

SureComfort 225 P **HEALTHRIDER®**

Núm. de Modelo HETL40530

Núm. de Serie _____



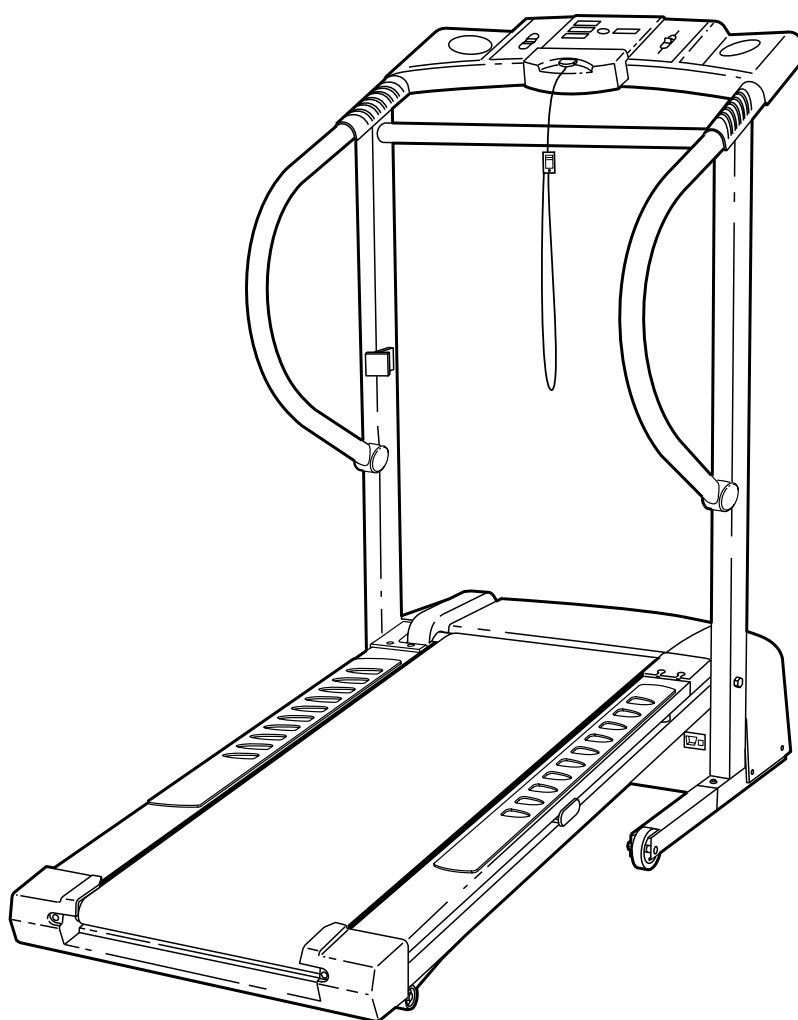
MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

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



Página de internet

www.iconeurope.com



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	.3
ANTES DE COMENZAR	.5
MONTAJE	.6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	.9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER	.13
PROBLEMAS	.15
GUIAS DE EJERCICIO FISICO	.17
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
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 o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 9), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
12. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
13. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que 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 ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
14. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
15. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
16. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
17. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave y desconecte el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
18. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 13.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

19. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

20. Inspeccione y apriete todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

21. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.

22. **PELIGRO:** Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca

quite 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.

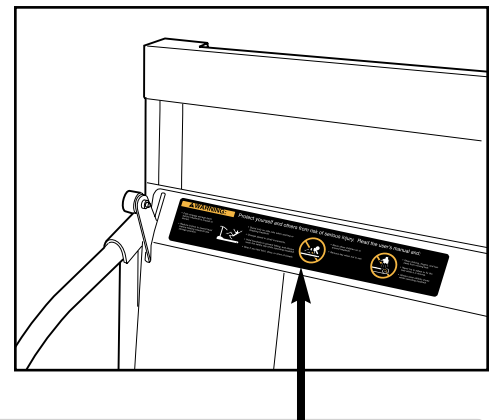
23. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la máquina para correr. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione las calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

Nota: Esta calcomanía se muestra al 38% de su tamaño actual.



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

- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.



- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.



- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.



- Mantenga ropa, 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 atléticos mientras opera la caminadora.

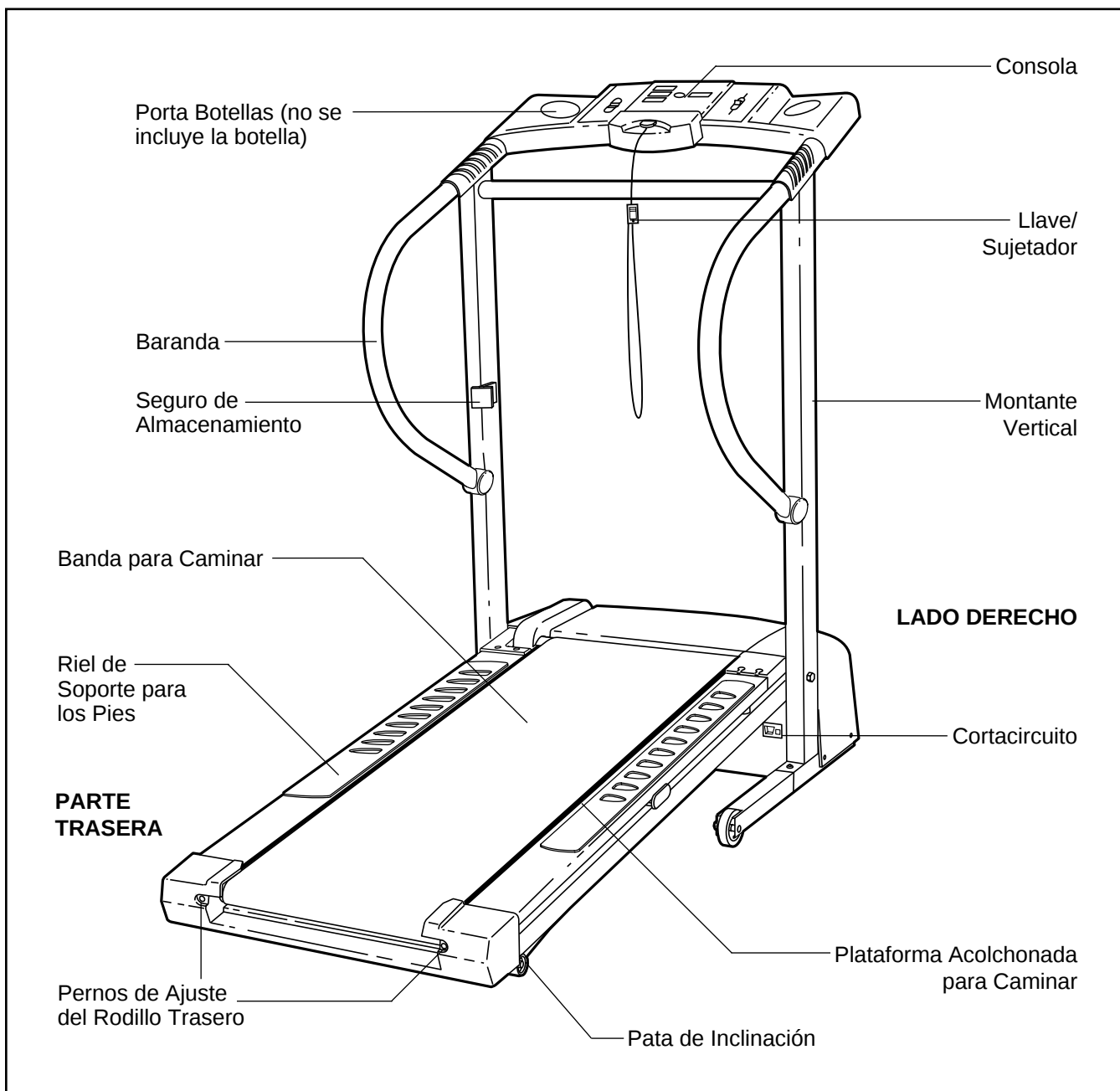
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HealthRider® SoftTrac 225P. La SoftTrac 225P máquina para correr combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la SoftTrac 225P máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras cintas para correr.

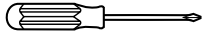
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene pre-

guntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es HETL40530. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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

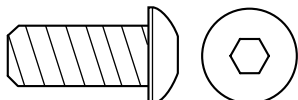


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave “L” incluida** , **y su propio destornillador estrella**  **y un cortador de alambres**



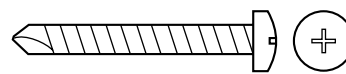
Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.



Tornillo de la Pata de Extensión (108)–2



Tornillo de la Baranda (53)–2



Tornillo Largo (3)–6

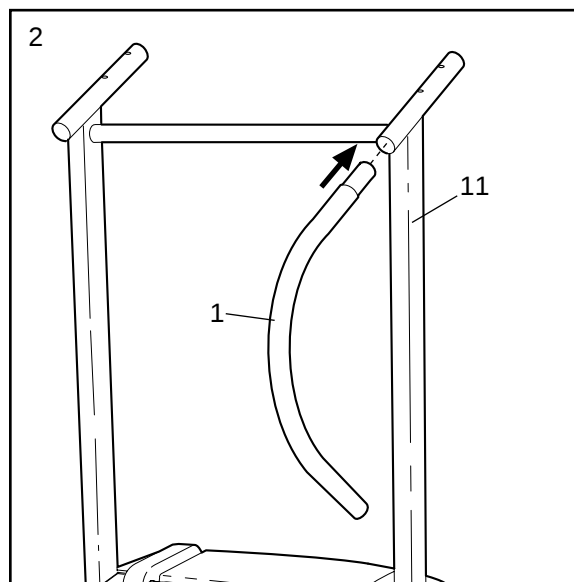
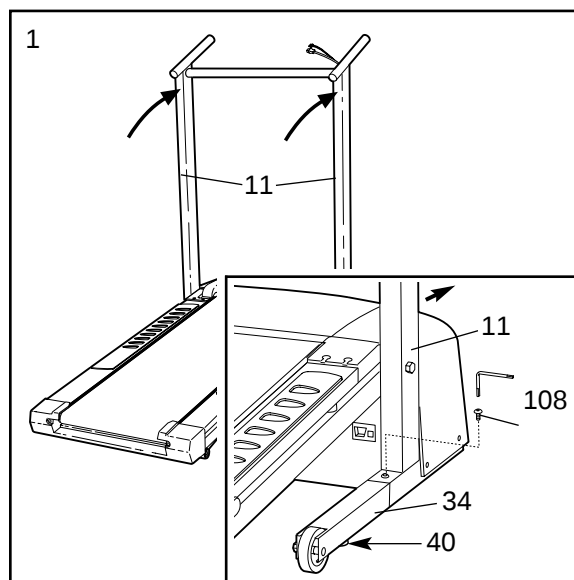
⚠ AVISO: No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

1. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (11) hasta que la máquina para correr esté en la posición que se muestra.

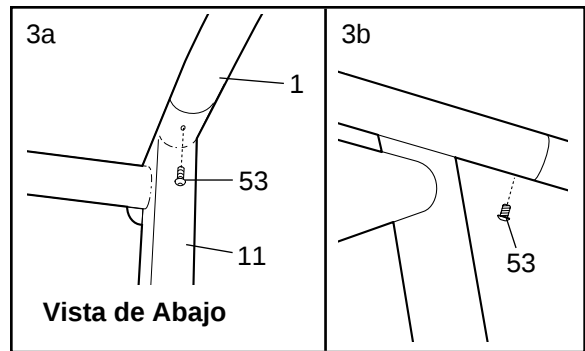
Inserte una de las Patas de Extensión (34) dentro de la máquina para correr como se muestra. (Nota: Puede ser de ayuda inclinar los Montantes Verticales [11] en la dirección que se muestra con la flecha, mientras usted inserte la Pata de Extensión.) Asegúrese de que la Almohadilla de la Base (40) esté en el lado indicado de la Pata de Extensión. Conecte la Pata de Extensión con un Tornillo de la Pata de Extensión (108). **Asegúrese de empujar sobre la cabeza del Tornillo de la Pata de Extensión mientras apretarlo.**

Conecte la otra Pata de Extensión (34) de la misma manera.

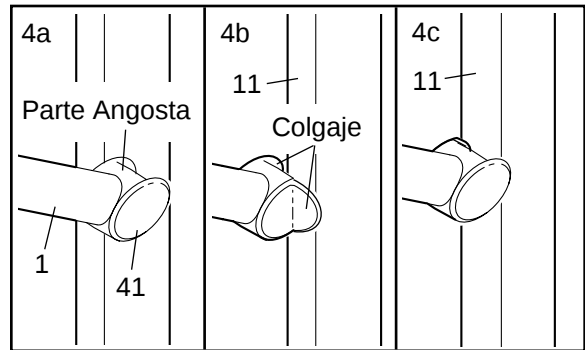
2. Inserte la Baranda (1) dentro del tubo en el extremo superior del Montante Vertical (11) derecho. Pídale a otra persona que sostenga la Baranda mientras que usted completa el paso 5.



3. Alinee el orificio en la Baranda (1) con el orificio en el Montante Vertical (11) derecho. Enrosque un Tornillo de la Baranda (53) **dos vueltas** dentro del Montante Vertical y la Baranda al ángulo que se muestra en el dibujo 3b. Puede ser de ayuda levantar hacia arriba o empujar hacia abajo las Barandas mientras que usted enrosca el Tornillo de la Baranda.



4. Refiérase al dibujo 4a. Deslice una Tapa del Extremo de la Baranda (41) al extremo de la Baranda (1). La Tapa del Extremo de la Baranda debe quedar en la Baranda como se muestra, con la parte angosta de la Tapa del Extremo de la Baranda encima. Pivote el extremo inferior de la Baranda al lado que se muestra. Refiérase al dibujo 4b. Pliegue el colgajo en la Tapa del Extremo de la Baranda a un lado o al otro mientras que usted coloca la Tapa del Extremo de la Baranda en el Montante Vertical (11) como se muestra en el dibujo 4c.

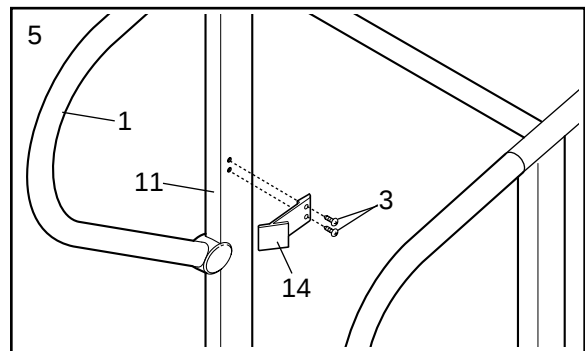


5. Refiérase al paso 3. Apriete el Tornillo de la Baranda (53).

Conecte la otra Baranda (1) al Montante Vertical (11) izquierdo como se describe en los pasos 2 a 4.

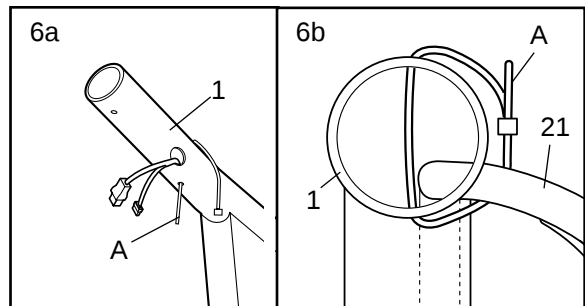
Conecte el Seguro de Almacenamiento (14) al Montante Vertical (11) izquierdo con dos Tornillos Largos (3).

Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos Largos.

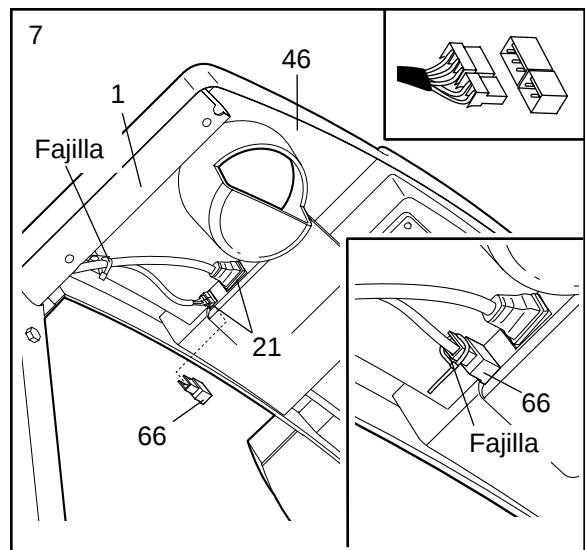


6. Vea el dibujo 6a. Meta la atadura de cable (A) por el orificio indicado en la Baranda (1) derecha.

Vea el dibujo 6a. Mire adentro de la Baranda (1) derecha y asegúrese que los Cables (21) se han asegurado al lado que se muestra. Apriete la atadura de cable (A).

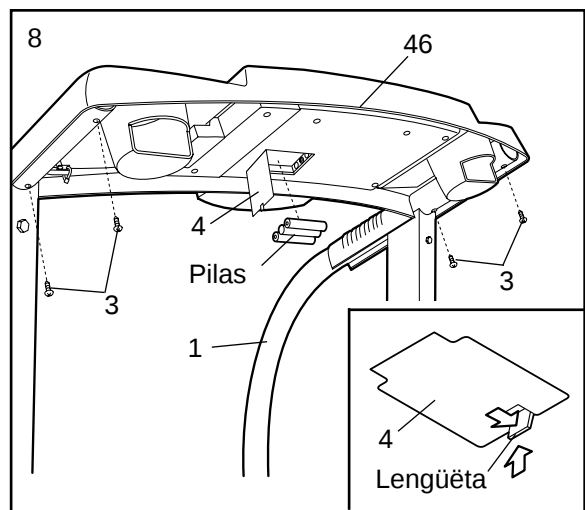


7. Coloque la Base de la Consola (46) en las Barandas (1) (la Baranda Izquierda no se muestra). Jale los dos Cables (21) hacia afuera solo lo suficiente para conectarlos a los dos toma corrientes en la Base de la Consola. Haga un lazo con la fajilla plástica e inserte los dos Cables por el lazo. Localice el Cable que tiene un enchufe con dos polos y un enchufe con tres polos. Conecte los conectadores dentro de los toma corrientes en la Base de la Consola. **Si los enchufes no entran fácilmente, rótelos y enchúfelos.** Deslice la Cubierta del Cable (66) a los enchufes de tal manera que estén completamente cubiertos. A continuación, enchufe el otro Cable dentro del otro toma corriente en la Base de la Consola. **ADVERTENCIA: No conecte o desconecte los Cables mientras que el cable eléctrico esté enchufado.** Apriete la atadura plástica y corte el extremo.



Vea el dibujo del recuadro. Meta la atadura plástica incluida alrededor de la Cubierta del Cable (66) de tal manera que la atadura plástica esté en las dos aberturas en la Cubierta del Cable. Apriete la atadura plástica y corte el extremo.

8. Enrosque cuatro Tornillos Largos (3) dentro de las Barandas (1) y la Base de la Consola (46). **Asegúrese que los cables en la Baranda Derecha estén alejados de los orificios para los tornillos.** Después que los cuatro Tornillos se han enroscado un par de veces, **apriete los Tornillos hasta que estén apretados; no los sobre apriete.**



La consola requiere dos pilas 1,5 V. Se recomiendan pilas alcalinas. Para instalar las pilas, **primero toque los Montantes Verticales (11) para descargar cualquier estática.** Abra la Cubierta de las Pilas (4) como se muestra. Inserte dos pilas en el compartimiento de las pilas, **asegúrese de que los extremos negativos (-) de las pilas estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas.** Cierre la Cubierta de las Pilas, empuje la lengüeta de la cubierta de las pilas hacia arriba, y entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo al derecho. Asegúrese de que la lengüeta se tranque en su lugar. Quite las ataduras de cable que utilicé en el paso 6.

9. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Guarde la inclusa llave "L" en un lugar seguro. Guarde la inclusa llave "L" para ajustar la banda para caminar (vea la página 16). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

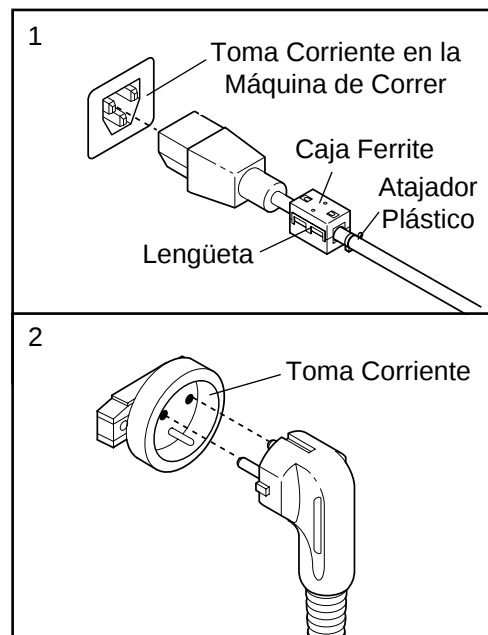
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

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.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. La caja ferrite permitirá resbalar a lo largo del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que excede. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

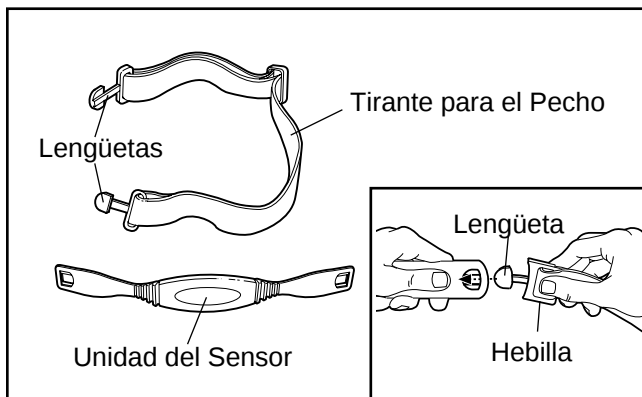
No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.



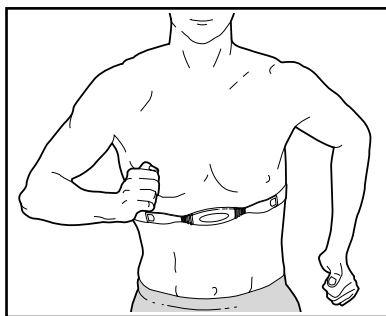
⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el Tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se

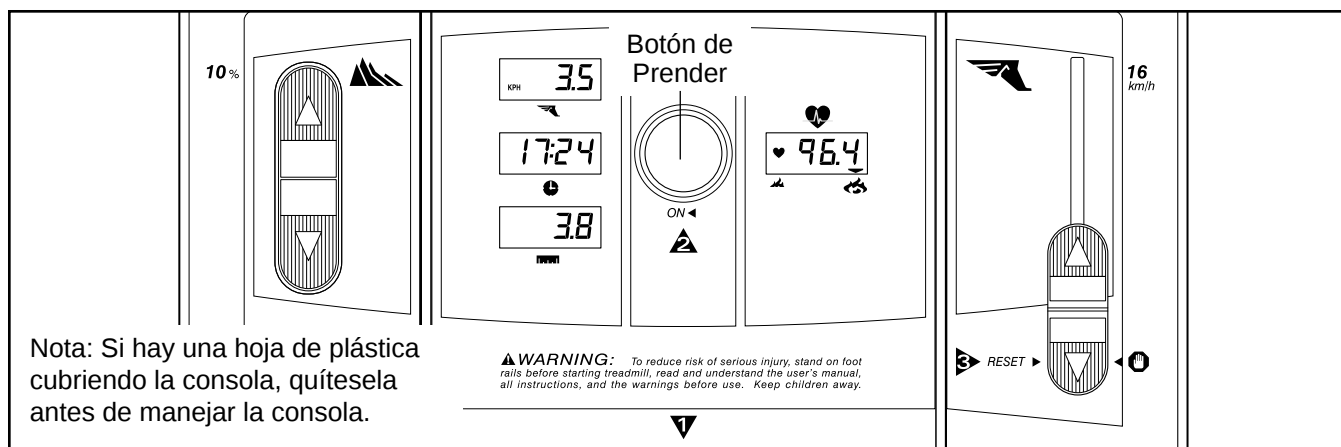
quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celcius o bajo -10° Celcius.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos del corazón normales. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventriculares pvc's, revientos de la Taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho se puede afectar por interferencias causadas por líneas de alta corriente u otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 16).



Nota: Si hay una hoja de plástica cubriendo la consola, quítesela antes de manejar la consola.

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

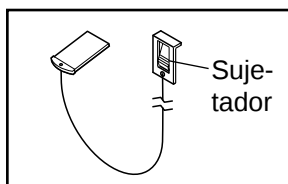
- No se pare sobre la banda para caminar cuando la ponga en funcionamiento.
- Use siempre el sujetador (vea el dibujo arriba) mientras esté usando la máquina para correr. Cuando se quite la llave de la consola, la banda se detendrá.
- Ajuste la velocidad gradualmente.
- Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado (vea la página 9). Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave, y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

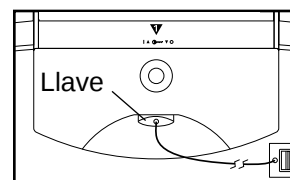


Nota: La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. (Vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS en la página 12.)

1 Inserte la llave en el interruptor de corriente.

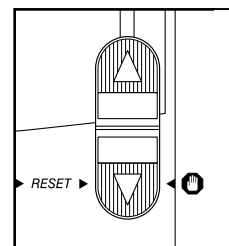
El Insertar la llave, no encenderá las pantallas.

Las pantallas se encenderán cuando el botón Prender (ON) sea presionado o cuando la banda para caminar empiece a funcionar. Nota: Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas ya estarán encendidas.



2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo a la posición de Reajustar (RESET) Nota: **Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de Reajustar antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**

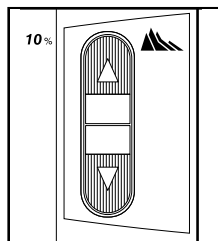


Después de que usted ha movido el control de velocidad a la posición de Reajustar, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece hacer ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, deslizando el control de velocidad. Para detener la banda para caminar, pise sobre los rieles de soporte para los pies y deslice el control de velocidad a la posición de Reajustar.

Durante los primeros minutos de usar la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, alinee la banda si es necesario (vea en la página 16).

3 Ajuste la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione el parte superior o inferior del botón hasta que el nivel de inclinación deseado se alcance.

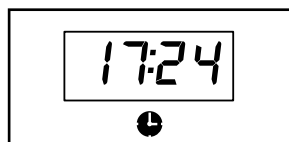


4 Siga su progreso con las cuatro pantallas.

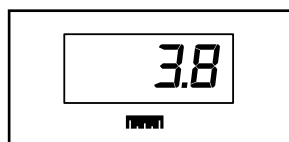
Pantalla de Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.



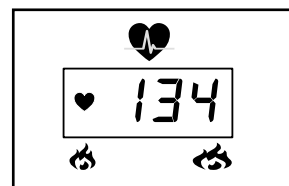
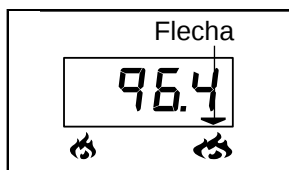
Pantalla de Tiempo—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido.



Pantalla de Distancia—Esta pantalla muestra la distancia total que usted ha caminado o corrido.



Pantalla de Calorías/ Calorías Grasa/ Pulso—Esta pantalla muestra el número aproximado de *calorías* y *calorías grasa* que usted ha quemado (vea Quemar Grasa en la página 17). Cada algunos segundos, la pantalla se alternará entre un número y el otro. Las flechas en la pantalla indicarán cual número se muestra actualmente. Nota: Esta pantalla también muestra su pulso cuando se usa el sensor de pulso.



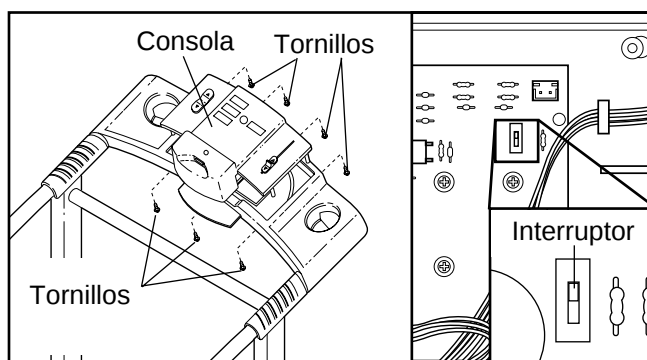
Si se desea, la pantalla se puede reajustar presionando el botón de Prender.

5 Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese sobre los rieles de soporte para pies, detenga la banda para caminar, y quite la llave de la consola. Las pantallas se apagarán algunos minutos después que se quite la llave. **Nota: Para conservar las pilas, las pantallas se apagarán automáticamente en cualquier momento que la banda para caminar esté detenida y el botón de Prender no sea presionado por algunos minutos.**

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, saque los tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y dé la vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, saque una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y vuelva a insertarla. Esto hará que**



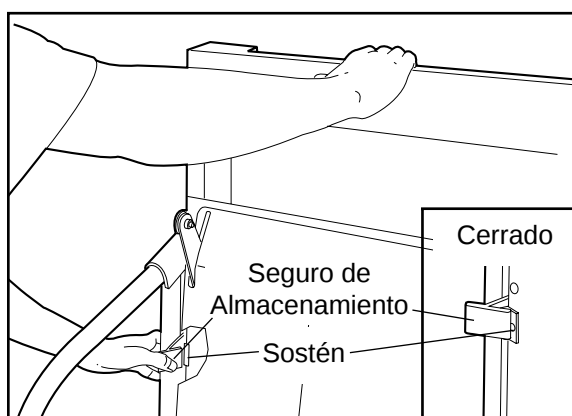
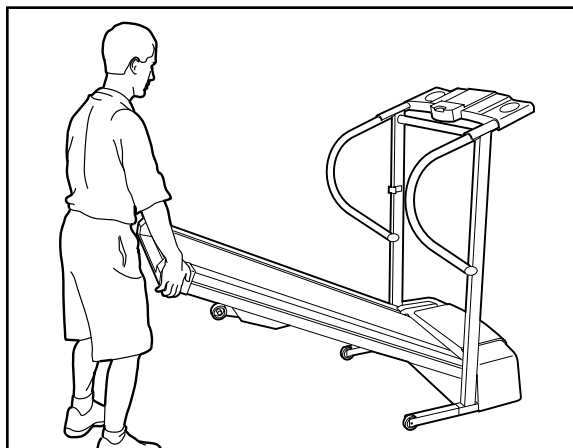
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA GUARDARLA

Antes de plegar la máquina para correr, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.**

1. Sostenga la máquina para correr con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la máquina para correr, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.
2. Mueva su mano derecha a la posición que se muestra y sostenga la máquina para correr firmemente. Levante la máquina para correr hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre el sostén. Puede ser de ayuda empujar la baranda hacia afuera mientras que usted levanta la caminadora. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre el sostén.**

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



COMO MOVER LA MAQUINA PARA CORRER

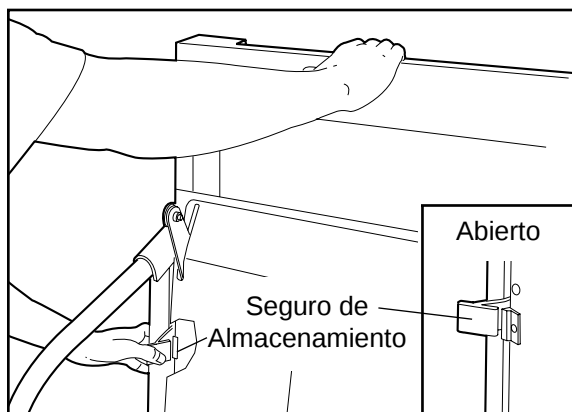
Antes de mover la máquina para correr, coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento como se describe en la página 10 y arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

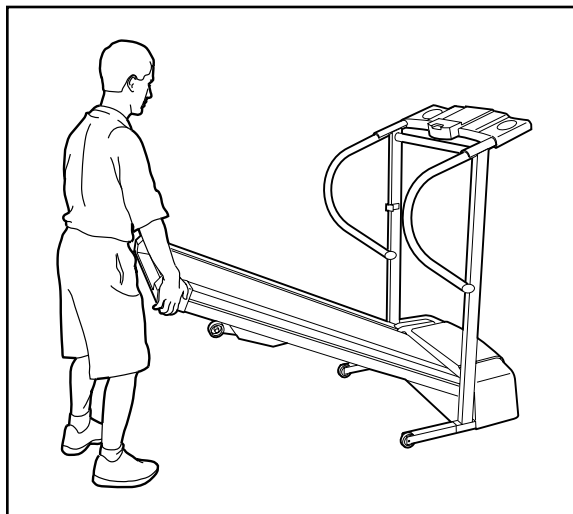


COMO BAJAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivotee la máquina para correr hasta que el marco y el riel de soporte para los pies sobrepasen el seguro de almacenamiento.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con ambas manos y baje la máquina para correr hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**

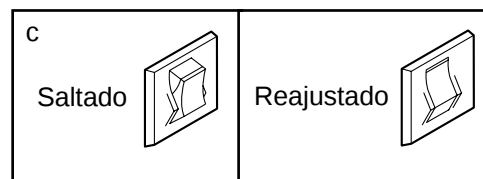


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Su máquina para correr no se enciende

- Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 9.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.
- Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
- Inspeccione el Cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el Cortacircuito ha saltado. Para reajustar el Cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras esta en uso

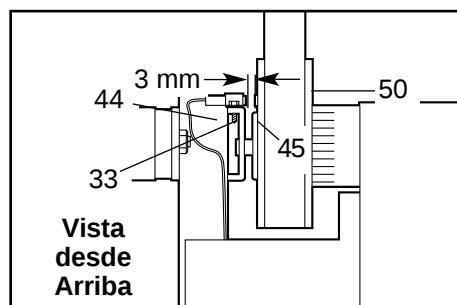
- Inspeccione el Cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el Cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
- Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Compruebe las pilas en la consola. Vea el paso 8 en la página 8. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.
- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta, y cuidadosamente quite la cubierta.

Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (50). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta.

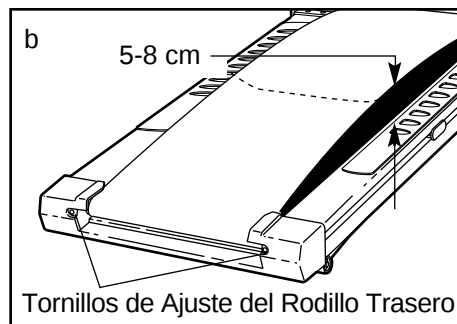
Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo (33) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

- Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

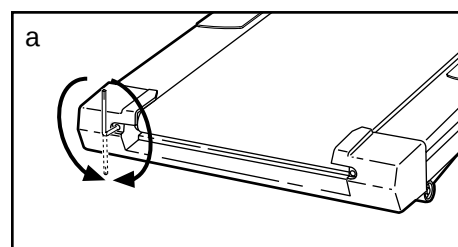
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 8 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



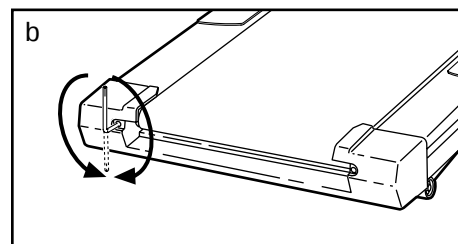
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

- a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al tornillo en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.

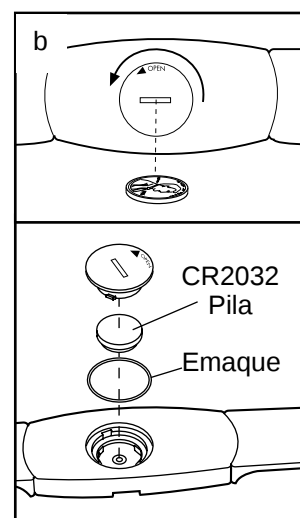


- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 8 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

- a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 10.
- b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de "OPEN" (abierto). Quite la cubierta. Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplaza la cubierta de la pila y dé vuelta a la posición cerrada.



GUIAS DE EJERCICIO FISICO

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

	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 ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Para medir la velocidad de sus latidos del corazón durante su ejercicio, use el sensor de pulso para el pecho.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los

primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extension de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

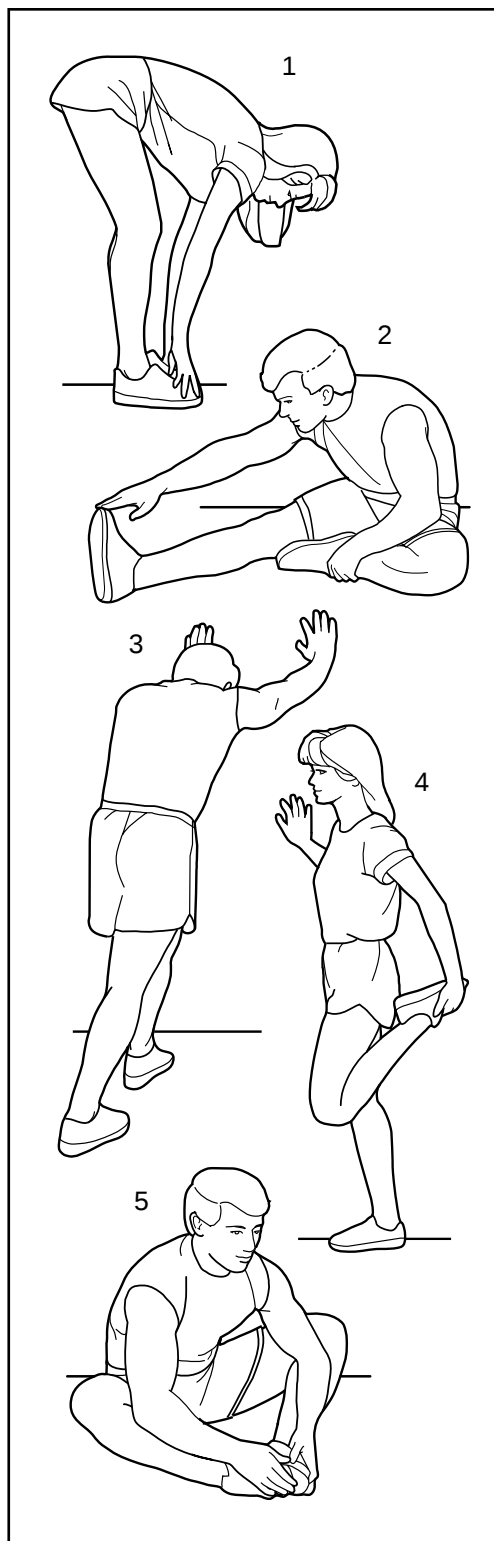
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadríceps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarrar uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadríceps y músculos de la cadera.



NOTAS

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (HETL40530)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr HealthRider® SoftTrac 225P)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).

LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de HETL40530

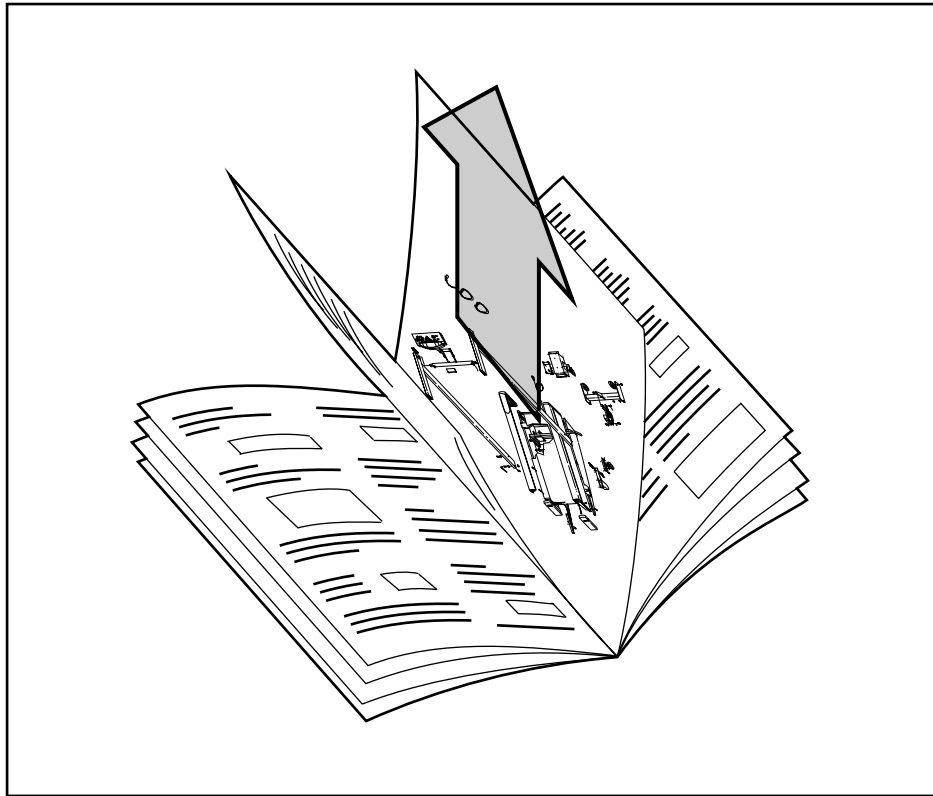
R0603A

Nº.Ctd.	Descripción						
		40	4	Almohadilla de la Base			Atajador
		41	2	Tapa del Extremo de la Baranda	82	1	Pata de Inclinación
1	2				83	2	Perno de Ajuste del Rodillo Trasero
2	1	42	1	Atajador			
3	8	43	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	84	1	Tapa del Extremo Trasero
4	1				85	1	Calcomanía del Seguro
5	1	44	1	Interruptor de Lengüeta	86	1	Rodillo Trasero
6	1	45	1	Imán	87	1	Marco
7	2	46	1	Base de la Consola	88	1	Protector de la Polea
		47	2	Espaciador de Pivote del Marco	89	1	Almohadilla de la Pata Trasera (Derecha)
8	1				90	4	Arandela de Nylon
		48	4	Tornillo de la Plataforma	91	1	Almohadilla de la Pata Trasera (Izquierda)
9	1	49	2	Aislador Centro			
		50	1	Rodillo Delantero/Polea	92	1	Sujetador del Electrónico
10*	1	51	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero	93	2	Cojinete de Pivote del Motor
11	1						
12	1	52	2	Rueda de Inclinación	94	1	Manga de Pivote del Motor
13	2	53	2	Tornillo de la Baranda			
		54	2	Tornillo de la Plataforma Trasera	95	1	Filtro
14	1				96	2	Ojal Reforzado
		55	1	Receptáculo	97	1	Alambre de Pulso (Largo)
15	1	56	1	Cortacircuito	98	1	Juego del Cable Eléctrico
		57	2	Arandela de Pivote del Marco	99	14	Tornillo de la Consola/Tornillo de Tapa del Extremo
16	7				100	4	Tornillo de la Guía de la Correa
17	1	58	2	Perno Pivote del Marco			
18	1	59	4	Tornillo de Tapa del Extremo Delantero	101	1	Cable de Filtro
19	1				102*	2	Montaje de la Pata de la Base
20*	1	60	1	Charola Ventral del Motor			
		61	4	Abrazadera de la Fajilla de Cable	103	1	Cubierta de la Base de la Consola
21	1				104	4	Ajustador
22	1	62	1	Receptor de Pulso	105	2	Tornillo de la Consola Corta
23	1	63	3	Fajilla Ajustable			
24	1	64	1	Obturador	106	1	Tuerca de Tierra
25	16	65	2	Guía de la Banda	107	1	Caja Ferrite
26	1	66	1	Cubierta de Cables	108	2	Tornillo de la Pata de Extensión
27	1	67	1	Banda para Caminar			
28	1	68	1	Plataforma para Caminar	109	1	Tornillo de Tierra
		69	1	Charola Ventral	110	1	Arandela de Tierra
29	1	70	17	Tornillo del Electrónico	111	1	Ojal Reforzado de 1 1/4
		71	1	Cableado Eléctrico de Inclinación	112	1	Fajilla Plástica
30	1				#	1	Alambre Blanco de 14"
		72	2	Aislador Delantero	#	1	Alambre Blanco de 4", 2F
31	2	73	4	Tornillo de la Aislador	#	1	Alambre Verde 4", F/ring
		74	1	Tirante de Pulso del Pecho	#	1	Alambre Negro de 4", 2F
32	1				#	1	Alambre Blanco de 8", Pigtail
		75	1	Pulso del Pecho	#	1	Manual del Usuario
33	9	76	1	Tapa del Extremo Delantero Izquierdo			
		77	2	Perno de la Rueda de Inclinación			
34	2						
35	1	78	1	Tapa del Extremo Delantero Derecho			
36	2						
37	2	79	4	Tuerca de la Rueda de Inclinación			
38	6						
		80	1	Alambre de Tierra			
39	15	81	1	Perno de Sujetador			

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja
Indica una pieza no ilustrada

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS DE ESTE MANUAL.

**Guarde este DIBUJO DE PIEZAS y LISTA DE PIEZAS
para futuras referencias.**



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.
Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de re-
puesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo HETL40530 R0603A

