

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
100	1	Llave "L"	120	1	Espaciador de la Pata Trasera
101	19	Tornillo	121	1	Tirante de Pulso del Pecho
102	1	Recorte	122	1	Mango Izquierdo
103	2	Pata de Extensión	123	2	Calcomanía de Estática
104	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical	124	1	Alambre del Pulso de Mano
105	1	Amortiguador	125	1	Sujetador del Obturador
106**	2	Montaje de la Pata de Extensión	#	1	Alambre Blanco de 8"
107	2	Perno de la Barra de Pulso	#	1	Alambre Blanco de 14", M/F
108	2	Arandela de la Barra de Pulso	#	1	Alambre Azul de 8", 2F
109	1	Barra de Pulso	#	1	Alambre Azul de 4", 2F
110	1	Mango Derecho	#	1	Alambre Negro de 4", M/F
111	1	Tuerca de Alambre Audio	#	1	Alambre Negro de 4", 2F
112	1	Cable Eléctrico de Europa	#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
113	1	Anillo de Goma	#	1	Alambre Verde de 8", F/Anillo
114	2	Sujetador del Interfaz	#	1	Alambre Verde de 8", 2 Anillo
115	1	Filtro	#	1	Alambre Azul de 14", 2F
116	1	Botón de la Base de la Consola	#	1	Alambre Blanco de 4", M/F
117	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical	#	1	Alambre Rojo de 4", M/F
118	1	Sensor de Pulso de Pecho	#	1	Manual del Usuario
119	8	Tornillo del Sujetador de la Cubierta/ Tornillo del Protector de la Inclinación	* Incluye todas las piezas mostradas en la caja # Indica una parte no ilustrada.		

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 MAQUINA (HETL40730)
- El NOMBRE DE LA MAQUINA (la máquina para correr HealthRider® Soft Trac 275 P)
- El NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO y la DESCRIPCIÓN DE LA(S) PIEZA(S) (vea la LISTA DE PIEZAS en la página 27 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

HealthRider es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

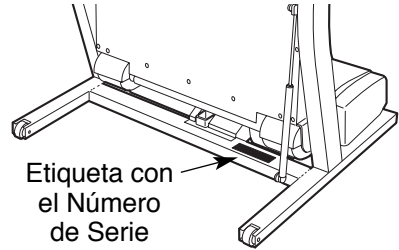
HEALTHRIDER® Soft Trac 275 P

Clase HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo HETL40730

Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.

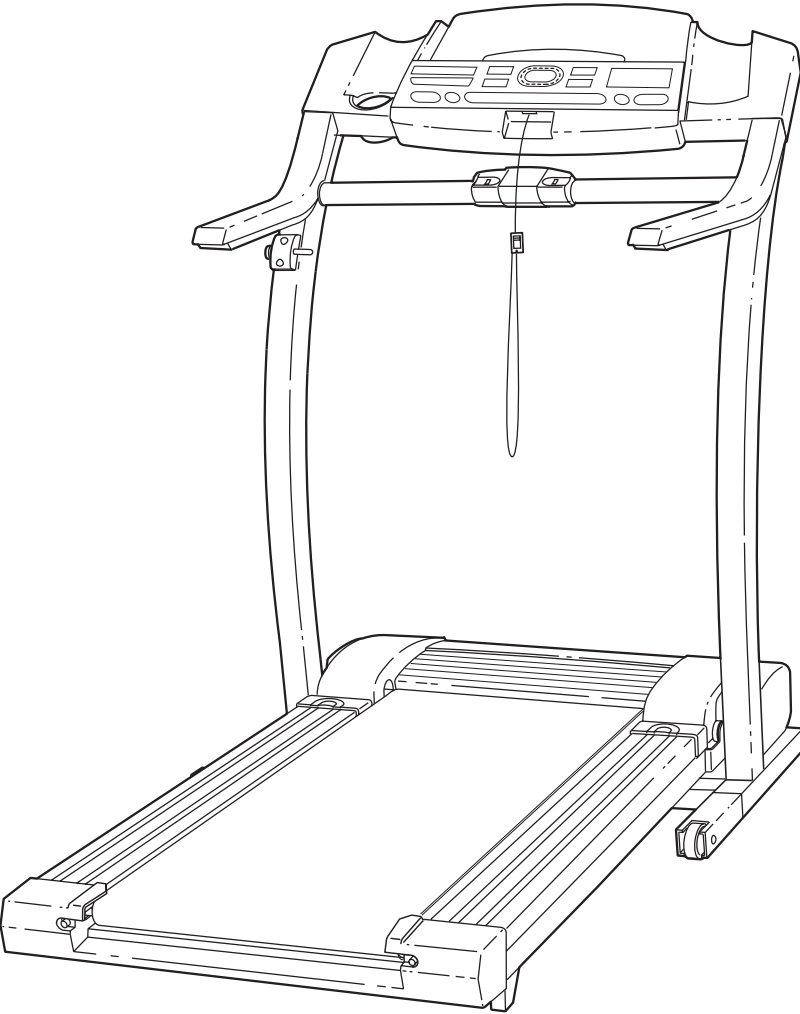


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas, 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 IMPORTANTES2

ANTES DE COMENZAR5

MONTAJE6

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO8

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES9

COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER22

PROBLEMAS23

GUIAS DE EJERCICIO FISICO26

LISTA DE PIEZAS27

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTOContraportada

Nota: Un DIBUJO 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 en este manual.

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. Al escoger un lugar para la máquina para correr, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.

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. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.

8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 113 kg o menos.

9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.

10. 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.

11. 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.

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

13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo HETL40730

R0603A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Banda del Motor	50	1	Porta Libros
2	1	Polea/Volante/Ventilador	51	1	Charola Ventral Delantera
3	4	Tuerca de Motor	52	1	Suministro de Corriente
4*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador	53	4	Gancho de la Fajilla de Cable
5	1	Perno del Motor de Inclinación	54	4	Fajilla de Cable
6	1	Espaciador Plástico del Motor de Inclinación	55	1	Banda para Caminar
7	1	Motor de Inclinación	56	1	Terminal de Alambre de 20"
8	1	Sujetador de Detención	57	1	Rodillo Trasero
9	1	Tuerca Pequeña	58	1	Espaciador de la Charola Ventral
10	2	Arandela Estrella	59	2	Pata Trasera
11	4	Almohadilla Gruesa de la Base	60	4	Tornillo de Pata Trasera
12	1	Marco	61	1	Alambre de Tierra
13	1	Montaje del Seguro	62	5	Tornillo de Alambre de Tierra
14	1	Separador	63	1	Charola Ventral
15	8	Tuerca de Motor de Inclinación	64	1	Tapa del Extremo Trasero
16	4	Tornillo de la Cubierta	65	2	Perno de Ajuste del Rodillo Trasero
17	4	Espaciador Plástico	66	1	Motor
18	1	Sujetador de la Cubierta (corto)	67	1	Calcomanía del Seguro
19	1	Sujetador de la Cubierta (largo)	68	4	Tornillo de la Plataforma
20	2	Calcomanía de Advertencia	69	6	Tornillo de Electrónico
21	1	Interruptor de Lengüeta	70	1	Sostén
22	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	71	1	Plataforma para Caminar
23	1	Motor/Alambre de Control	72	5	Fajilla de Cable de 8"
24	1	Control Electrónico	73	1	Enchufe
25	1	Sujetador Electrónico	74	1	Perno de Tensión del Motor
26	1	Cortocircuito	75	2	Inserción del Riel de Soporte para los Pies
27	1	Receptáculo	76	14	Tornillo Corto
28	1	Tuerca de Tierra	77	1	Consola
29	1	Interruptor de Prender/Apagar	78	1	Obturador
30	1	Cable de Tierra	79	4	Tornillo Largo
31	1	Pata de Inclinación	80	1	Alambre iFIT de 10'
32	2	Perno de Pivote del Marco	81	4	Foro de Cojinete del Motor
33	2	Espaciador de Pivote del Marco	82	1	Montante Vertical
34	1	Terminal de Alambre del Montante Vertical	83	2	Perno Pivote de la Pata de Inclinación
35	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero	84	1	Aislador del Motor
36	4	Arandela de Ajuste del Rodillo	85	2	Extensión de la Baranda
37	2	Tuerca de Tensión del Motor/Tuerca del Rodillo Delantero	86	2	Perno de la Rueda
38	4	Perno de Motor	87	1	Base de la Consola
39	2	Tornillo de Tapa	88	1	Arandela Tensión del Motor
40	1	Tapa del Riel de Soporte para los Pies Izquierdo	89	10	Tornillo del Sostén/ Consola
41	2	Riel de Soporte para los Pies	90	1	Llave/Sujetador
42	1	Rodillo Delantero/Polea	91	1	Placa del Motor de Inclinación
43	1	Imán	92	1	Tapa Derecha del Riel de Soporte para los Pies
44	2	Tornillo de la Plataforma (del Medio)	93	1	Foro de Cojinete de Tensión del Motor
45	2	Aislador	94	1	Cubierta del Motor
46	4	Tornillo Aislador	95	2	Rueda Delantera
47	15	Ajustador Plástico	96	1	Protector del Motor de Inclinación
48	1	Protector	97	2	Almohadilla de la Base
49	2	Guía de la Banda	98	1	Alambre Audio de 12"
			99	2	Protector del Montante Vertical

guías DE EJERCICIO físico

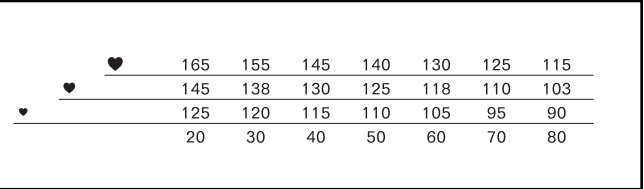
⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

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.



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 tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres 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).

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 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.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca sostenga su respiración.

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.

14. 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.)

15. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicio en la máquina para correr.

16. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. El sensores de pulso no son un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñado únicamente como ayudan para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

18. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)

19. 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 22.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

20. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.

22. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

23. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocadore de discos compactos o Videogradora cuando no los estén usando.

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

26. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

27. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento 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 deban llevar a cabo solamente pro un representante de servicio autorizado.

28. 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 a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías indicadas en la máquina para correr. Nota que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

⚠ ADVERTENCIA: Protégase 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.

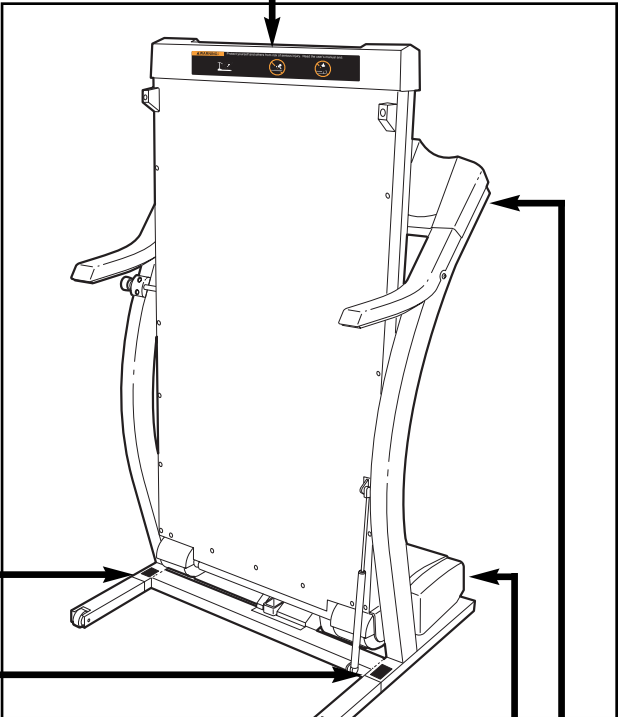
- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

- 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.

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

⚠ PRECAUCIÓN

MANTENGA SUS MANOS Y PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA MIENTRAS LA CAMINADORA ESTÉ EN OPERACIÓN.



⚠ WARNING
Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.

⚠ WARNUNG
Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.

⚠ ATTENZIONE
Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti statico-sensibili potrebbero essere compromessi.

⚠ AVERTISSEMENT
Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.

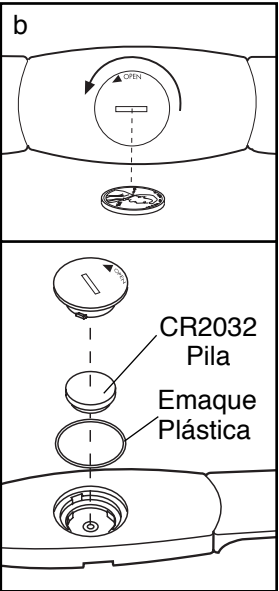
⚠ ADVERTENCIA
No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectadas.

Nota: Esta calcomanía se muestra a 20% de su tamaño actual.

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

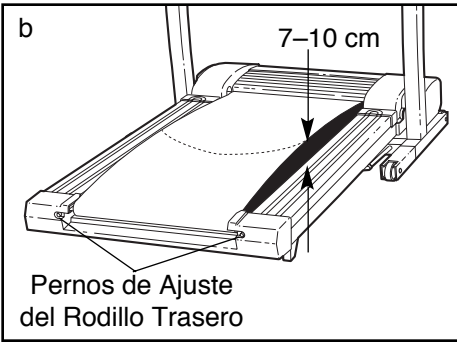
- SOLUCIÓN**
- a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8.
- b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de 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 de la unidad sensor. 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.



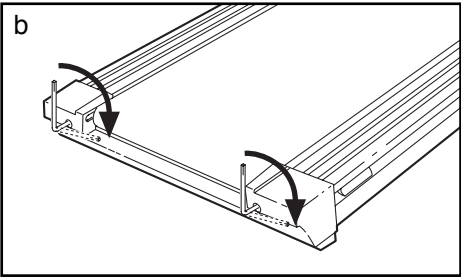
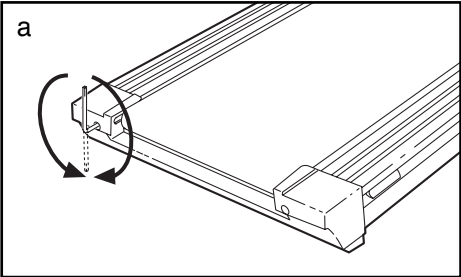
PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

- SOLUCIÓN:**
- a. 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 pernos 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 7 a 10 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 para caminar está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

- SOLUCIÓN:**
- 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 perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno en dirección opuesto 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 pernos 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 7 a 10 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.



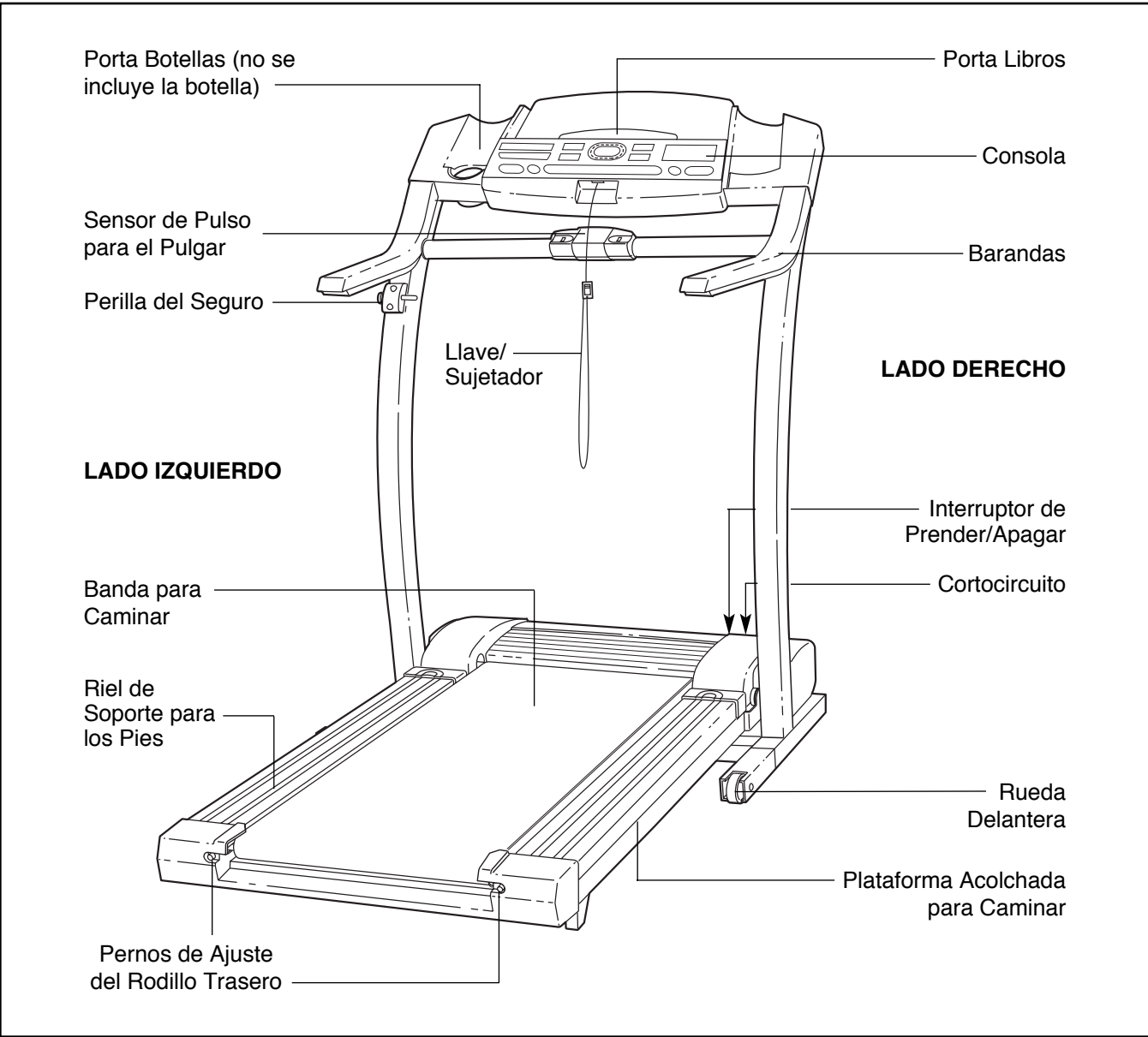
- PROBLEMA:** La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT se tocan
- SOLUCIÓN:**
- a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HealthRider® Soft Trac 275 P. La 275 P 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 275 P máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es HETL40730. 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 este completo. El montaje requiere su propio destornillador estrella y un martillo de hule.

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.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la máquina para correr a la posición que se muestra a la derecha.

Mientras que la otra persona ladea la máquina para correr a un lado y la sostiene, inserte una de las Patas de Extensión (103) en la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada tal manera que la Almohadilla Gruesa de la Base (11) esté en la parte de abajo.

A continuación, ladee la máquina para correr al otro lado e inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera. Baje el lado de la máquina para correr tal manera que las dos Patas de Extensión (103) estén descansando plenamente en el suelo.

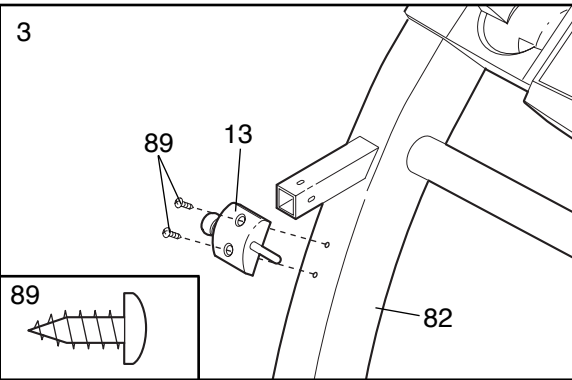
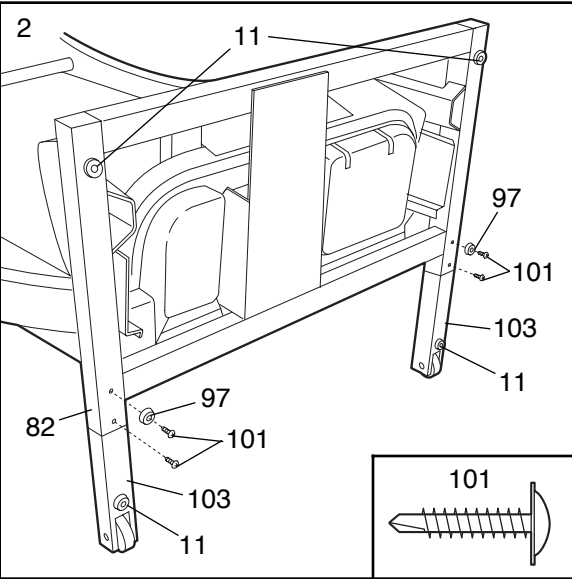
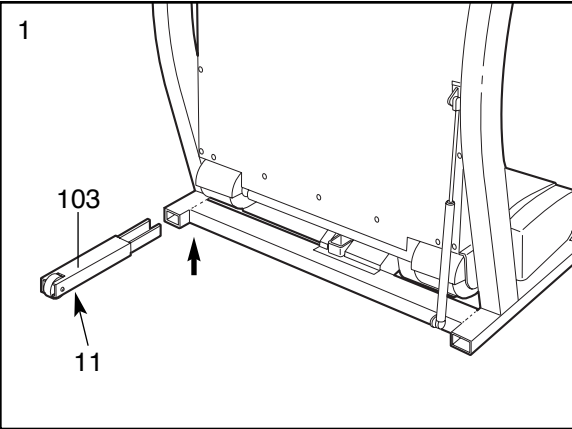
2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje el marco de la máquina para correr y entonces ladee los Montantes Verticales (82) hacia abajo como se muestra. Asegúrese que las Patas de Extensión (103) se mantengan en los Montantes Verticales.

Conecte cada Pata de Extensión (103) con dos Tornillos (101) y una Almohadilla de la Base (97) como se muestra.

Nota: Una Almohadilla de la Base (97) y un Espaciador (no que se muestra) de reemplazo puede estar incluidos. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada. Si una Almohadilla Gruesa de la Base (11) se necesita reemplazar, use la Almohadilla de Base de reemplazo con el Espaciador.

3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (82) de regreso a la posición vertical.

Conecte el Montaje del Seguro (13) al Montante Vertical (82) izquierdo con los dos Tornillos del Sostén (89).

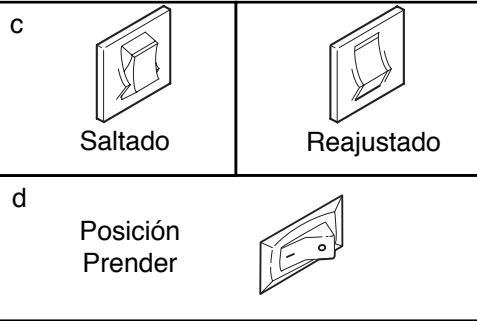


PROBLEMAS

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: La máquina para correr no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Cortacircuitos de Prueba de Tierra).
 - b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - c. Inspeccione el Cortocircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el Cortocircuito ha saltado. Para reajustar el Cortocircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
 - d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

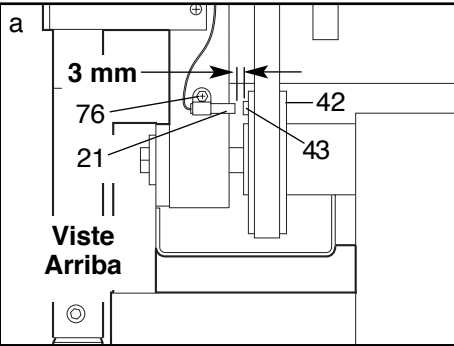


PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- a. Inspeccione el cortocircuito que se puede encontrar en el marco de la máquina para correr cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el Cortocircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
 - b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.
 - c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
 - d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.
 - e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- a. 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 (21) y el Imán (43) en el lado izquierdo de la Polea (42). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el 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 Corto (76) 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 algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.

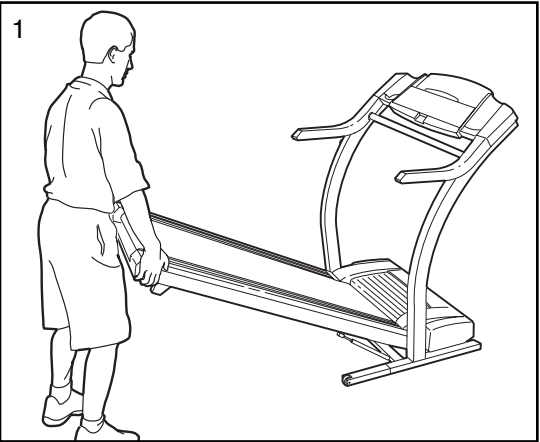


COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

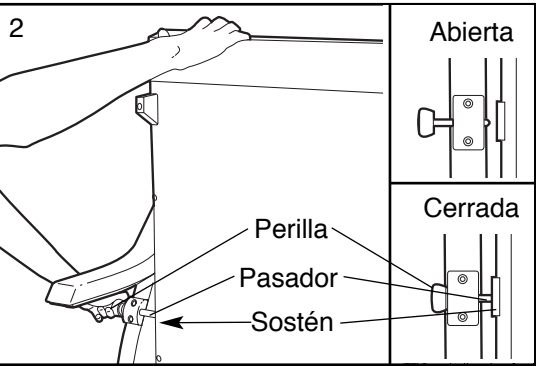
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, 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 las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

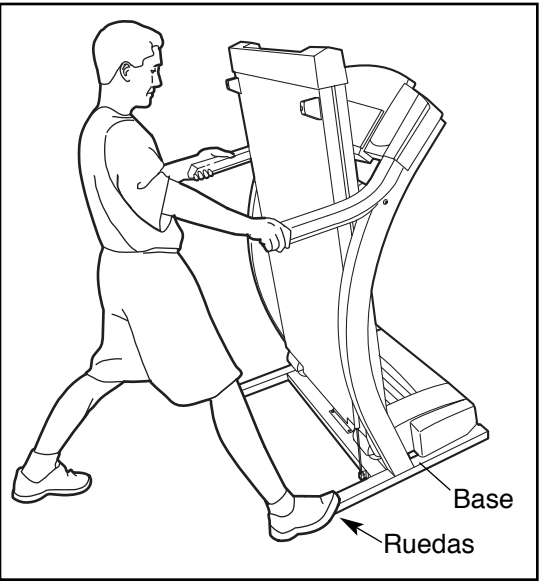


Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

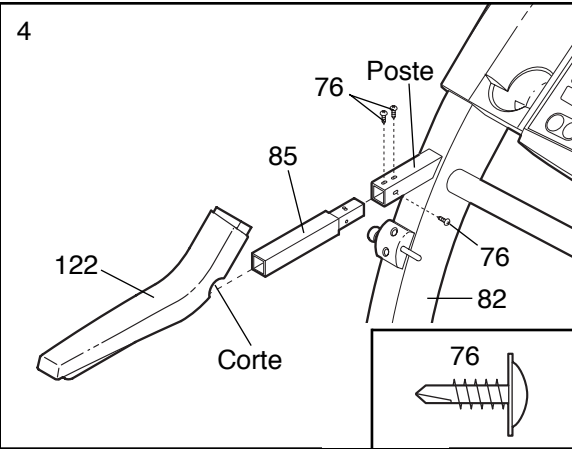
1. Sostenga las barandas como se muestra y coloque un pie contra una rueda.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin antes inclinarla hacia atrás. Para 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.**



COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

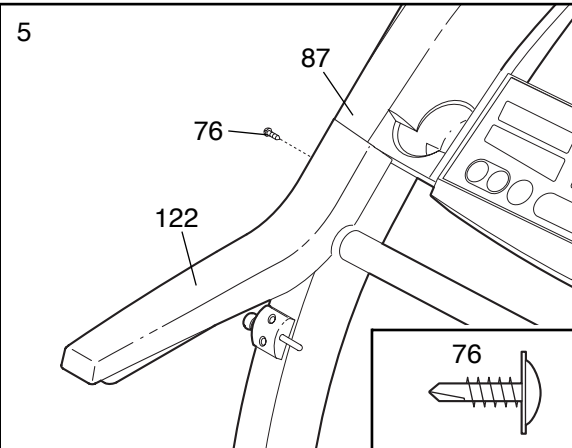
1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador. Lentamente suelte la perilla del seguro.
2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **No lo deje el Marco de la máquina para correr hasta el piso. PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

4. Inserte una Extensión de la Baranda (85) dentro del poste en el Montante Vertical (82) izquierdo. Si es necesario, golpee suavemente la Extensión de la Baranda con el martillo de hule para insertarla completamente. Alinee los orificios en la Extensión de la Baranda con los orificios en el poste. A continuación, conecte la Extensión de la Baranda apretando tres Tornillos Cortos (76) dentro de los orificios indicados. Note que los orificios en el lado izquierdo del poste no se usan. **Nota: Si solo hay un oficio en la parte superior del poste, apriete el tercer Tornillo Corto dentro del orificio en el lado izquierdo del poste.**



Identifique el Mango Izquierdo (122), que tiene un corte grande en el lado derecho. Deslice el Mango Izquierdo lo más que sea posible a la Extensión de la Baranda (85). Puede ser de ayuda aplicar agua jabonosa a la Extensión de la Baranda.

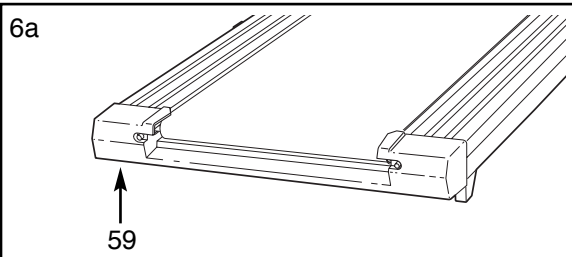
5. Asegúrese que la orilla delantera del Mango Izquierdo (122) esté debajo de la Base de la Consola (87) como se muestra. Apriete un Tornillo Corto (76) dentro del lado del Mango Izquierdo como se muestra.



Conecte la otra Extensión de la Baranda (que no se muestra) y el Mango Derecho (que no se muestra) como se describe en el paso 4 y en este paso.

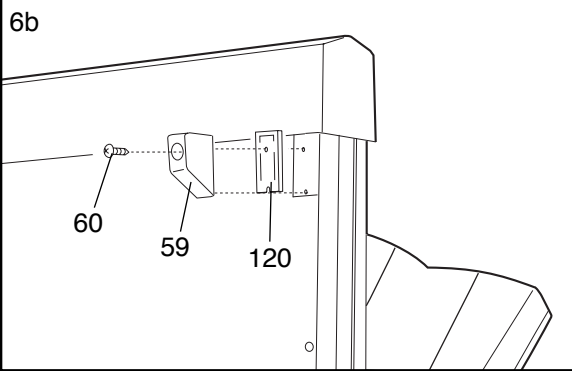
Nota: Puede quedar un tornillo extra cuando el montaje se complete.

6. Refiérase al dibujo 6a. Localice La Pata Trasera (59) izquierda en la máquina para correr. Si la Pata Trasera izquierda toca el suelo, siga al paso 7. Si hay un espacio entre la Pata Trasera izquierda y el suelo, siga las instrucciones de abajo.



Sostenga la máquina para correr firmemente con ambas manos, y levante la máquina para correr a la posición de almacenamiento como se describe en la página 22.

Refiérase al dibujo 6b. Usando un destornillador estrella, quite el Tornillo de la Pata Trasera (60), la Pata Trasera (59) derecha, y el Espaciador de la Pata Trasera (120) de la máquina para correr. Vuelva a conectar la Pata Trasera derecha sin el Espaciador de la Pata Trasera. Sostenga la máquina para correr con ambas manos, y baje la máquina para correr como se describe en la página 22.



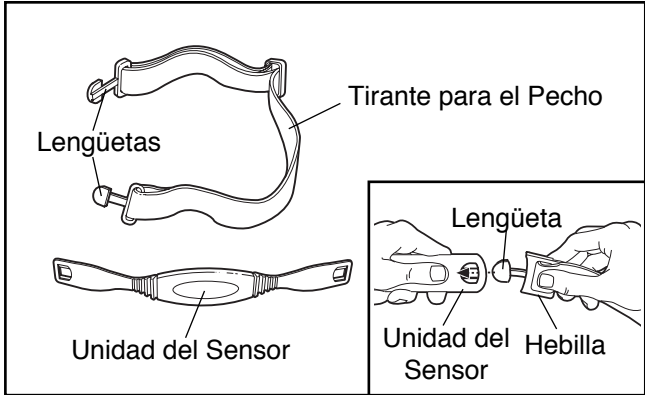
Cuidadosamente baje la máquina para correr. Si todavía hay un espacio entre la Pata Trasera izquierda (que no se muestra) y el suelo, levante la caminadora y quite la Pata Trasera izquierda. Inserte hasta que suene el Espaciador de la Pata Trasera (120) a la Pata Trasera izquierda y vuelva a conectar la Pata Trasera izquierda y el Espaciador de la Pata Trasera.

7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Mantenga la llave "L" incluida en un lugar seguro. La llave "L" se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 28). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la máquina para correr.

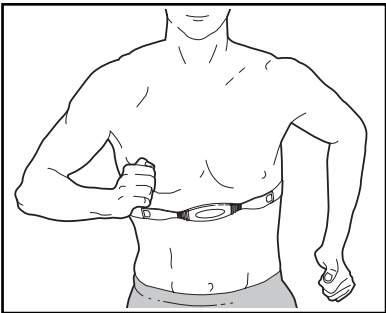
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

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

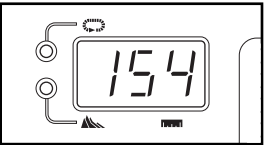
- áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las pilas prematuramente.
 - Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho 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° C o bajo -10° C.
 - No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
 - 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 sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, 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 máquina para correr, 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 pvcs, 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 25).

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

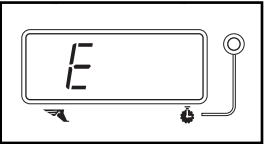
La pantalla de Distancia/ Vuelta/Inclinación mostrará el número total de millas acumuladas.



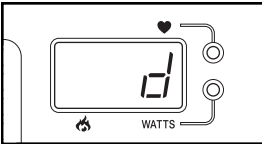
La pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.



Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Min-Milla. Presione el botón de Velocidad Δ para cambiar la unidad de medir.



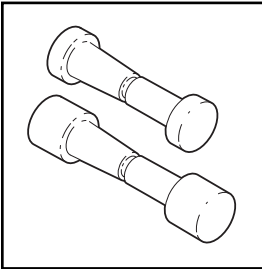
IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Vatios/Pulso debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo.” Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ▽ de manera que la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso esté en blanco.**



Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

PESAS OPCIONALES PARA MANO

Pesas opcionales para mano le permiten incluir ejercicio para la parte superior del cuerpo en sus entrenamientos. Las pesas para mano caven en portadores convenientes en la consola. **Para comprar pesas opcionales para mano, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr (vea la contraportada de este manual).**



COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su máquina para correr para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted debe tener un módem de por lo menos 56K y una cuenta con un proveedor de servicios del Internet. Una lista de requisitos adicionales de sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

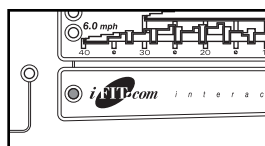
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 Seleccione la función de iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se prenderá. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el Botón de Programa repetidamente hasta que el indicador del iFIT.com se enciende.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará un cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 11.

9 Use el sensor de pulso para el pulgar si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 12.

10 Cuando el programa se ha completado, saque la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 14.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

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

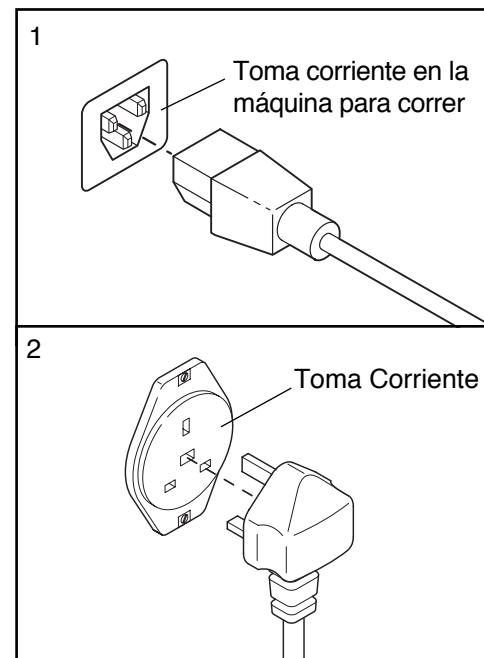
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

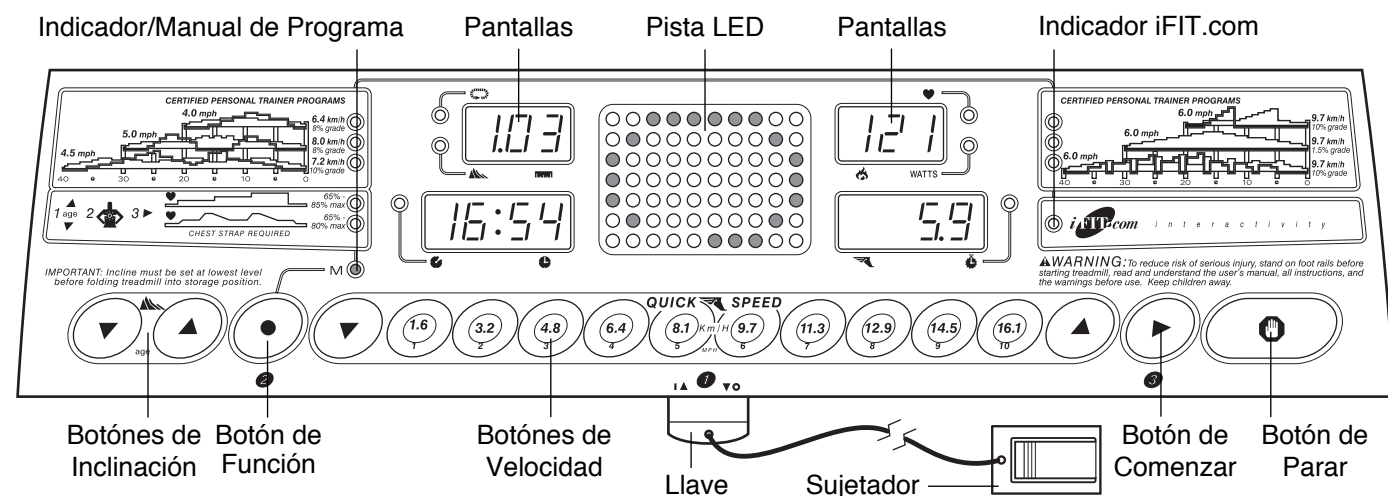
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe 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 para correr. 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. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente.

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado 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 calificado.





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

- No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.
- Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté funcionando la máquina para correr.
- Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.
- 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.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente, retírela.

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá realimentación continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso para el pulgar incorporado o el sensor de pulso para el pecho.

Seis programas de entrenador certificado personal también se ofrecen. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr para darle un entrenamiento efectivo. Además, la consola ofrece dos programas de pulso que contro-

lan la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco dentro de un alcance preajustado durante sus entrenamientos.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la máquina para correr a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diferentes diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la máquina para correr a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la máquina para correr conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas audibles, y programas de video directamente del internet.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar un programa de entrenador personal**, vea la página 13. **Para usar la programa de pulso**, vea la página 14. **Para usar los programas de disco compacto o video de iFIT.com**, refiérase a la página 18. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 20.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1,0 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocadore de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar detendrá y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o video, presione el botón de Comenzar/Parar o quite la llave y valla al paso 1 en la página 18.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:

- Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ en la consola.

- Ajuste el volumen de su tocadore de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa

- Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico

- Si está usando un tocadore de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocadore del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Use el sensor de pulso para el pulgar si lo desea

Vea el paso 7 en la página 12.

7 Cuando el programa se ha completado, saque la llave.

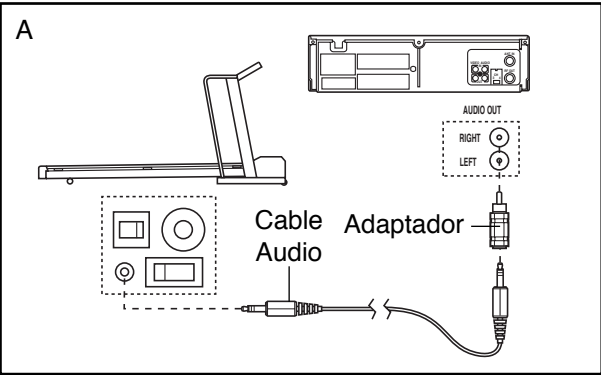
Vea el paso 7 en la página 14.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videocasetes de iFIT.com de su tocadore de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

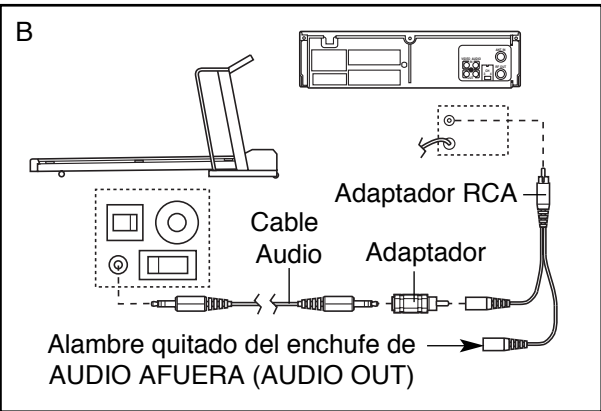
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 17.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador-Y RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COM PACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea **COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA** en la página 16. **Nota:** Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr.

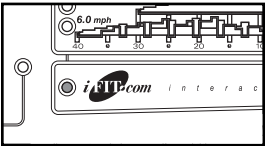
Siga los pasos de abajo para usar un disco compacto o vídeo de iFIT.com

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 11.

2 Seleccione la función iFIT.com

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador de manual se prenderá. Para usar los discos compactos de iFIT.com o los videos cassettes, presione el botón de Programa repetidamente hasta que el indicador de iFIT.com se prenda.



3 Inserte el disco compacto o videocassette de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocassette de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 Presione el botón de andar (PLAY) en su tocador de disco compacto o su videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar o del botón de Velocidad Δ de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

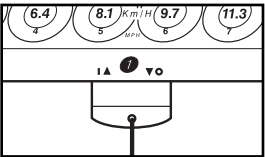
COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable eléctrico (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9).

2 Localice el interruptor de Prender/Apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Mueva el interruptor de Prender/Apagar a la posición de Prender.



3 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. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se prenderán. 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.



COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

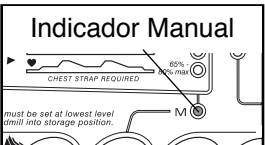
Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** arriba.

2 Póngase el sensor de pulso para el pecho, si lo desea.

Vea **COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO** en la página 8.

3 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de función repetidamente para seleccionar la función manual.



4 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ para comenzar la banda para caminar.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar.

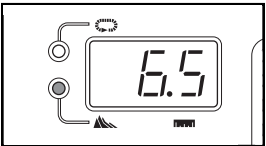
Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad Δ y ∇ . Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Velocidad Rápida (QUICK SPEED). El alcance de velocidad es 0,5mph a 10 mph.



Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ .

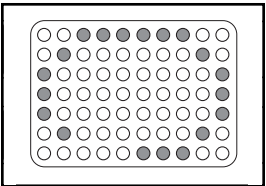
5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.

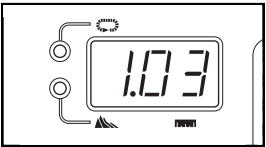


6 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

La Pista LED—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se selecciona, la pantalla de LED mostrará una pista LED representando 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que halla completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



Pantalla de Distancia/Vueltas/Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el número de 1/4 de vueltas que usted ha completado. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos. El indicador de vueltas se prenderá cuando el número de vueltas se muestre. Además, cada vez que los botones de Inclinación se presionen, la pantalla mostrará el ajuste actual de inclinación por varios segundos.



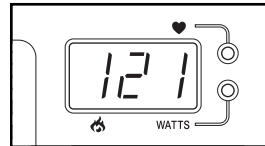
Pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento—

Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando un programa de entrenador personal se selecciona un programa de pulso esta seleccionada, esta pantalla muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el segmento actual del programa. La pantalla alternará entre un número y el otro cada siete segundos. El indicador de Segmento se prenderá cuando el segmento se muestre.



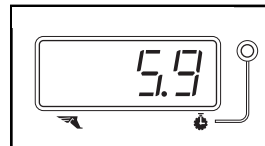
Pantalla de Calorías/Vatios/Pulso-

Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su rendimiento de corriente actual en vatios. (La consola aproxima los vatios multiplicando el número de calorías que usted está quemando por minuto por un factor de eficacia de 25%.) Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número al otro. El indicador más bajo se encenderá cuando se muestren los vatios. Esta pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando el sensor de pulso para el pecho o el sensor de pulso para el pulgar se usen.

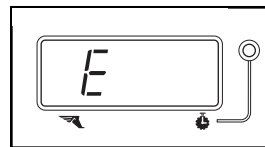


Pantalla de Velocidad/ Min-Milla —

Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el Paso se mide en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. El indicador derecho se prenderá cuando se muestre su paso.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad en millas o kilómetros por hora. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla. Presione el botón de Velocidad Δ para cambiar la unidad de medida. Cuando encuentra la unidad de medida en que desea, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar. **Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**



Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

7 Use el sensor de pulso para el pulgar si lo desea.

Cuando no esté usando el sensor de pulso para el pecho, usted puede chequear su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso para el pulgar. Antes de usar el sensor de pulso para el pulgar, asegúrese que sus manos estén limpias.

Para medir su pulso, párese en los rieles para los pies y coloque **ambos pulgares** sobre los sensores de pulso como se muestra. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en sus pulgares y su pulso no será detectado.** Después de unos segundos, una o dos guiones aparecerán en la pantalla Calorías/Vatios/Pulso y su pulso se mostrará. Sostenga sus pulgares sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si su pulso parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante sus pulgares de los sensores y permita que la pantalla se reajuste. A continuación, coloque sus pulgares sobre los sensores como se describe arriba.



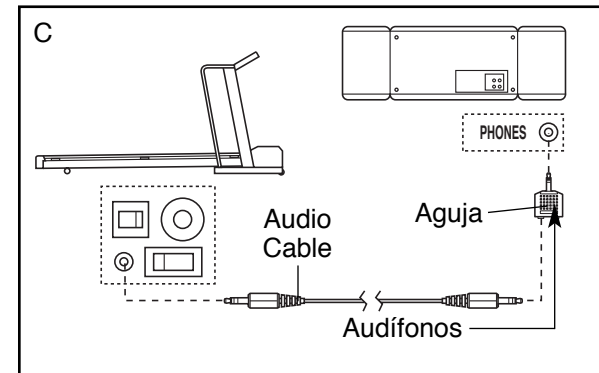
Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde de mantenerse quieto durante que use el sensor de pulso para el pulgar.

8 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 21 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar and unplug the power cord.

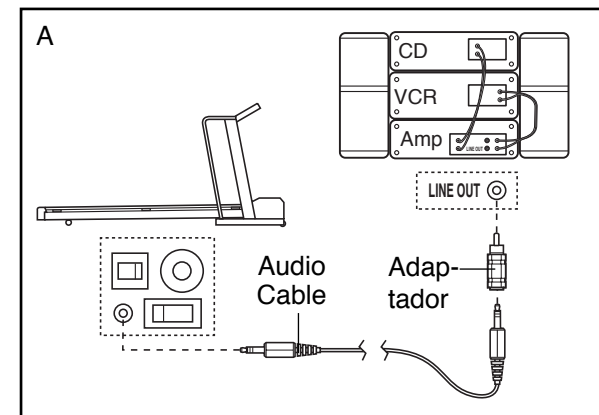
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



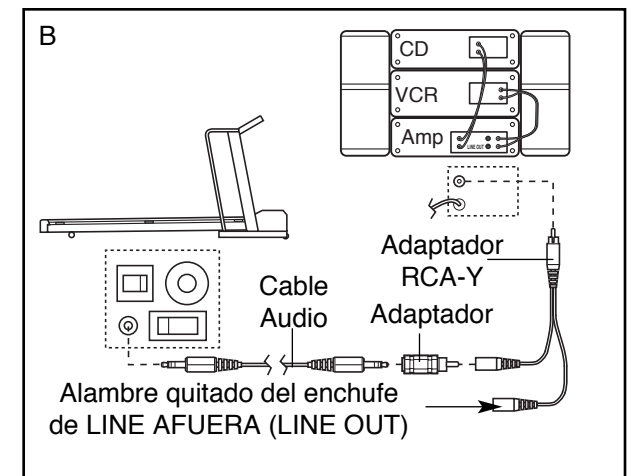
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



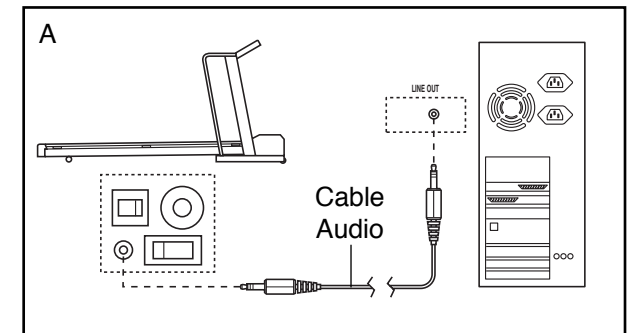
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador -Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



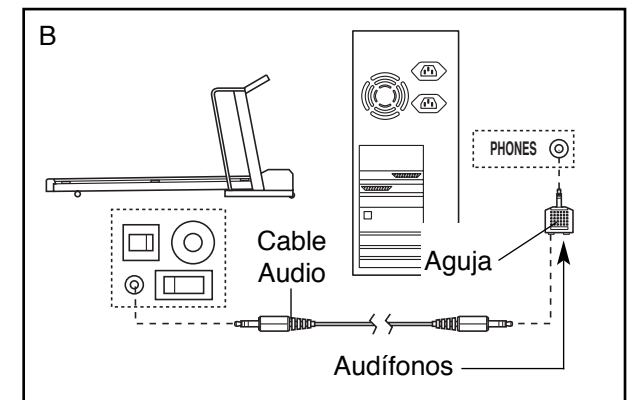
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífonos en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la aguja.



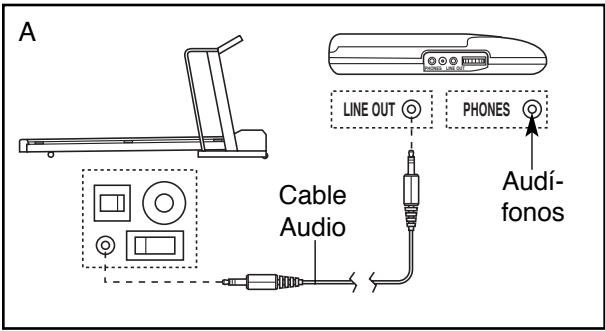
COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 16 y 17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. Para usar los videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 18 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

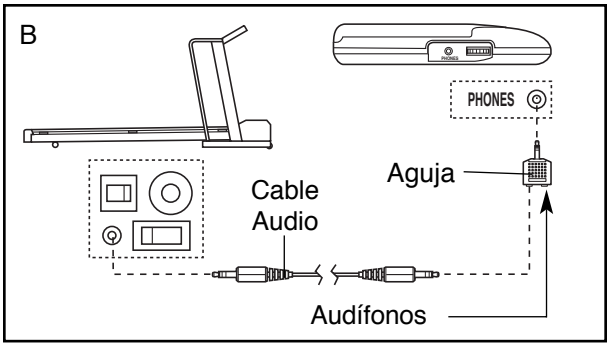
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



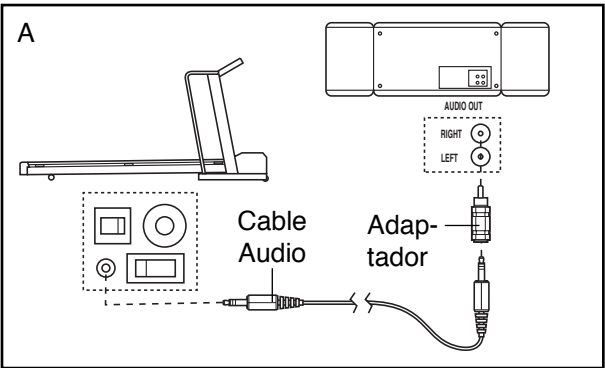
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



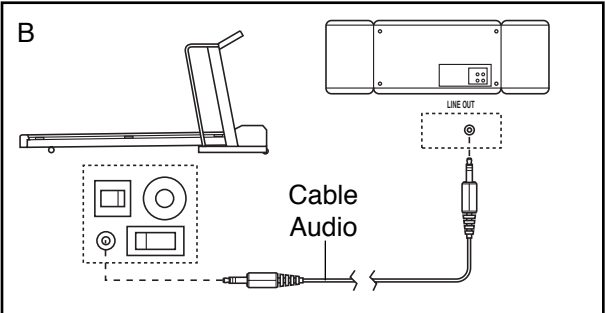
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DEL ENTRENADOR PERSONAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

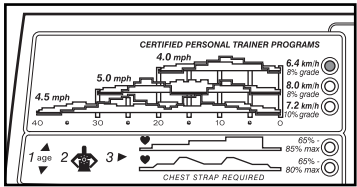
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 Póngase el sensor de pulso para el pecho si lo desea.

Vea COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8.

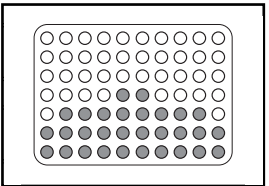
3 Seleccionar uno de los programas del entrenador personal.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y la luz indicadora manual se prenderá. Para seleccionar uno de los programas del entrenador personal, presione el botón de Función repetidamente hasta que uno de las seis luces indicadoras del programa del entrenador personal se prendan.



Los diagramas en la consola muestra como la velocidad y la inclinación de la máquina para correr cambiará durante los programas. Los números al lado de los diagramas muestran los ajustes de velocidad e inclinación máxima de los programas. Por ejemplo, el diagrama en la parte superior del lado izquierdo muestra que la máquina para correr alcanzará una velocidad máxima de 4 mph y una inclinación máxima de 8% durante el primer programa.

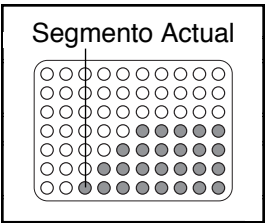
La pantalla LED mostrará un diagrama simplificado del programa que usted ha seleccionado. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará cuanto durará el program.



4 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del LED. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del LED.) Los ajustes de los siguientes siete segmentos se mostrarán en las siete columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Cada vez que un segmento se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solos los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla LED. Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o oscurecer en estas columnas también.

Nota: Si usted ajusta manualmente el ajuste de velocidad para que todos los indicadores en el Segmento Actual estén prendidos, los ajustes de velocidad en la pantalla de programa no se moverán hacia abajo como se describe arriba. **Cuando el segmento actual del programa se termina, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa por un momento, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad Δ . Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

5 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Use el sensor de pulso para el pulgar si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 12.

7 Cuando el programa se ha completado, saque la llave de la consola.

Cuando el programa se ha terminado, **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola. Mantenga la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y los indicadores de la consola se quedan prendidos después que la llave se ha quitado, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 21 y apague la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE PULSO

⚠ PRECAUCIÓN: Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas de pulso. Si está tomando medicamento regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará su ritmo cardíaco.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 Póngase el sensor de pulso para el pecho.

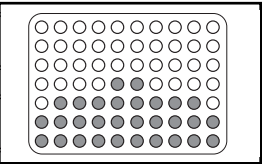
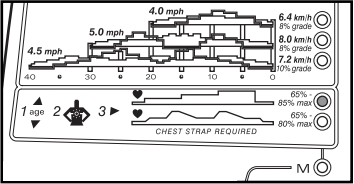
El sensor de pulso para el pecho se tiene que poner cuando un programa de pulso se use. Vea COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8. Nota: El programa se puede comenzar sin la lectura del ritmo cardíaco; sin embargo, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede disminuir automáticamente si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa.

3 Seleccione uno de los programas del pulso.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y la luz manual indicator se prenderá. Para seleccionar uno de los programas del pulso, presione el botón de Función repetidamente hasta que uno de las dos luces indicadoras del programa del pulso se prendan.

Los diagramas en la consola muestran como el ritmo cardíaco como meta cambiará durante los programas. Los números al lado del diagrama muestran el alcance del ritmo cardíaco para los programas. Por ejemplo, el primer diagrama muestra que la máquina para correr mantendrá su ritmo cardíaco del 65% al 85% de su ritmo cardíaco máximo durante el primer programa. (Su ritmo cardíaco máximo se calcula restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 25 años su ritmo cardíaco máximo es 195 latidos por minuto.)

La pantalla LED mostrará un diagrama simplificado del programa que usted ha seleccionado.



4 Entre su edad.

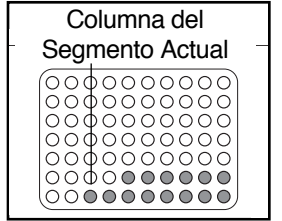
Cuando un programa de pulso se selecciona, las letras “AGE” aparecerán en la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso. Usted tiene que entrar su edad para usar un programa de pulso. Si no ha entrado su edad, presione los botones de inclinación para entrar su edad. **Una vez que haya entrado su edad, su edad se guardará en la memoria.**



5 Presione el botón Comenzar o el botón de Velocidad Δ para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en veintetres, periodos de un minuto. Cada programa está dividido en veintetres, periodos de un minuto. El ajuste del ritmo cardíaco para el primer periodo se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual de la pantalla de LED. Los ajustes del ritmo cardíaco para los siguientes siete periodos se mostrarán en las siete columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer periodo del programa, ambas columnas del Periodo Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste del ritmo cardíaco para el segundo periodo entonces se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual y/o la inclinación de la máquina para correr se ajustará automáticamente, si es necesario, para que su ritmo cardíaco esté más cerca al ajuste del ritmo cardíaco para el segundo periodo.

Si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa, la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso se hará en blanco. (Vea COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8.) La velocidad e/o inclinación de la máquina para correr también puede disminuir hasta que su ritmo cardíaco se detecte.

El programa continuará hasta que el ajuste del ritmo cardíaco del último periodo se muestre en la columna del Periodo Actual y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento cuenta hacia abajo hasta cero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Mientras que el programa esté en progreso, ajustes menores se pueden hacer a la velocidad o inclinación de la máquina para correr con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, si usted aumenta la velocidad, la inclinación se disminuirá automáticamente; si usted disminuye la velocidad, la inclinación aumentará. Si usted aumenta la inclinación, la velocidad disminuirá; si usted disminuye la inclinación la velocidad aumentará. La consola siempre intentará de mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste del ritmo cardíaco como meta para el periodo actual. Nota: Cuando la inclinación alcance el ajuste más bajo, la velocidad no podrá aumentar más. Cuando la inclinación alcance el ajuste más alto, la velocidad no podrá disminuir más.

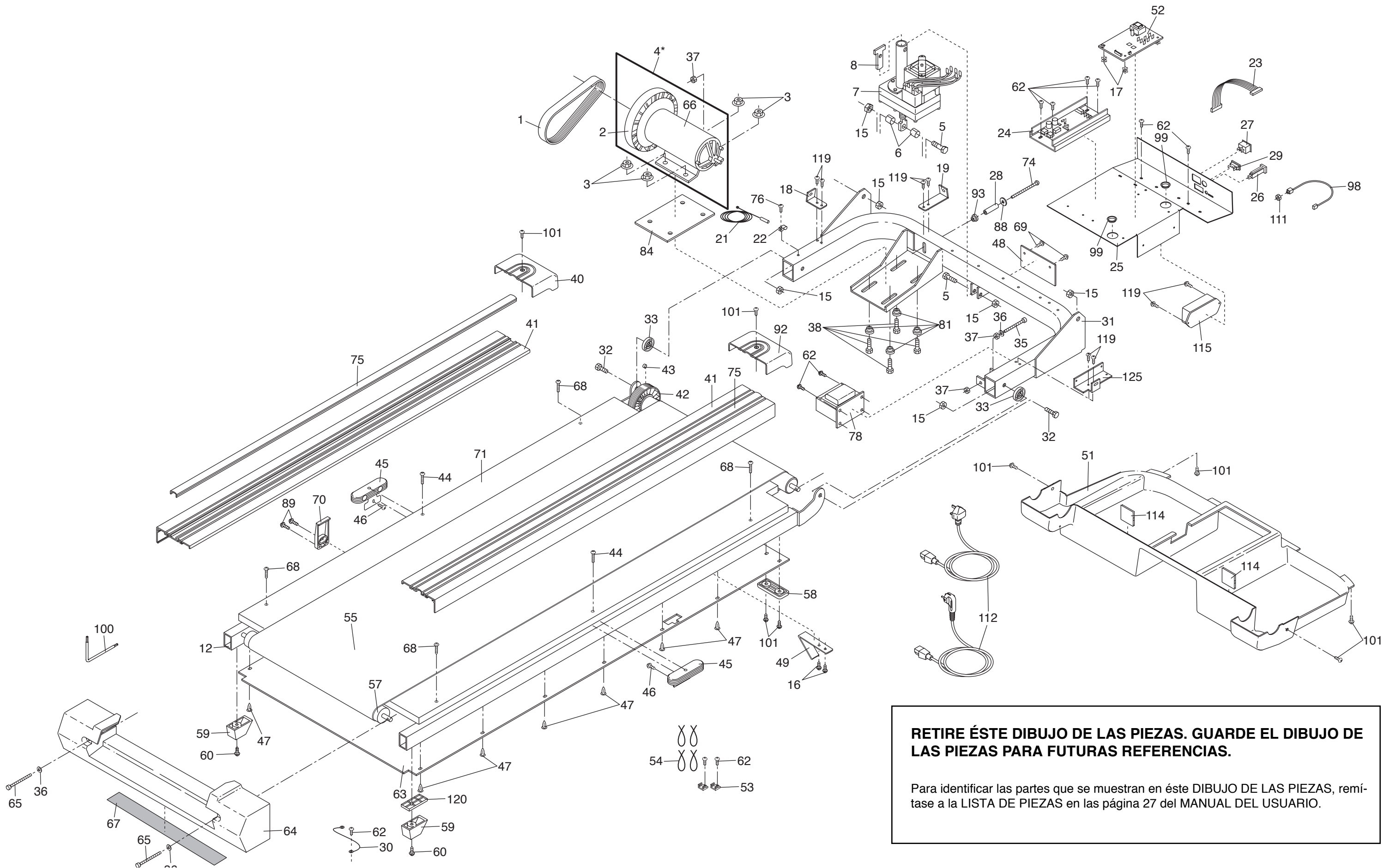
Los programas de pulso no se deben detener temporalmente y entonces reanudados. Sin embargo, los programas de pulso se pueden detener en cualquier momento con el botón de Parar. Para volver a usar un programa de pulso, vuelva a seleccionar el programa y entonces comiencelo otra vez desde el principio.

6 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 11.

7 Cuando el programa se ha completado, saque la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 14.



RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS. GUARDE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Para identificar las partes que se muestran en éste DIBUJO DE LAS PIEZAS, remítase a la LISTA DE PIEZAS en las página 27 del MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo HETL40730 R0603A

