

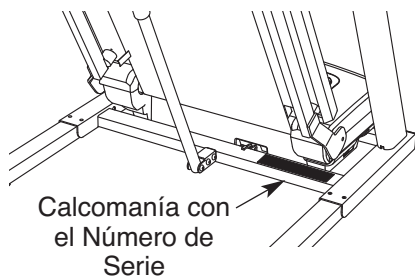
HEALTHRIDER® H90t

Nº de Modelo HMTL07508

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

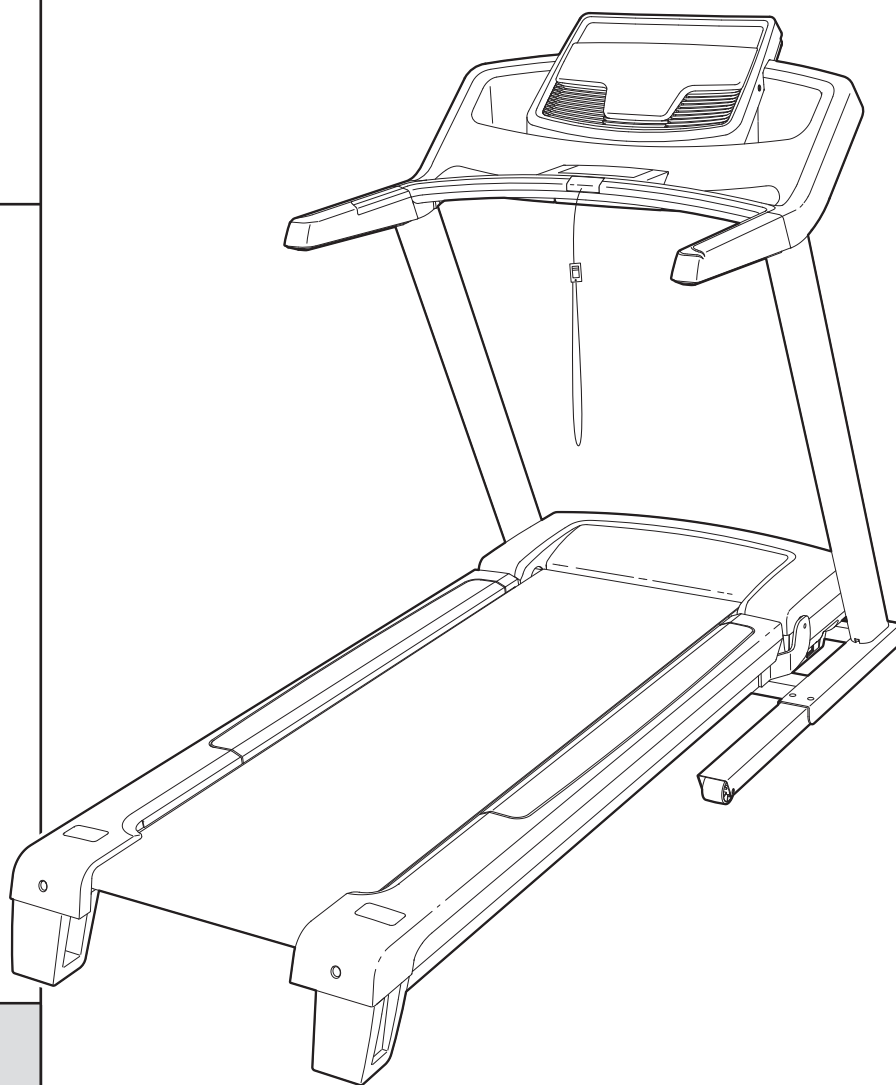
Si tiene preguntas, o si hay piezas dañadas o faltan piezas, por favor comuníquese con nosotros.

Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz 12 A sujetacable "Y"

Importador :
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

www.iconservice.com

Hecho en E.U.A.



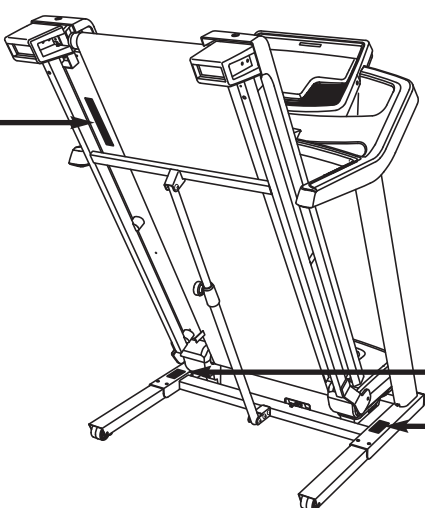
⚠ PRECAUCIÓN

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

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	23
PROBLEMAS	25
GUÍAS DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	29
DIBUJO DE LAS PIEZAS	31
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA



Esto dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments, hold handrails to prevent falling, and always wear the safety key while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Release latch to its locked position before taking treadmill into storage position.
- Never allow children near the treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, jewelry, and bag away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear safety shoes while operating treadmill.

⚠ ADVERTENCIA:

Protégase y protéjase a otros de riesgo de lesiones graves. Lea el manual del usuario y:

- Estarse sólo en las barras laterales al comenzar o detener la cinta de correr.
- Cambiar la velocidad en aumentos pequeños, sostener las barandillas para prevenir caídas, y siempre usar la llave de seguridad mientras opera la cinta de correr.
- Parar si se siente débil, mareado o corto de aliento.
- Engancharse al seguro de almacenamiento completamente antes de mover la cinta de correr a su posición de almacenamiento.
- Desenganchar la llave de seguridad antes de guardar la cinta de correr en su posición de almacenamiento.
- Nunca permitir a los niños estar alrededor de la cinta de correr.
- Quitar la llave cuando no se esté usando.
- Mantener lejos de la cinta de correr cualquier objeto que pueda ser atrapado.
- Nunca tratar de ajustar o arreglar la banda mientras que se está moviendo.
- Siempre usar zapatos adecuados mientras opera la cinta de correr.

⚠ CAUTION ⚠ PRECAUCIÓN

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, 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. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. 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.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. 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 en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
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 alejados de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr debería ser usada solamente por personas que pesan 147 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. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Al conectar el cable eléctrico (vea la página 14), enchufe el cable eléctrico dentro de un protector de alteraciones (no incluido) y enchufe el protector de alteraciones dentro de un circuito de tierra capaz de cargar 15 amperes o más. No use un cable de extensión.
12. Use solamente un supresor de un tomacorriente que tenga todas las especificaciones descritas en la página 14. Para comprar un supresor, por favor llame al número de teléfono que esta en la tarjeta de garantía que acompaña este manual, o visite su tienda electrónica local.
13. La falta de utilizar un supresor que funcione apropiadamente podría resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control es dañado, la banda para caminar puede estar más lenta, acelerar, o parar inesperadamente, la cual puede ser la causa de una caída y lesiones serias.
14. Mantenga el cable eléctrico y el supresor lejos de superficies calientes.
15. 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 PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).

17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el cortacircuito reiniciar/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 cortacircuito.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23.) Debe de ser capaz de levantar con seguridad 20 kg para levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
22. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
23. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
26. **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 descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Sujetacables Y si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar por el fabricante o su agente de servicio o por personal calificado para evitar riesgos. 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. 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.

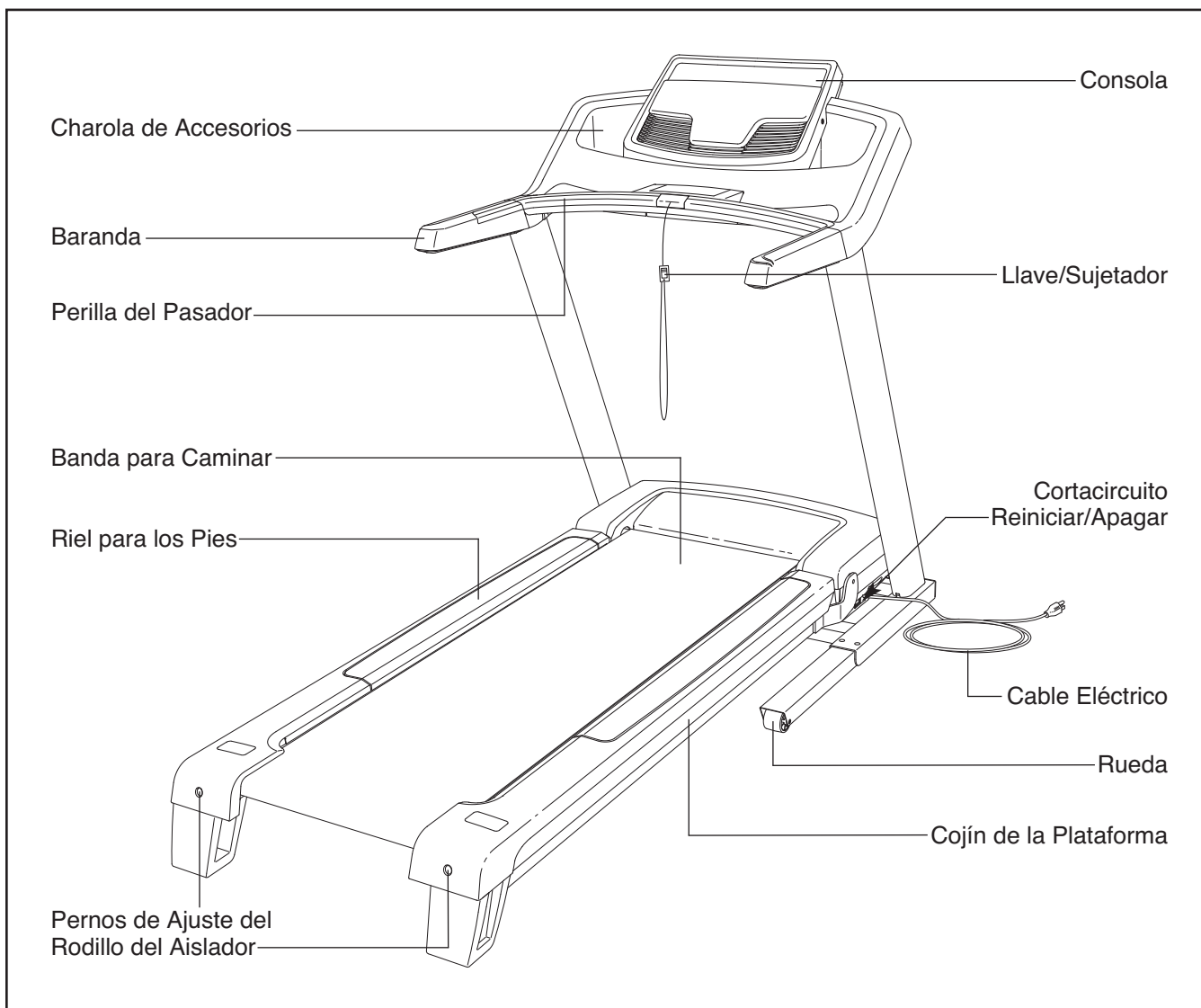
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr HealthRider® H90T. La máquina para correr H90T ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr único 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, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, por favor anote el número del modelo y el número de serie que se muestran en la portada de éste manual.

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

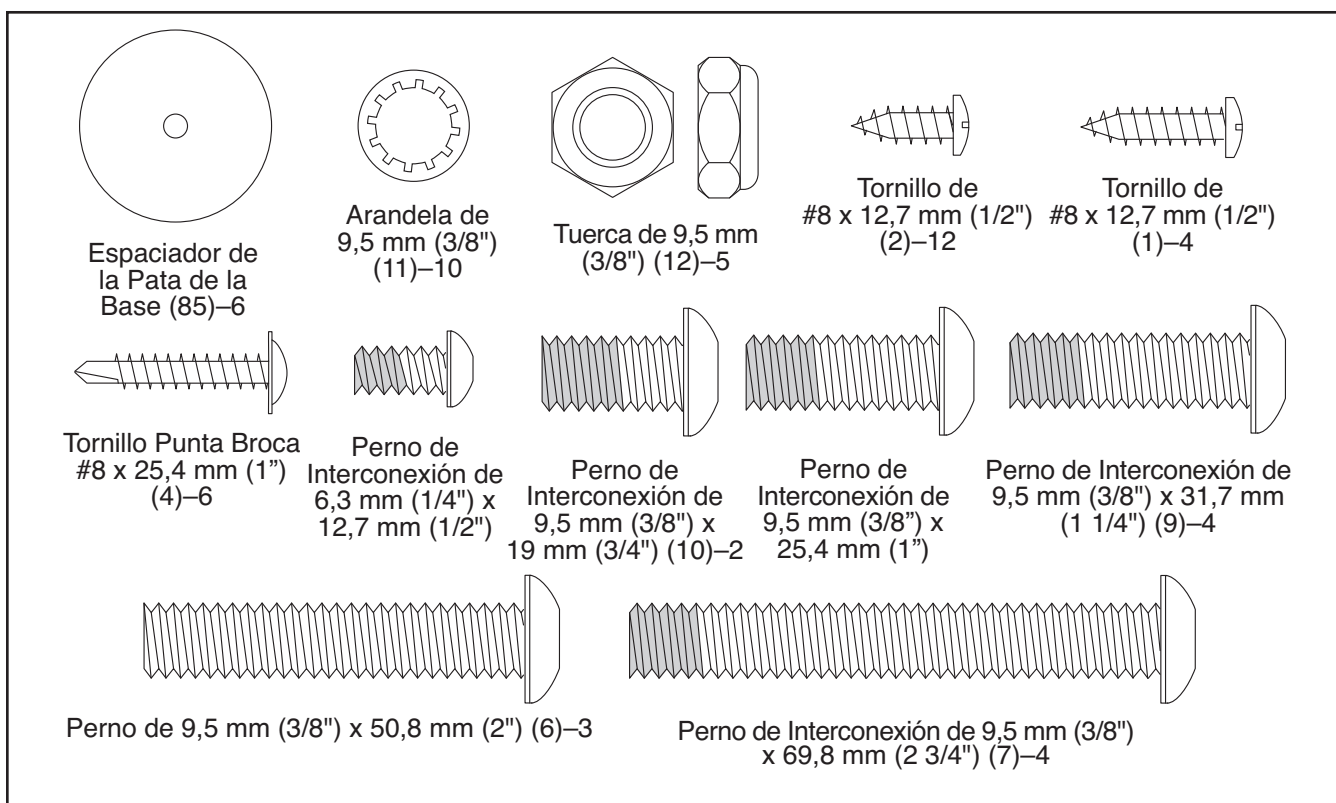


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una pequeña cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales  **que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella**  **, una llave ajustable**  **.**

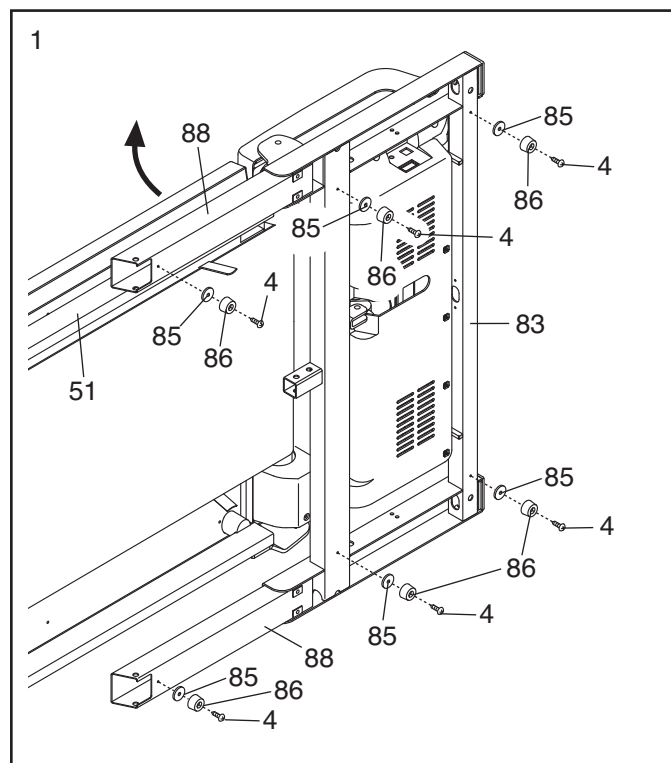
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguno de los piezas en la bolsa de piezas, compruebe si éste no se encuentra prefijado a alguna de las piezas a montar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**



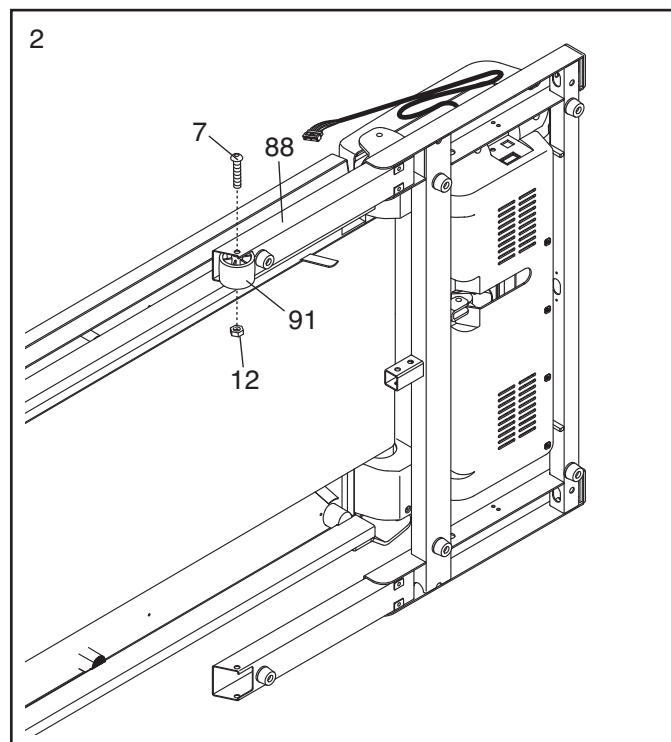
1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desconectado.**

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado izquierdo como se muestra. Pliegue parcialmente la Armadura (51) de manera que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue totalmente la Armadura hasta que la máquina para correr esté totalmente ensamblada.**

Fije seis Patas de la Base (86) y seis Espaciadores de Patas de la Base (85) a la Base (83) y a las Patas de Extensión (88), en los sitios mostrados, con seis Tornillos Punta Broca #8 x 25,4 mm (1") (4); **no apriete demasiado los Tornillos Punta Broca.**

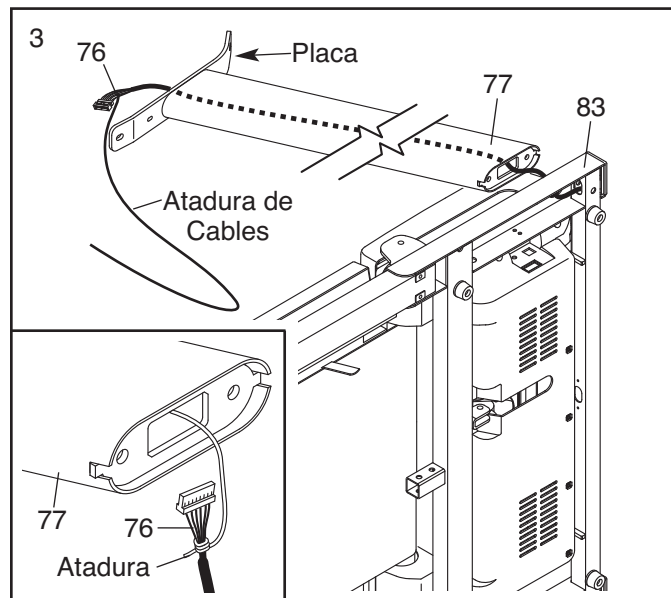


2. Fije una Rueda (91) a la Pata de Extensión (88) con un Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4") (7) y una Tuerca de 9,5 mm (3/8") (12). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

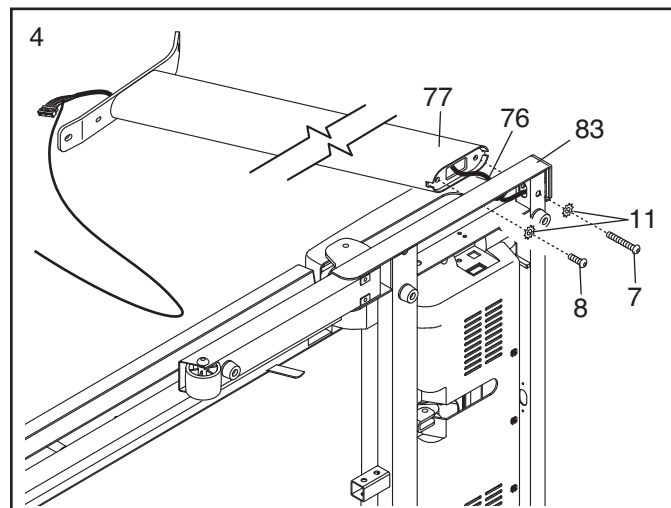


- Identifique el Montante Vertical (77) derecho, marcado con una pegatina (*L* o *Left* indica Izquierdo; *R* o *Right* indica Derecho). Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical derecho cerca de la Base (83). Oriente el Montante Vertical derecho de manera que el pliegue de la placa quede en la posición ilustrada.

Vea el dibujo interior. Ate la atadura de los cables del Montante Vertical derecho (77), firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (76). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical derecho.



- Fije el Montante Vertical (77) derecho a la Base (83) con un Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4") (7), un Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 25,4 mm (1") (8), y dos Arandelas Estrella de 9,5 mm (3/8") (11); **no apriete completamente los Pernos de Interconexión todavía. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (76).**



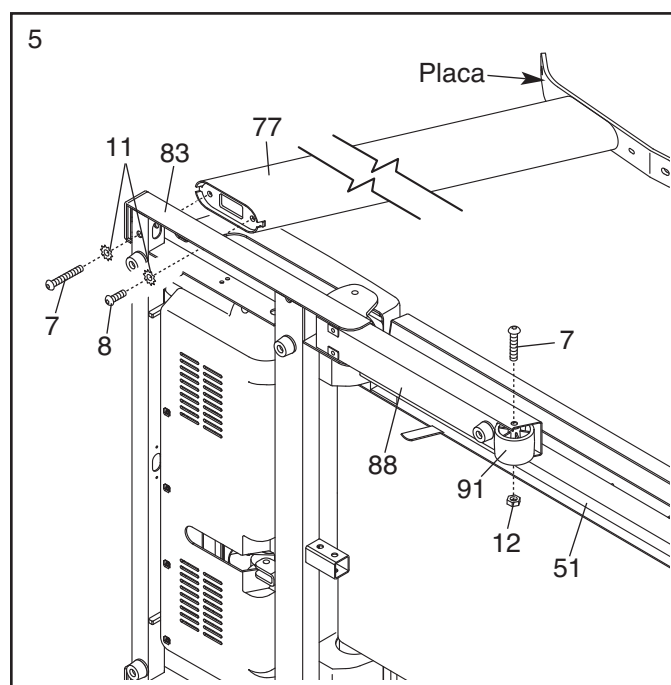
- Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado derecho como se muestra. Pliegue parcialmente la Armadura (51) de manera que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue totalmente la Armadura hasta que la máquina para correr esté totalmente ensamblada.**

Orienta el Montante Vertical (77) izquierdo de manera que el pliegue de la placa quede en la posición indicada.

Fije el Montante Vertical (77) derecho a la Base (83) con un Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4") (7), un Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 25,4 mm (1") (8), y dos Arandelas Estrella de 9,5 mm (3/8") (11); **no apriete completamente los Pernos de Interconexión todavía.**

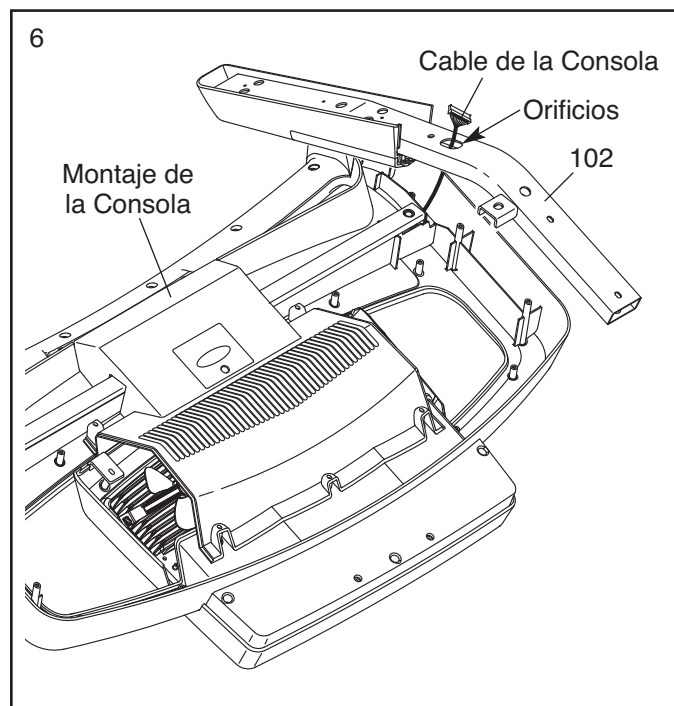
Fije una Rueda (91) a la Pata de Extensión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4") (88) con un Perno de Interconexión (7) y una Tuerca de 9,5 mm (3/8") (12). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (83) quede horizontal sobre el piso.

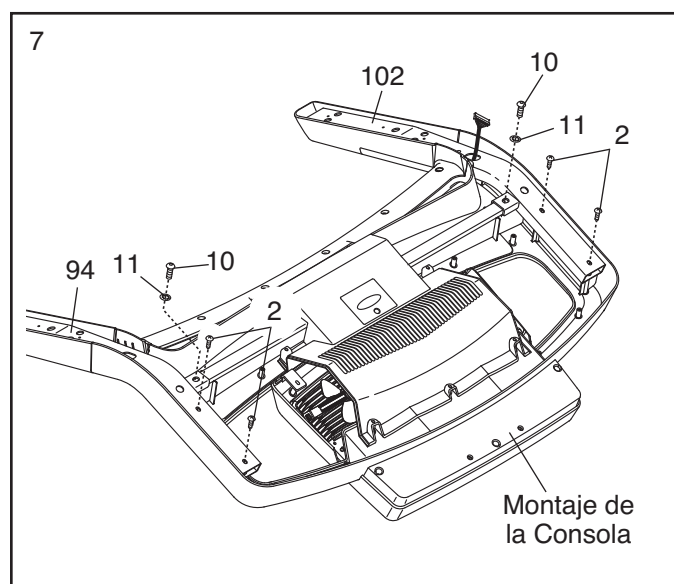


6. Coloque el montaje de la consola, orientado hacia abajo, sobre una superficie suave para evitar rayaduras. Identifique la Baranda Derecha (102), marcada con una pegatina. Sujete la Baranda Derecha cerca del montaje de la consola.

Luego, introduzca el cable de la consola por los orificios de la Baranda Derecha (102), como se ilustra.



7. Fije la Baranda Izquierda (94) y la Baranda Derecha (102) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 12,7 mm (1/2") (2), dos Pernos de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 19 mm (3/4") (10), y dos Arandelas Estrella de 9,5 mm (3/8") (11). **No apriete completamente los Tornillos ni los Pernos de Interconexión todavía.**



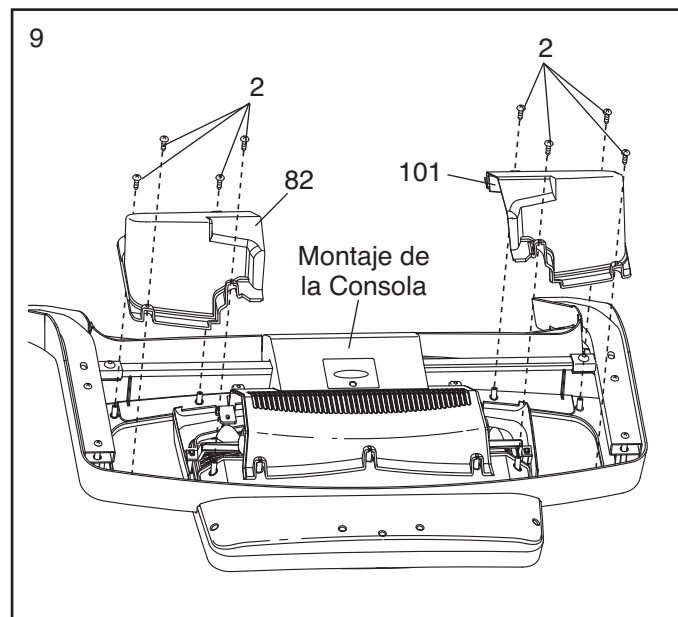
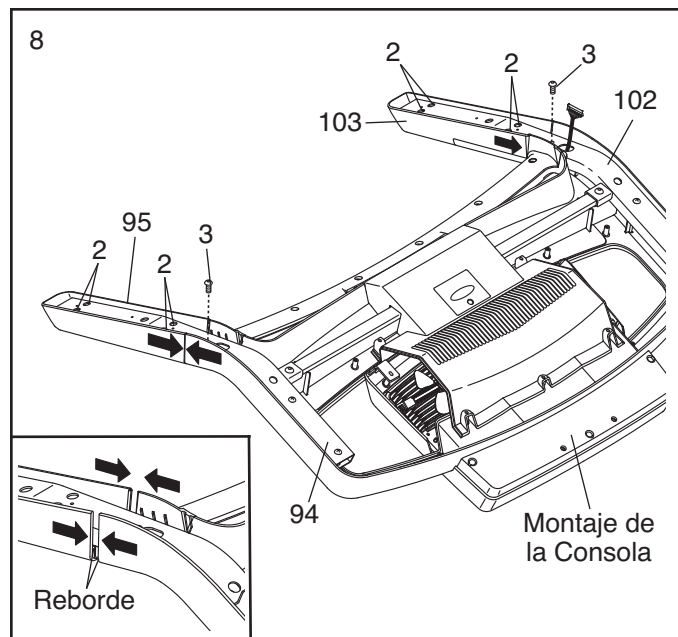
8. Presione la Cubierta de la Baranda Izquierda (95) contra el montaje de la consola. **Vea el dibujo interior.** Alinee el reborde de la Cubierta de la Baranda Izquierda con el reborde del montaje de la consola. Deje un pequeño espacio entre la Cubierta de la Baranda Izquierda y el montaje de la consola. Seguidamente, apriete completamente los cuatro Tornillos de #8 x 12,7 mm (1/2") (2) en la Baranda Izquierda (94).
Nota: Los Tornillos están prefijados.

Repita este paso con la Cubierta de la Baranda Derecha (103).

Apriete dos Pernos de Interconexión de 6,3 mm (1/4") x 12,7 mm (1/2") (3) en las Barandas (94, 102) y el montaje de la consola.

Vea el paso 7. Apriete completamente los cuatro Tornillos de #8 x 12,7 mm (1/2") (2) y los dos Pernos de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 19 mm (3/4") (10).

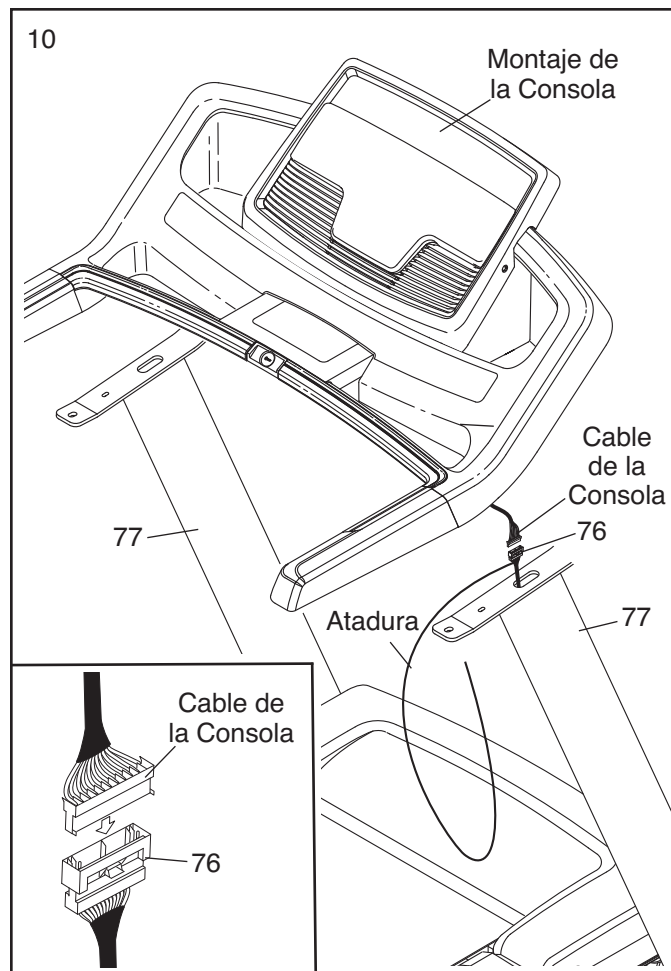
9. Identifique la Bandeja de Accesorios Izquierda (82) y la Bandeja de Accesorios Derecha (101). Fije la Bandeja de Accesorios Izquierda y la Bandeja de Accesorios Derecha al montaje de la consola con ocho Tornillos de #8 x 12,7 mm (1/2") (2).



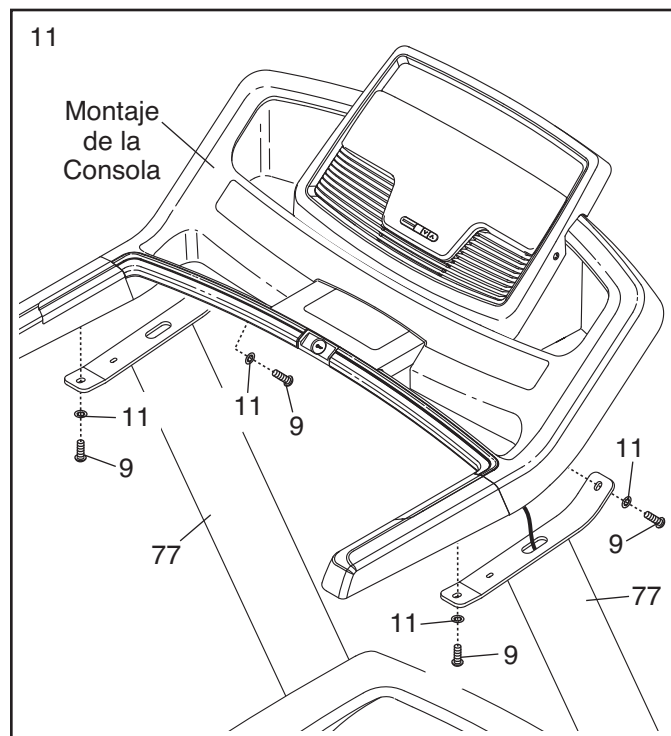
10. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (77).

Conecte el Cable del Montante Vertical (76) al cable de la consola que se extiende desde el montaje de la consola. **Vea el dibujo interior.** Los Conectores deben deslizarse juntos y sonar cuando entran en su lugar. Si no, dé vuelta a uno de los conectadores y trate otra vez. **SI LOS CONECTADORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

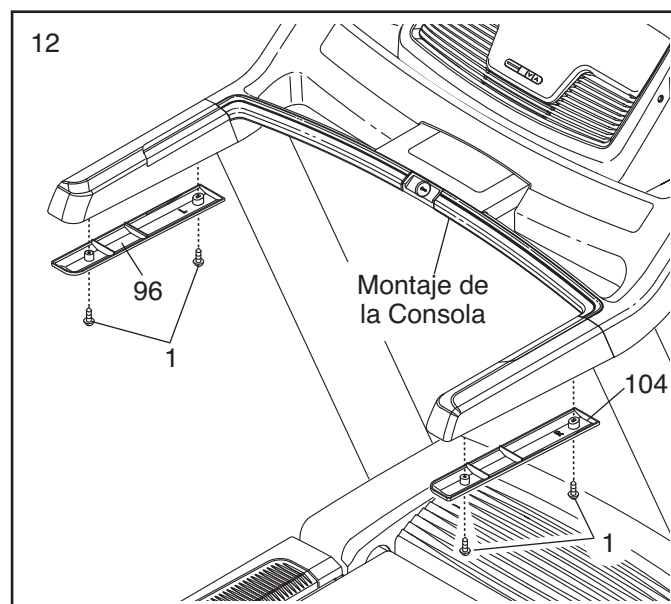
Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (76). **Introduzca el cable sobrante en el Montante Vertical (77) derecho cuando fije el montaje de la consola en los Montantes Verticales.** Cuide de no pellizcar ningún cable.



11. Fije el montaje de la consola a los Montantes Verticales (77) con cuatro Pernos de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 31,7 mm (1 1/4") (9) y cuatro Arandelas Estrella de 9,5 mm (3/8") (11). **Comience a atornillar todos los Pernos de Interconexión antes de apretar alguno de ellos.**



12. Conecte la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (104) y la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (96) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de #8 x 19 mm (3/4") (1).



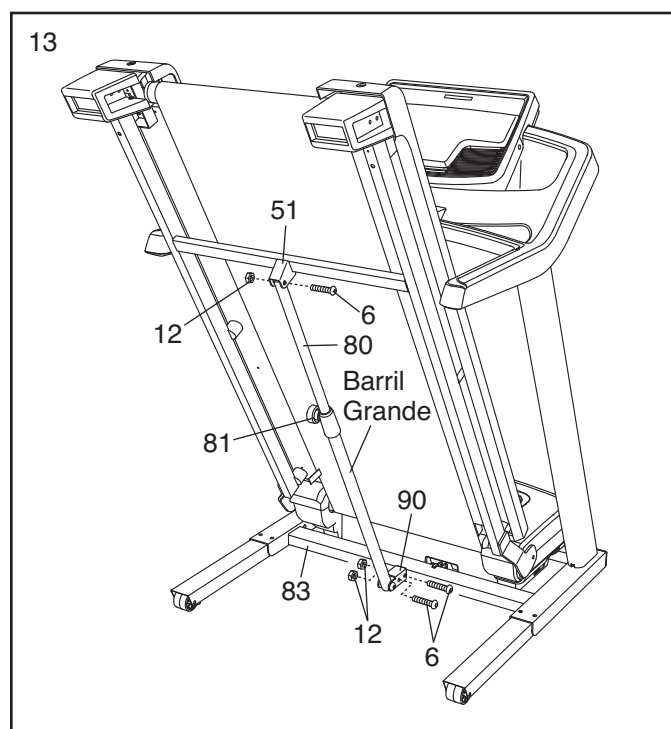
13. Levante la Armadura (51) hasta la posición indicada. **Pídale a otra persona sostenga la Armadura hasta que éste paso esté terminado.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (80) de manera que el cilindro grande y la Perilla del Pasador (81) estén orientados como se ilustra.

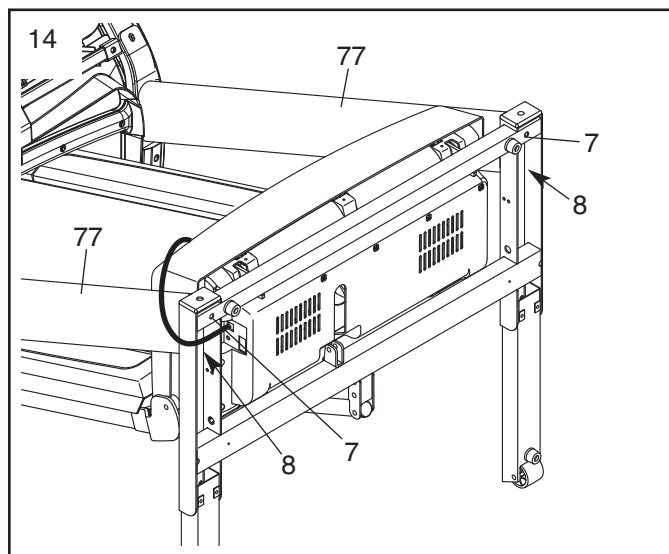
Fije el Soporte del Pasador (90) y el Pasador de Almacenamiento (80) a la Base (83) con dos Pernos de 9,5 mm (3/8") x 50,8 mm (2") (6) y dos Tuercas de 9,5 (3/8") (12).

Fije el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (80) al soporte de la Armadura (51) con un Perno de 9,5 mm (3/8") x 50,8 mm (2") (6) y una Tuerca de 9,5 mm (3/8") (12).
Nota: Puede ser que sea necesario mover la Armadura hacia adelante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

Baje la Armadura (51) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



14. Con la ayuda de otra persona, baje cuidadosamente los Montantes Verticales (77). Apriete fuertemente los dos Pernos de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4") (7) y los dos Pernos de interconexión de 9,5 mm (3/8") x 25,4 mm (1") (8). Luego coloque los Montantes Verticales en posición vertical.



15. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 26 y 27). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con 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.

COMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

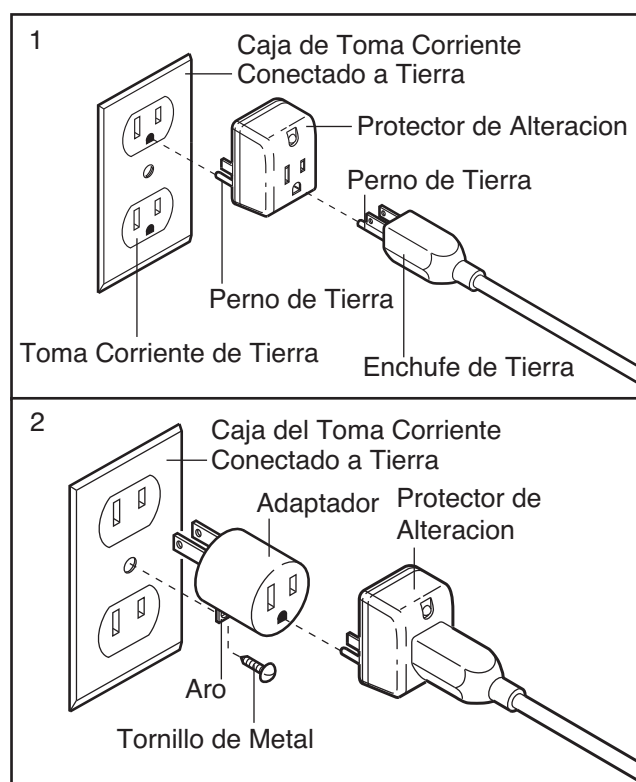
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltaje en la corriente de su casa. Alteraciones de voltaje y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan o apaguen. **Para reducir la posibilidad que su máquina para correr se dañe, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).**

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltajes. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltaje suprimido UL 400 voltaje o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 joules. El protector de alteraciones debe estar eléctricamente clasificada a 120 voltios c.a. (corriente alterna) y 15 amperes. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede cambiar de velocidad y detenerse repentinamente, el cual puede resultar en una caída o en lesiones serias.

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocución. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

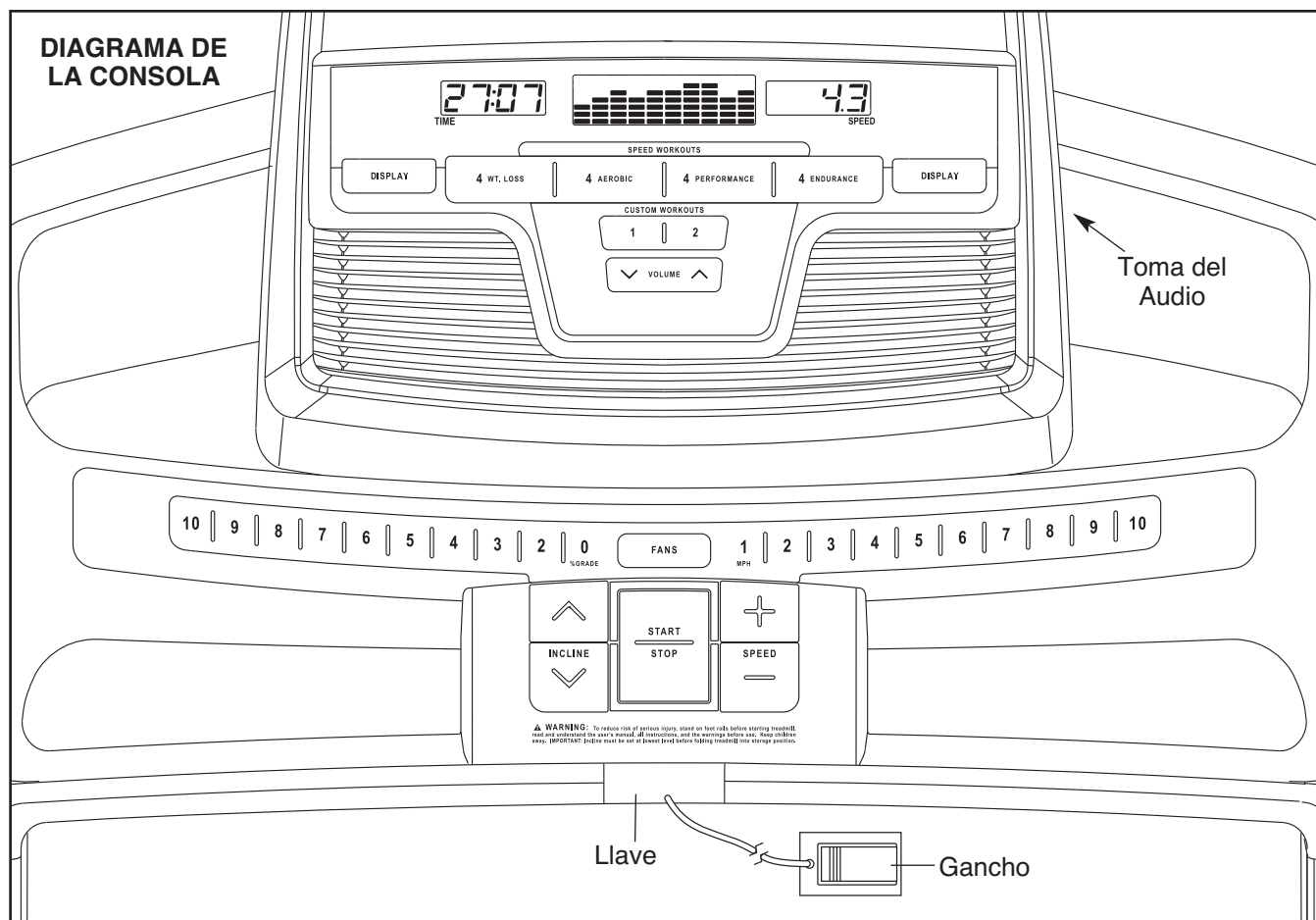
Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).

Este producto es para uso nominal de circuito de 120 voltios, y tiene un enchufe de tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo 1. Un adaptador temporal que se parece como el adaptador ilustrado en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamente a tierra. En cualquier momento que se use el adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una impresionante gama de funciones diseñadas para hacer sus ejercicios más efectivos y agradables. Cuando selecciona el modo manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo pulsar un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el mango del sensor de pulso.

Además, la consola exhibe dieciséis entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que avanza su sesión de entrenamiento. Usted puede incluso crear sus propios entrenamientos personalizados y guardarlos para usarlos posteriormente.

También puede escuchar su música o libro audio favorito para entrenamientos con el sistema de sonido estéreo de máxima calidad de la consola.

Para encender el equipo, vea la página 16. Para usar el modo manual, vea la página 16. Para usar un entrenamiento preajustado, vea la página 19. Para crear y usar un entrenamiento personalizado, vea las páginas 20 y 21. Para usar el modo de información, vea la página 22. Para usar el sistema de sonido estéreo, vea la página 22.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 27).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en millas.

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 la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Localice el cortacircuito para reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortacircuito quede en la posición para reiniciar.



IMPORTANTE: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para desactivar la función demo.

Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 15) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, la pista y las tres pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

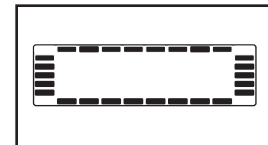
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, en la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Al insertar la llave se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente alguno de los botones de entrenamiento hasta que se muestre una pista en la matriz.



3. Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para hacer andar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones de velocidad numerados del 1 a 10.

Si pulsa el botón de Comenzar o el botón de incremento de la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 1,6 k/h (1 mph). A medida que realiza el ejercicio cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de incremento y reducción de Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1609 m/h (0,1 mph) ; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,8046 m/h (0,5 mph). Si pulsa uno de los botones de velocidad enumerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración seleccionada.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones de Velocidad con números.

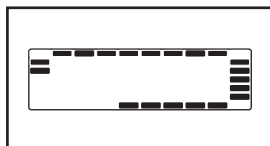
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de incremento o disminución de la Inclinación [INCLINE], o uno de los botones enumerados del 0 al 10.

Cada vez que oprima el botón de aumento o disminución de Inclinación, la inclinación cambiará un 0,5%. Si pulsa uno de los botones de inclinación enumerados, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la inclinación seleccionada. Nota: Tras pulsar los botones pueden transcurrir unos instantes antes de que la máquina para correr alcance la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso con las pantallas.

La matriz— Cuando se selecciona el modo manual, la matriz mostrará una pista que representa 1/4 milla (400 metros). A medida que realiza los ejercicios, los indicadores que se encuentran alrededor de la pista aparecerán en secuencia hasta mostrarse la pista completa.



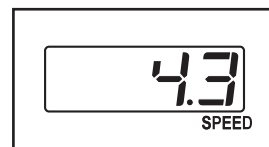
La pantalla izquierda —

La pantalla izquierda mostrará el tiempo [TIEMPO] transcurrido, la inclinación [INCLINE] de la máquina para correr, y el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado, cada uno durante unos segundos. Pulse el botón Pantalla [DISPLAY] izquierdo hasta que la pantalla muestre la información que más le interesa ver. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



La pantalla derecha —

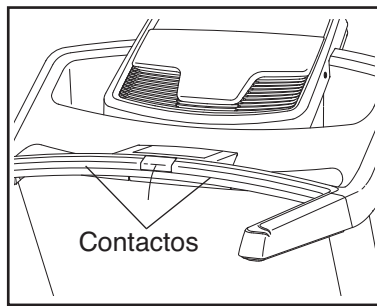
La pantalla derecha mostrará la distancia que ha caminado o corrido y la velocidad de la banda para caminar, cada una durante unos segundos. Pulse el botón Pantalla derecho hasta que la pantalla muestre la información que más le interesa ver. La pantalla mostrará también su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (ver el paso 6 en la página 18).



Para reiniciar la consola, oprima el botón Parar, retire la llave, y después reinserte la llave.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las ojás de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, verifique que tenga las manos limpias.



Para medir su ritmo cardiaco, **párese sobre las barras de apoyo para los pies** y sujete los contactos metálicos de la baranda— **intente no mover las manos**. Sujete los contactos durante diez segundos aproximadamente. Cuando se detecta su pulso, su ritmo cardiaco será mostrado. **Para lograr una lectura de su ritmo cardiaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda los ventiladores si lo desea.

Los ventiladores tienen configuraciones para alta y baja velocidad. Pulse repetidamente el botón Ventiladores [Fans] para seleccionar una velocidad o para apagar los ventiladores. Nota: Si los ventiladores están encendidos cuando la banda para caminar se detiene, éstos se apagarán automáticamente tras unos minutos.

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] a la posición apagar y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS], Aeróbico [AEROBIC], Rendimiento [PERFORMANCE] o Resistencia [ENDURANCE].

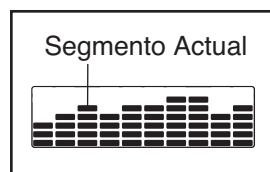
Cuando se selecciona un entrenamiento preajustado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará de un lado a otro de la matriz.

3. Comience la banda para caminar.

Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para aumentar de Velocidad [SPEED] para empezar el entrenamiento. 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 entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica



comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se programó una nueva configuración de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, la nueva configuración de velocidad o inclinación aparecerá en las pantallas durante unos segundos. La máquina para correr se ajustará automáticamente la nueva configuración de velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará en ésta manera hasta que el último segmento del entrenamiento termine. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones velocidad [SPEED] o inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando comience 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 Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1,6 k/h (1 mph). Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento personalizado.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse repetidamente uno de los botones Personalizado [CUSTOM]. Cuando se seleccione un entrenamiento personalizado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará de un lado a otro de la matriz.

Nota: Si la pantalla no muestra un tiempo de entrenamiento de tres minutos, vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 21.

3. Inicie la banda para caminar y programe la configuración de velocidad e inclinación deseada.

Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para Aumentar de Velocidad [SPEED] para empezar el entrenamiento. Un instante después de pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Para programar la configuración de ve-

locidad e inclinación del primer segmento, sólo ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr según lo desee pulsando los botones de Velocidad e Inclinación [INCLINE].

Al terminar el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos y se guardará en memoria la configuración actual de velocidad e inclinación. Programe una configuración de velocidad e inclinación para el segundo segmento de la misma forma.

Continúe programando la configuración de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los entrenamientos personalizados pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando termine con el entrenamiento, pulse dos veces el botón Stop. La configuración de velocidad e inclinación que ha programado y el tiempo de entrenamiento se guardarán en la memoria.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco, si lo desea

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda los ventiladores, si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento personalizado.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse repetidamente uno de los botones Personalizado [CUSTOM]. Cuando se selecciona un entrenamiento personalizado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

Nota: Si la pantalla muestra un tiempo de entrenamiento de tres minutos, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 20.

3. Comience la banda para caminar.

Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para aumentar de Velocidad [SPEED] para empezar el entrenamiento. Un momento después que el botón de comenzar presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación que usted seleccionó previamente. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

El entrenamiento personalizado funcionará de la misma forma que el entrenamiento preajustado (ver paso 3 en la página 19).

Si lo desea puede rediseñar el entrenamiento mientras lo utiliza. **Para cambiar la configuración de velocidad o inclinación para el segmento en curso**, simplemente pulse los botones Velocidad o Inclinación [INCLINE]. Al final del segmento en curso la nueva configuración se guardará en memoria. **Para incrementar la duración del entrenamiento**, primero espere a que éste termine. Seguidamente, pulse el botón Comenzar y programe la configuración de velocidad e inclinación para todos los segmentos adicionales que desee. Cuando haya añadido todos los segmentos que desee, pulse dos veces el botón Parar. **Para reducir la longitud del entrenamiento**, pulse dos veces el botón Parar antes de que termine el entrenamiento.

Para parar el entrenamiento temporalmente, oprima el botón Parar. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1,6 k/h (1 mph). Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

EL MODO DE INFORMACIÓN

La consola ofrece un modo de 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. El modo de información le permitirá también seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar el modo demo de la pantalla.

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

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que se ha utilizado la máquina para correr.

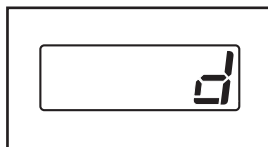


La pantalla derecha mostrará el número total de millas o kilómetros que ha recorrido la banda para caminar.

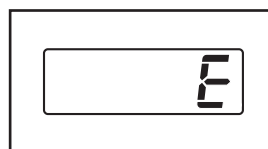


Pulse nuevamente el botón Parar para visualizar la información siguiente:

La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave los monitores permanecerán encendidos aunque los botones no funcionarán. Si el modo demo está activado, aparecerá una "d" en la pantalla izquierda mientras se selecciona el modo de información. Para encender o apagar el modo demo, pulse el botón de reducción de Velocidad [SPEED].



Se mostrará una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos en la pantalla derecha. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar el



sistema de medidas si lo desea.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libro audio a través de los altavoces estéreo de la consola, debe conectar su reproductor MP3, reproductor de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola, a través de su enchufe de audio.

Para utilizar el enchufe de audio, localice el cable de audio y conéctelo al enchufe de audio situado en la parte derecha de la consola. Luego conecte el cable de audio al enchufe de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté enchufado completamente.**

Luego, pulse el botón de reproducción de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones de incremento o reducción del volumen en la consola.

Si utiliza un reproductor personal de CD y el disco salta, coloque el reproductor de CD en el suelo o en otra superficie plana, no sobre la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

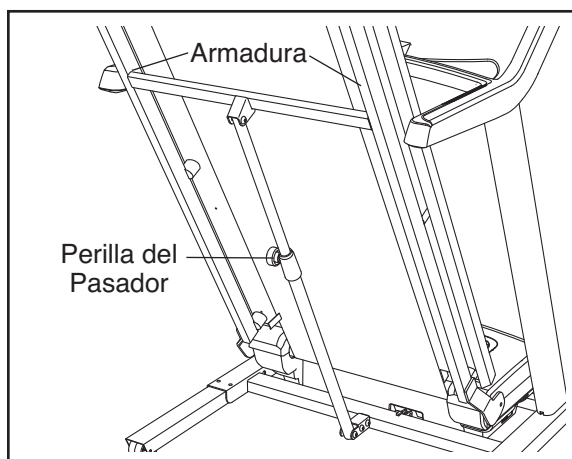
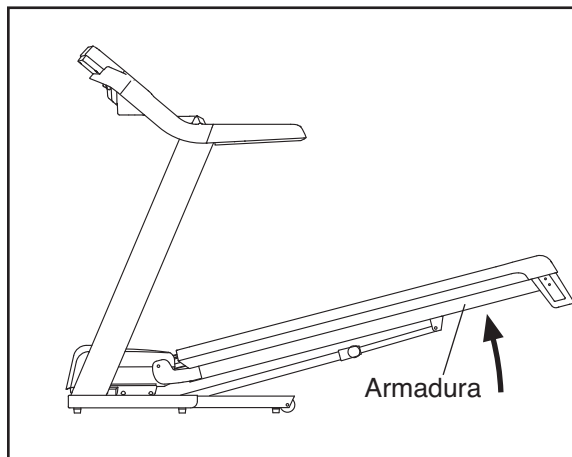
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si usted no hace esto, puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue. Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar con seguridad 20 kg para subir, bajar o trasladar la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Para levantar la armadura, doble con sus piernas, mantenga su espalda recta, y levante con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

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

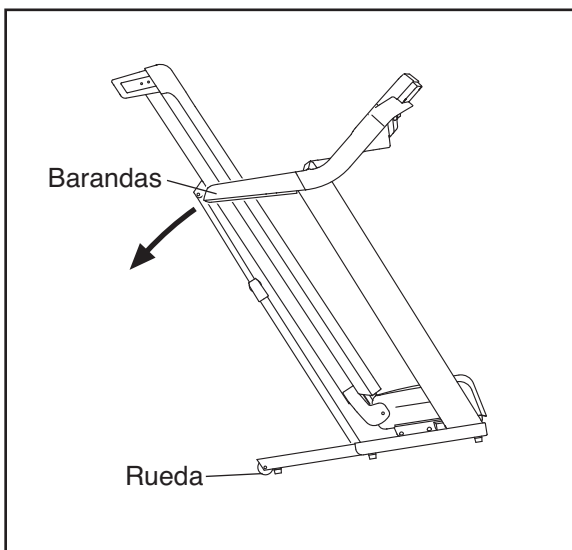
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

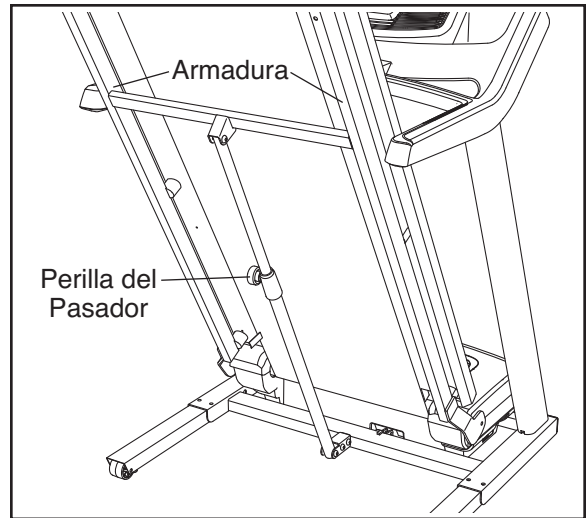
Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

1. Sujete las barandas y coloque un pie sobre una de las ruedas.
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 trate de mover la máquina para correr sin primero 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.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

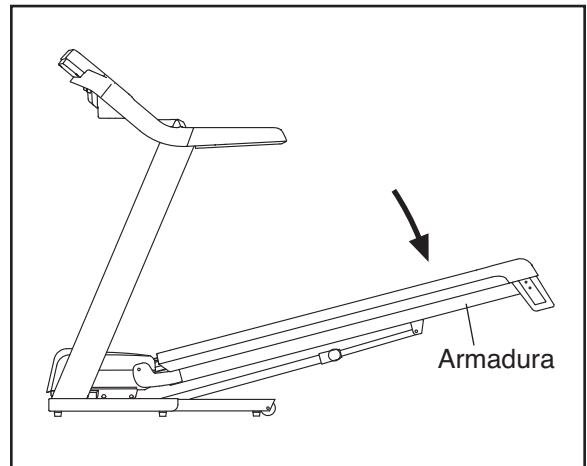


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador. Nota: Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.



PROBLEMAS

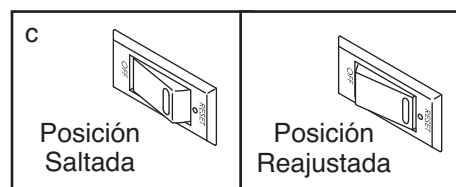
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que aplique, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensión, y que éste se encuentre enchufado a un tomacorriente conectado correctamente a tierra (ver página 14). Utilice un protector contra sobretensión de una sola toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con 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 cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el cortacircuito está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere cinco minutos y luego pulse el interruptor a la posición de reajuste.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere cinco minutos y luego presione el interruptor a la posición reajustada.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. 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 permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola

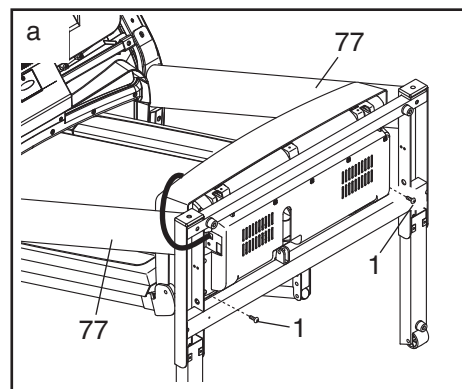
SOLUCIÓN a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar por algunos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar el modo demo.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

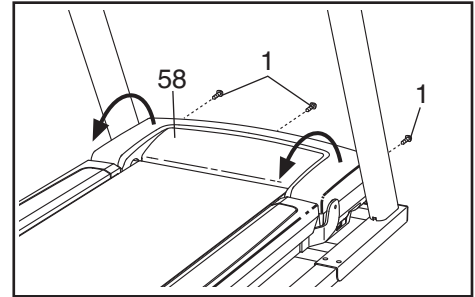
SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Baje los Montantes Verticales (77).

A continuación, retire los dos Tornillos de #8 x 19 mm (3/4") (1) que se indican.

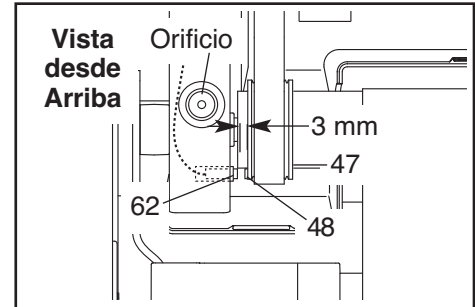
Levante los Montantes Verticales (77).



Retire los tres Tornillos de #8 x 19 mm (3/4") (1) y retire la Cubierta del Motor (58).



Localice el Interruptor de Lengüeta (62) y el Imán (48) en el lado izquierdo de la Polea (47). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, introduzca cuidadosamente un destornillador ranurado en el orificio indicado y mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 19 mm (3/4") (no se muestran). Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



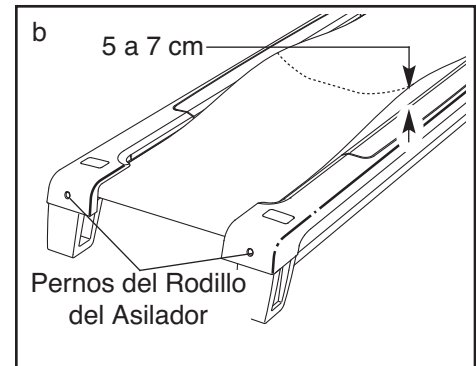
PROBLEM: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUTION: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de Inclinación [INCLINE]. **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 calibrará el sistema de inclinación.

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

SOLUTION: a. Use un protector contra sobretensión de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 14.

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 **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, 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 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Enchufe 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.

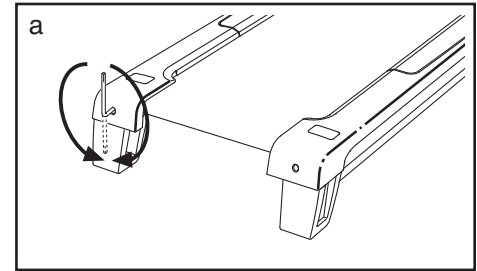


c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

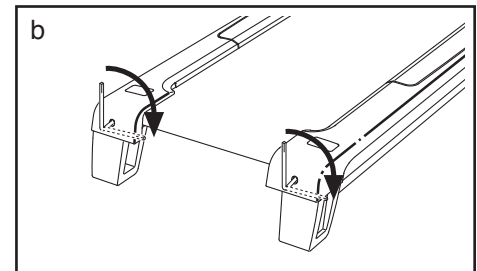
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN:

- a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno izquierdo 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 **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta de derecha a izquierda. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 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.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: 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 cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

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 grasas 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 cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas 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 cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas 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 las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco 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 cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular 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.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HMTL07508

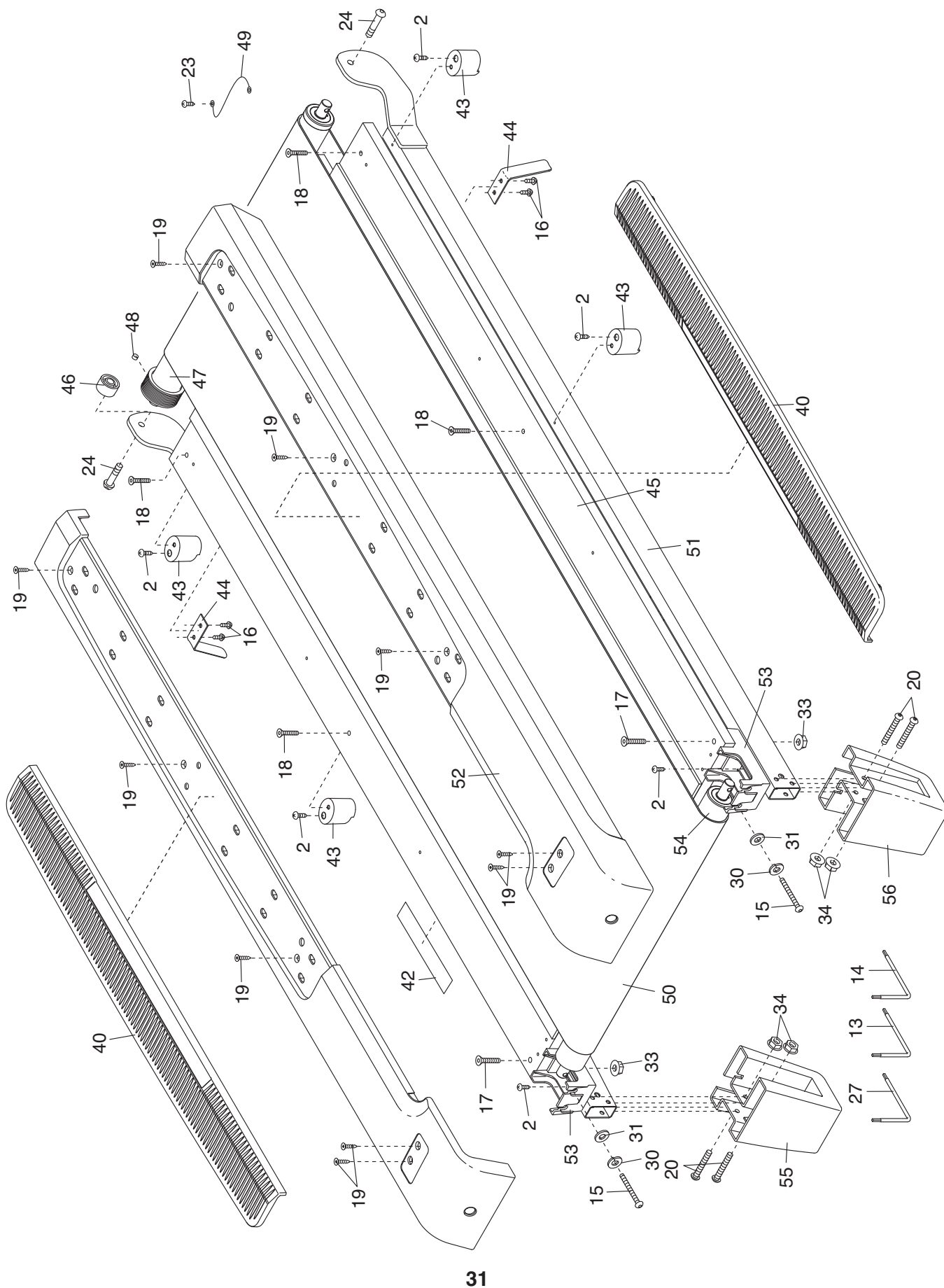
R1008A

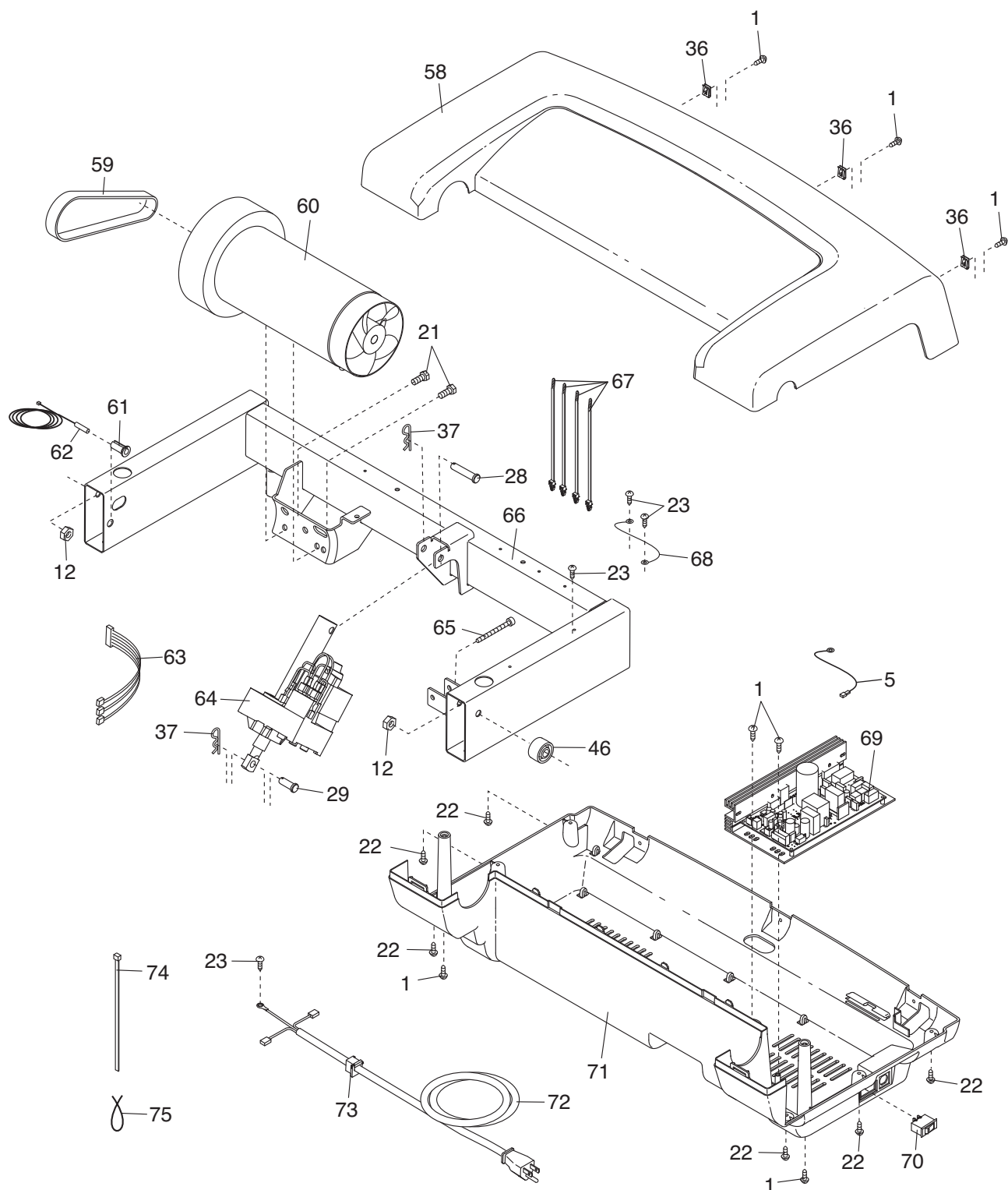
Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	16	Tornillo de #8 x 19 mm (3/4")	37	2	Pasador Sujetador
2	50	Tornillo de #8 x 12,7 mm (1/2")	38	6	Tornillo de #3 x 6,3 mm (1/4")
3	2	Perno de Interconexión de 6,3 mm (1/4") x 12,7 mm (1/2")	39	4	Arandela Estrella de 7,9 mm (5/16")
4	6	Tornillo Punta Broca #8 x 25,4 mm (1")	40	2	Cubierta del Riel para los Pies
5	1	Cable de Tierra del Controlador	41	1	Riel Izquierdo para los Pies
6	3	Perno de 9,5 mm (3/8") x 50,8 mm (2")	42	1	Calcomanía de Advertencia
7	4	Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 69,8 mm (2 3/4")	43	4	Aislador
8	2	Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 25,4 mm (1")	44	2	Guía de la Correa
9	4	Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 31,7 mm (1 1/4")	45	1	Plataforma para Caminar
10	2	Perno de Interconexión de 9,5 mm (3/8") x 19 mm (3/4")	46	2	Espaciador de la Armadura
11	10	Arandela Estrella de 9,5 mm (3/8")	47	1	Rodillo de Manejo/Polea
12	8	Tuerca de 9,5 mm (3/8")	48	1	Imán
13	1	Llave Hexagonal	49	1	Armadura de Levante/Cable de Tierra del Rodillo Delantero
14	1	Llave Hexagonal de 4,7 mm (3/16")	50	1	Correa para Caminar
15	2	Perno de 6,3 mm (1/4") x 63,5 mm (2 1/2")	51	1	Armadura
16	4	Tornillo #8 de la Guía de la Banda	52	1	Riel Izquierdo para los Pies
17	2	Perno de 7,9 mm (5/16") x 107,9 mm (4 1/4")	53	2	Soporte del Rodillo del Brazo Estable
18	4	Perno de 6,3 mm (1/4") x 31,7 mm (1 1/4")	54	1	Rodillo del Brazo
19	10	Tornillo de #12 x 31,7 mm (1 1/4")	55	1	Pata Izquierda Trasera
20	4	Perno de 6,3 mm (1/4") x 44,4 mm (1 3/4")	56	1	Pata Derecha Trasera
21	2	Perno del Motor	57	2	Cable de Tierra de la Consola
22	6	Tornillo de #8 x 19 mm (3/4")	58	1	Cubierta del Motor
23	6	Tornillo de #8 x 12,7 mm (1/2")	59	1	Correa del Motor
24	2	Perno de 9,5 mm (3/8") x 38,1 mm (1 1/2")	60	1	Motor de Manejo
25	2	Perno de 11,1 mm (7/16") x 25,4 mm (1")	61	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
26	4	Perno de 7,9 mm (5/16") x 50,8 mm (2")	62	1	Interruptor de Lengüeta
27	1	Llave Hexagonal de 3,9 mm (5/32")	63	1	Cable de Inclinación
28	1	Clavija de Seguridad Superior	64	1	Motor de Inclinación
29	1	Clavija de Seguridad Inferior	65	1	Perno de 6,3 mm (1/4") x 50,8 mm (2")
30	2	Arandela de Seguridad 6,3 mm (1/4")	66	1	Armadura de Levante
31	2	Arandela de 6,3 mm (1/4")	67	4	Atadura de Cables
32	1	Perno de 9,5 mm (3/8") x 34,9 mm (1 3/8")	68	1	Armadura de Levante/Cable de Tierra de Levante
33	2	Tuerca Dentada de 7,9 mm (5/16")	69	1	Controlador
34	4	Tuerca Dentada de 6,3 mm (1/4")	70	1	Corta Circuito de Reiniciar/Apagar
35	2	Tuerca de 11,1 mm (7/16")	71	1	Charola Ventral
36	3	Gancho de la Cubierta	72	1	Cable Eléctrico
			73	1	Ojal Reforzado
			74	7	Atadura de 203,2 mm (8")
			75	1	Atadura Ajustable
			76	1	Cable del Montante Vertical
			77	2	Montante Vertical
			78	1	Sensor de Pulso Izquierdo Pequeño
			79	1	Tapa del Pasador
			80	1	Pasador de Almacenamiento
			81	1	Perilla del Pasador
			82	1	Bandeja de Accesorios Ventral Izquierda

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
83	1	Base	101	1	Bandeja de Accesorios Derecha
84	2	Tapa de la Base	102	1	Baranda Derecha
85	6	Espaciador de la Pata de la Base	103	1	Cubierta de la Baranda Derecha
86	6	Pata de la Base	104	1	Cubierta de la Baranda Inferior Derecha
87	2	Calcomanía de Advertencia	105	1	Cable de Audio
88	2	Pata de Extensión	106	1	Ventilador de la Consola Izquierda
89	3	Atadura de Cable	107	1	Ventilador de la Consola Derecha
90	1	Soporte del Pasador	108	1	Consola
91	2	Rueda	109	1	Puerta de Acceso
92	1	Sensor de Pulso Izquierdo Grande	110	1	Sensor de Pulso Grande Derecho
93	1	Sensor de Pulso Pequeño Derecho	111	1	Llave de Soporte
94	1	Baranda Izquierda	112	1	Inserción de la Baranda Izquierda
95	1	Cubierta de la Baranda Izquierda	113	1	Inserción de la Baranda Derecha
96	1	Cubierta de la Baranda Inferior Izquierda	*	—	Cable Blanco de 203,8 mm (8"), M/F
97	1	Base de la Consola	*	—	Cable Negro de 101,6 mm (4"), M/F
98	1	Barra Cruzada de la Consola	*	—	Cable Rojo de 101,6 mm (4"), M/F
99	1	Barra de Pulso	*	—	Cable Azul de 203,8 mm (8"), M/F
100	1	Cubierta de la Consola	*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de éste manual para información de como ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.





R1008A



