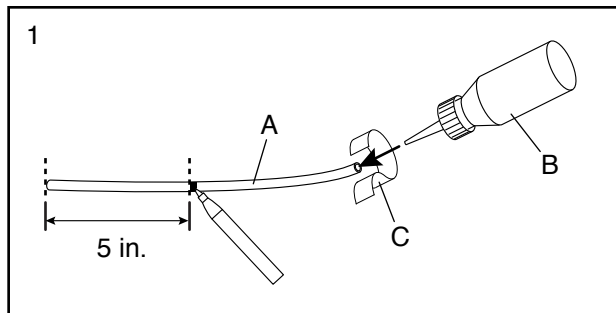


LUBRICACIÓN DE LA BANDA PARA CAMINAR

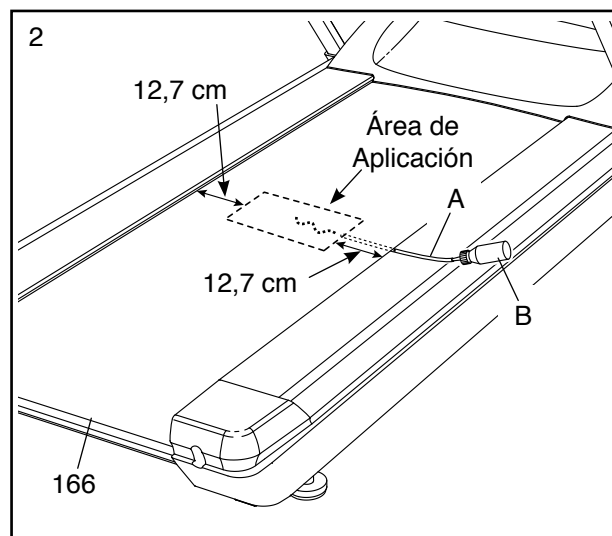
Si la máquina para correr se utiliza regularmente, lubrique la banda para caminar aproximadamente cada 200 horas. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para la aplicación del lubricante.

Para pedir más lubricante, lea la contraportada de este manual.

1. Marque el tubo (A) a una distancia de 12,7 cm de su extremo. Inserte la botella de silicona (B) al otro extremo del tubo y sujétela con cinta (C).



2. Inserte el extremo del tubo por debajo del centro de la Banda para Caminar (166). A continuación, presione la botella de silicona (B) mientras tira del tubo por debajo de la Banda para Caminar hasta que vea la marca del tubo. A continuación, retire el tubo de debajo de la Banda para Caminar. **Repita este paso en el otro lado de la Banda para Caminar.**



3. Ponga en marcha la máquina para correr y camine sobre la Banda para Caminar (166) durante 3–5 minutos.

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 25 a la 28. 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.**

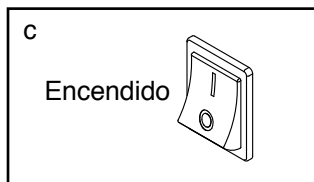
	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Revisión y apriete de todas las piezas exteriores de la máquina para correr.	Limpieza de la máquina para correr.	Comprobación de alineación y tensión correcta en la banda para caminar.	Quitar la cubierta del motor y aspirar el compartimiento del motor.	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	/ /	

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la contraportada 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 13). 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, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición de On (encendido).

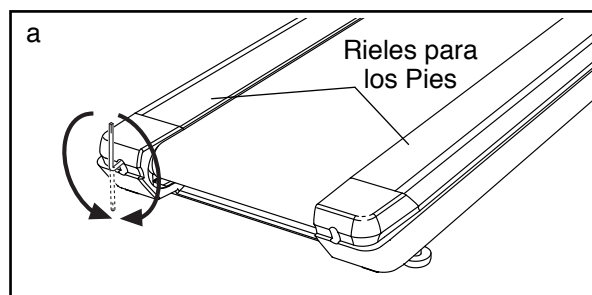


SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

- Compruebe el interruptor (vea el diagrama anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia la posición de encendido.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la contraportada de este manual.

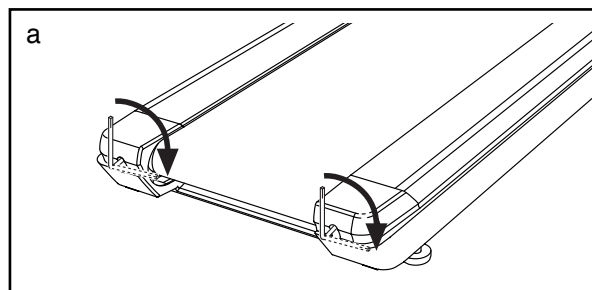
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

- 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 el 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 antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- Si la banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Para tensar correctamente la máquina para correr, vea el paso 6 en la página 27. 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

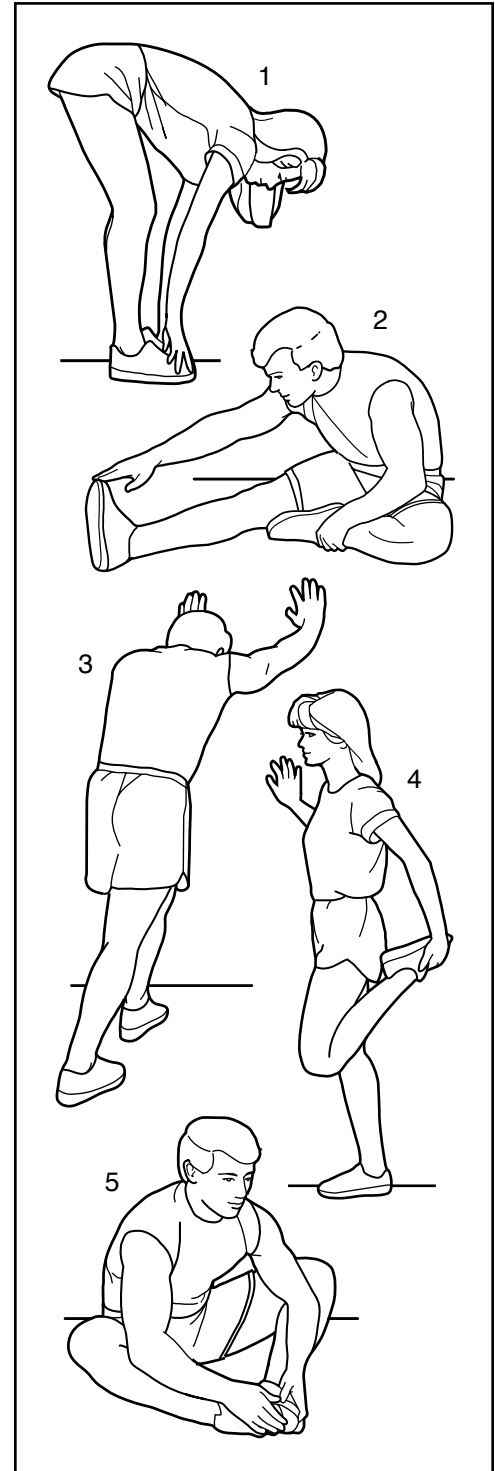
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

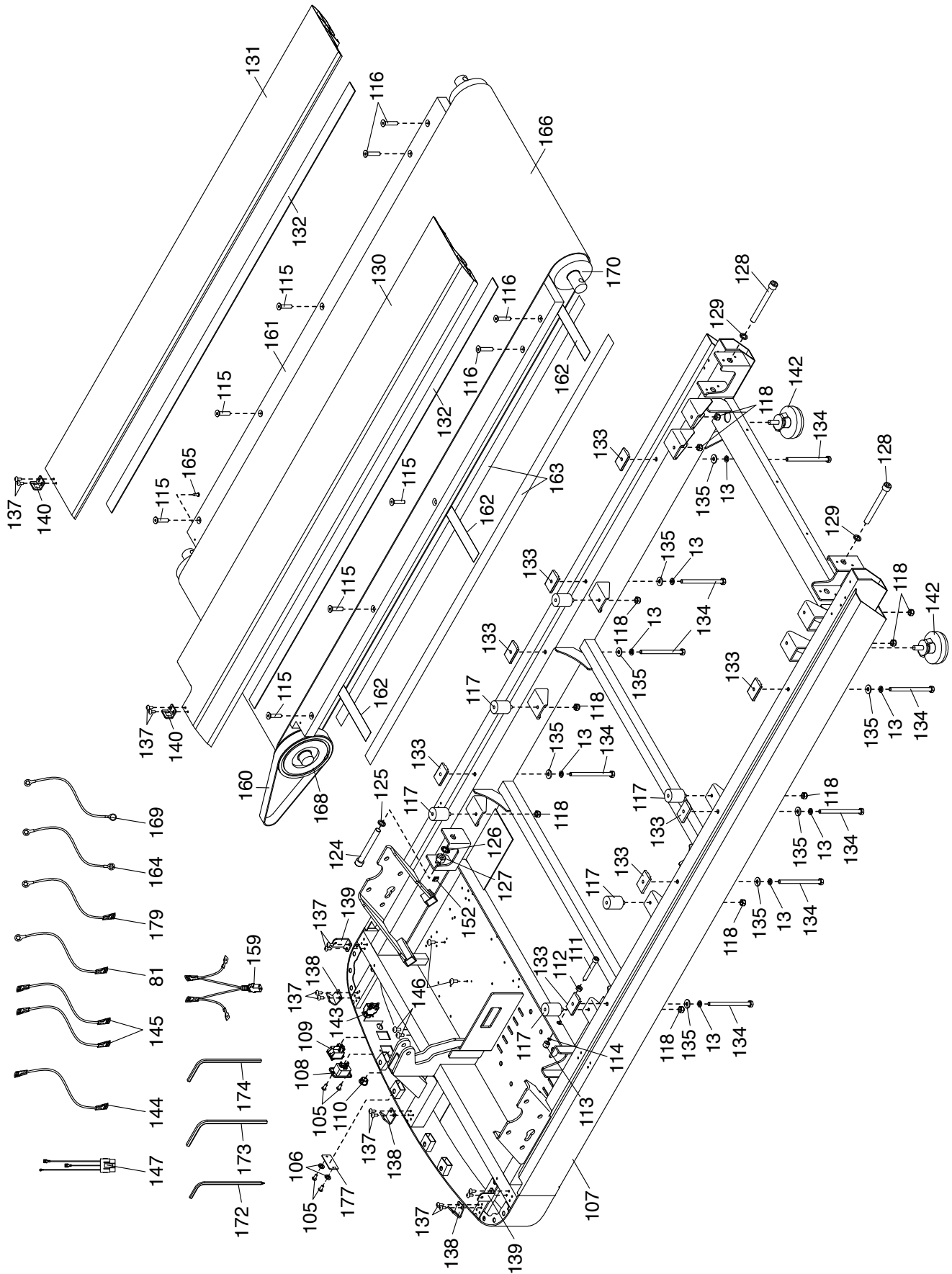
LISTA DE LAS PIEZAS

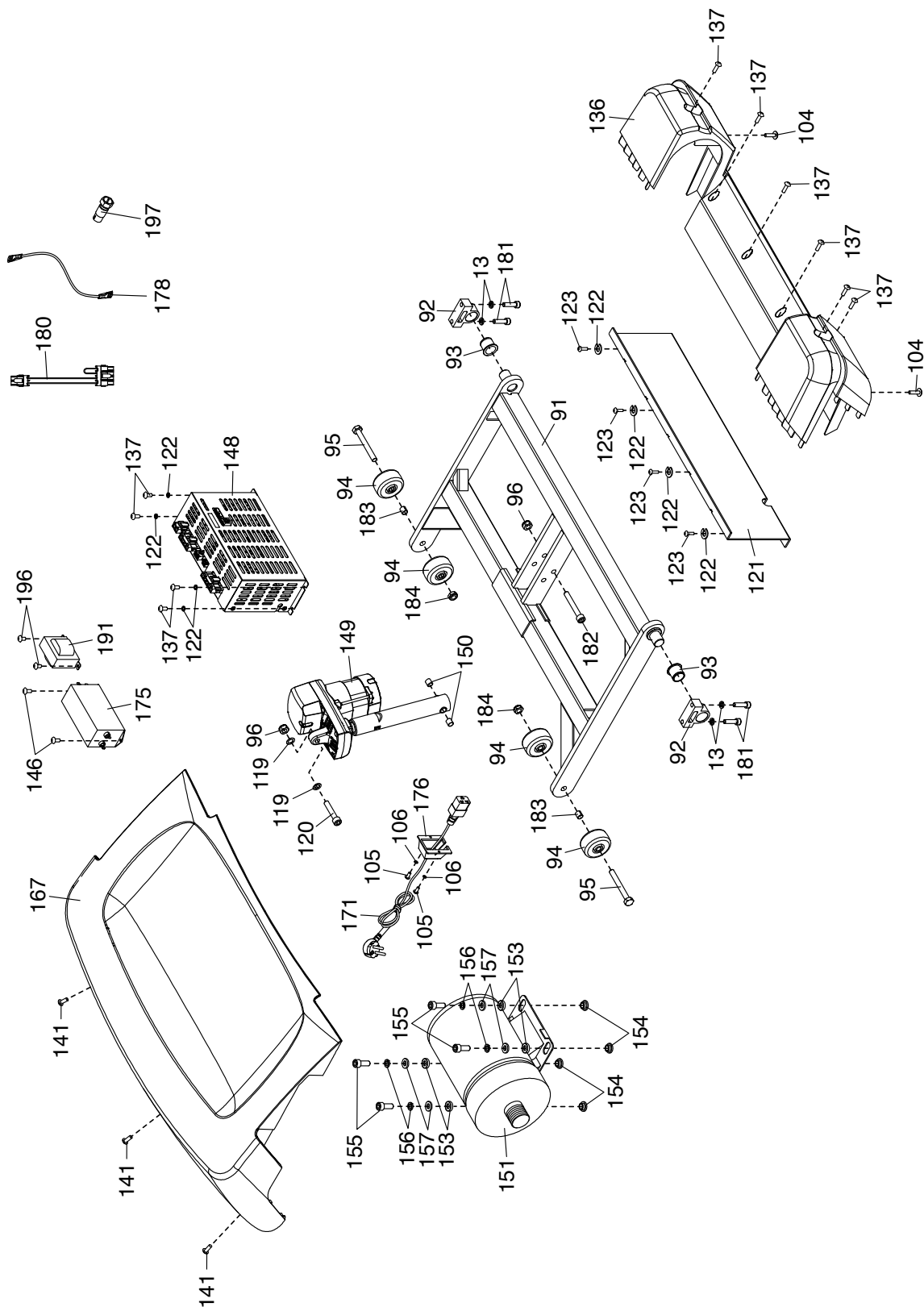
Nº de Modelo FMTL70714-INT.0 R0315A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Conjunto de la Consola	53	4	Resorte de Compresión
2	1	Armadura de la Consola	54	1	Interruptor de la Baranda Izquierda
3	1	Carcasa Superior de la Consola	55	1	Interruptor de la Baranda Derecha
4	27	Tornillo M4 x 16mm	56	5	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 10mm
5	1	Soporte para Tableta	57	1	Cubierta de la Caja de Control Superior
6	8	Tornillo M4 x 10mm	58	1	Membrana de la Caja de Control
7	1	Soporte para Pantalla de LED	59	1	Cable de la Consola
8	10	Tornillo M3 x 12mm	60	1	Sensor de Interruptor de Llave
9	1	Consola	61	1	Cubierta de la Caja de Control Inferior
10	22	Tornillo M3 x 8mm	62	1	Llave/Soporte
11	2	Tarjeta CSAFE	63	1	Arandela Plana M5
12	1	Cable de la Tarjeta CSAFE	64	1	Armadura de la Baranda
13	16	Arandela de Bloqueo M8	65	1	Armadura de Soporte
14	1	Cable de Conexión	66	8	Tornillo M8 x 70mm
15	1	Tarjeta USB Pequeña	67	6	Tornillo M8 x 20mm
16	1	Abrazadera de la Tarjeta USB	68	2	Tornillo M8 x 60mm
17	6	Tornillo M3 x 5mm	69	2	Arandela M4
18	1	Cable USB	70	1	Cubierta Inferior de la Baranda
19	1	Tarjeta de Carga USB	71	1	Cubierta de la Armadura de Soporte
20	1	Cable Eléctrico Superior para TV	72	1	Bandeja Izquierda
21	1	Cable Superior para TV	73	1	Bandeja Derecha
22	1	Tarjeta de Línea	74	1	Cubierta de la Armadura del Soporte Inferior
23	1	Cable de Extensión 350mm	75	7	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 12mm
24	1	Tarjeta de Pulso de Mano	76	1	Alambre de Pulso de Mano Inferior
25	1	Recibidor de Pulso	77	1	Cable de Conexión Central
26	1	Cable del Receptor de Pulso	78	1	Cable Eléctrico Central de Computadora
27	1	Cinta de Doble Cara 20mm	79	1	Cable de TV Central
28	1	Panel de Membrana	80	1	Cable Eléctrico de TV Central
29	1	Cable de Membrana 13 Pines	81	1	Cable de Extensión 150mm
30	1	Cable de Membrana 20 Pines	82	1	Montante Vertical Izquierdo
31	1	Cable de Control de Mano Superior	83	1	Montante Vertical Derecho
32	1	Cable de la Tarjeta de Línea	84	2	Espaciador del Montante Vertical
33	1	Cable Eléctrico Superior para Consola	85	2	Tornillo M8 x 20mm
34	1	Cable de Control Superior	86	12	Espaciador Plástico
35	1	Cubierta de la Consola Inferior	87	12	Tornillo M4 x 15mm
36	8	Tornillo de Cabeza Redonda M4 x 16mm	88	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
37	1	Cubierta Antipolvo de USB	89	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
38	2	Tapa Antipolvo de RJ45	90	1	Sujetador de Ganchos y Bucles
39	1	Cinta de Doble Cara 481mm	91	1	Pata de Inclinación
40	1	Carátula de la Consola	92	2	Soporte de la Pata de Inclinación
41	1	Puerta de Acceso	93	2	Buje de la Pata de Inclinación
42	1	Conjunto de Pulso de Mano	94	4	Rueda Delantera
43	1	Conjunto de Pulso del Mango	95	2	Perno M10 x 85mm
44	1	Placa de Pulso Superior Izquierda	96	2	Tuerca M10
45	1	Placa de Pulso Superior Derecha	97	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
46	1	Placa de Pulso Inferior Izquierda	98	1	Cubierta Pequeña Izquierda de la Baranda
47	1	Placa de Pulso Inferior Derecha	99	1	Cubierta Pequeña Derecha de la Baranda
48	4	Tornillo M3 x 25mm			
49	1	Cubierta de la Tecla Rápida Izquierda			
50	1	Cubierta de la Tecla Rápida Derecha			
51	1	Tecla Rápida Izquierda			
52	1	Tecla Rápida Derecha			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	2	Tornillo M5 x 20mm	148	1	Inversor
101	1	Cubierta Inferior de Montante Vertical Izquierdo	149	1	Motor de Inclinación
102	1	Cubierta Inferior del Montante Vertical Derecho	150	2	Cojinete del Motor de Inclinación
103	1	Cable Coaxial Inferior para TV	151	1	Motor de Manejo
104	2	Tornillo de la Tapa Trasera M5 x 20mm	152	1	Soporte de Cables
105	6	Tornillo para Máquina M4 x 10mm	153	4	Espaciador Superior del Motor
106	4	Arandela de Bloqueo M4	154	4	Espaciador Inferior del Motor
107	1	Armadura	155	12	Tornillo M10 x 25mm
108	1	Tomacorriente Eléctrico	156	4	Arandela de Bloqueo M10
109	1	Interruptor	157	4	Arandela Plana M10
110	1	Buje de Cable	158	1	Tapa del Tornillo
111	1	Perno M8 x 60mm	159	1	Cable de Suministro de Corriente
112	1	Tuerca M8	160	1	Correa de Manejo
113	1	Manguito de Tornillo	161	1	Plataforma para Caminar
114	1	Arandela Plana M3	162	3	Adhesivo Pequeño de Conexión a Tierra
115	6	Tornillo M8 x 35mm	163	2	Adhesivo Grande de Conexión a Tierra
116	4	Tornillo M8 x 40mm	164	1	Cable de Extensión 500mm
117	6	Amortiguador de la Plataforma	165	1	Tornillo M4 x 12mm
118	10	Contratuerca M8	166	1	Banda para Caminar
119	2	Arandela Plástica	167	1	Cubierta del Motor
120	1	Tornillo M10 x 50mm	168	1	Rodillo de Manejo
121	1	Deflector	169	1	Cable de Extensión 450mm
122	8	Arandela de Bloqueo M5	170	1	Rodillo Estable
123	4	Tornillo M5 x 12mm	171	1	Cable Eléctrico
124	1	Perno M12 x 100mm	172	1	Llave Hexagonal 5mm
125	1	Arandela M12	173	1	Llave Hexagonal 10mm
126	1	Arandela Estrella Interior M12	174	1	Llave Hexagonal 8mm
127	1	Tuerca M12	175	1	Filtro
128	2	Tornillo M12 x 110mm	176	1	Cubierta del Cable Eléctrico
129	2	Arandela de Bloqueo M12	177	1	Chapa Pequeña
130	1	Riel para los Pies Izquierda	178	1	Cable Blanco de Extensión 300mm
131	1	Riel para los Pies Derecha	179	1	Cable de Extensión 130mm
132	2	Cinta de Espuma	180	1	Cable del Filtro
133	8	Placa de Riel para los Pies	181	4	Perno M8 x 30mm
134	8	Tornillo M8 x 115mm	182	1	Perno M10 x 70mm
135	8	Arandela M8	183	2	Espaciador de Rueda
136	1	Tapa Trasera	184	2	Tuerca de Rueda M10
137	24	Tornillo de Cabeza Redonda M5 x 12mm	185	1	Cubierta de la Baranda Central
138	3	Chapa Frontal de Montaje de la Cubierta	186	1	Cubierta de la Baranda Derecha
139	2	Chapa Lateral de Montaje de la Cubierta	187	1	Cable Eléctrico Inferior de Computadora
140	2	Chapa Trasera de Montaje de la Cubierta	188	1	Cable de Control Inferior
141	19	Tornillo M5 x 15mm	189	4	Tornillo M3 x 6mm
142	2	Pata de Nivelación	190	1	Cable Eléctrico Inferior de TV
143	1	Cortacircuito	191	1	Cebador
144	1	Cable de Extensión Blanco 90mm	192	1	Cableado 450mm
145	2	Cable de Extensión Negro 90mm	193	1	Cableado 1000mm
146	6	Tornillo M5 x 10mm	194	1	Cableado 1700mm
147	1	Cable Eléctrico del Inversor	195	1	Cable Verde/Amarillo 300mm
			196	2	Tornillo M5 x 8mm
			197	1	Adaptador Coaxial
			*	–	Kit de Ajustadores/Herramienta del Montaje
			*	–	Manual del Usuario

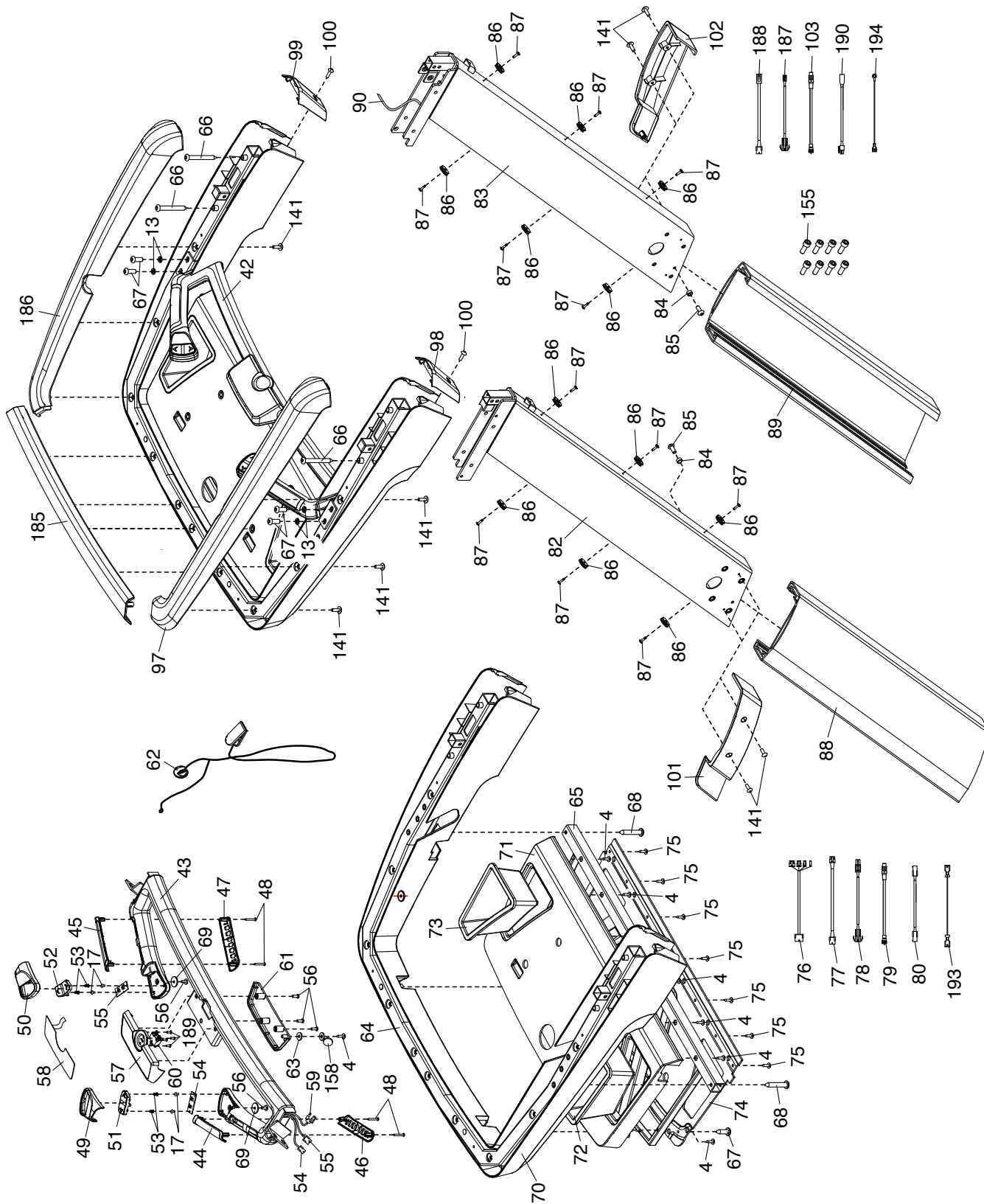
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





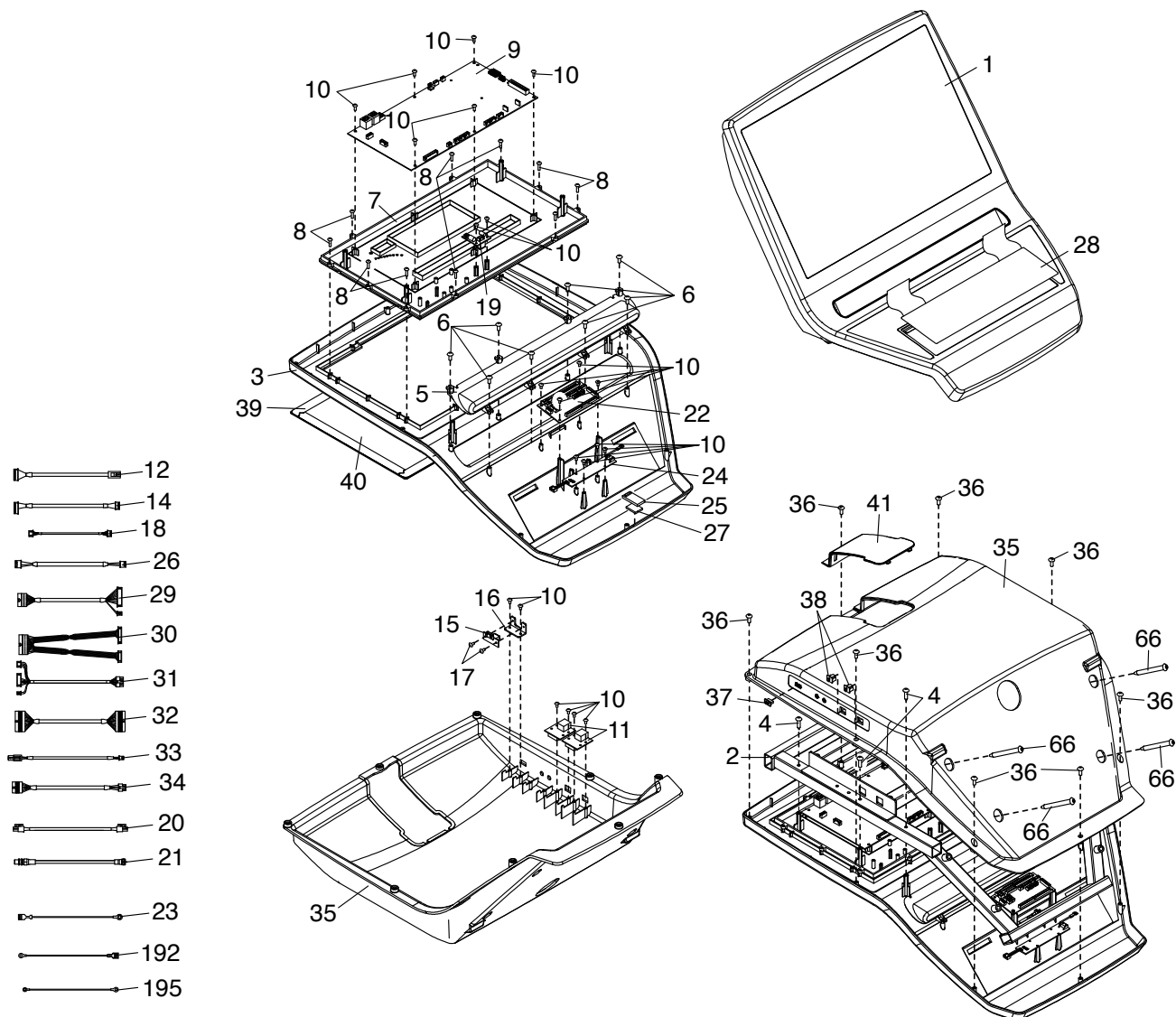
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo FMTL70714-INT.0 R0315A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo FMTL70714-INT.0 R0315A



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.