

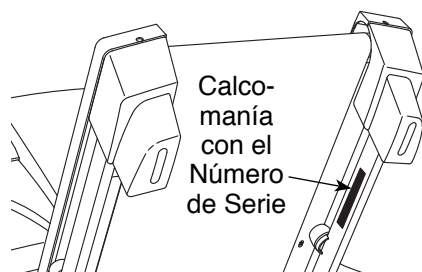
GOLD'S GYM®

TRAINER 715

Nº de Modelo GETL80813.0

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

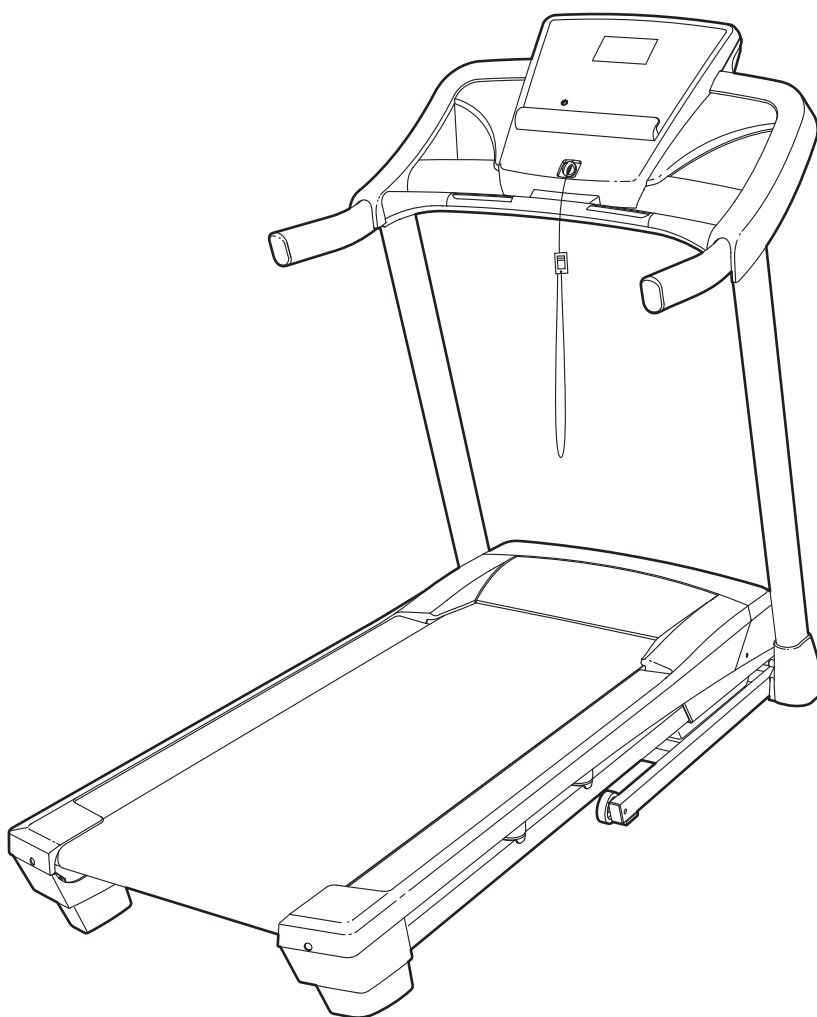
Correo Electrónico:

cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

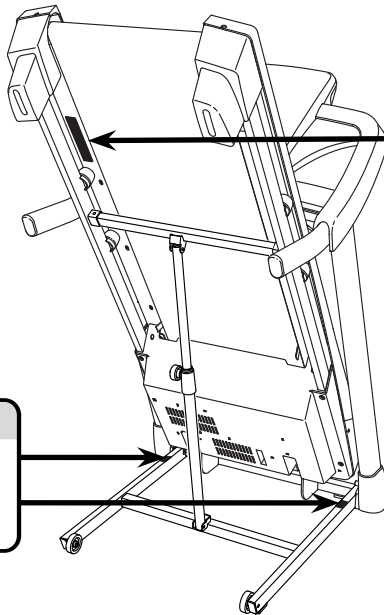
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	24
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
GUÍA DE EJERCICIOS.....	28
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr esté en operación.



ADVERTENCIA

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caídas y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aliento.
- Enganche el seguro de alineamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se gire.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga rope, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos adecuados mientras opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. 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 suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 150 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 15), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
13. Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. 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 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. 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 17).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

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 ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver 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 no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
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 de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr GOLD'S GYM® TRAINER 715. La máquina para correr TRAINER 715 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Es importante que lea detenidamente este manual antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, lea la portada.

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 continuar leyendo familiarícese con las piezas que aparecen rotuladas en el dibujo que aparece a continuación.

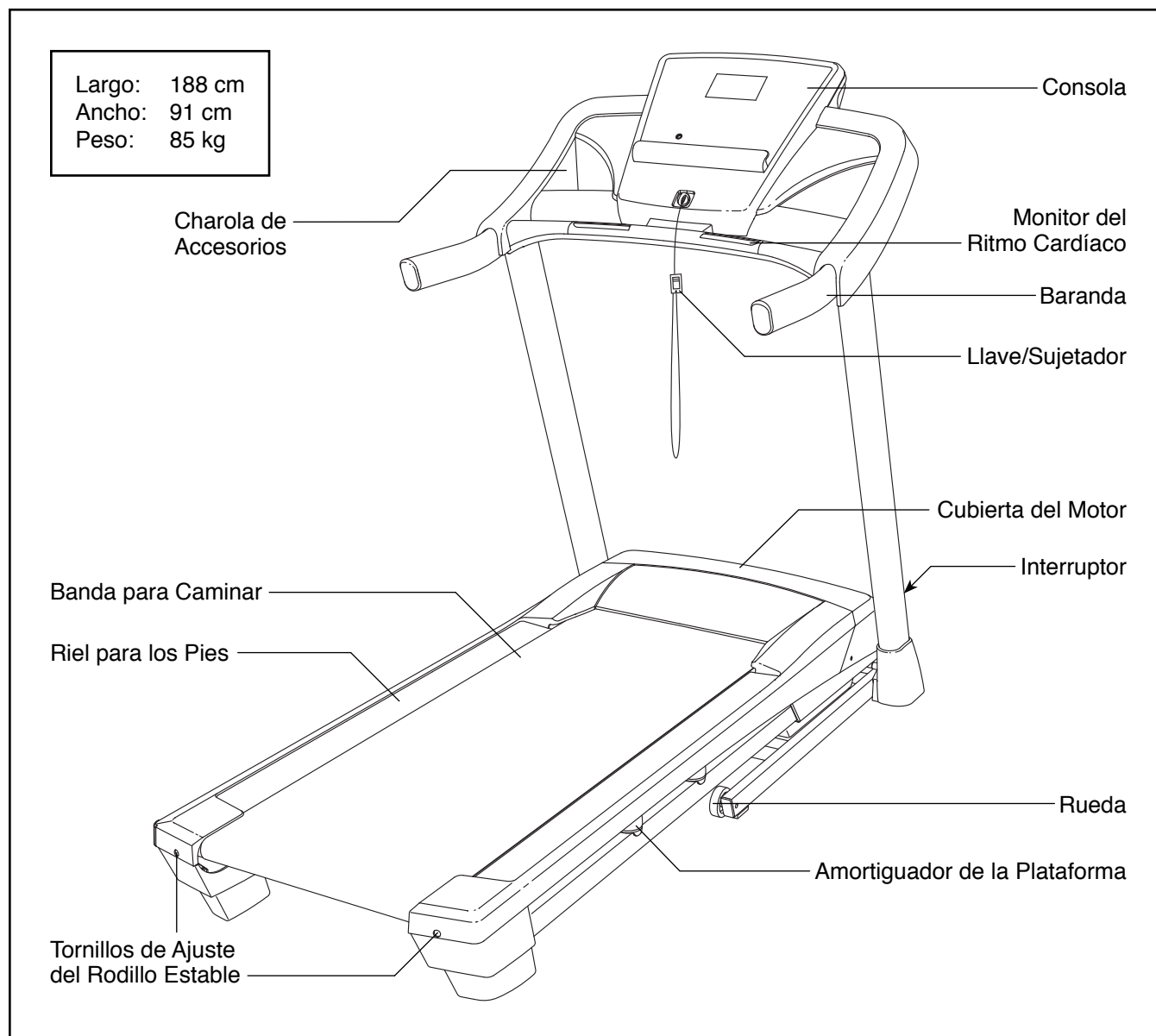
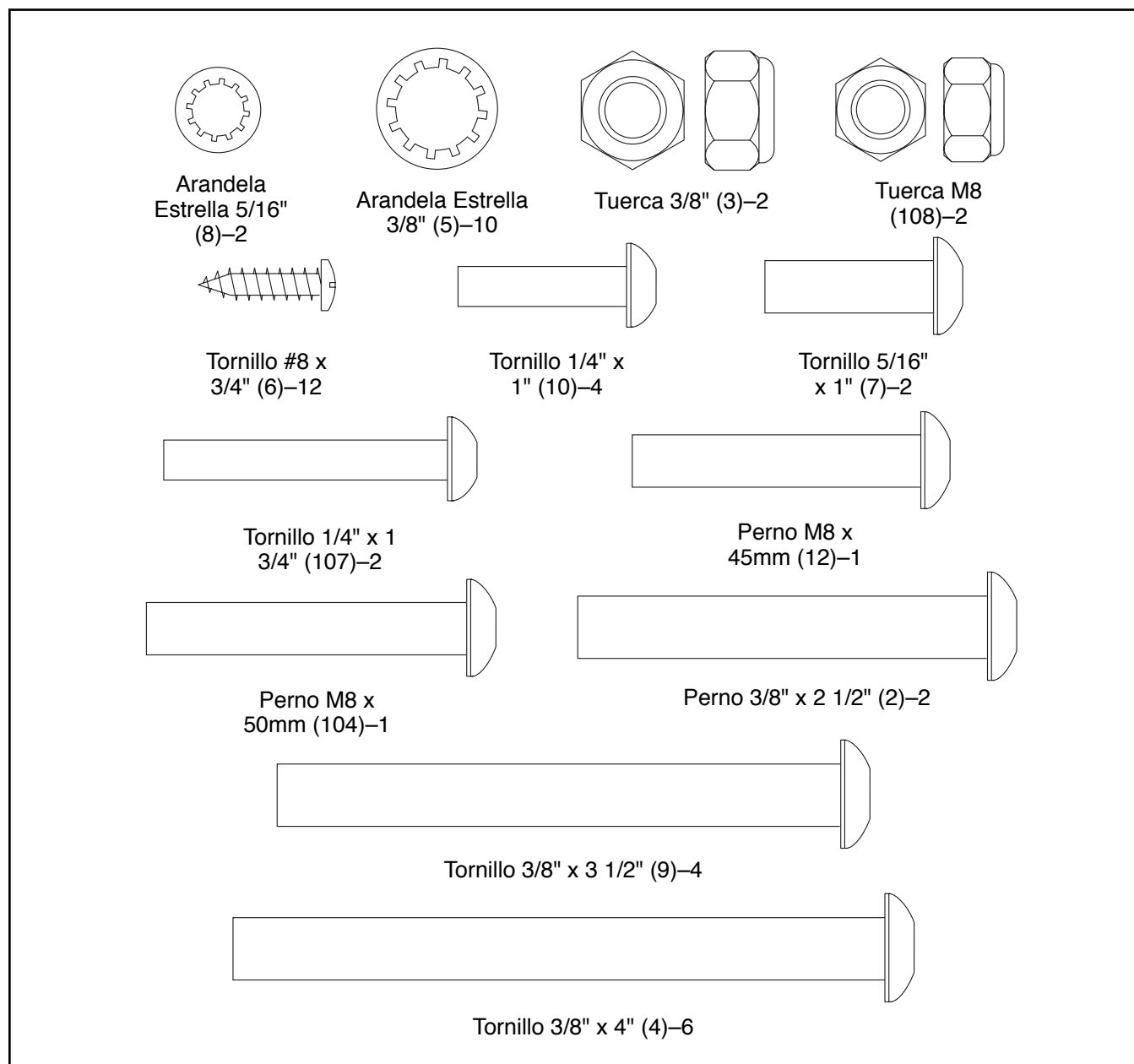


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas 

una llave ajustable 

un destornillador Phillips 

tijeras 

pinzas de punta 

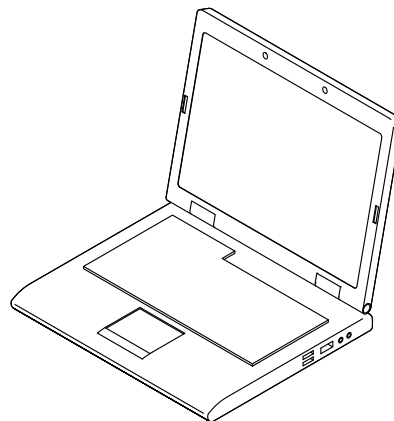
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.

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

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

1

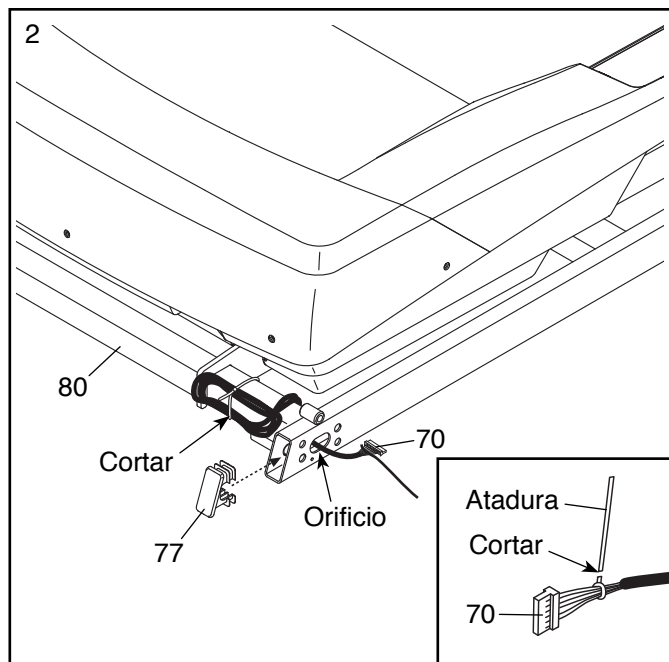


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Luego, introduzca el Cable del Montante Vertical sacándolo por el orificio indicado.

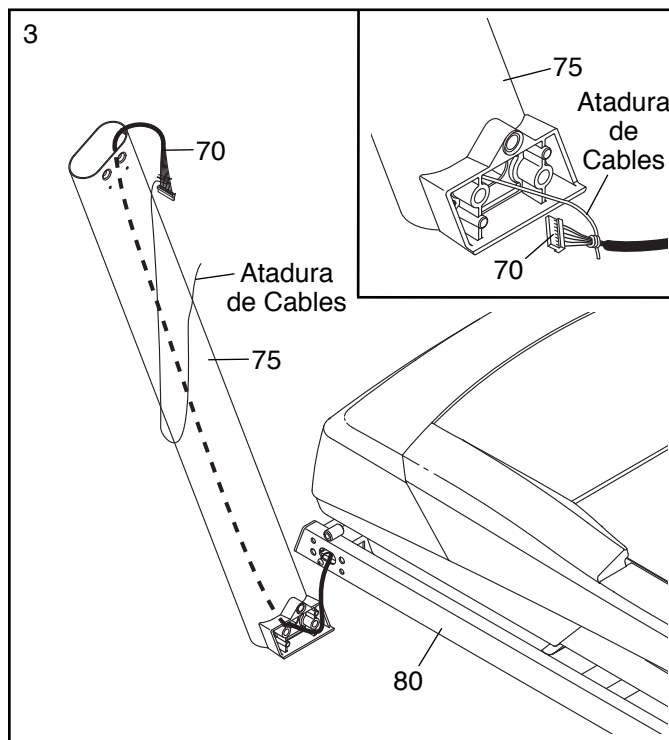
Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

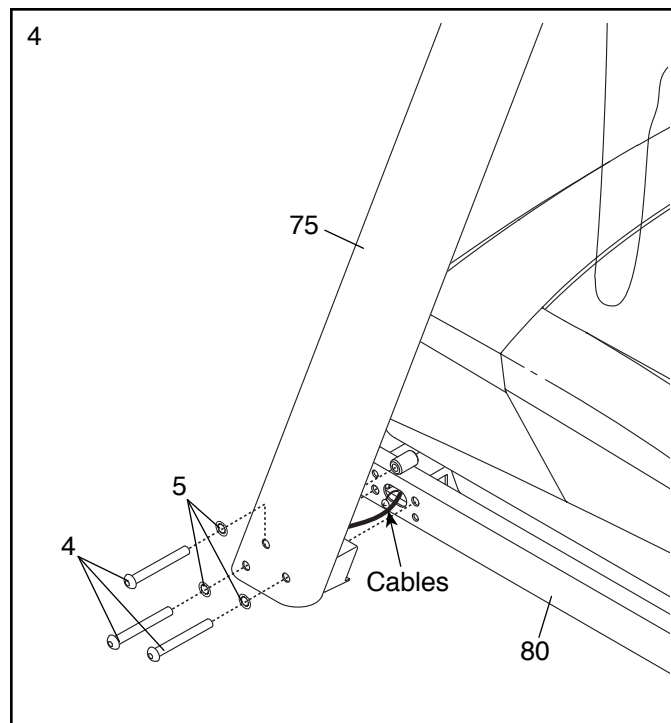
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



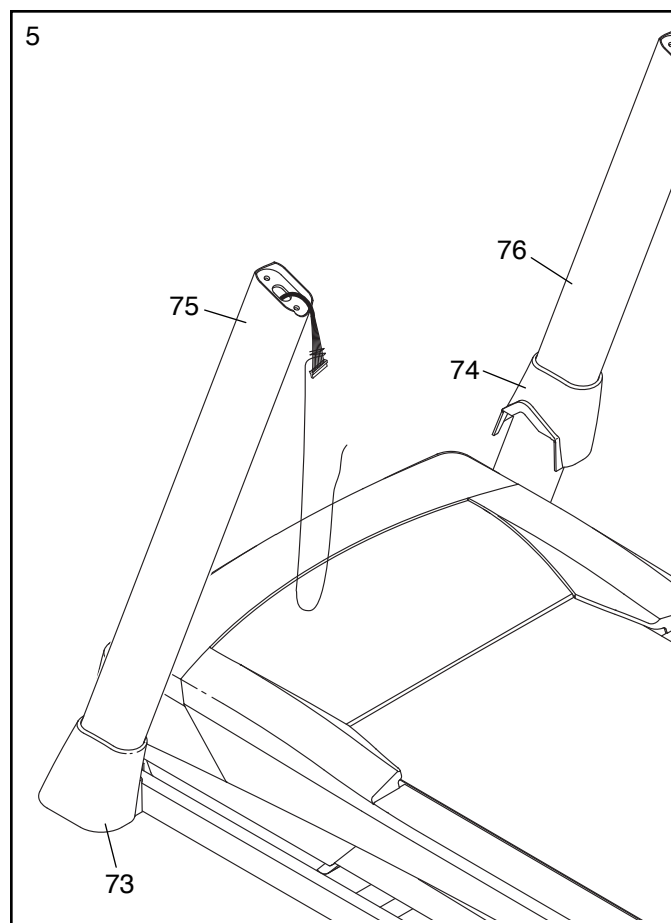
4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo (75) y la Base (80); todavía no apriete completamente los Tornillos.

Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



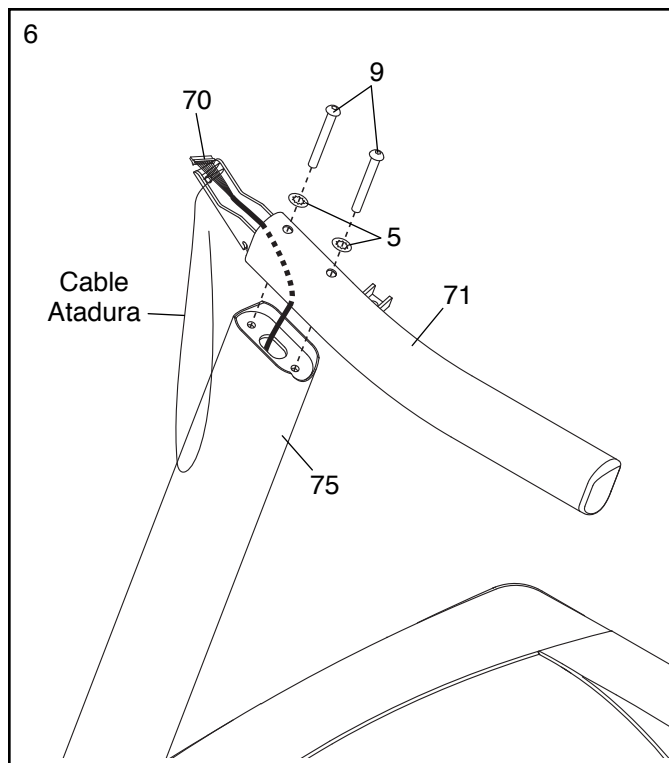
5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (73, 74). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.



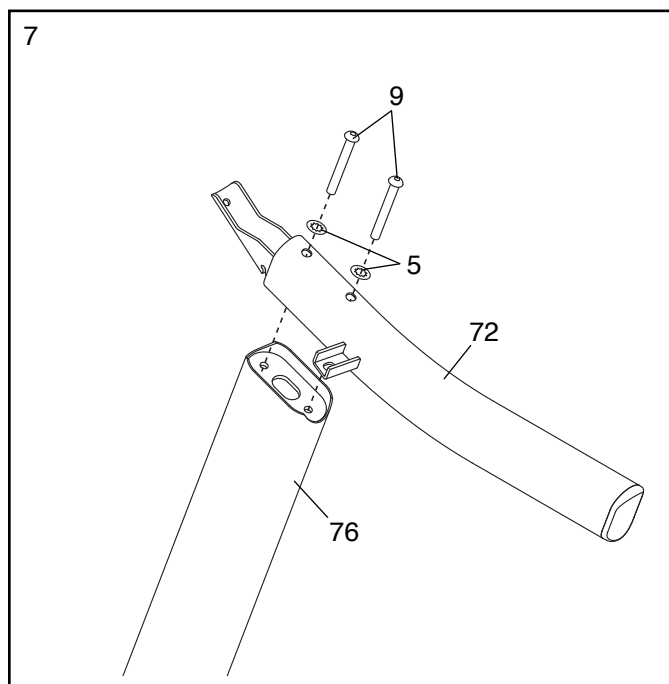
6. Identifique la Baranda Izquierda (71). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70) en la parte inferior de la Baranda Izquierda y sáquela por el extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Izquierda como se muestra.

Fije la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9) y dos Arandelas Estrella 3/8" (5); **todavía no apriete completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70).**

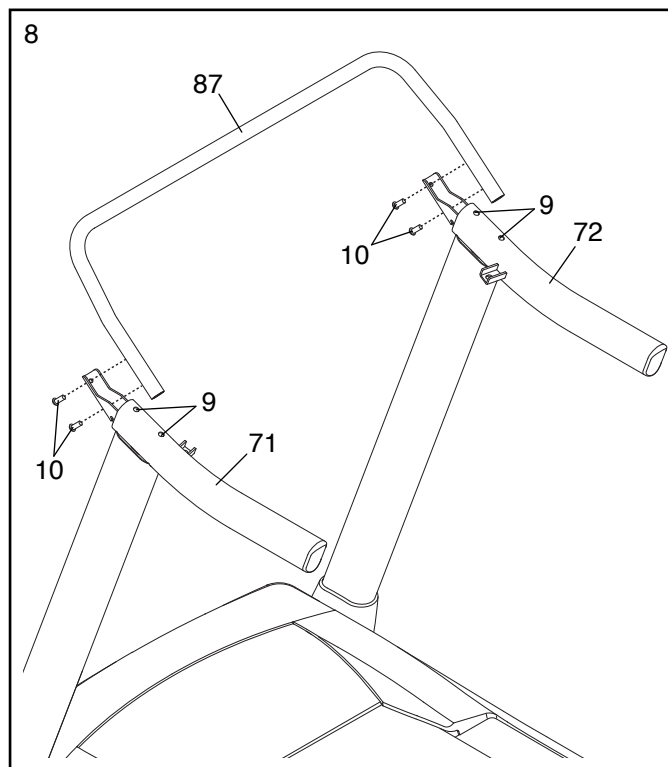


7. Fije la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (76) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9) y dos Arandelas Estrella 3/8" (5); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**



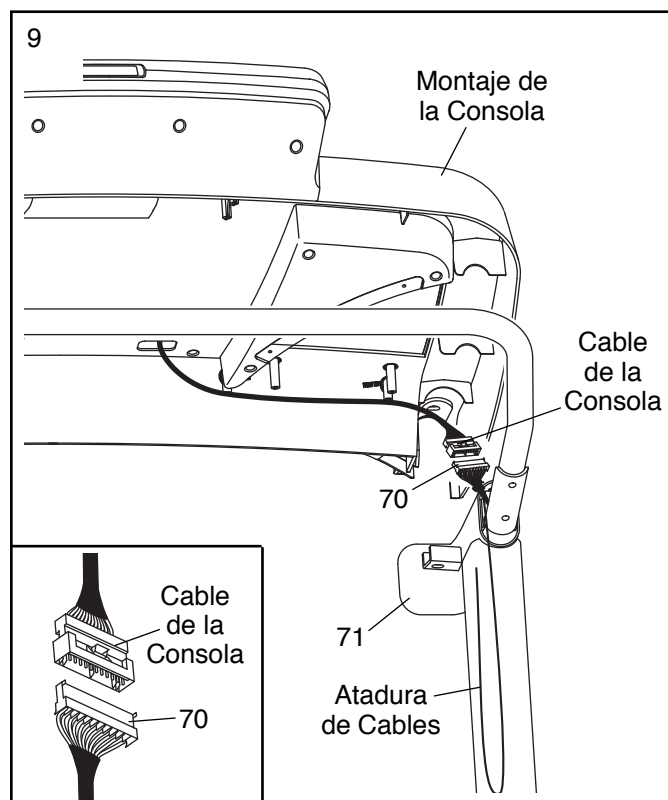
8. Inserte la Armadura de la Consola (87) en las Barandas (71, 72). Fije la Armadura de la Consola utilizando cuatro Tornillos 1/4" x 1" (10). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (no se muestra).**

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9).



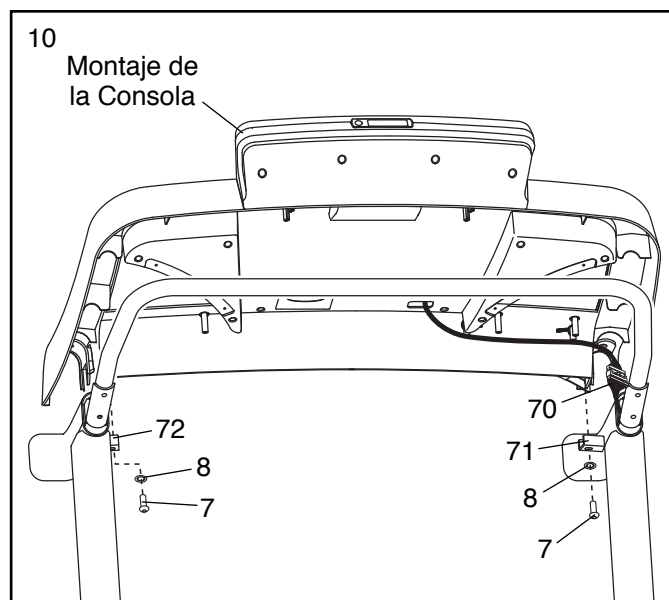
9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



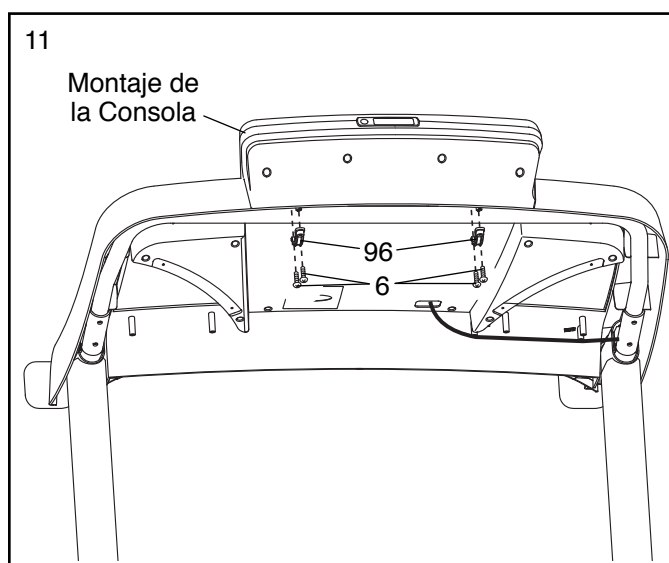
10. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72).
Asegúrese de que no queden cables pellizcados. Inserte el Cable del Montante Vertical (70) sobrante en la Baranda Izquierda.

Fije el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (71, 72) con dos Tornillos 5/16" x 1" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

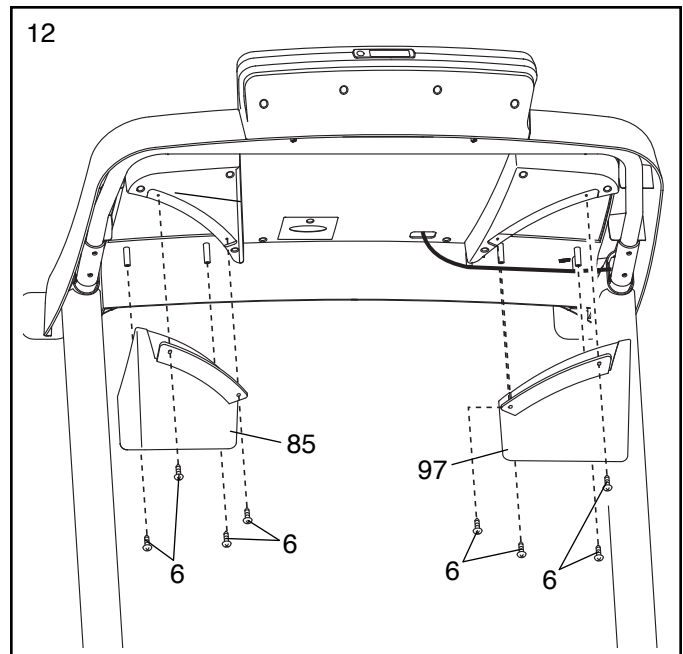


11. Fije las dos Abrazaderas de la Consola (96) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6).

Vea el paso 4. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4).

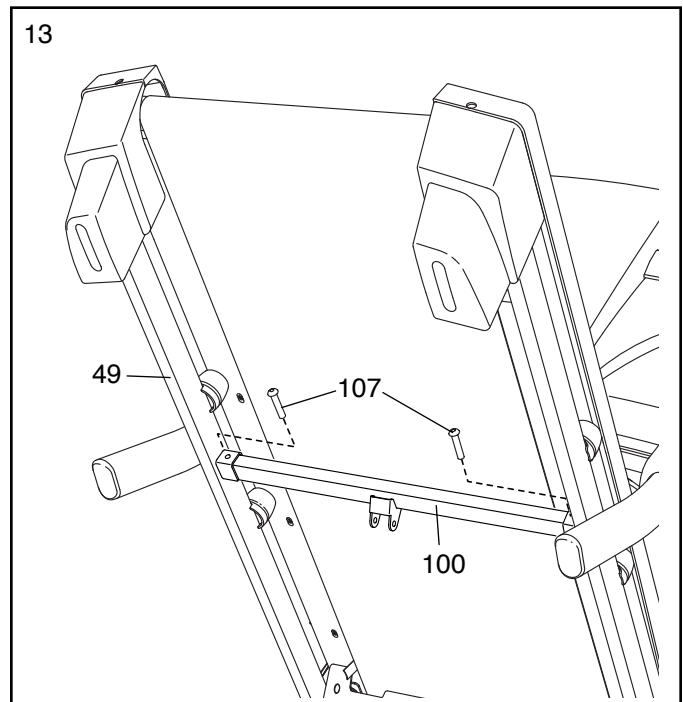


12. Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (97, 85). Oriente las Bandejas como se muestra y fije cada una con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente todos los Tornillos y luego apriételes completamente. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



13. Levante la Armadura (49) a la posición mostrada. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura durante los siguientes tres pasos.**

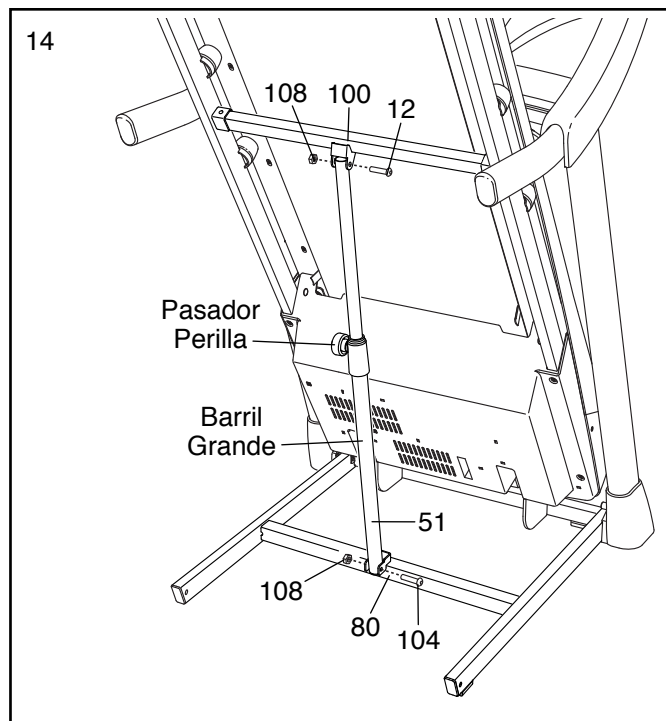
Conecte la Barra Cruzada del Pasador (100) a la Armadura (49) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (107).



14. Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén como en la posición mostrada.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno M8 x 50mm (104) y una Tuerca M8 (108).

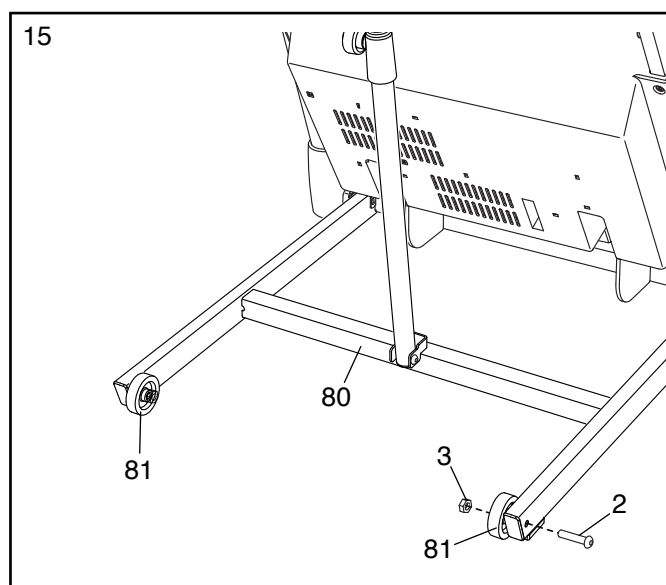
Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Barra Cruzada del Pasador (100) con un Perno M8 x 45mm (12) y una Tuerca M8 (108).



15. Fije una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Conecte la otra Rueda (81) a la Base (80) de la misma manera.

Vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en página 24. Baje la Armadura (no se muestra).



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar 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. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro. La llave hexagonal es usada para ajustar la banda para caminar (vea páginas 26 y 27).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

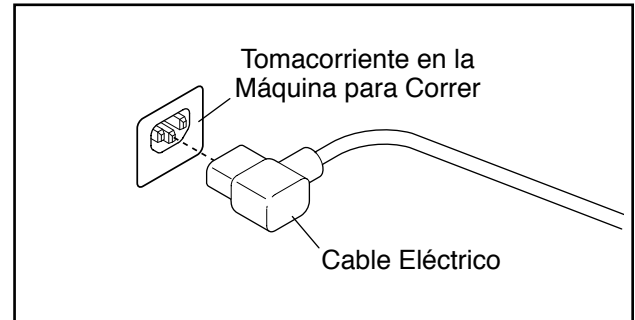
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe 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 de la tomacorriente en la máquina para correr.



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

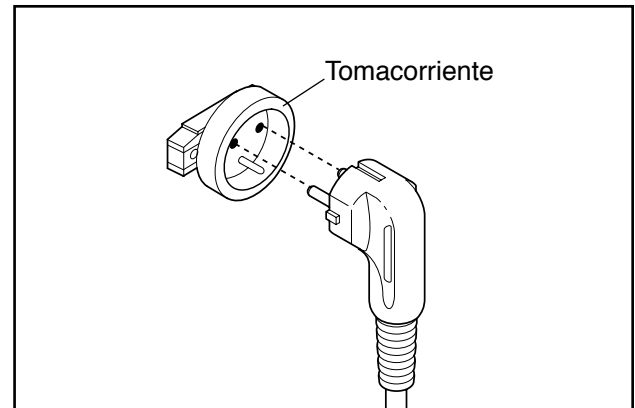
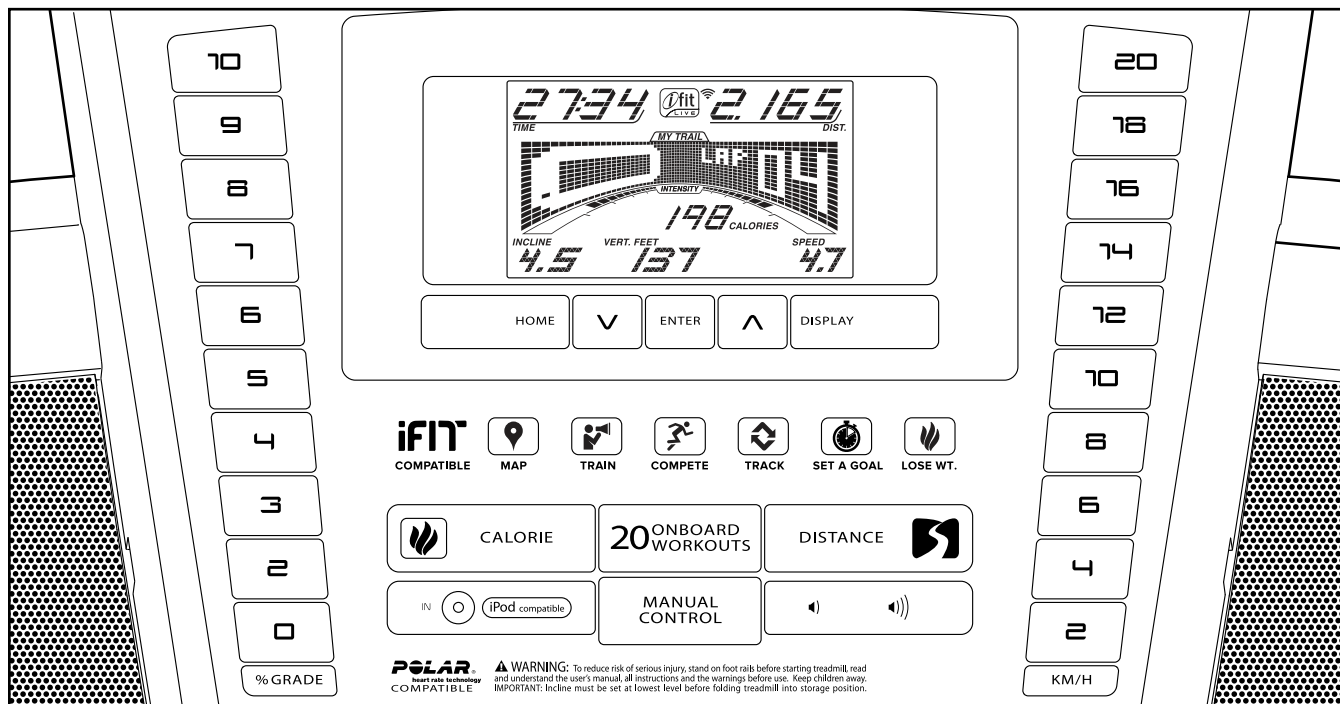


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola ofrece una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comunice con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento,

competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

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

Para encender la corriente vea página 17. **Para usar la función manual**, vea página 17. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea página 21. **Para usar la función de información**, vea la página 23.

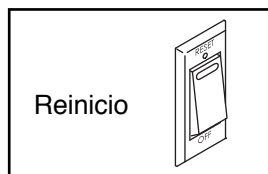
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y centre la banda para caminar si es necesario (vea página 27).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para saber qué unidad de medida es seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

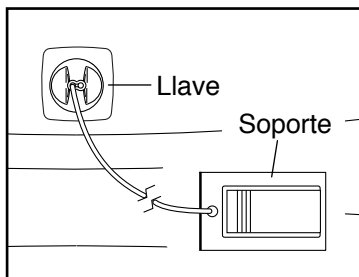
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición Reset (de reinicio).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

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



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual Control (de control manual) en la consola para seleccionarla.

3. Inicie la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Start (Comenzar), el botón para aumentar la Speed (Velocidad), o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 20.

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón 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 los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones Incline numerados del 0 al 10. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

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

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

La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter, o pulse el botón Display hasta que se muestre la pestaña deseada.

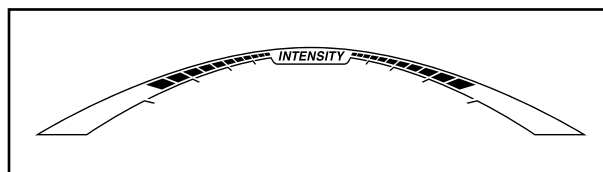
La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

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

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

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



Pulse el botón inicio para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.

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



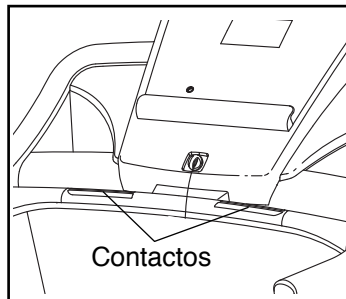
Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para obtener información adicional sobre el monitor de ritmo cardíaco, vea a la derecha MONITOR DEL RITMO CARDIACO OPCIONAL PARA EL PECHO.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco, saque las láminas de plástico de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, párese sobre la plataforma para caminar y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente (intente no mover las manos). Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.



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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. **El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

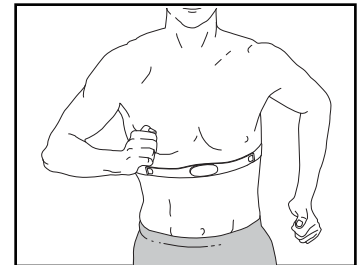
A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO

La clave para alcanzar los mejores resultados, ya sea para fines de quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho le permitirá supervisar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza el ejercicio, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en página 17.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón de Calorie (calorías) o el botón Distance (distancia).

Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, la pantalla mostrará la duración, la distancia, el nombre, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

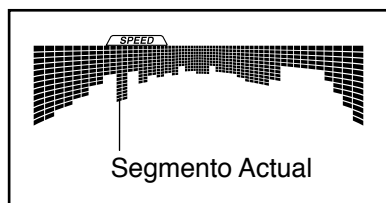
3. Empiece el entrenamiento.

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

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

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

El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermiten-



temente. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

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

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

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (Parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18. La pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

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

Vea el paso 7 en página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) en la consola.

Use los botones para aumentar y disminuir que se encuentran al lado del botón Enter (registrar) para establecer una meta de calorías, de tiempo o de distancia, y luego pulse el botón Enter. A continuación pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter para seleccionar una meta. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. Empiece el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea página 17).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

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

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en página 18.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en página 19.

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

Vea el paso 7 en página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

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

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en página 17.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

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

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

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento iFit, pulse uno de los botones iFit. buttons. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, presione el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para competir en una carrera que ha programado previamente, presione el botón Compete (competir).

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

Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

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

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede permitir acceder a los entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en página 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará durante los ejercicios.

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

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

8. Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en página 19.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

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

1. Seleccione el modo de información.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras introduce la llave en la consola. A continuación, suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

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

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

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

2. Seleccione la pantallas opcionales.

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

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

DEMO (demostración): La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el

interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

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

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

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

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

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

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

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

3. Salir del modo de información.

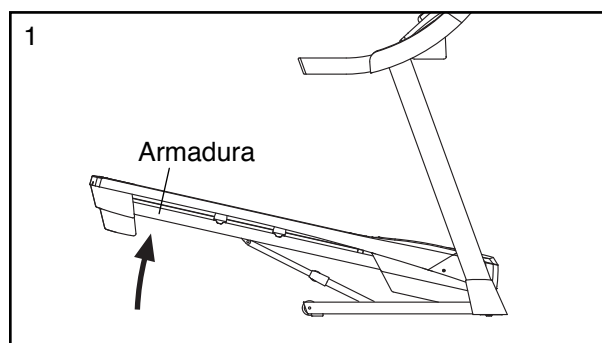
Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

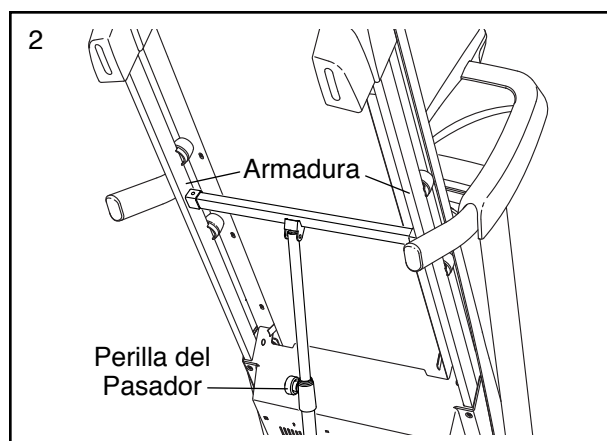
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.

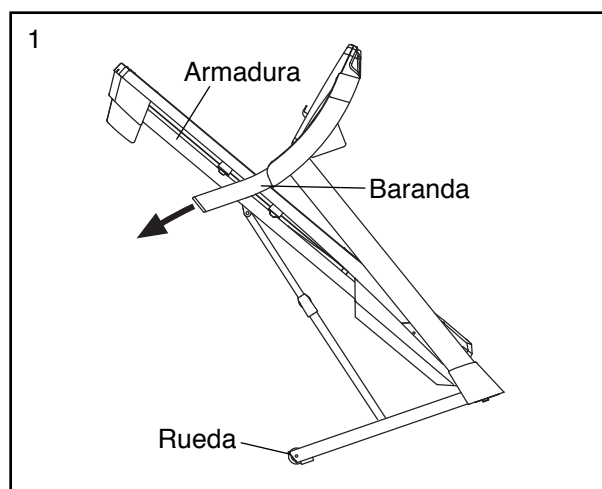


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

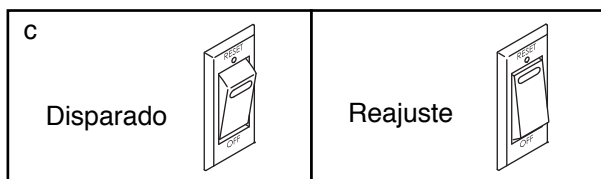
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 15). Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

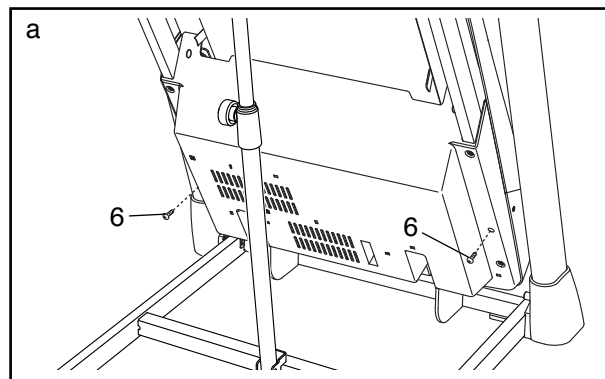
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función de demostración.

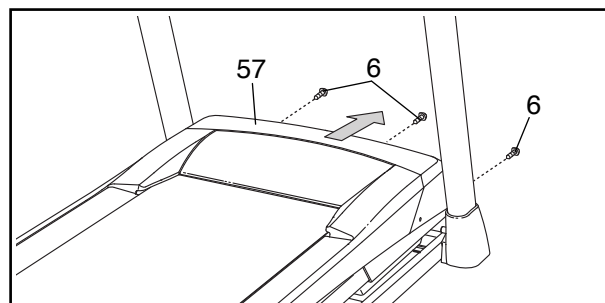
SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **desenchufe el cable eléctrico**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en página 24).

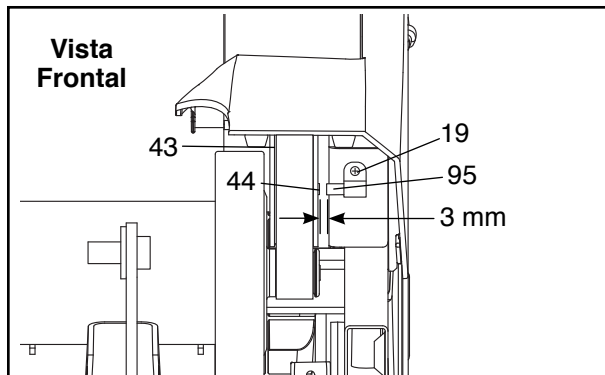
Después, retire los dos indicados Tornillos #8 x 3/4" (6).



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en página 24). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (43). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



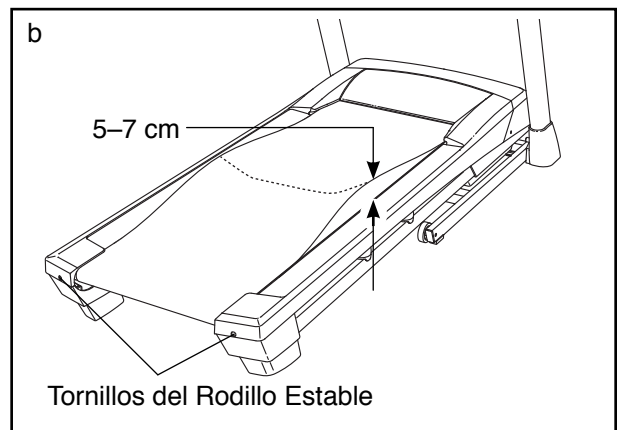
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

- Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, calibre 14 (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.

- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. 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 tensionada.

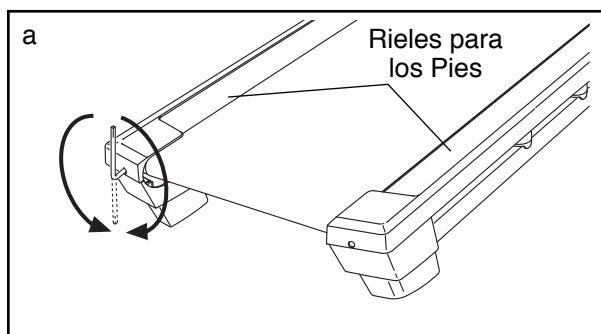


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

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

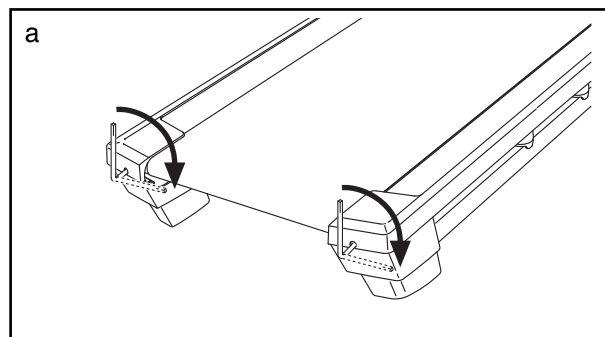
IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más 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 resbala cuando se camina sobre ella

- a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. 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 tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

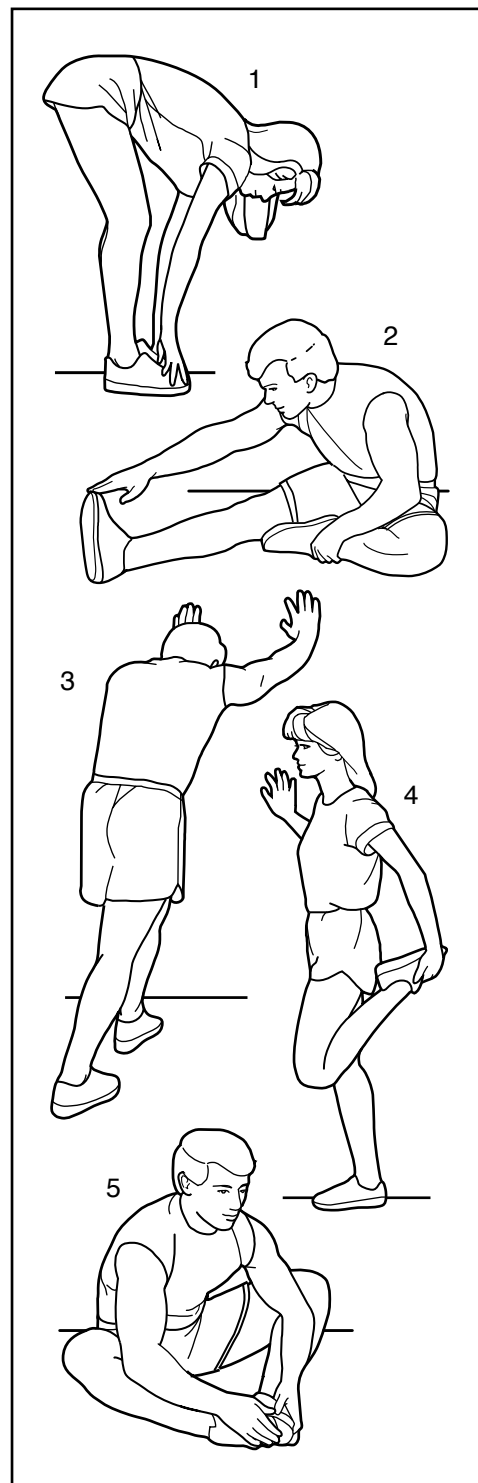
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo. PETL80813.0 R0613A

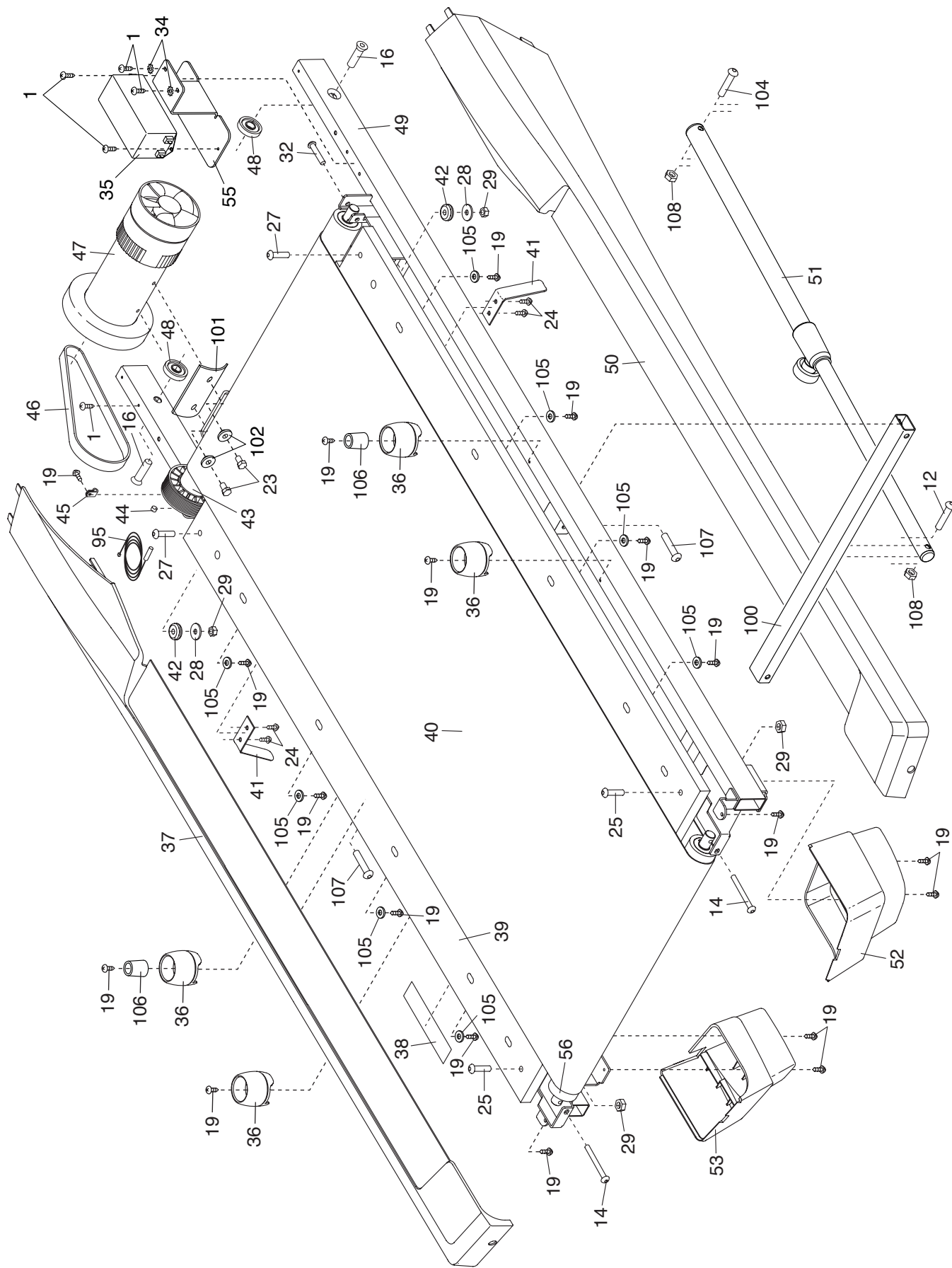
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	9	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	49	1	Armadura
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	50	1	Riel de la Pata Derecha
3	2	Tuerca 3/8"	51	1	Pasador de Almacenamiento
4	6	Tornillo 3/8" x 4"	52	1	Pata Trasera Derecha
5	10	Arandela Estrella 3/8"	53	1	Pata Trasera Izquierda
6	56	Tornillo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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Charola Izquierda	104	1	Perno M8 x 50mm
98	1	Soporte de Conexión a Tierra	105	8	Arandela Plana #8
99	1	Receptáculo	106	2	Amortiguación Pequeña
100	1	Barra Cruzada del Pasador	107	2	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
101	1	Aislador del Motor	108	2	Tuerca M8
102	2	Buje del Motor	*	—	Manual del Usuario
103	—	No se utiliza			

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

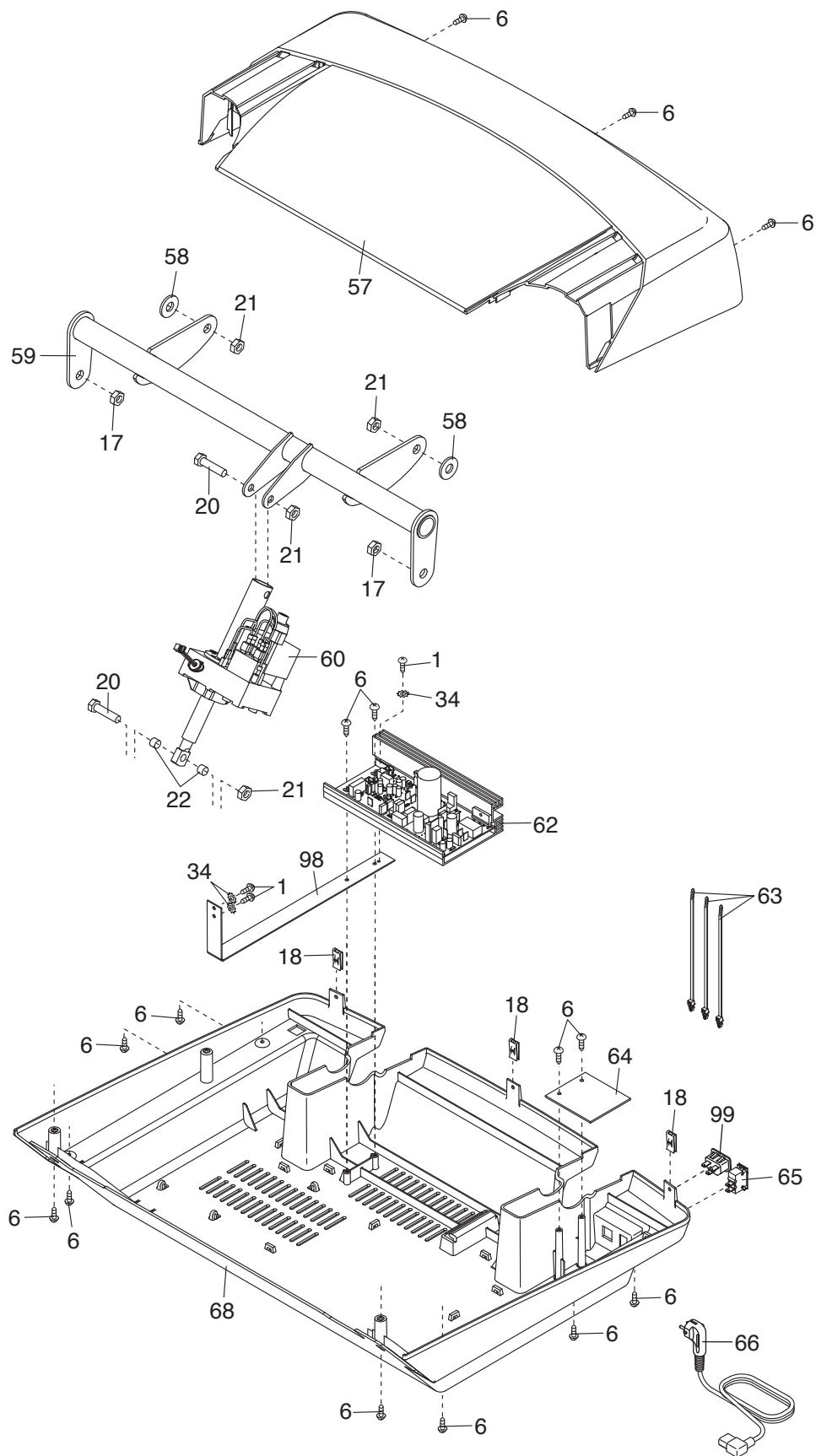
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PETL80813.0 R0613A



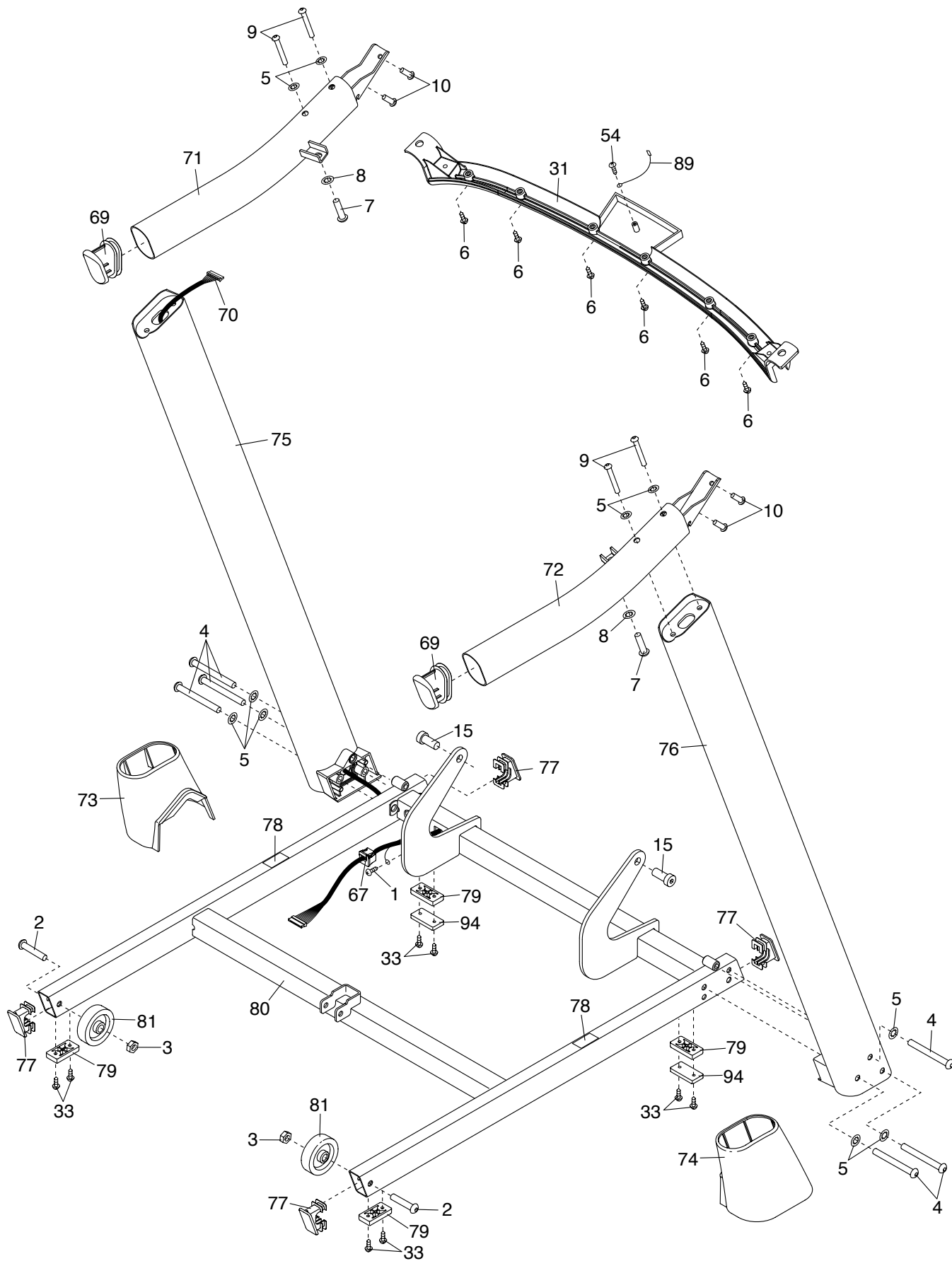
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

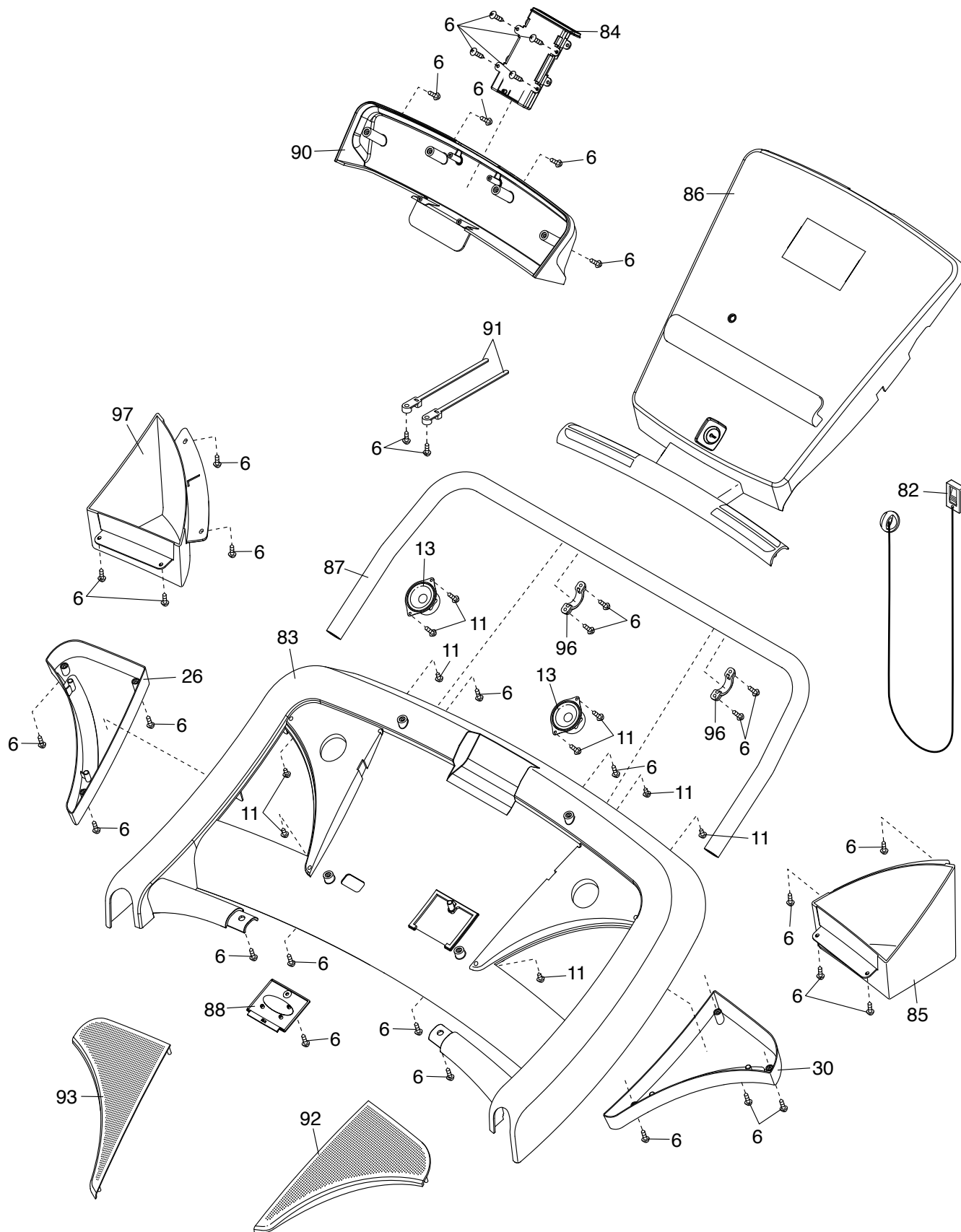
Nº de Modelo PETL80813.0 R0613A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PETL80813.0 R0613A





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

