

HEALTHRIDER® H90t

Nº de Modelo HETL79813.0

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

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

901 900 131

Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

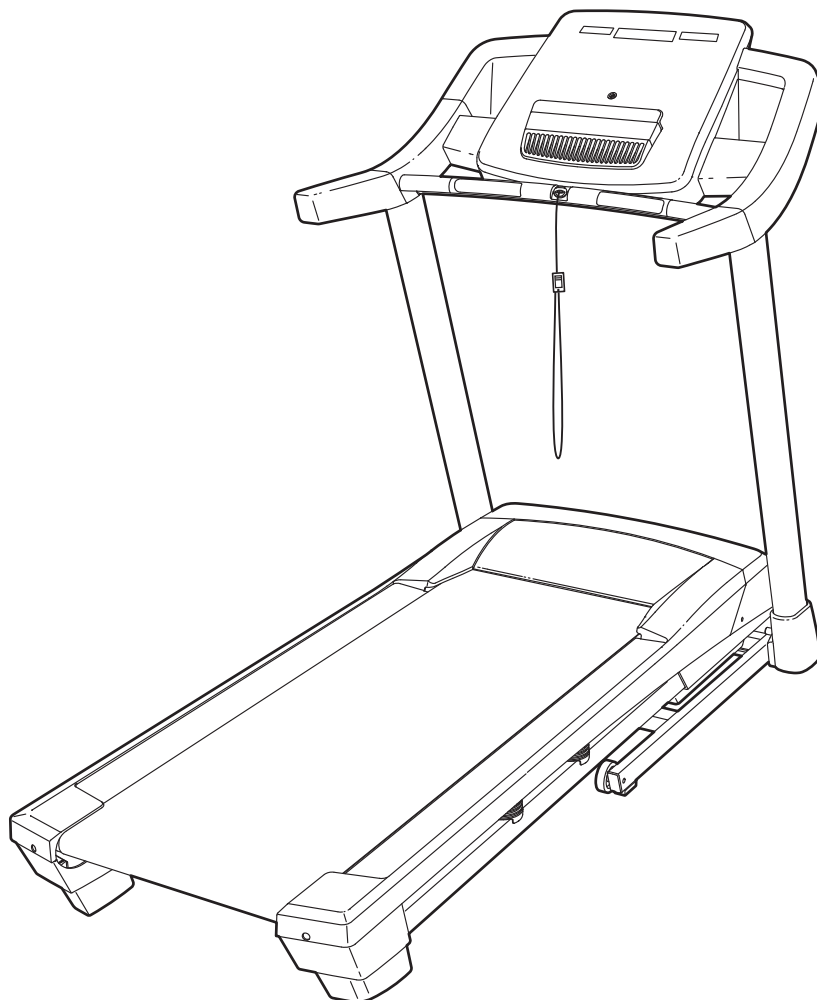
Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

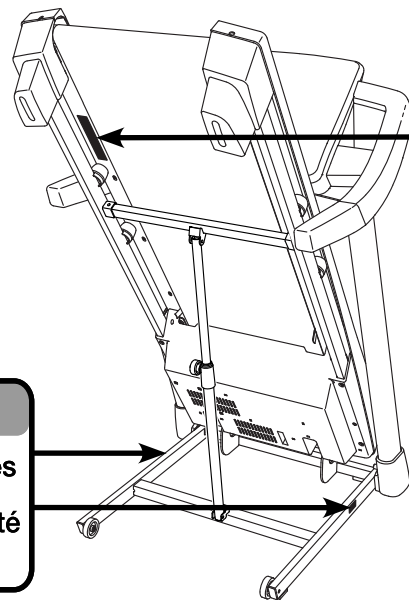
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	23
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	24
GUÍA DE EJERCICIOS	27
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

! PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.



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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- 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 opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. Cuando cambie el fusible del adaptador del cable eléctrico, inserte un fusible BS1362 de 13 amperios, aprobado por ASTA, en el portafusibles.
13. Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1mm²) que no sea más largo que 5 pies (1.5 m).
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 24 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 18).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda

para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

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

19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.

21. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.

22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.

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

24. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.

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

26. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HEALTHRIDER® H90T. La máquina para correr H90T ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

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

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

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

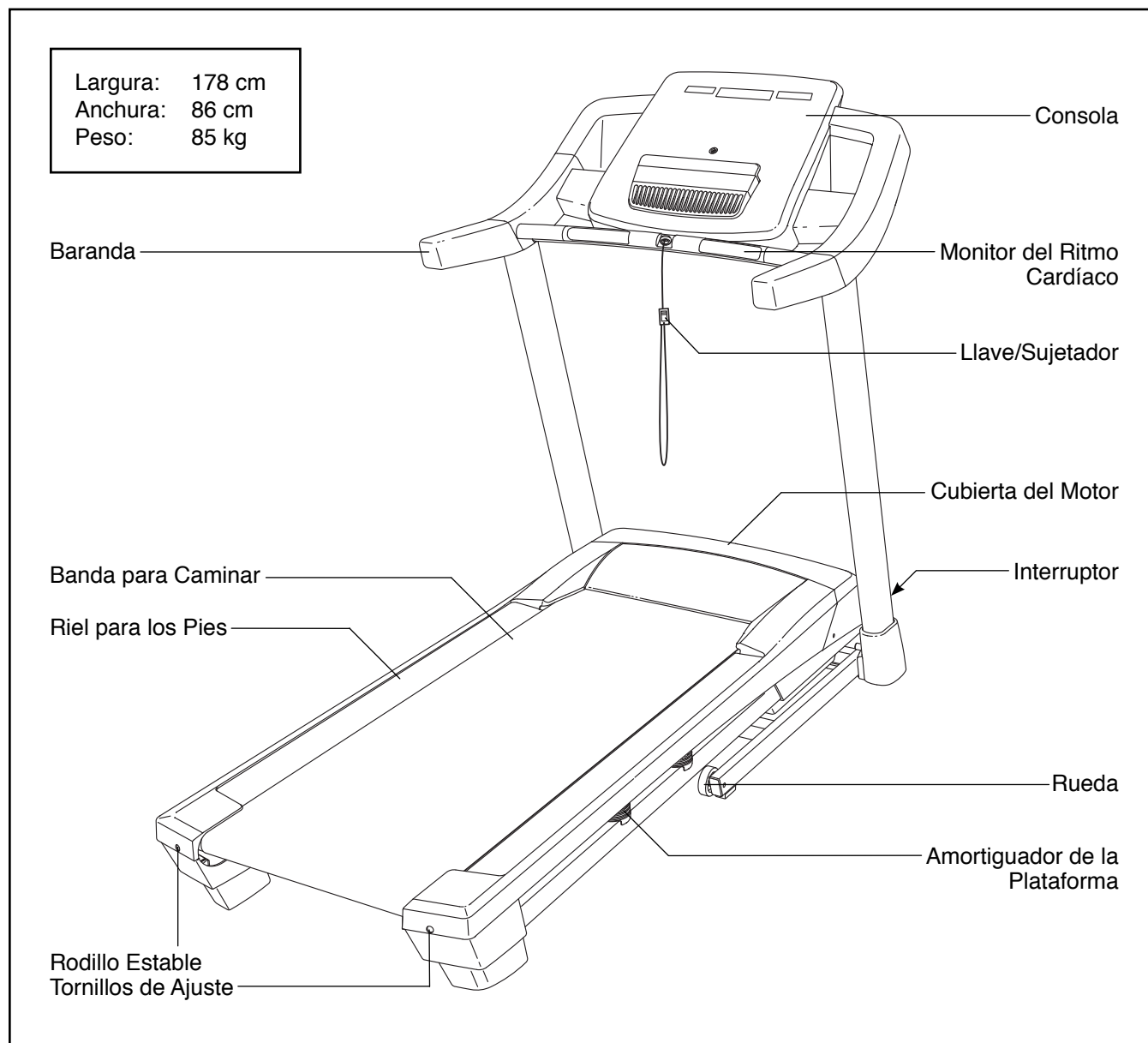
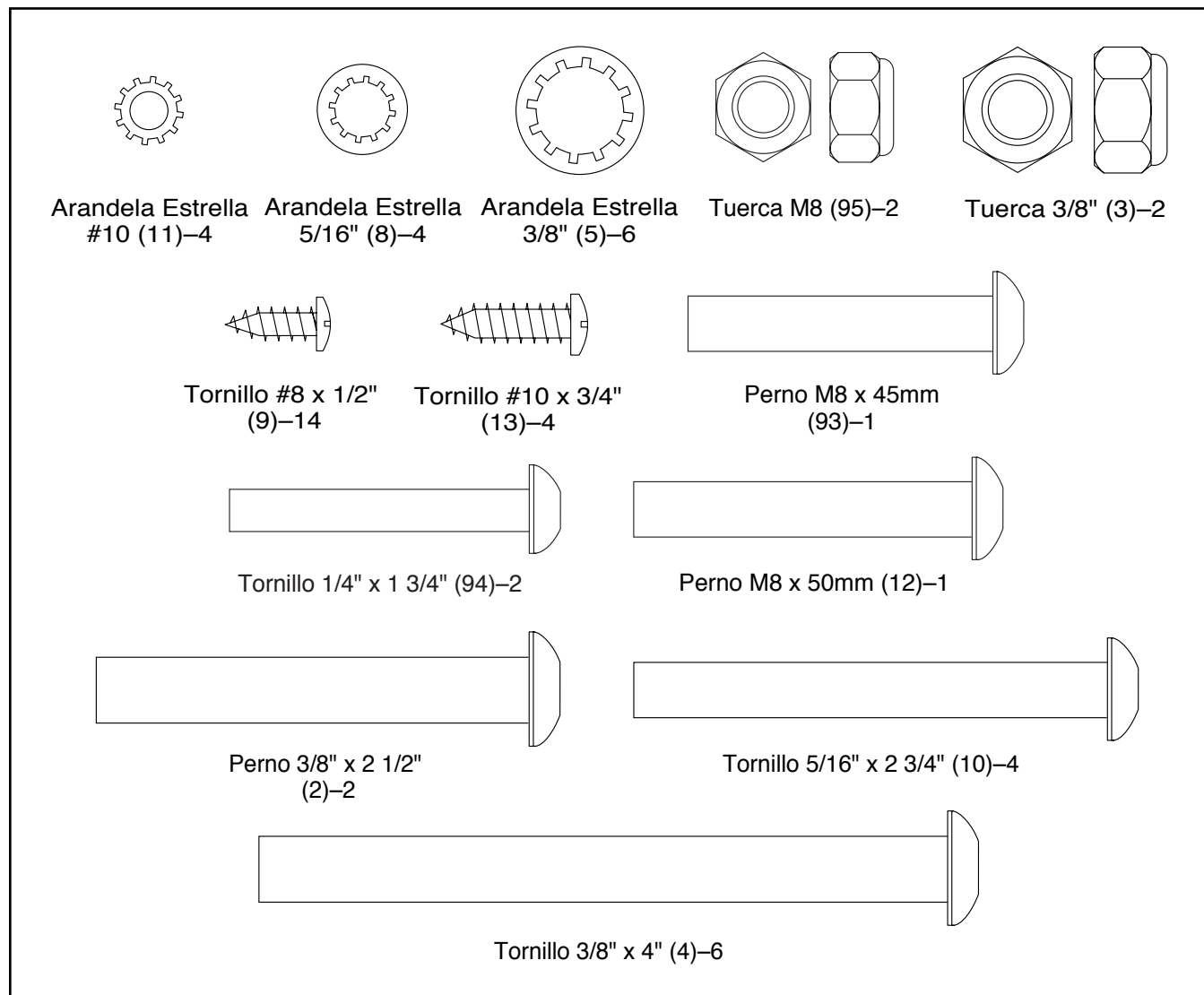


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

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

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

llaves hexagonales incluidas 

una llave ajustable 

un destornillador estrella 

tijeras 

pinzas de punta 

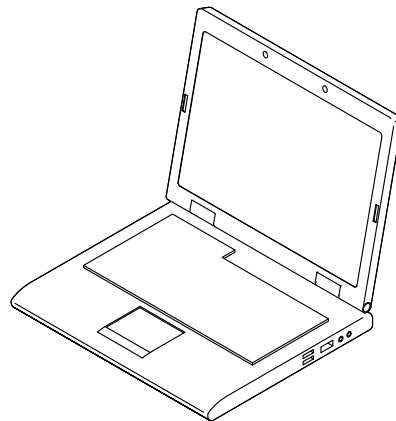
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

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

1

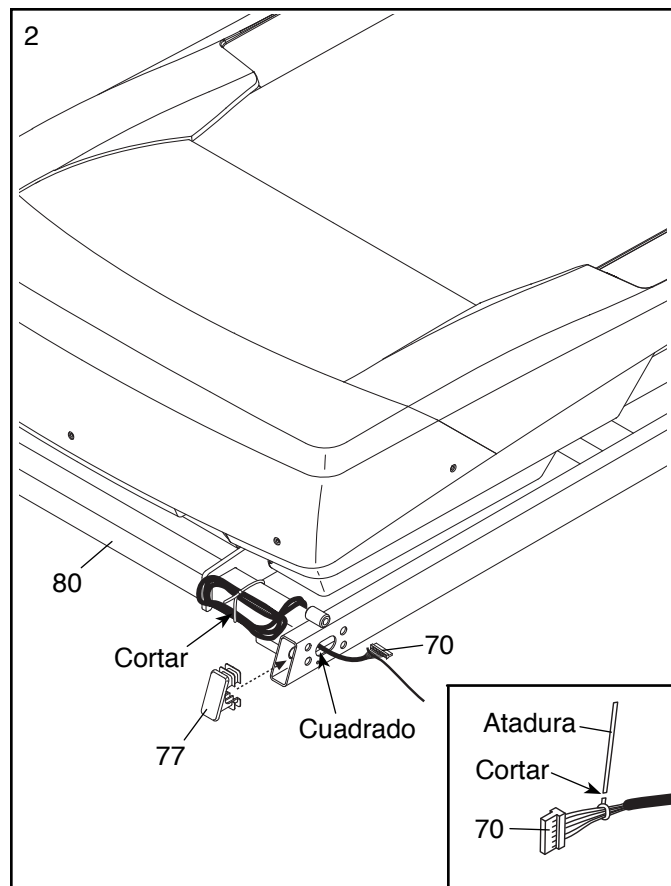


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

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

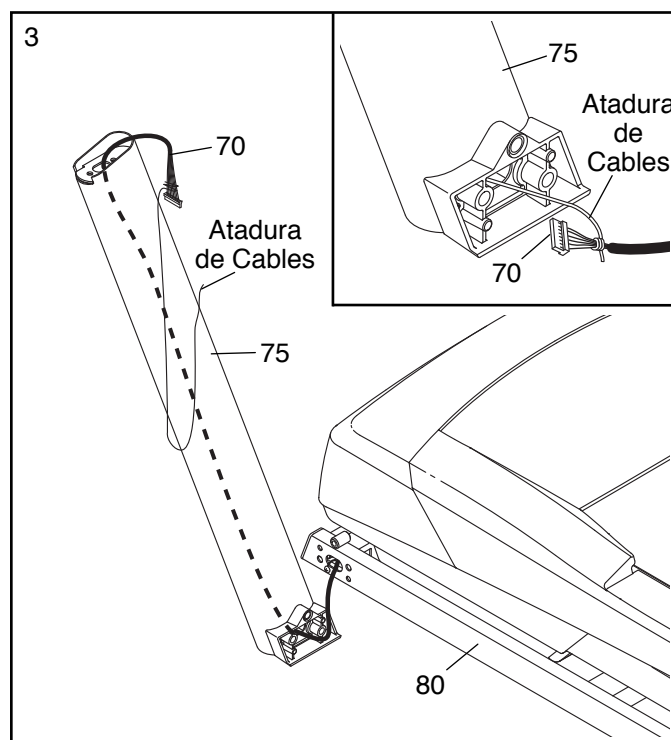
Presione la Tapa de la Base (77) dentro de cada lado de la Base (80) (solo se muestra un lado).

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



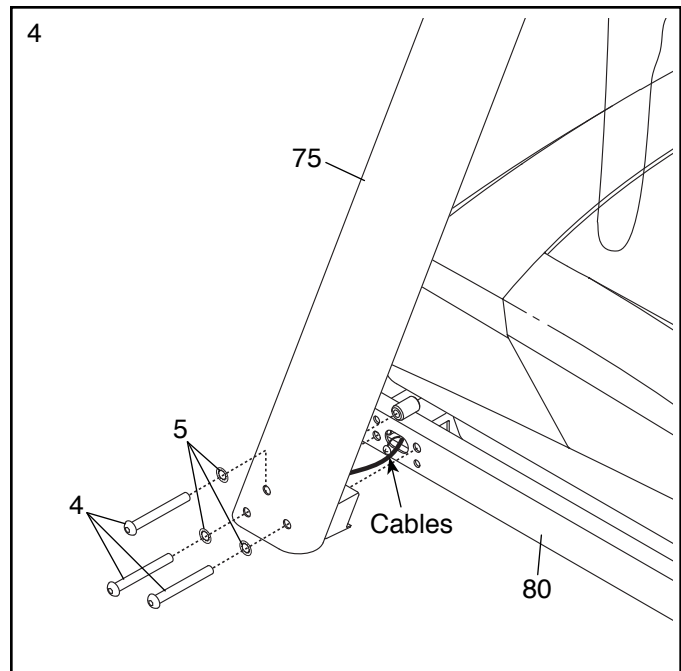
3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

Vea el dibujo del recuadro. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables, sacándolo a través del Montante Vertical Izquierdo.



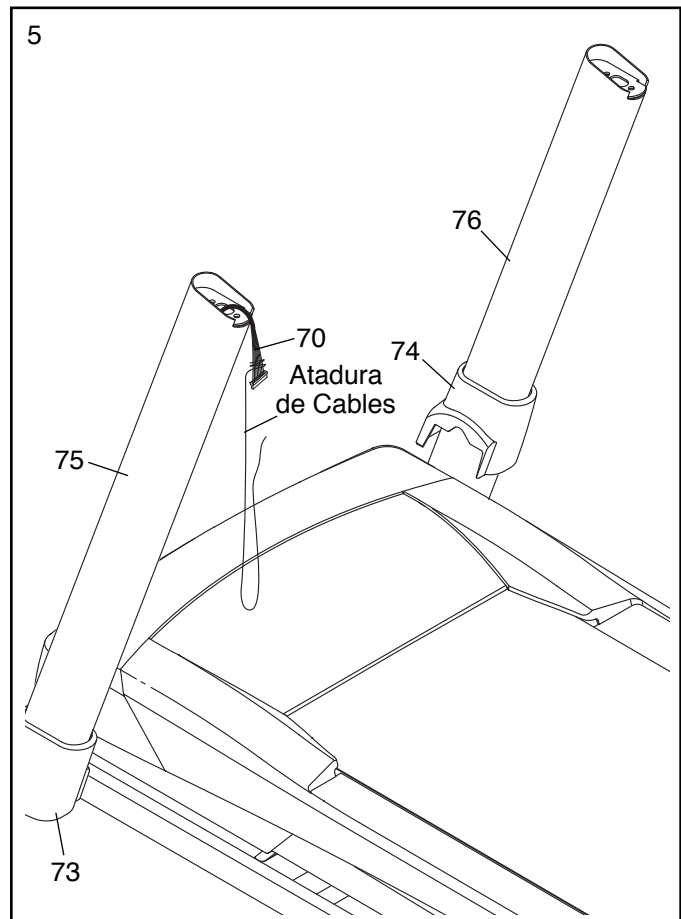
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) dentro del Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

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



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

Retire la atadura del Cable del Montante Vertical (70).



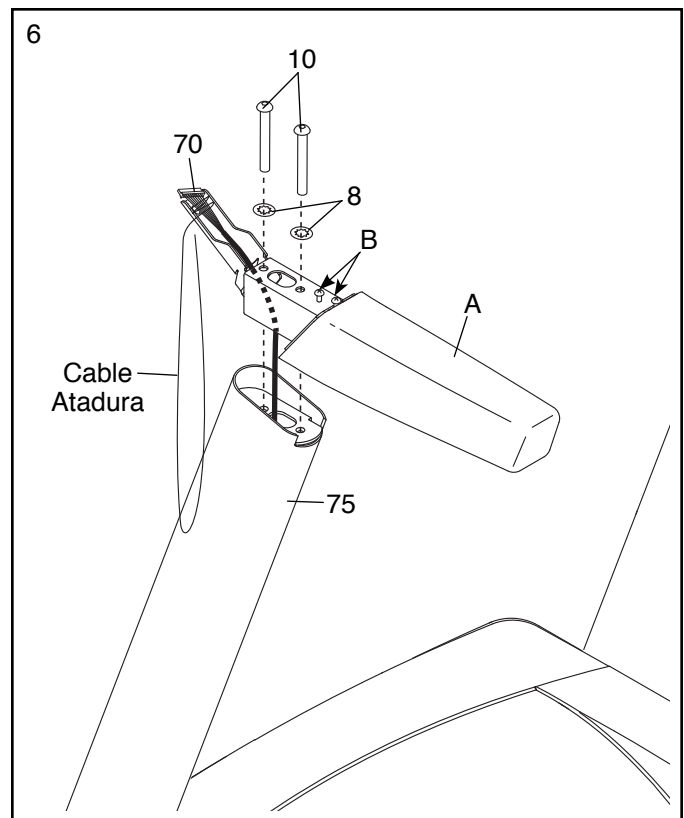
6. Identifique el montaje de la baranda izquierda (A). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga el montaje de la baranda izquierda (A) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Inserte la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70) en la parte inferior y sáquelo por el extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la baranda izquierda.

Conecte el montaje de la baranda izquierda (A) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos 5/16" x 2 3/4" (10) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70). No apriete aún los Tornillos.**

Retire y deseche los dos tornillos indicados (B) del montaje de la baranda izquierda (A).

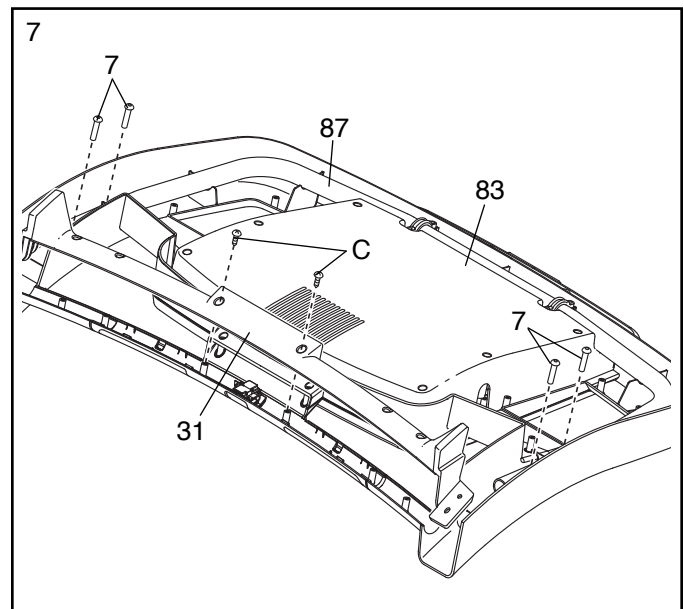
Coloque el montaje de la baranda derecha (no se muestra) al Montante Vertical Derecho (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



7. Coloque la Base de la Consola (83) hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye.

Retire los dos Tornillos (C) de la Barra Cruzada de Pulso (31). Retire la Barra Cruzada de Pulso y deseche los tornillos.

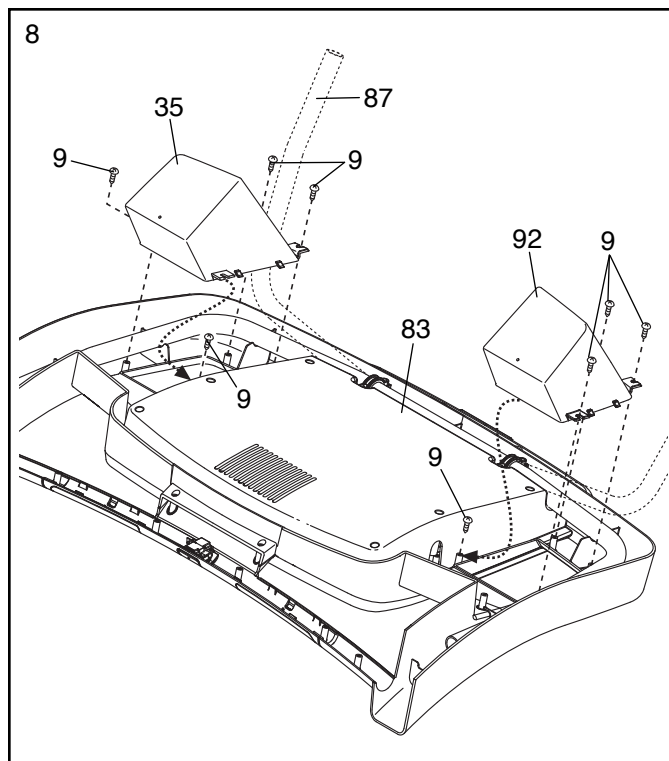
Retire los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7) de la Armadura de la Consola (87). **Los Tornillos se utilizarán en otro paso posteriormente.**



8. Identifique las Charolas Derecha e Izquierda (35, 92).

Conecte las Charolas (35, 92) a la Base de la Consola (83) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (9).
Nota: Podría ser más fácil apretar parcialmente los dos Tornillos interiores y luego deslizar las Charolas hasta su sitio antes de apretar parcialmente los otros seis Tornillos.

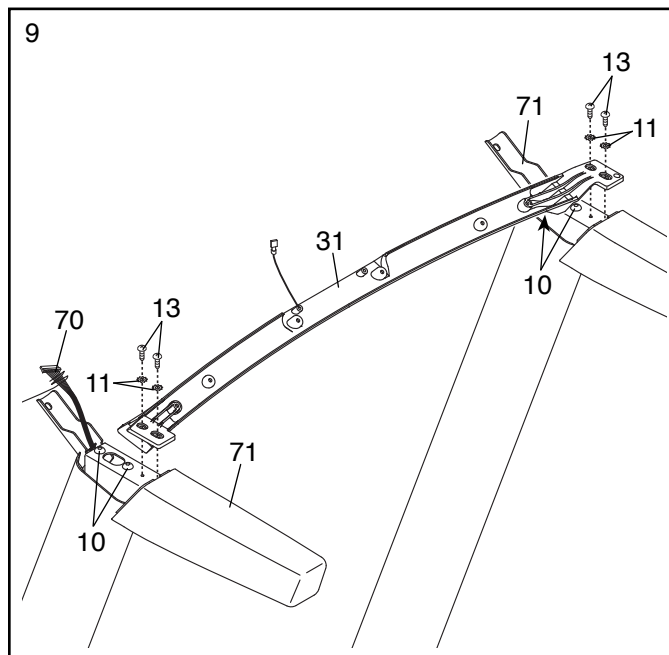
Nota: Podría ser necesario rotar la Armadura de la Consola (87) hacia arriba cuando conecte las Charolas (35, 92).



9. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada para Pulso (31), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (13).

Oriente la Barra Cruzada de Pulso (31) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (71) izquierda y derecha con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (13) y cuatro Arandelas Estrella #10 (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

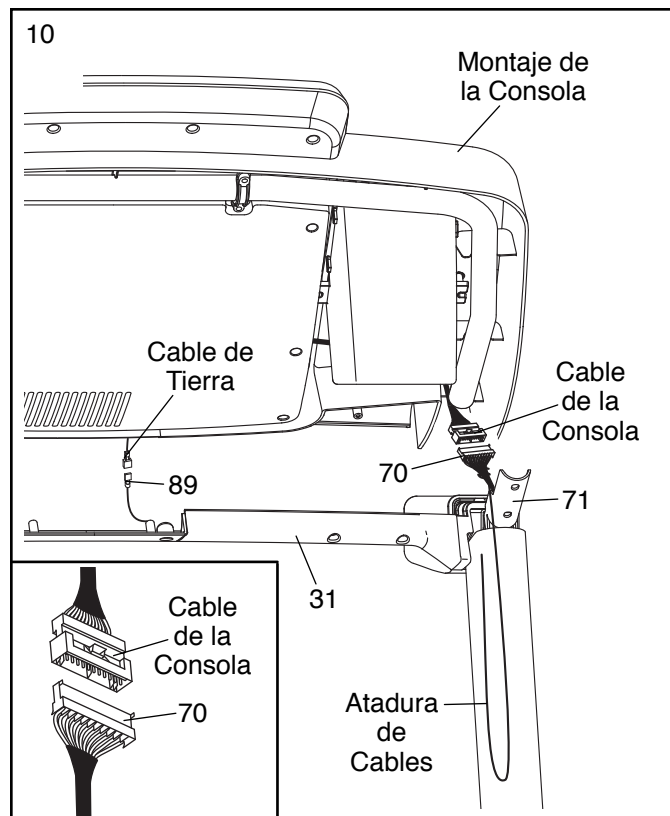
Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (70) no esté pellizcado. Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 2 3/4" (10).



10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda (71) izquierda y la Baranda derecha (que no se muestra).

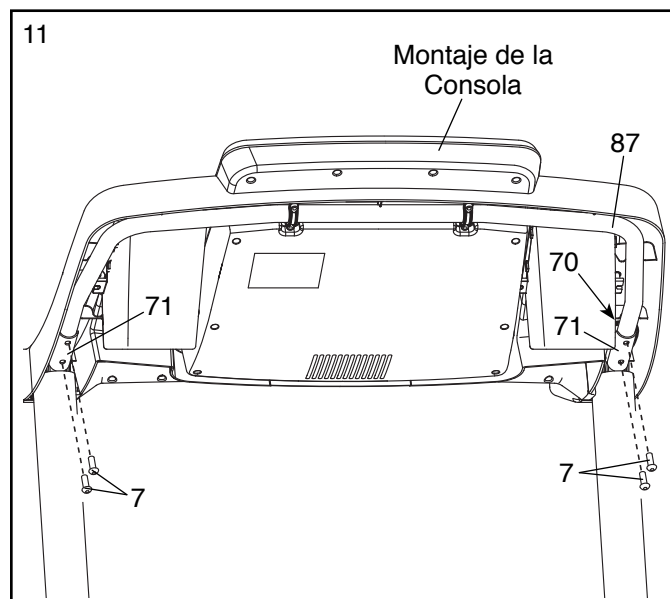
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (89) en la Barra Cruzada de Pulso (31).

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



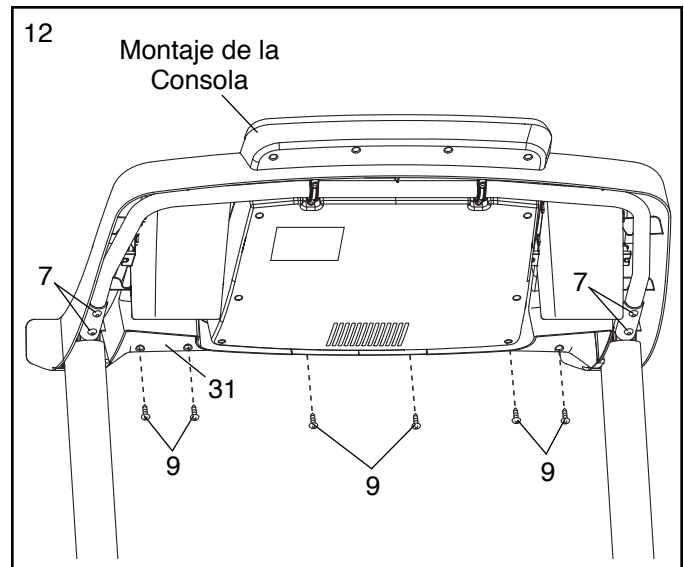
11. Coloque el montaje de la consola en las Barandas (71) izquierda y derecha. **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Inserte el exceso de Cable del Montante Vertical (70) detrás de la Armadura de la Consola (87).

Conecte el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (71) con los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7) que retiró en el paso 7. **No apriete aún los Tornillos.**

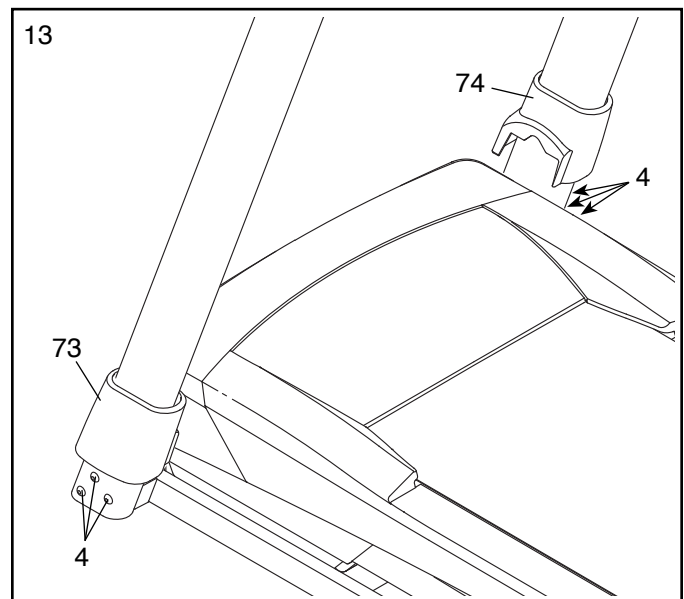


12. Conecte la Barra Cruzada de Pulso (31) al montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (9). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételos todos completamente.**

Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (7).

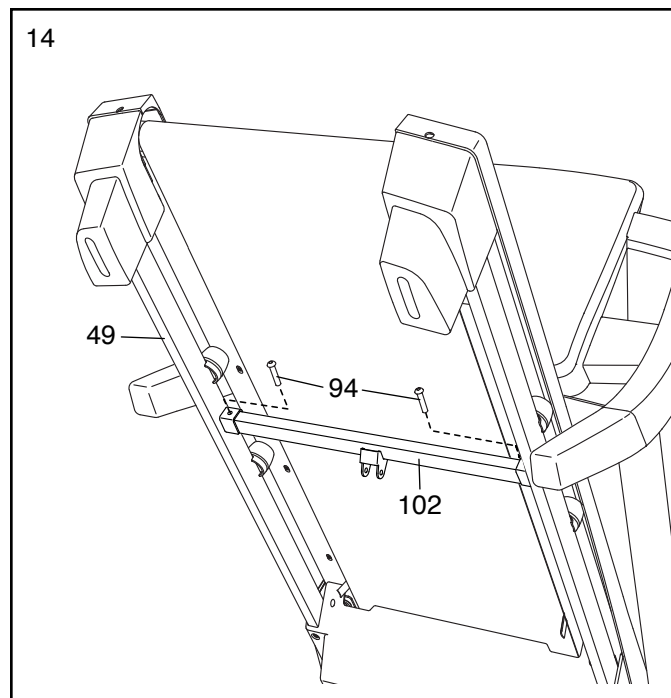


13. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4). Luego, deslice hacia abajo las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (73, 74).



14. Levante la Armadura (49) a la posición que se muestra. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura (durante los siguientes tres pasos del montaje).**

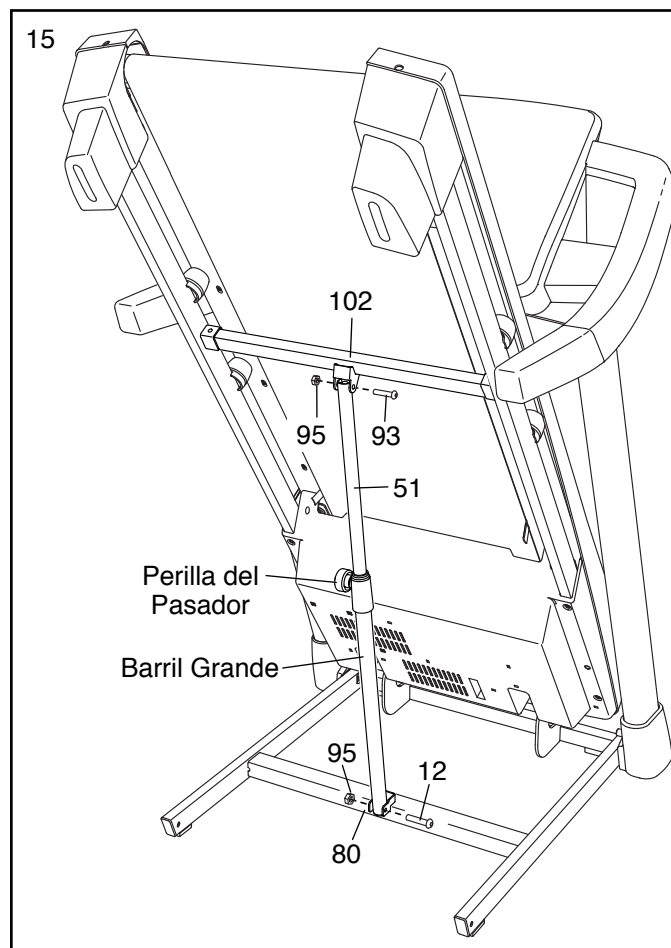
Conecte la Barra Cruzada del Pasador (102) a la Armadura (49) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (94).



15. Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición que se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno M8 x 50mm (12) y una Tuerca M8 (95).

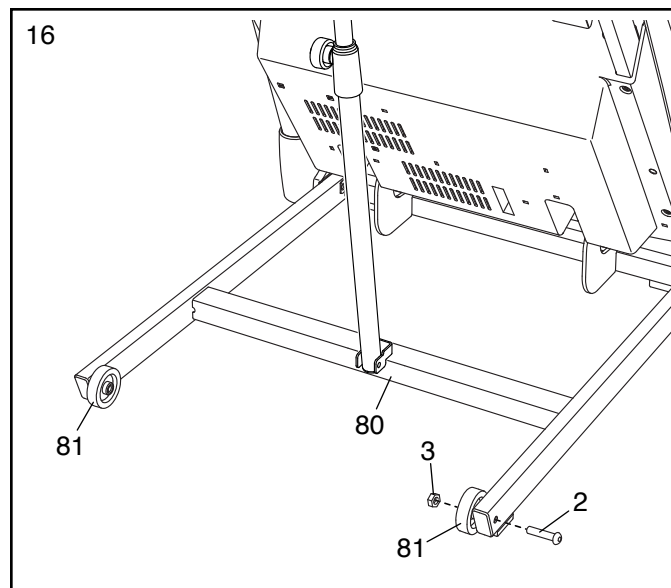
Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Barra Cruzada del Pasador (102) con un Perno M8 x 45mm (93) y una Tuerca M8 (95).



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

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

Baje la Armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 23).



17. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes de piezas pequeñas adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 25 y 26).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

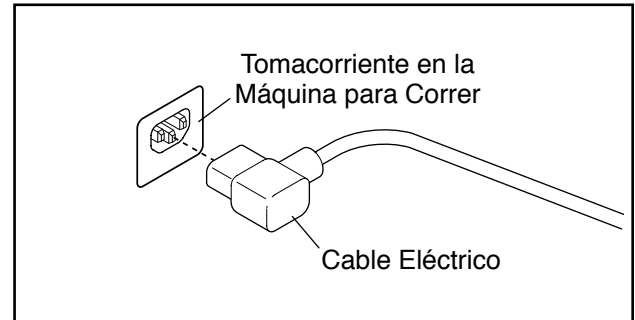
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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



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

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

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



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

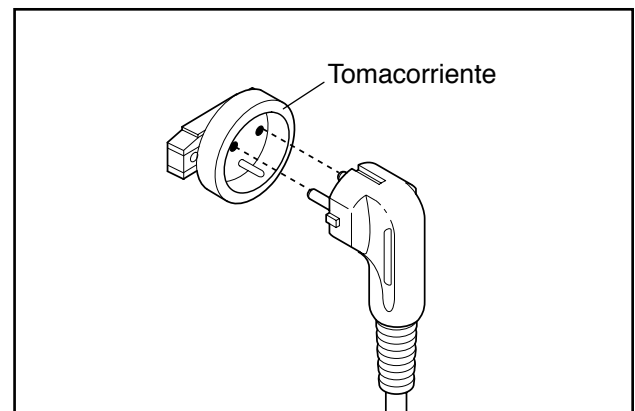
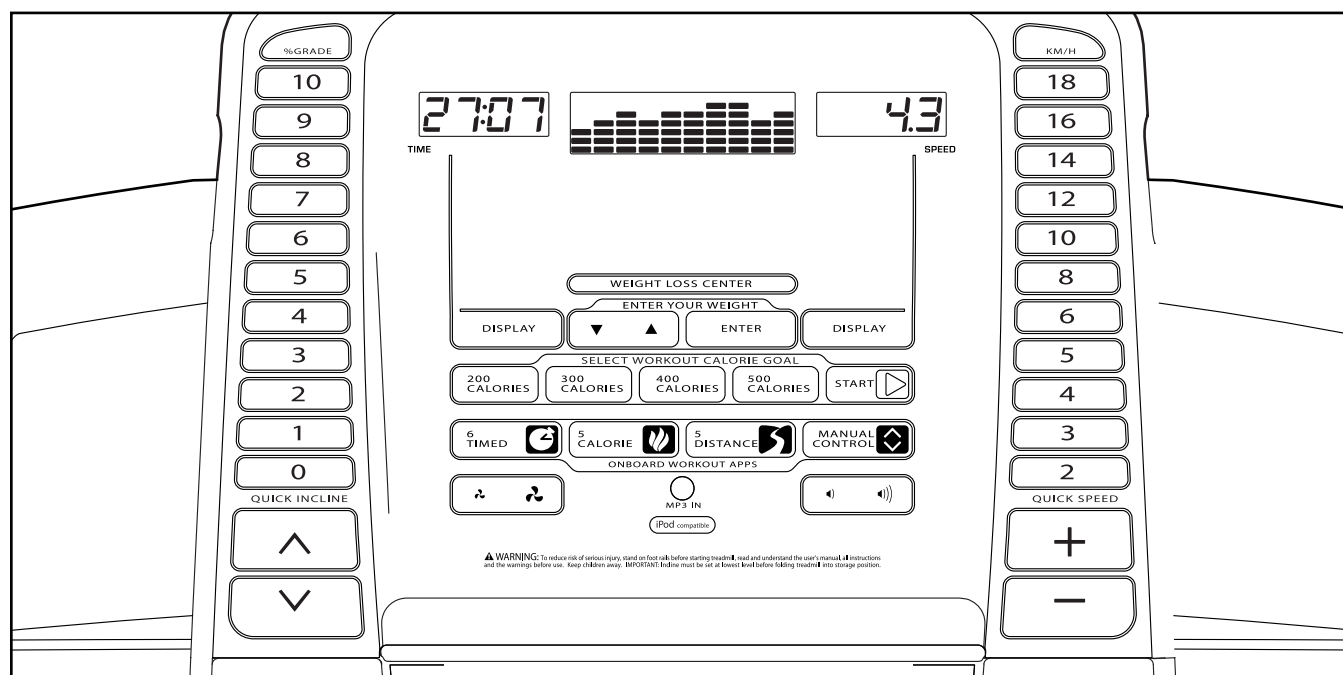


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

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

Para encender la corriente, vea la página 18. **Para usar la función manual**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 20. **Para usar la función para perder peso**, vea la página 21. **Para usar la función de información**, vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 22.

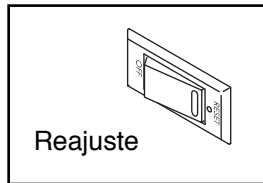
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se indican en kilómetros.

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

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

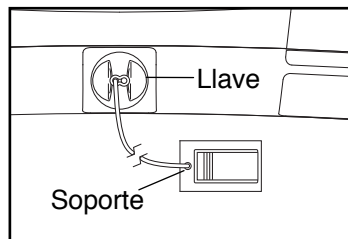
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición Reset (reajustar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar la función manual.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón Quick Speed (velocidad instantánea) para aumentar la velocidad o uno de los botones Quick Speed numerados del 2 al 18.

Si pulsa el botón Start o el botón Quick Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la velocidad cambiará en aumentos de 0,5 Km/H. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar la velocidad seleccionada.

Si pulsa uno de los botones de Quick Speed numerados del 2 al 18, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

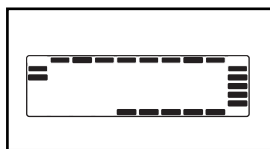
Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Quick Speed.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de Quick Incline (inclinación instantánea) para aumentar y disminuir o uno de los botones Quick Incline numerados del 0 al 10. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso con las pantallas.

La matriz: Cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista que representa 400 metros (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer sucesivamente.



Pantalla izquierda: La pantalla puede mostrar el tiempo transcurrido, la inclinación de la máquina para correr y el número aproximado de calorías quemadas. Presione el botón de Display (pantalla) a la izquierda para seleccionar cual información se muestra. Nota: Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



Pantalla derecha: Esta pantalla puede mostrar la distancia que ha caminado o corrido y la velocidad de la banda para caminar. Presione el botón Display a la derecha para seleccionar cual función de información se muestra. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso del mango (vea la paso 6).

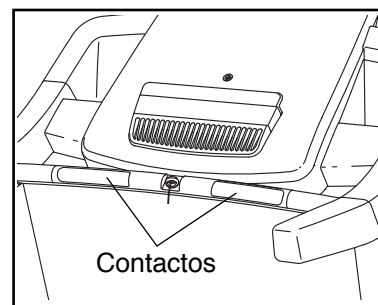


Para reiniciar la consola, pulse el botón Stop (parar), retire la llave y vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

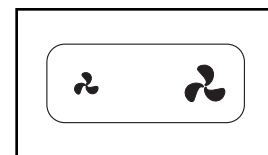
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos de metal. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**



7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene varias velocidades. Pulse el botón para aumentar y disminuir Fan (ventilador), para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.



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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, pulse repetidamente el botón el botón de Timed (tiempo), Calorie (calorías) o el botón Distance (distancia) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

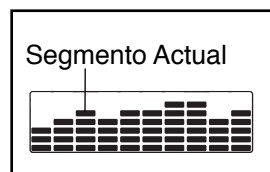
Cuando seleccione un entrenamiento incluido, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si usted selecciona un entrenamiento de distancia, la pantalla mostrará la distancia en lugar del perfil.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Quick Speed (velocidad instantánea) para comenzar el entrenamiento. Poco tiempo después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

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

El perfil mostrará su progreso durante un entrenamiento de tiempo o un entrenamiento de calorías. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la velocidad para dicho segmento.



Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán. Si se ha programado una nueva velocidad o inclinación para el próximo segmento, la nueva velocidad y/o inclinación se iluminarán intermitentemente en las pantallas durante unos segundos. La máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva velocidad y/o inclinación.

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

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

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

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 19.

CÓMO USAR EL CENTRO DE PÉRDIDA DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Selección de un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, pulse el botón 200 Cals, el botón 300 Cals, el botón 400 Cals o el botón 500 Cals. Cuando seleccione un entrenamiento para perder peso las pantallas mostrarán la inclinación y velocidad máximas del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

Si no ha registrado su peso, presione repetidamente los botones para aumentar o disminuir de Enter Your Weight (registrar su peso). A continuación, pulse el botón Enter (registrar) para registrar su peso.

Cada entrenamiento para perder peso está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una velocidad y una inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma velocidad y/o de inclinación.

3. Inicie la banda para caminar.

Oprima el botón Start (comenzar) al lado del botón numerado de Calorías para iniciar la banda para caminar. El entrenamiento para perder peso funciona de la misma manera que un entrenamiento incluido (vea el paso 3 en la página 20).

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 19.

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

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

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

Vea el paso 8 en el página 19.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se ha deslizado y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola; luego suéltelo. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

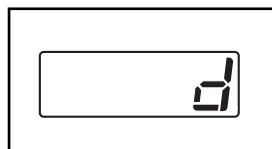


La pantalla derecha mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha deslizado.



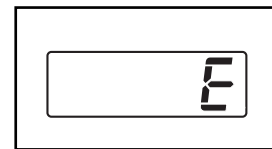
Vuelva a pulsar el botón Stop para ver la información siguiente:

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán



encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una "d" aparecerá en la pantalla izquierda mientras dicha función esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón para disminuir de Quick Speed (velocidad instantánea).

La pantalla derecha mostrará la letra "E" para millas inglesas o la letra "M" para kilómetros métricos. Presione el botón de aumento de Quick Speed para cambiar el sistema de medidas si lo desea.

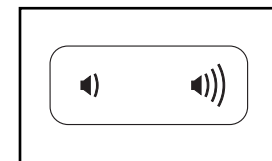


Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.



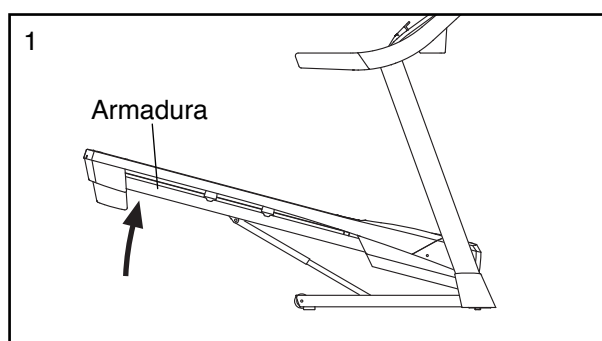
Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

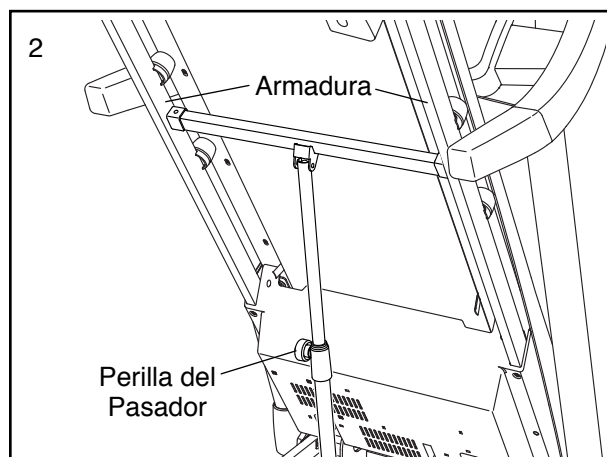
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

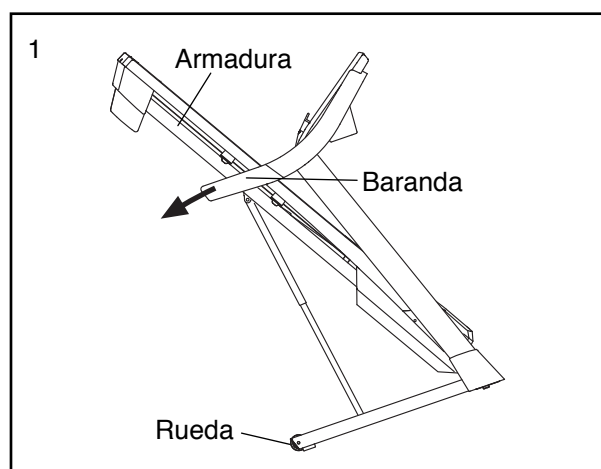


Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga su máquina para correr alejada de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

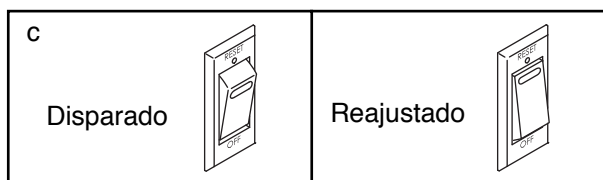
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE:** No le dé vuelta a la perilla del pasador. Si es necesario, empuje la armadura hacia adelante un poco. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

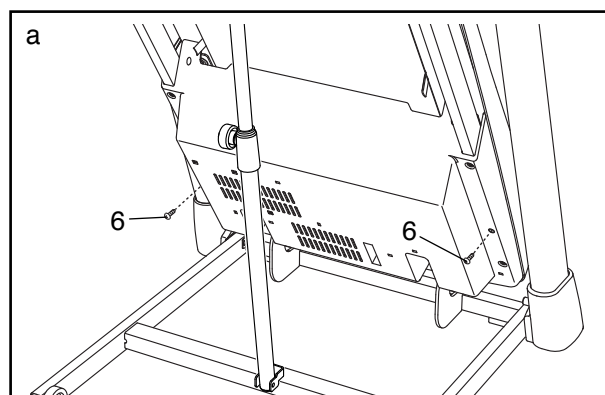
- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.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

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

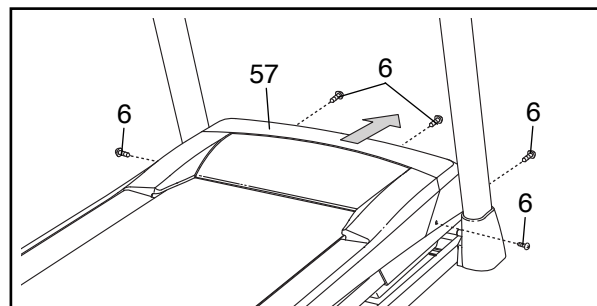
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

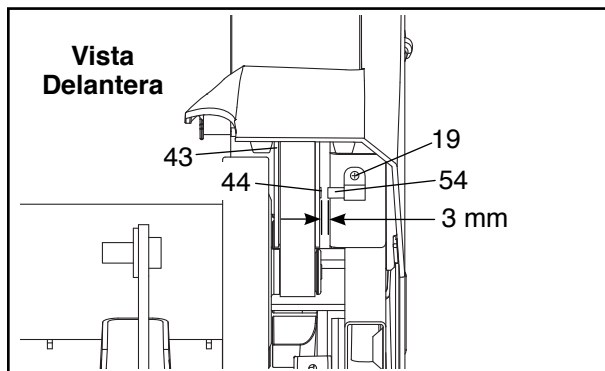
- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23). A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.



Baje la máquina para correr. A continuación, retire los Tornillos #8 x 3/4" (6) indicados. Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (54) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (43). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4 (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



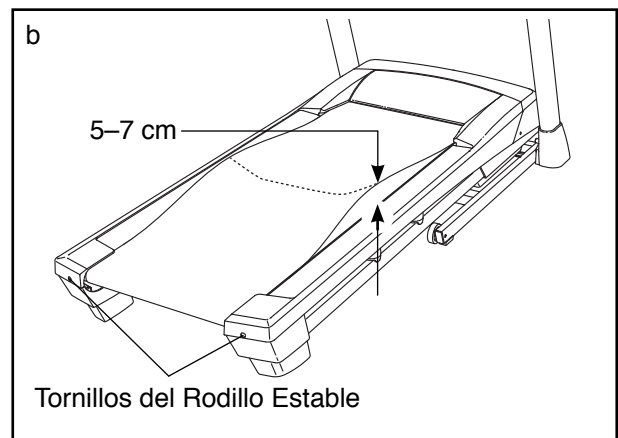
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

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

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

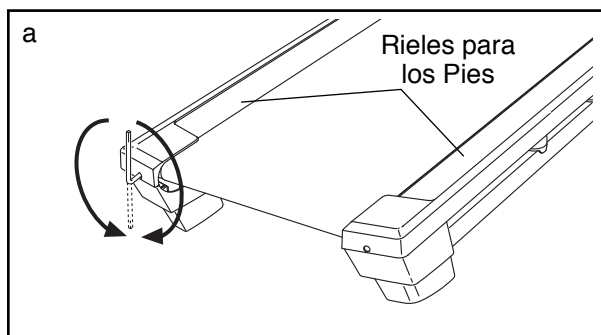


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede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

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

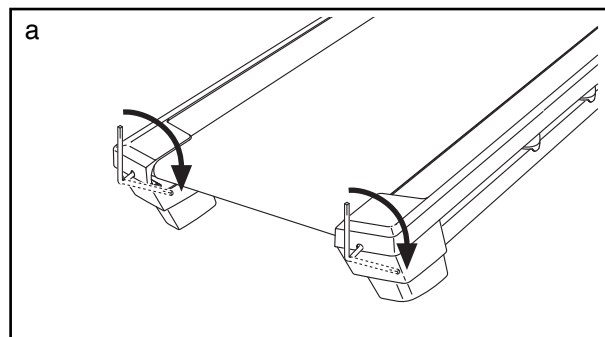
IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

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



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

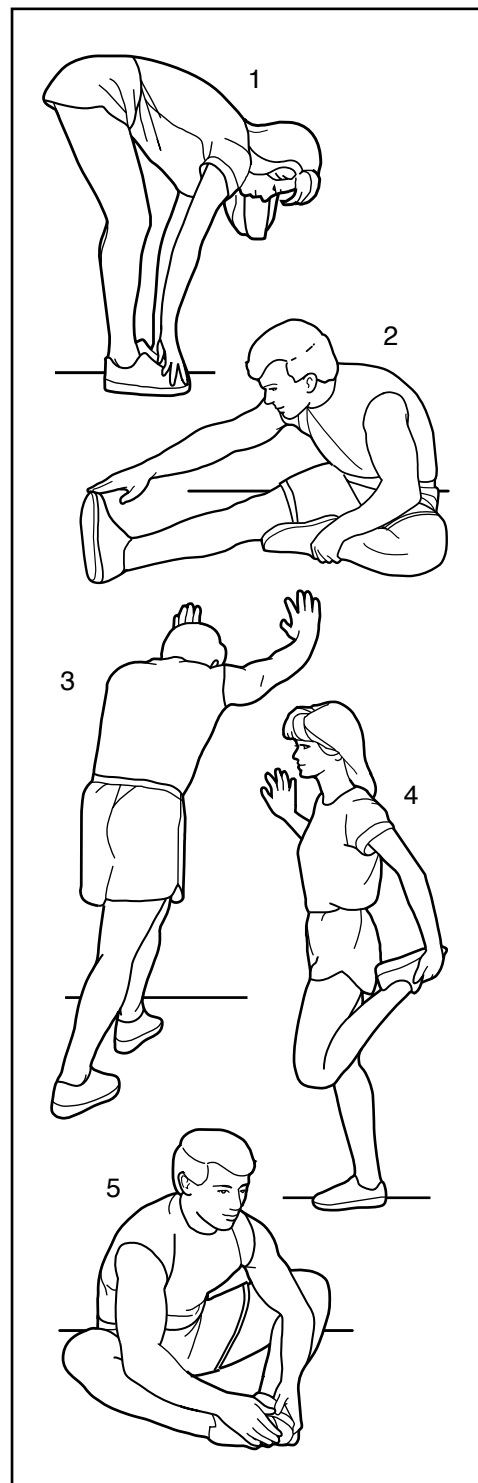
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo HETL79813.0 R0613A

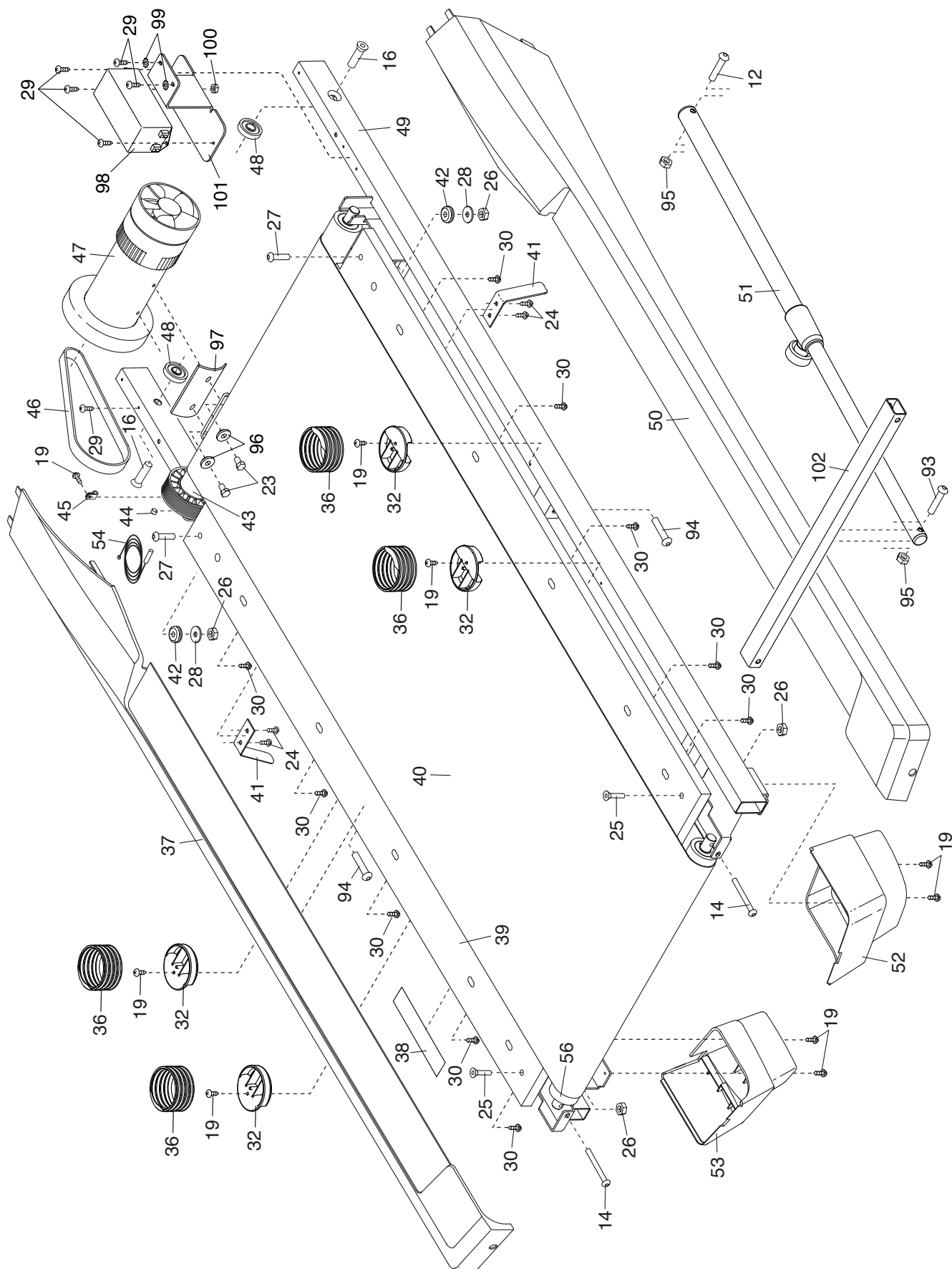
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	48	2	Espaciador de la Armadura
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	49	1	Armadura
3	2	Tuerca 3/8"	50	1	Riel de la Pata Derecha
4	6	Tornillo 3/8" x 4"	51	1	Pasador de Almacenamiento
5	6	Arandela Estrella 3/8"	52	1	Pata Trasera Derecha
6	30	Tornillo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

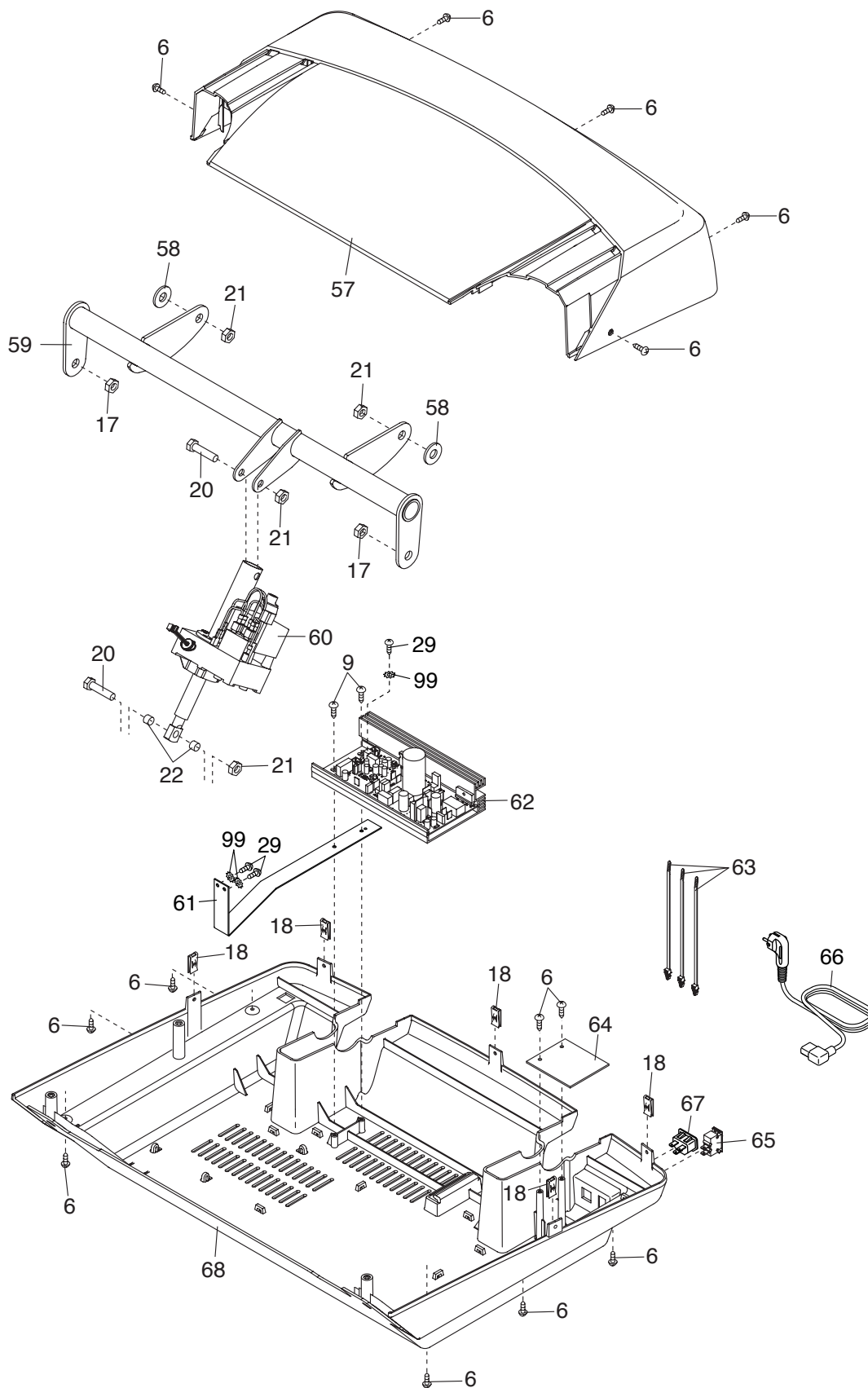
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	2	Buje del Motor	100	1	Tuerca #8
97	1	Aislador del Motor	101	1	Soporte del Filtro
98	1	Filtro	102	1	Barra Cruzada del Pasador
99	5	Arandela Estrella #8	*	—	Manual del Usuario

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

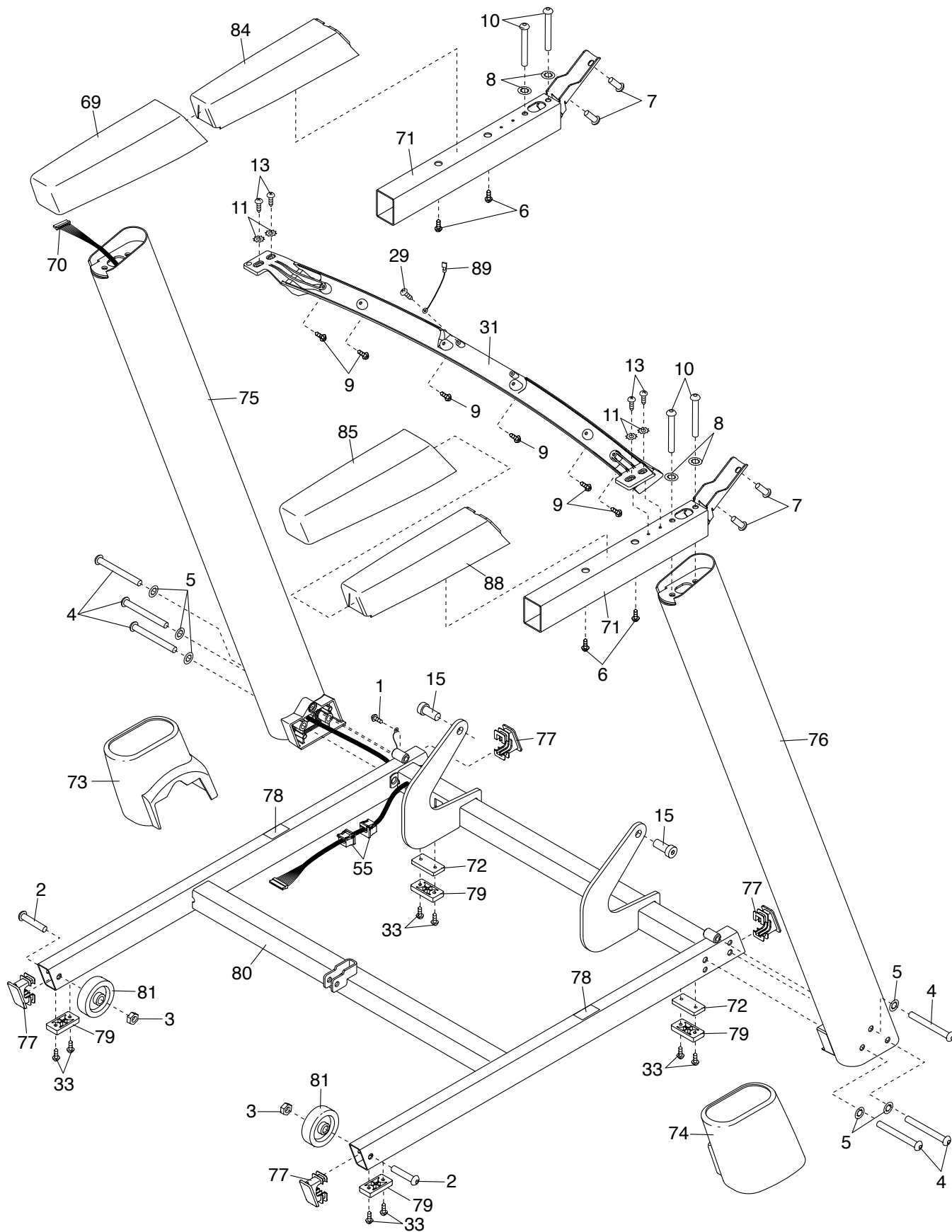
Nº de Modelo HETL79813.0 R0613A





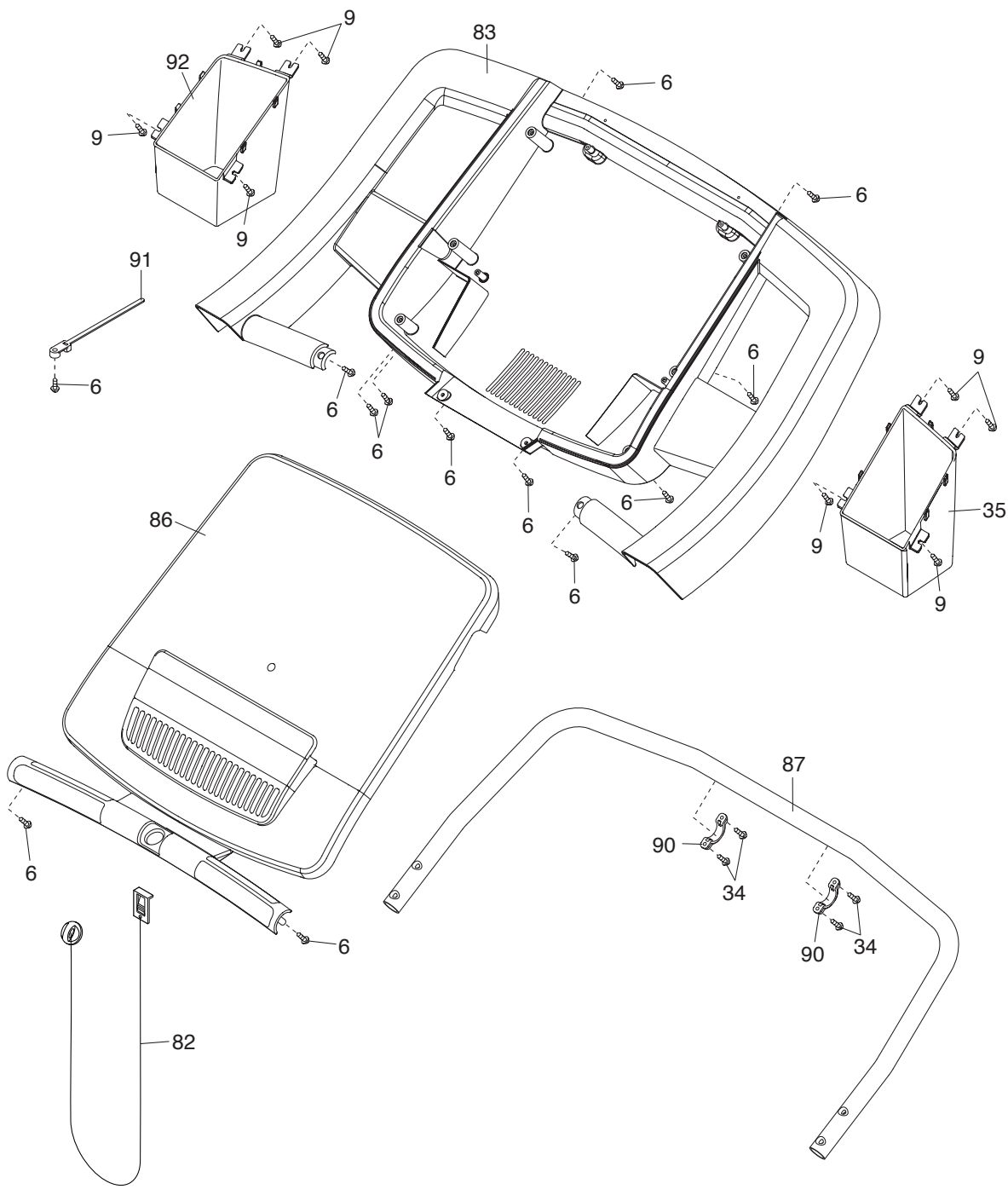
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo HETL79813.0 R0613A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo HETL79813.0 R0613A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

