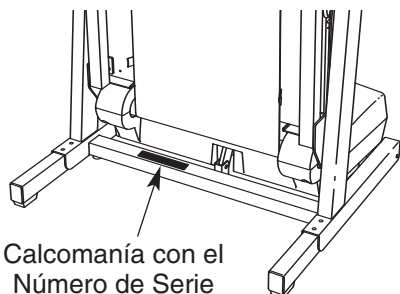


HEALTHRIDER®

Q 400

Nº de Modelo HMTL39906.0

Nº de Serie _____



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

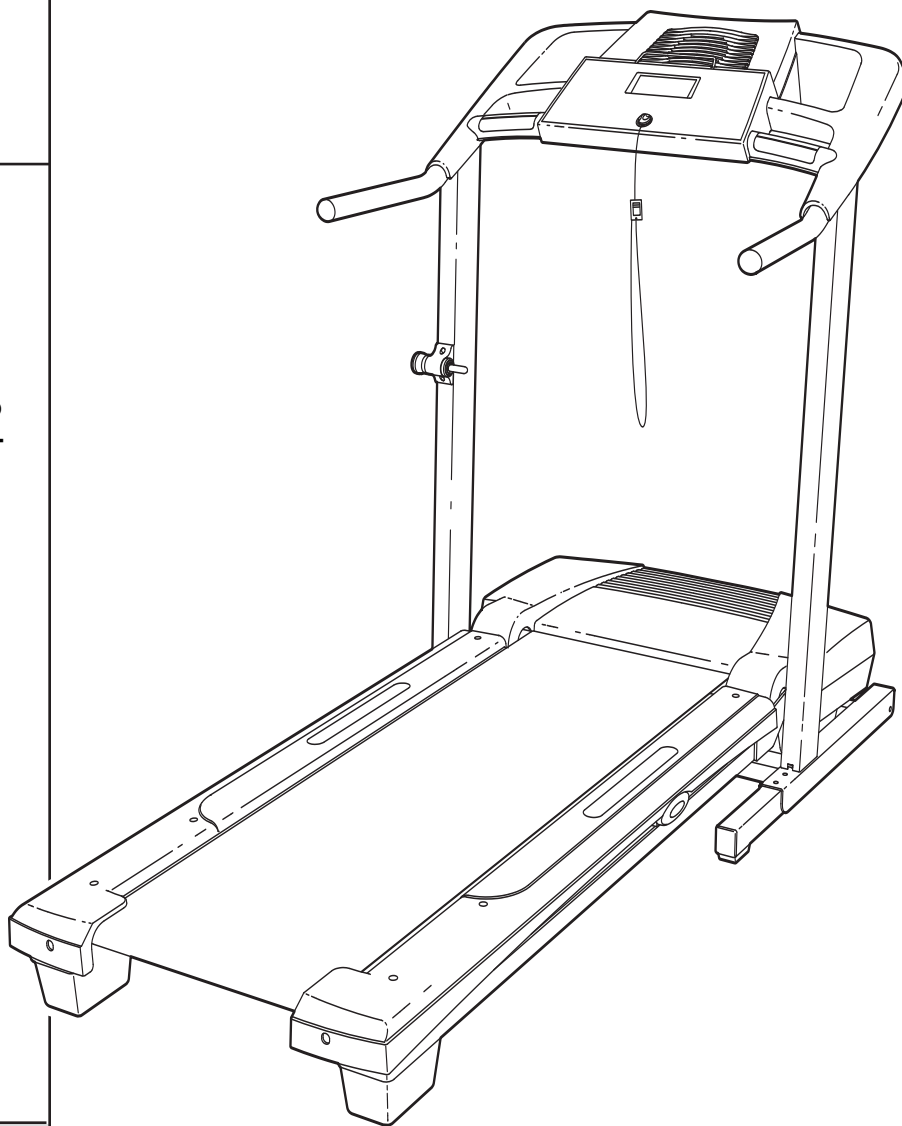
Especificaciones eléctricas:
120V ~ 60Hz Tipo Y

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

⚠ 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



Página de internet

www.healthrider.com

HEALTHRIDER®

Q 400

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	17
PROBLEMAS	19
GUIAS DE EJERCICIO FÍSICO	21
LISTA DE LAS PIEZAS	23
DIBUJO DE LAS PIEZAS	24
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 125 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Use solo un protector de alteraciones para una toma corriente y asegúrese que concuerde con todas las especificaciones que se describen en la página 11.
12. 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.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr Si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o Si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 19 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente de servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
19. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.

20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 17.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

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

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

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

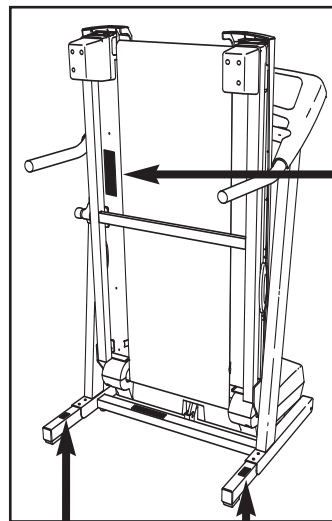
24. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

25. 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.

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

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son legibles, por favor llame al número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.



⚠ 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.

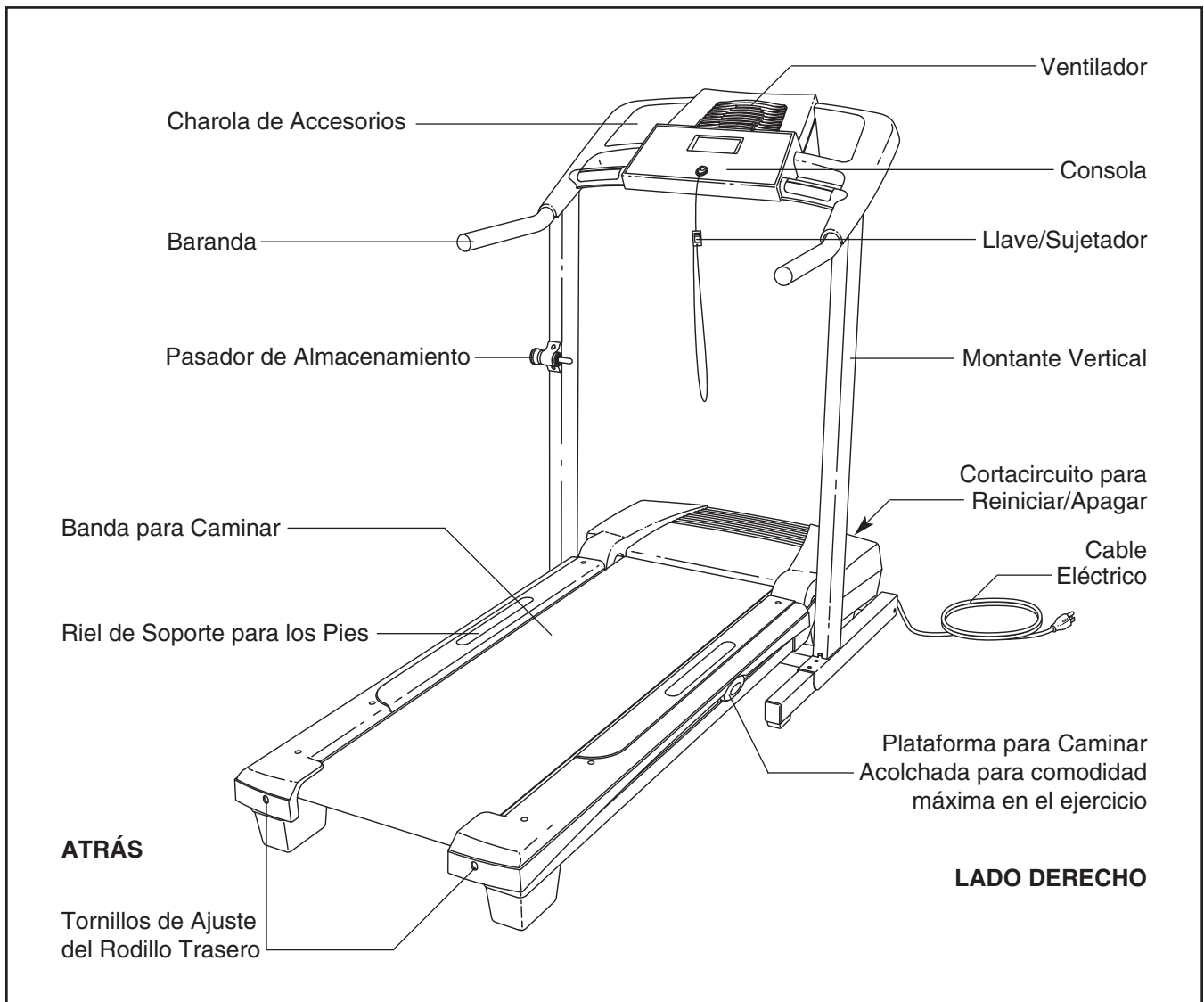
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HEALTHRIDER® Q 400. La máquina para correr Q 400 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, la máquina para correr Q 400 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, por favor llame al número de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. El número del modelo de la máquina para correr es HMTL39906.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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

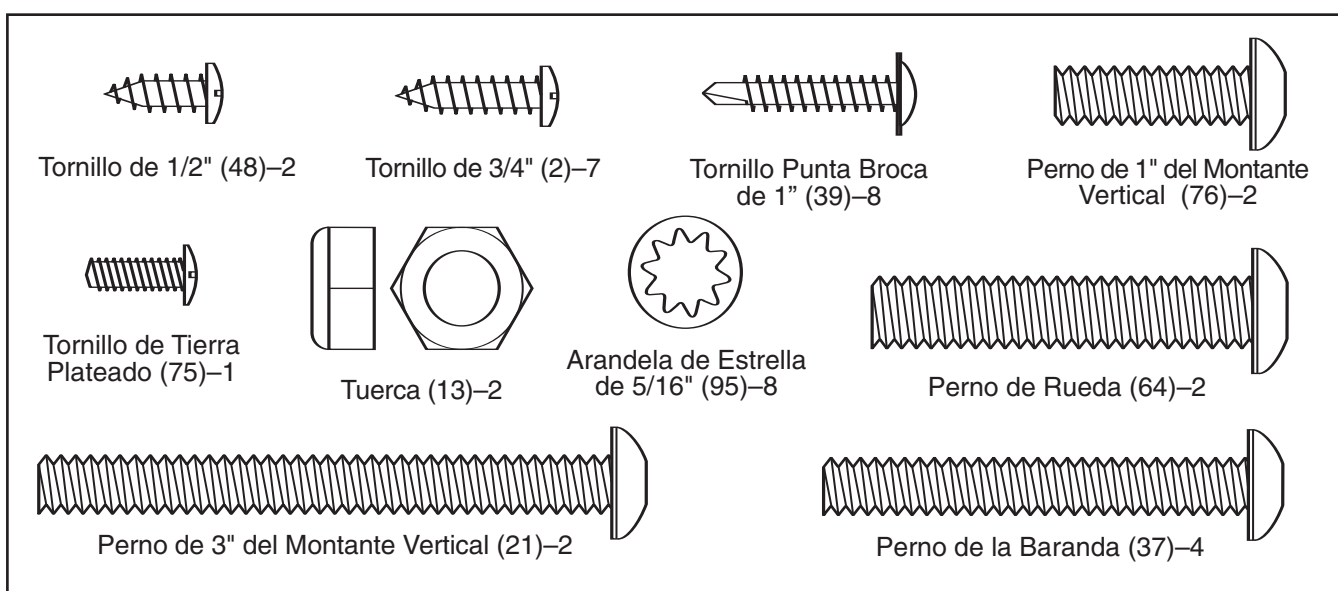


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves "L" incluidas su propio desarmador de estrella , **un martillo de hule** , **un llave ajustable** , **y un corta-cables pinzas de punta aguda** .

Para ayudar a identificar los accesorios de ensamblaje, vea los dibujos más abajo. Si una parte no está en la bolsa de partes, primero verifique para ver si ha sido preensamblada. **Para evitar dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje.**

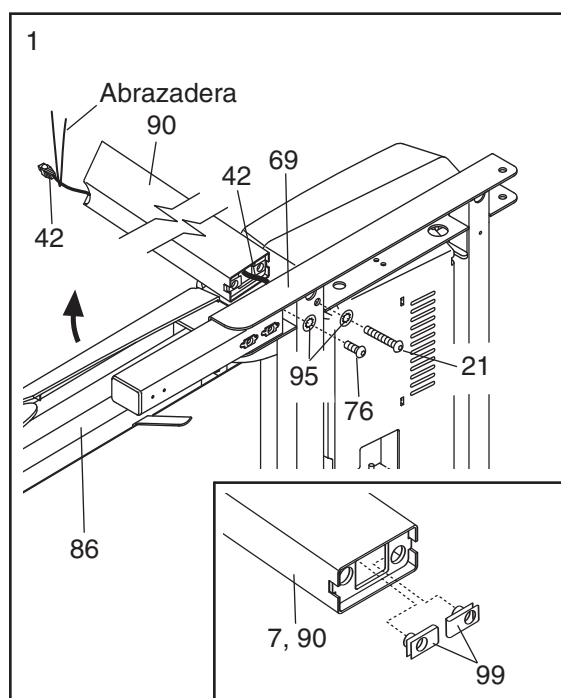


1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí. Doble la Armadura (86) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable.

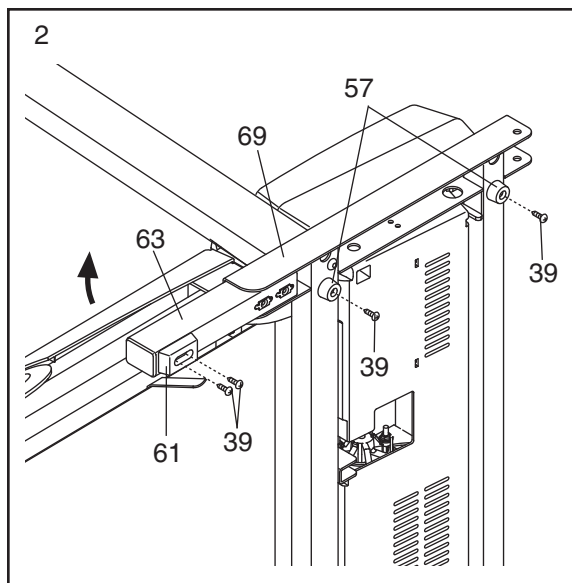
No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.

Vea el dibujo al lado. Asegúrese de que haya dos Tuercas en U (99) en el extremo inferior de cada uno de los Montantes Verticales (7, 90). Identifique el Montante Vertical Derecho (90) con la calcomanía. Sostenga el Montante Vertical Derecho cerca del lado derecho de la Base del Montante Vertical (69), con el Montante Vertical Derecho girado como se muestra. Meta la abrazadera de plástico de color y el Cable del Montante Vertical (42) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho y fuera del extremo superior. Si es necesario, use pinzas con punta aguda para jalar la abrazadera de plástico de color fuera del extremo superior.



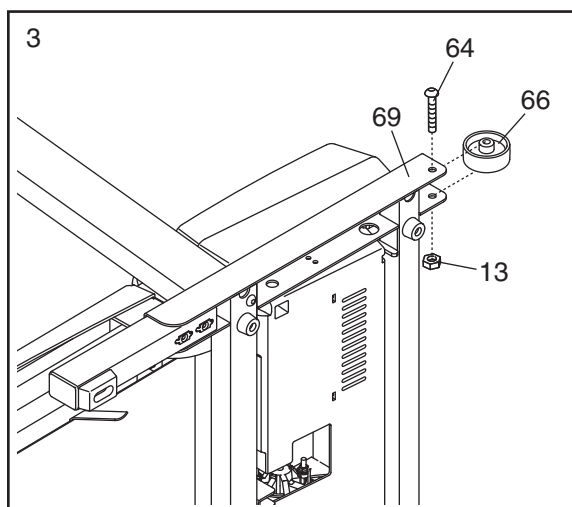
Jale el extremo del Cable del Montante Vertical para tensar el cable mientras que usted sostiene el Montante Vertical Derecho (90) contra la Base del Montante Vertical (69); **tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (42)**. Dé comienzo a un Perno de 3" del Montante Vertical (21) y a un Perno de 1" del Montante Vertical (76) con unas Arandelas de Estrella de 5/16" (95) dentro de la Base del Montante Vertical y el Montante Vertical Derecho como se muestra. **No apriete los Tornillos todavía.**

2. Conecte dos Almohadillas Redondas de Base (57) y una Almohadilla de la Pata de Extensión (61) a la Base del Montante Vertical (69) y a la Pata de Extensión (63) con cuatro Tornillos Punta Broca de 1" (39) como se muestra.



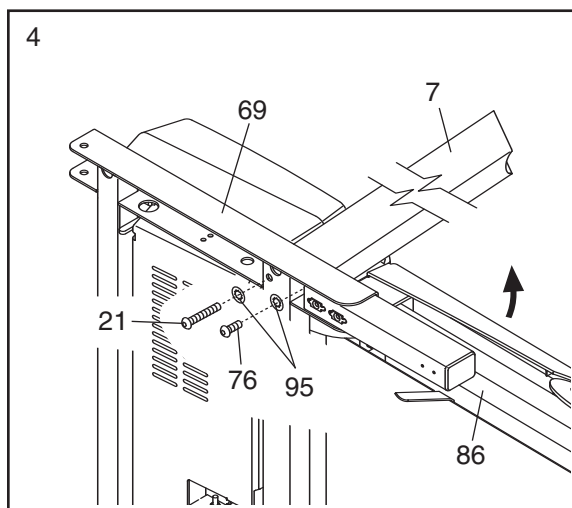
3. Conecte una Rueda (66) a la Base del Montante Vertical (69) con un Perno de Rueda (64) y una Tuerca (13) como se muestra. **No apriete demasiado el Perno de Rueda;** la Rueda debe de girar libremente.

Con la ayuda de otra persona, voltee la máquina para correr a su otro lado.

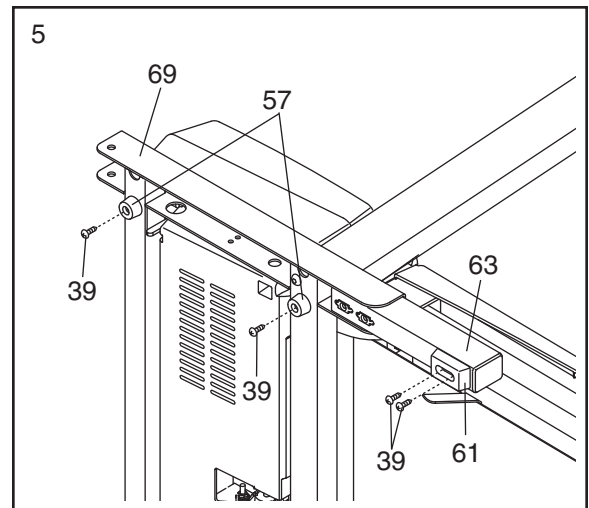


4. Doble la Armadura (86) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (7) cerca de la Base del Montante Vertical (69), Dé comienzo a un Perno de 3" del Montante Vertical (21) y a un Perno de 1" del Montante Vertical (76) con unas Arandelas de Estrella de 5/16" (95) dentro de la Base del Montante Vertical y el Montante Vertical Izquierdo, como se muestra. **No apriete los Tornillos todavía.**

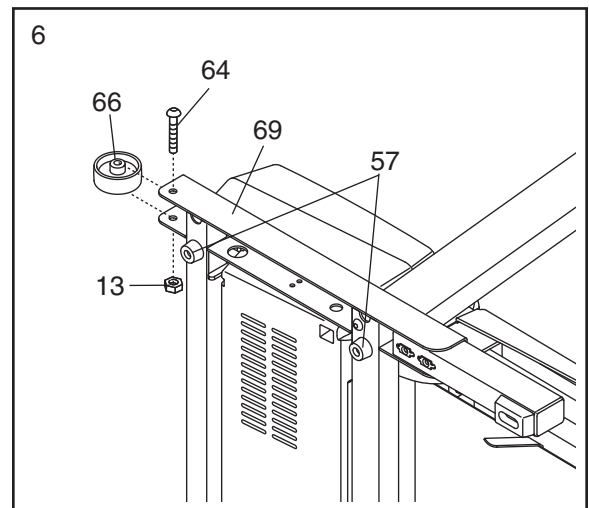


5. Conecte dos Almohadillas Redondas de Base (57) y una Almohadilla de la Pata de Extensión (61) a la Base del Montante Vertical (69) y a la Pata de Extensión (63) con cuatro Tornillos Punta Broca de 1" (39) como se muestra.



6. Conecte una Rueda (66) a la Base del Montante Vertical (69) con un Perno de Rueda (64) y una Tuerca (13) como se muestra. **No apriete demasiado el Perno de Rueda;** la Rueda debe de girar libremente.

Con la ayuda de una segunda persona, incline con cuidado la máquina para correr de manera que las Almohadillas Redondas de Base (57) estén en el piso.

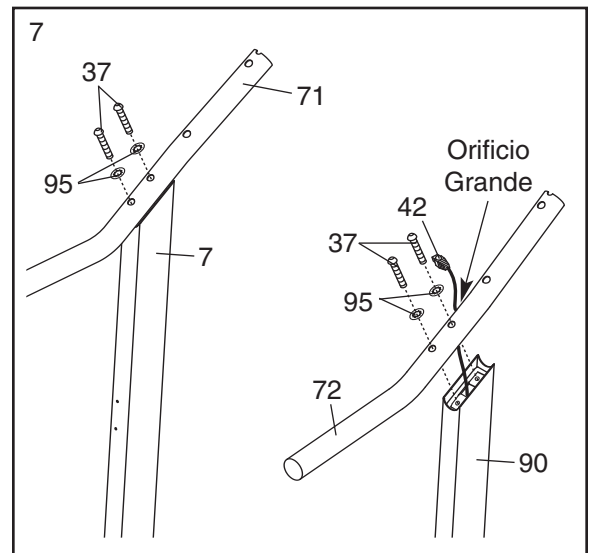


7. Identifique la Baranda Derecha (72), que tiene un agujero grande en el costado izquierdo. Introduzca el Cable del Montante Vertical (42) dentro del orificio en el extremo inferior de la Baranda Derecha y extraigalo por el orificio grande del costado. Nota: Puede ser bueno el usar unas pinzas de punta aguda para jalar el cable de color y el Cable del Montante Vertical por el orificio.

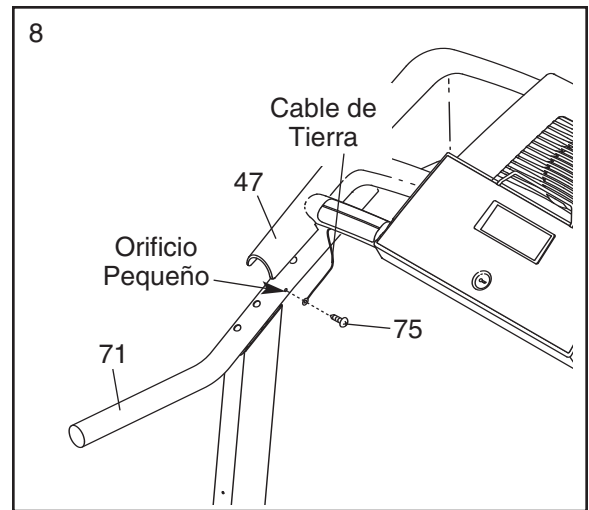
Después, conecte la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Pernos de Baranda (37) y dos Arandelas de Estrella de 5/16" (95).

Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (7) de la misma manera. Nota: no hay un cable en el lado izquierdo.

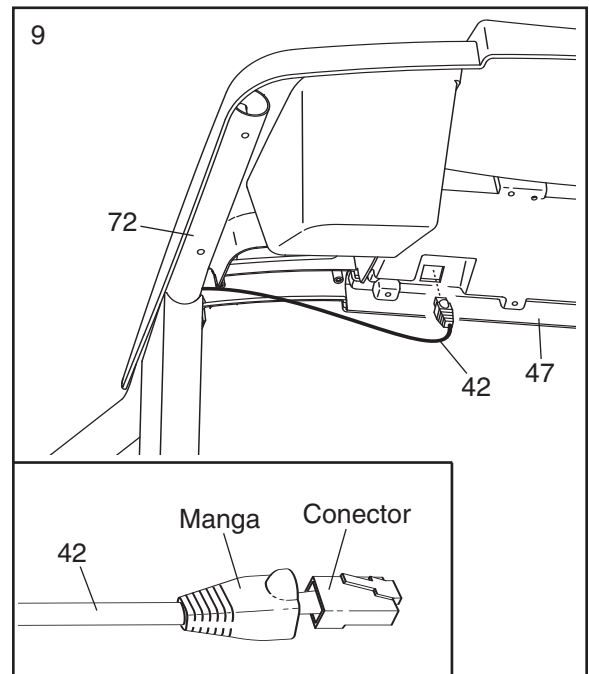
Quite la abrazadera de color del Cable del Montante Vertical (42).



8. Con la ayuda de otra persona, sostenga la Base de la Consola (47) cerca de la Baranda Izquierda (71). Conecte el extremo del cable de tierra al orificio pequeño en el costado de la Baranda Izquierda con un Tornillo de Tierra Plateado (75).

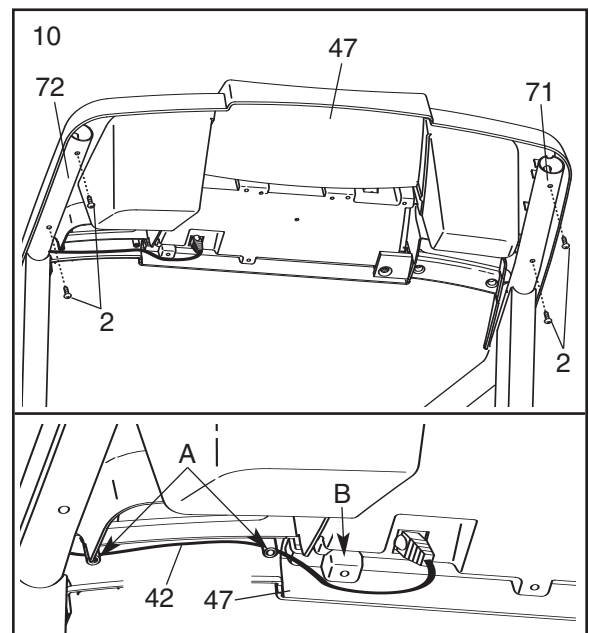


9. **Toque la Baranda Derecha (72) para descargar la corriente estática.** Deslice hacia atrás la manga del conector sobre el Cable del Montante Vertical (42) como se muestra en el dibujo al lado. Luego, presione el extremo del Cable del Montante Vertical dentro del enchufe en el fondo de la Base de la Consola (47). **El conector debe deslizarse fácilmente en el enchufe y abrocharse con seguridad.** Si es que el conector no se desliza fácilmente, ni se abrocha firmemente, gírelo e insértelo nuevamente. Después, deslice la manga de regreso sobre el conector.

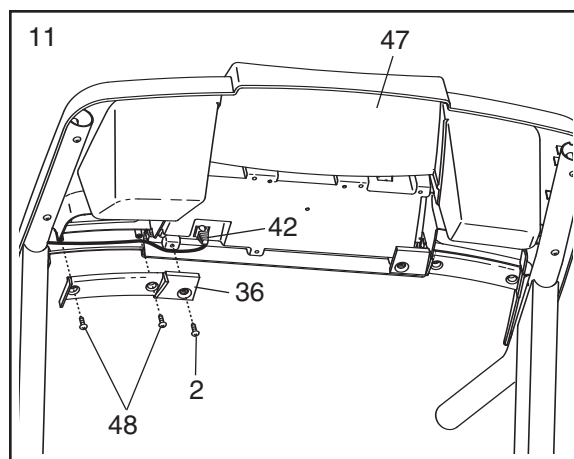


10. Fije la Base de la Consola (47) en las Barandas (71, 72). Conecte la Base de la Consola con cuatro Tornillos de 3/4" (2). **Coloque adecuadamente todos los cuatro Tornillos antes de apretarlos; no apriete demasiado los Tornillos.**

Vea el dibujo inferior. **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (42) esté pasado debajo de los dos postes redondos que se indican (A).** Luego, presione el Cable del Montante Vertical dentro de la ranura localizada entre el poste cuadrado (B) y la Base de la Consola (47).



11. Cubra el Cable del Montante Vertical (42) con la Placa del Mango Derecho (36). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical.** Apriete dos Tornillos de 1/2" (48) y un Tornillo de 3/4" (2) dentro de la Placa del Mango Derecho y la Base de la Consola (47).

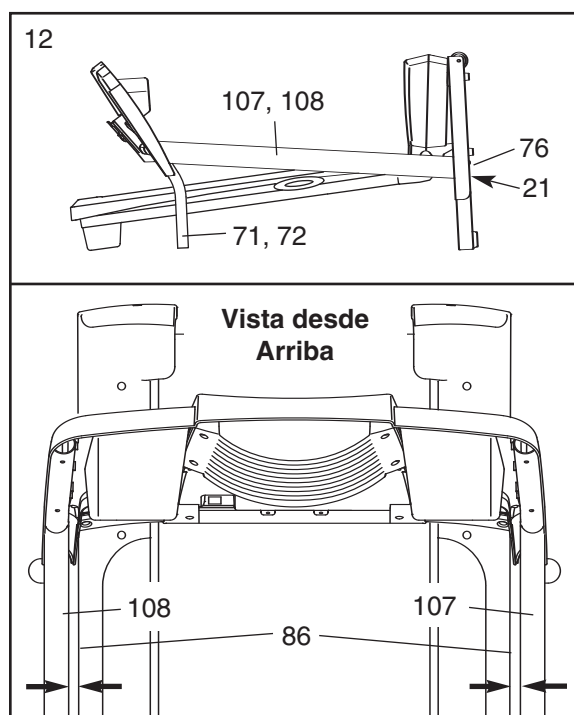


12. Cuidadosamente baje las Baranda Izquierda y Derecha (71, 72) hasta que estén tocando el piso.

Vea el dibujo inferior. Posicione los Montantes Verticales (107, 108) de manera que la Armadura (86) de la máquina de correr esté centrada entre los Montantes Verticales.

Apriete firmemente dos Pernos de 1" del Montante Vertical (21) dos Pernos de 3" del Montante Vertical (76) usados en los pasos 1 y 4.

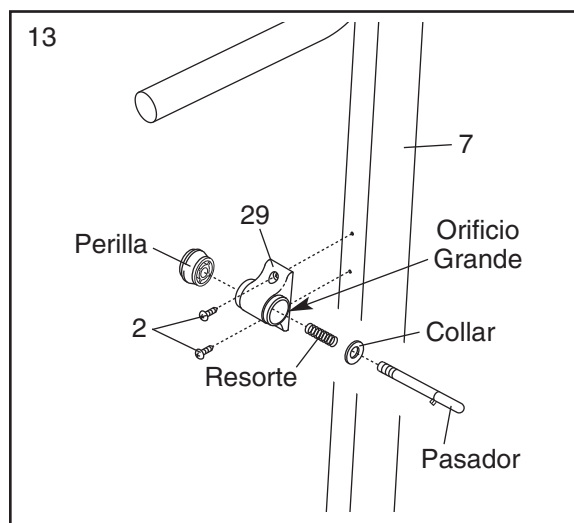
Levante los Montantes Verticales (107, 108) hacia la posición vertical.



13. Conecte el Alojamiento del Pasador (29) al Montante Vertical Izquierdo (7) con dos Tornillos de 3/4" (2). **Asegúrese que el orificio grande en el Alojamiento del Pasador esté en el lado que se muestra.**

Remueva la perilla del pasador. **Asegúrese que el collar y el resorte estén en el pasador como se muestra.** Después, inserte el pasador dentro del Alojamiento del Pasador (29), y apriete la perilla devuelta dentro del pasador.

Enchufe el cordón eléctrico (vea OPERACIÓN Y AJUSTES en la página 11). **Luego, cambie la inclinación de la máquina para correr al nivel más bajo como se describe en la página 13. Si esto no se hace, el pasador no podrá sostener la máquina para correr en la posición de almacenamiento.**



14. **Asegúrese que todas las partes se aprieten apropiadamente antes de que usted use la máquina para correr.** Nota: Podrán incluirse accesorios adicionales. Mantenga las llaves "L" incluidas en un lugar seguro. La llave "L" grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 20). Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete sobre 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.

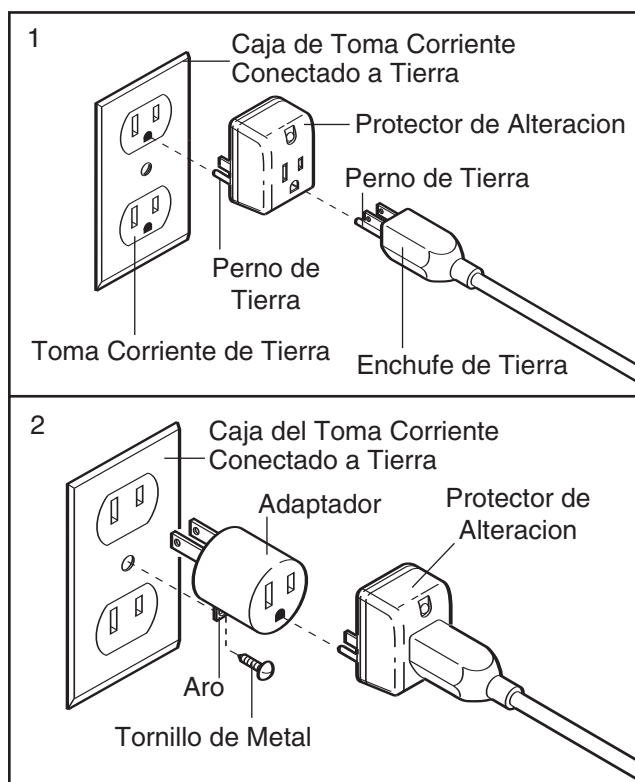
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan 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 voltages. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltage suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. 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).

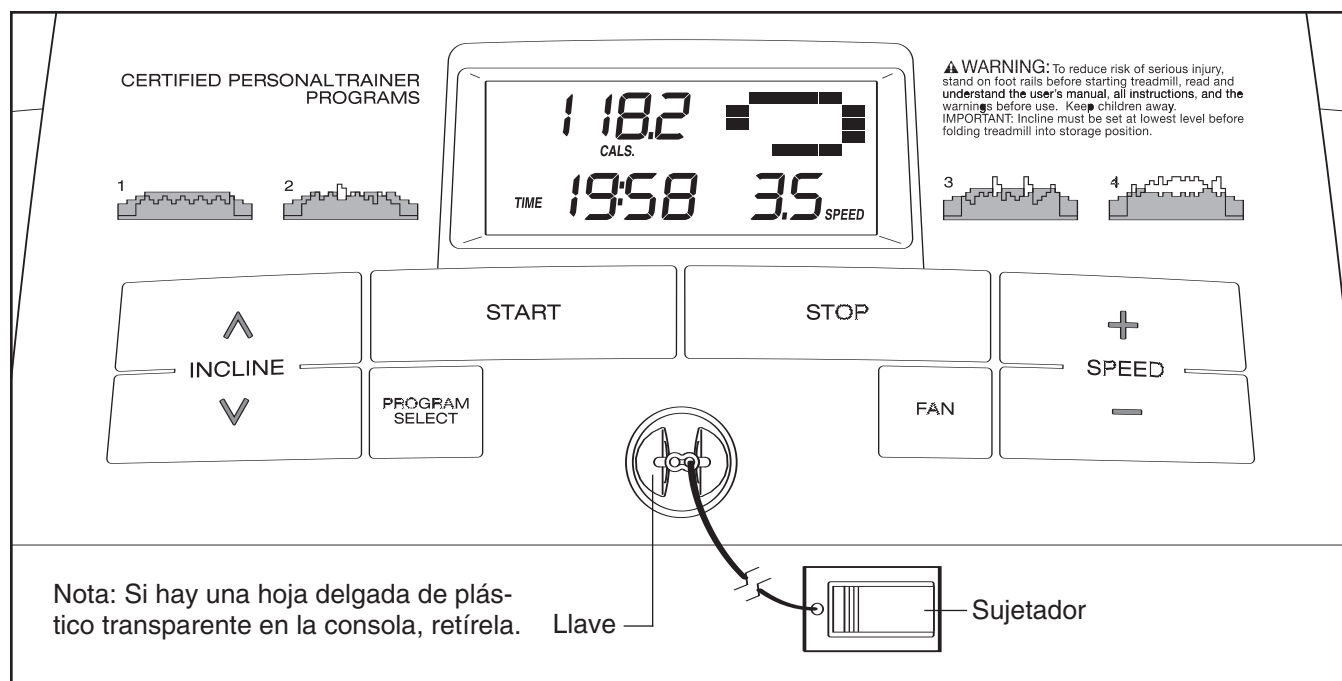
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 voltios, y tiene un enchufe de tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo 1. Un adaptador temporal que se parece como el adaptador ilustrado en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos 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.**

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces y agradables.

Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden

controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

Además, la consola presenta cuatro programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 15.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11).

Localice el cortacircuito para reiniciar/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Verifique que el cortocircuito quede en la posición para reposicionar.



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 12) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; después de un momento, la pantalla se encenderá. **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.**

Nota: 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 que es necesario (vea la página 20).

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Seleccione la función manual.

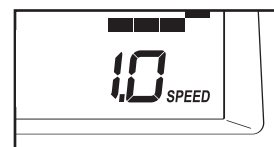
Cada vez que se inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si es que ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual al presionar el botón de Selección de Programas [PROGRAM SELECT] en forma repetida hasta que aparece una pista en la pantalla.



3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar la banda para caminar.

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

barandas y comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad [SPEED]. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,5 mph. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.



Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en una de las pantallas. Para poner la banda para caminar en marcha de nuevo, presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Velocidad +.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE].

Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Después de presionar los botones, puede que la máquina para correr tarde un momento en alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.



5 Siga su progreso con la pantalla.

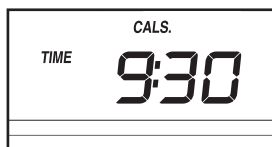
Cuando se seleccione la función manual, una pista que representa 400 metros aparece en la matriz. Cuando Usted camine o corra, la pista se irá iluminando en secuencia hasta que la pista completa esté iluminada. Después la pista se apagará y los indicadores nuevamente comenzarán a iluminarse.



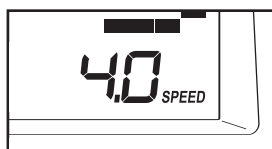
La esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha quemado durante su ejercicio.



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo [TIME] transcurrido y la distancia [DIST.] que usted ha caminado o corrido durante su ejercicio. La esquina inferior izquierda también mostrará el nivel de inclinación de la máquina de correr por unos cuantos segundos cada vez que el ajuste de inclinación cambie. Nota: Cuando un programa preajustado sea seleccionado, la esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.



La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará la velocidad de la banda de correr. Cuando use el sensor de pulso de mango, la esquina inferior derecha de la pantalla también mostrará su ritmo cardíaco [PULSE].

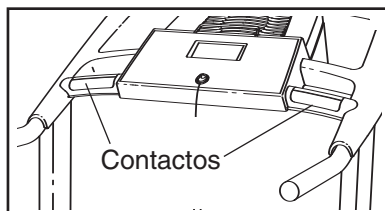


Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 16. **Nota: Para sencillez, todas las instrucciones en esta sección se refiere a kilómetros.**

6 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico



transparente de los contactos metálicos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal—**evite mover sus manos**. Cuando se detecte el pulso, aparecerá un símbolo de corazón en la pantalla, uno o dos guiones aparecerán y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador en velocidad baja, presione el botón de Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presione el botón por tercera vez. Nota: Si el ventilador está encendido, la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

8 Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas se mantienen encendidas después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 16 para apagar la función demo.**

Cuando usted haya terminado de usar la máquina para correr, mueva el cortacircuito para reiniciar/apagar a la posición de apagar.

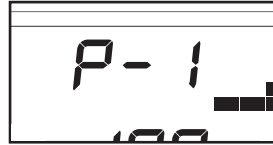
COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 Seleccione un programa preajustado.

Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón de Selección de Programas en forma repetida hasta que “P-1,” “P-2,” “P-3,” o “P-4” aparezca en la pantalla. Cuando se seleccione un programa preajustado, el ajuste de velocidad máxima del programa y el nivel de inclinación máxima destellarán en la pantalla por algunos segundos. La pantalla entonces mostrará cuanto durará el programa. Un perfil de los ajustes de velocidad del programa recorrerá a través de la matriz en la esquina derecha superior de la pantalla.

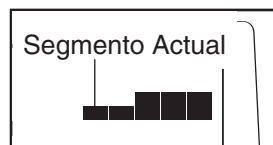


3 Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

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

Cada programa está dividido en 30 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 ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual de la matriz en la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los cinco indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y el último segmento termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantas veces que uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o oscurecer en estas columnas también. **Importante: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en las páginas 13 y 14.

5 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

7 Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 14.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola viene equipada con una función de información que lleva la cuenta del uso de la máquina para correr que le permite seleccionar un sistema de medidas.

Para seleccionar la función de información, inserte la llave en la consola al mismo tiempo que sostiene apretado el botón de Parar, y luego suelte el botón de Parar. La siguiente información aparecerá en la pantalla:

Una “E” (para el sistema Inglés) o una “M” (para el sistema Métrico) aparecerán en la esquina inferior derecha de la pantalla.

Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar el sistema de medidas si es que lo desea. **Importante:** Si aparece una “d” en la pantalla, la consola está en el modo de “demo” (demostración). Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la



función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y la pantalla quedará encendida; los botones en la consola no operarán. **Si aparece una “d” cuando la función de información está seleccionada, presione el botón de disminuir Velocidad para que la “d” desaparezca.**

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



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha movido.



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

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

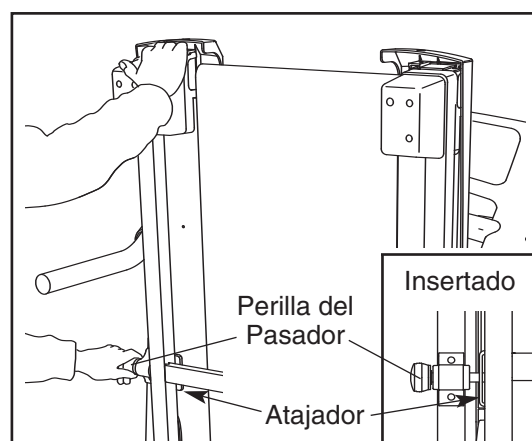
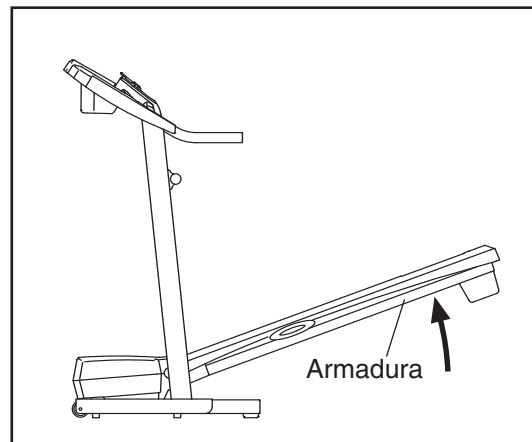
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada. Luego, desenchufe el cable de corriente. **PRECAUCION:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover 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. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra y sostenga la armadura firmemente. Usando su mano izquierda, jale la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el sostén esté más allá del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el pasador esté bien sujetado contra el sujetador de pasador.**

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.

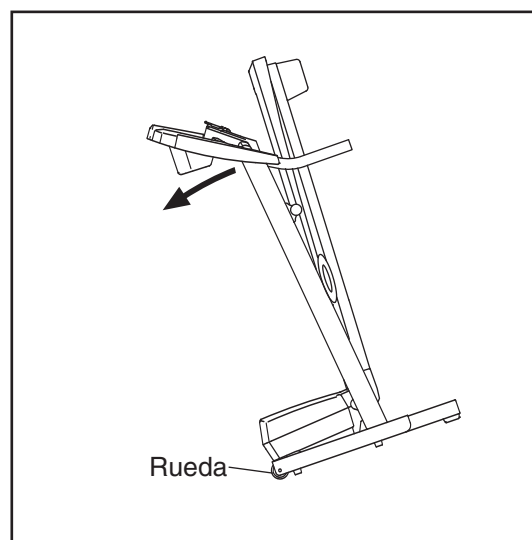


COMO MOVER LA MAQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente.

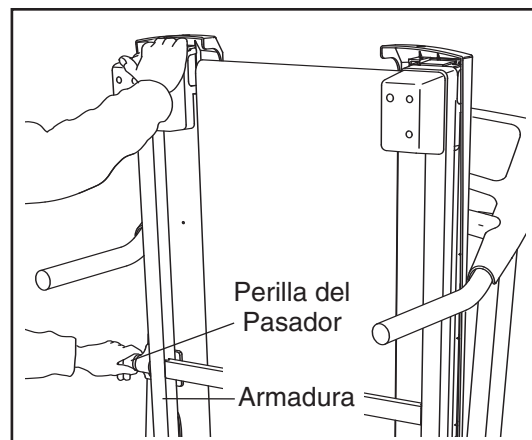
Compruebe que el pasador esté completamente insertado dentro de la armadura.

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

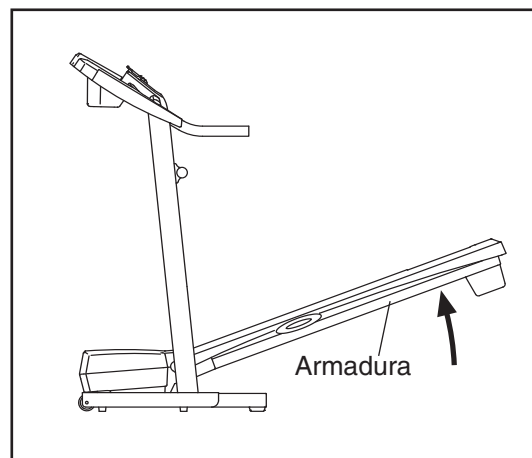


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador.



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.**

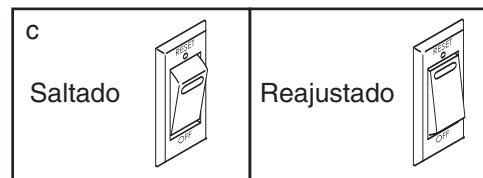


PROBLEMAS

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

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado dentro de un protector de alteraciones dentro de un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea la página 11). Use solo un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla con todas las especificaciones que se describen en la página 11. Importante: La máquina para correr no es compatible con los toma corrientes equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito para reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

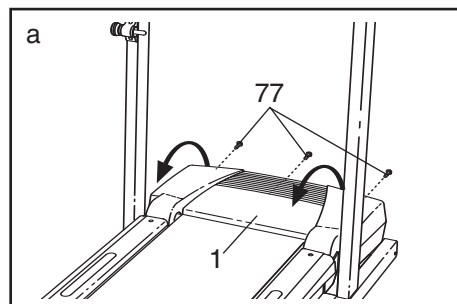


PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

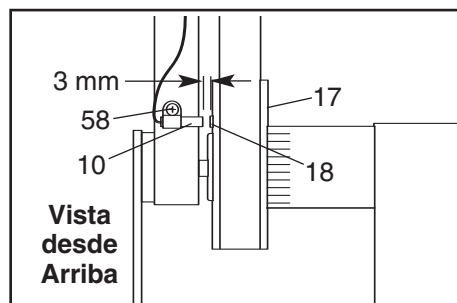
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - Quite la llave de la consola. Insértela otra vez en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Quite los Tornillos (77) de la Cubierta (1), y cuidadosamente quite la Cubierta.



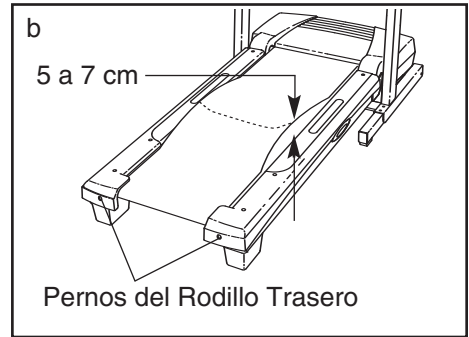
Localice el Interruptor de Lengüeta (10) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (17). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (58) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



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

SOLUCIÓN: a. Use solo un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla con todos las especificaciones que se describen en la página 11.

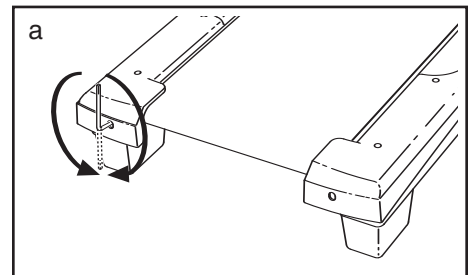
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido 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. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



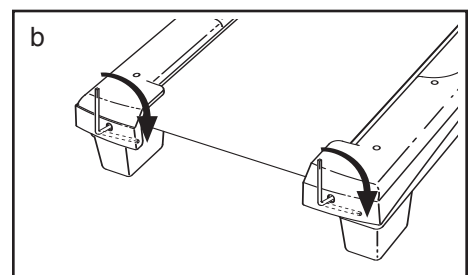
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

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

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



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 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 EJERCICIO FÍSICO

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

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

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

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

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

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

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Quemando Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su

cuerpo usa normalmente los *calorías carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las *calorías de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

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

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

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

2. Extensión de Tendón de las Corvas

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

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

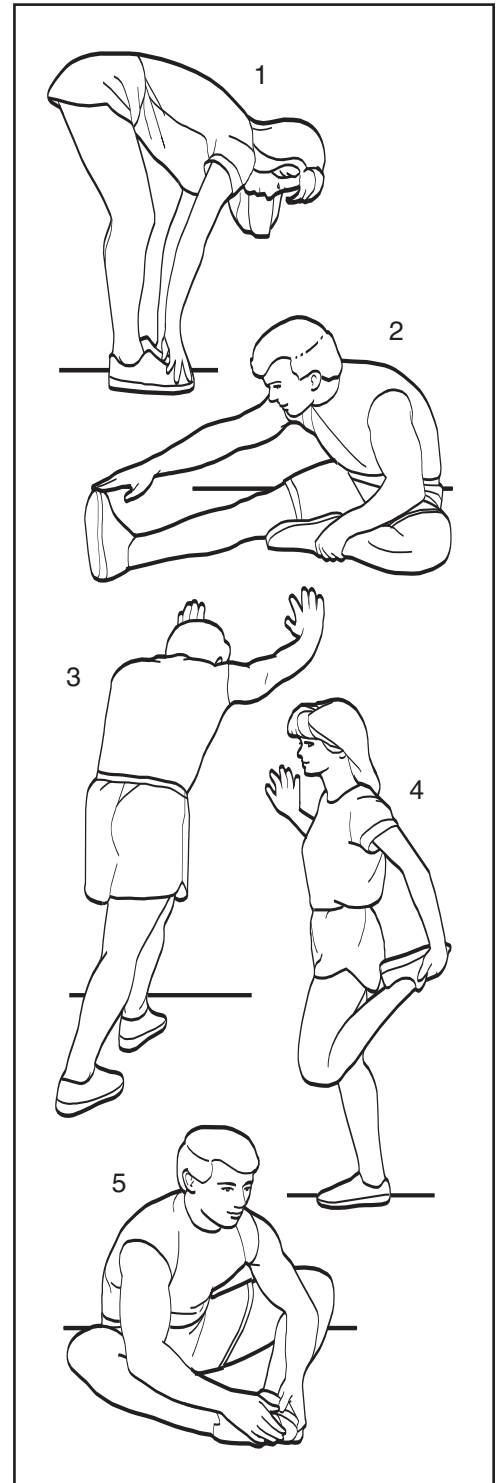
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga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

4. Extensiones de los Cuadricéps

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

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

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

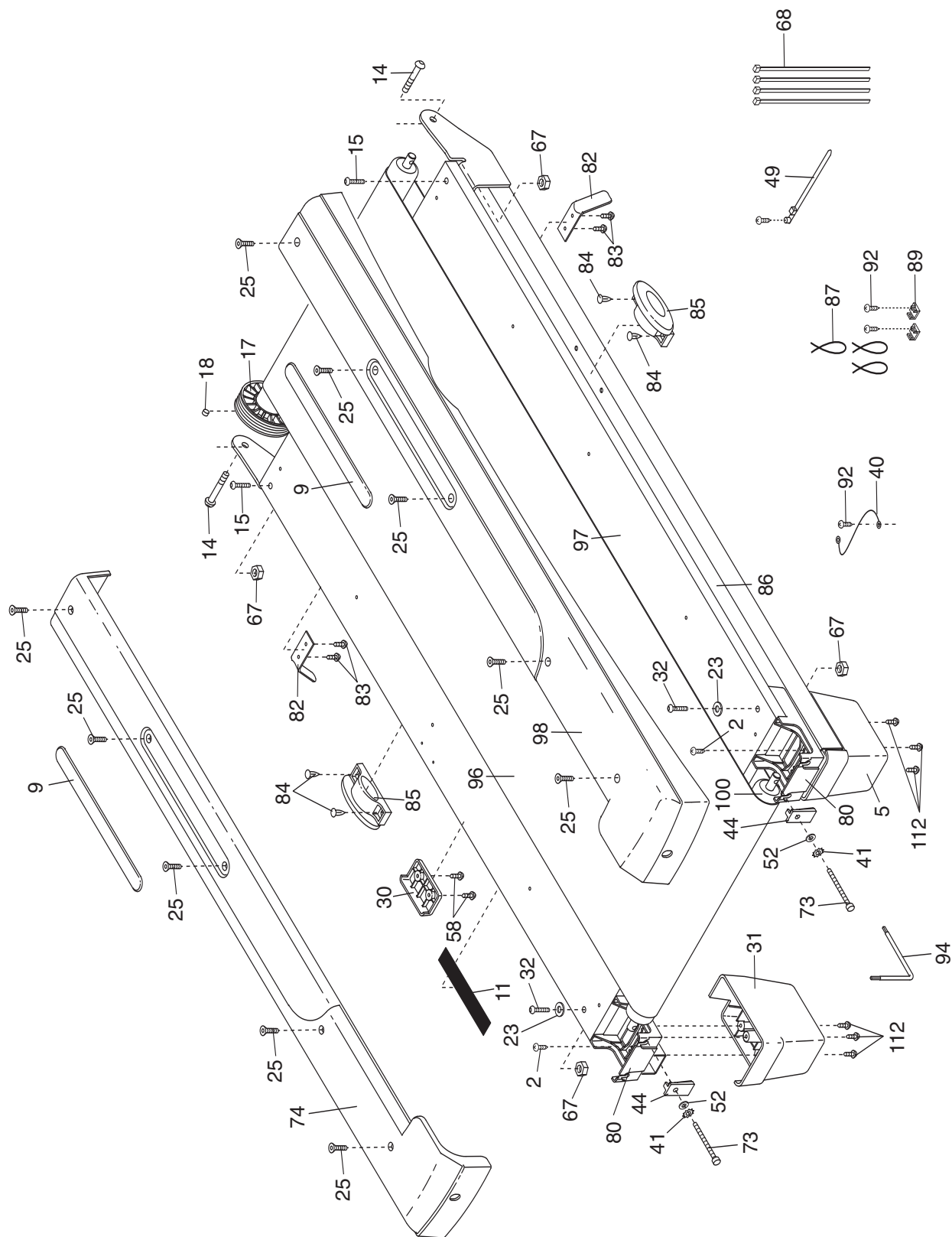


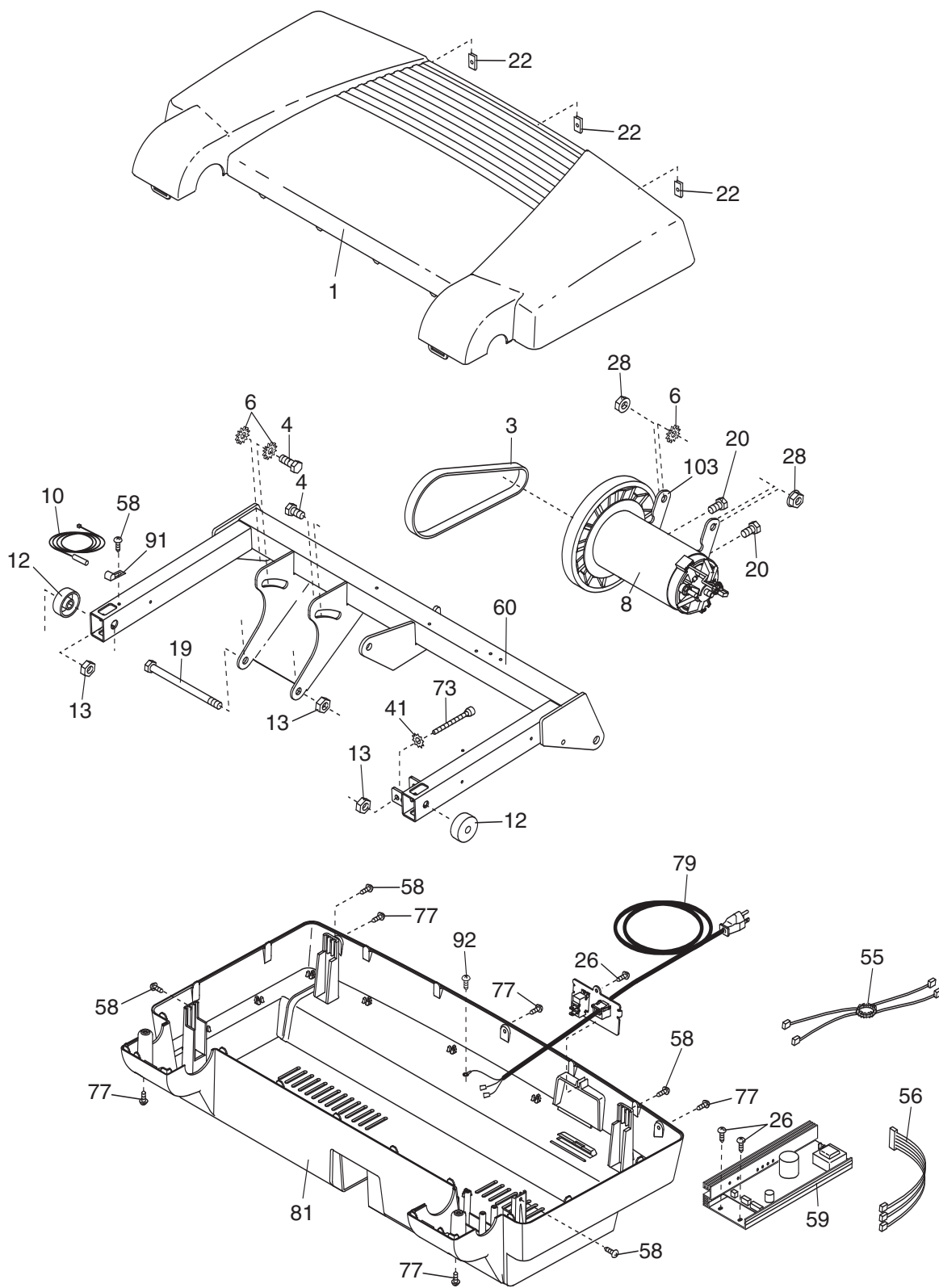
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HMTL39906.0

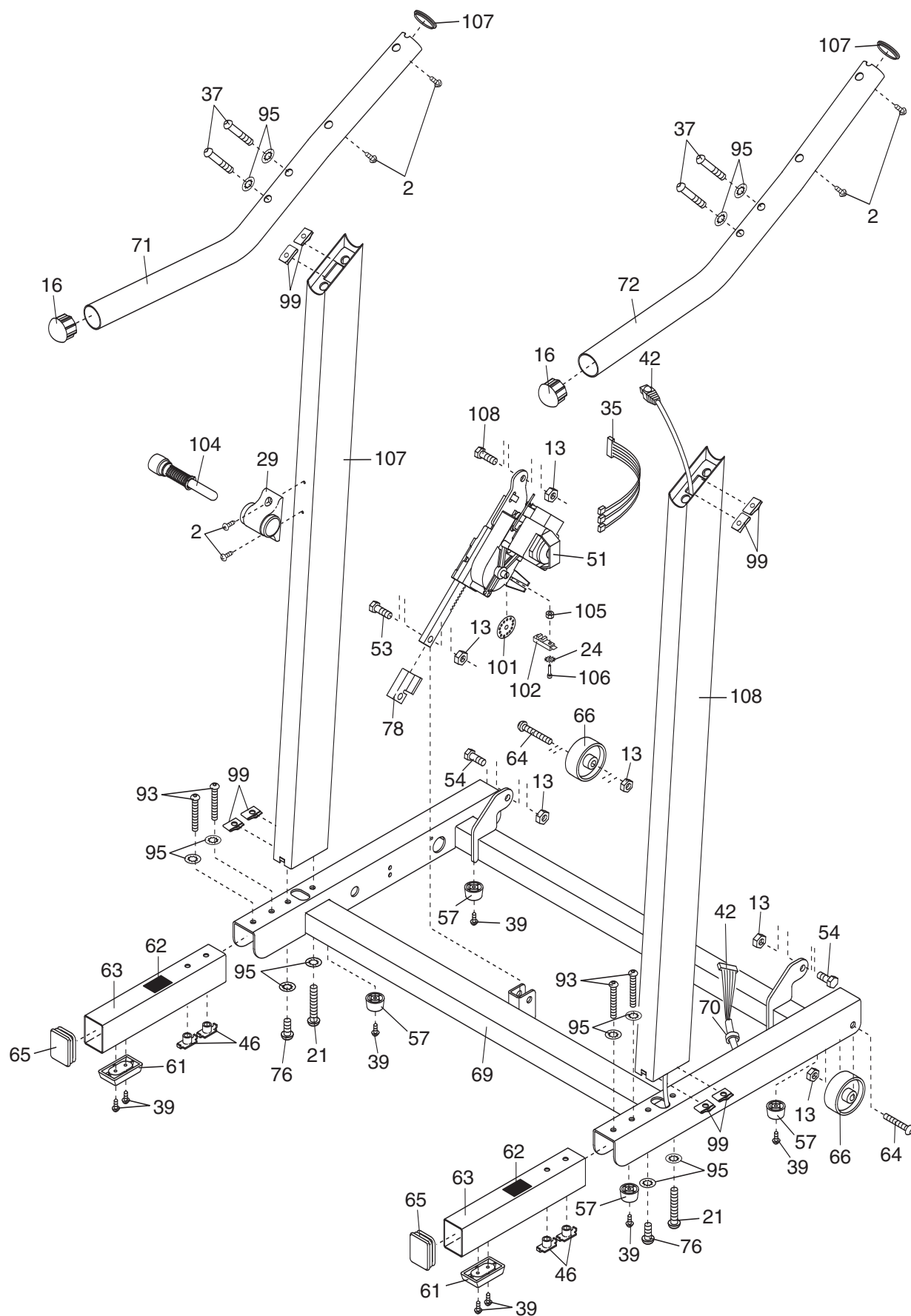
R0207A

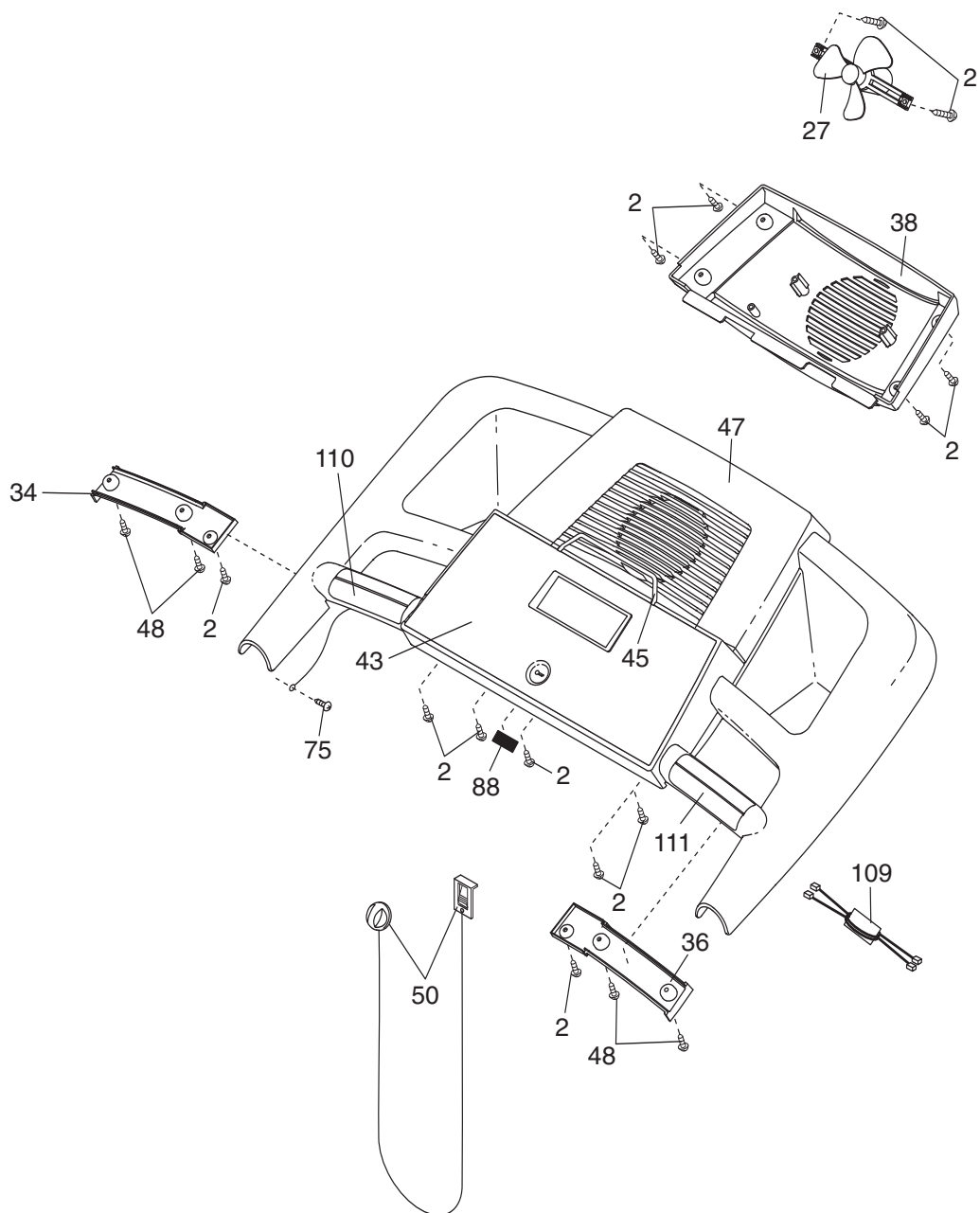
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta	37	2	Perno de la Baranda			Ventral
2	17	Tornillo de 3/4"	38	1	Cubierta del Ventilador	78	1	Sujetador Atajador de Inclinación
3	1	Banda del Motor	39	4	Tornillo Punta Broca de 1"	79	1	Montaje del Cable Eléctrico
4	2	Perno de Tensión del Motor	40	1	Cable de Tierra	80	2	Soporte del Rodillo Trasero
5	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero	41	3	Arandela Estrella del Rodillo	81	1	Charola Ventral
6	1	Arandela Estrella del Motor	42	1	Cable del Montante Vertical	82	2	Guía de la Banda
7	1	Montante Vertical Izquierdo	43	1	Consola	83	4	Tornillo de la Guía de la Banda
8	1	Motor de Manejo	44	2	Placa del Rodillo Trasero	84	4	Tornillo Aislador
9	2	Cubierta del Riel para los Pies	45	1	Porta Libros	85	2	Amortiguación del Aislador
10	1	Interruptor de Lengüeta	46	4	Tuerca de la Pata de Extensión	86	1	Armadura
11	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro	47	1	Base de la Consola	87	3	Atadura Ajustable
12	2	Espaciador de la Armadura	48	11	Tornillo de 1/2"	88	1	Calcomanía de Advertencia de la Consola
13	9	Tuerca	49	1	Abrazadera del Cable			
14	2	Perno de Pivote de la Armadura	50	1	Llave/Sujetador	89	4	Abrazadera de la Fajilla de Cable
15	2	Tornillo de la Plataforma, Delantero	51	1	Motor de Inclinación	90	1	Montante Vertical Derecho
16	2	Tapa del Extremo Inferior de la Baranda	52	2	Arandela del Rodillo Trasero	91	1	Gancho del Sensor
17	1	Rodillo Delantero/Polea	53	1	Perno del Motor de Inclinación, Inferior	92	4	Tornillo de Tierra
18	1	Imán	54	3	Tornillo del Pivote de la Inclinación	93	4	Perno de la Pata de Extensión
19	1	Perno de Pivote del Motor	55	1	Cable del Filtro	94	1	Llave Hexagonal
20	2	Tornillo del Sujetador del Motor	56	1	Cable del Control del Motor	95	8	Arandela de Estrella de 5/16"
21	2	Perno de 3" del Montante Vertical	57	4	Almohadilla de la Base Redonda	96	1	Banda para Caminar
22	3	Gancho de la Cubierta	58	13	Tornillo Punta Broca de 3/4"	97	1	Plataforma para Caminar
23	2	Arandela de la Plataforma	59	1	Controlador	98	1	Riel para los Pies Derecha
24	1	Tuerca del Riel de Soporte para Pies	60	1	Armadura de Levante	99	8	Tuerca en U
25	10	Tornillo del Riel para los Pies	61	2	Almohadilla de la Pata de Extensión	100	1	Rodillo Trasero
26	3	Tornillo del Sujetador del Tomacorriente	62	2	Calcomanía de Precaución	101	1	Disco Óptico
27	1	Ventilador de la Consola	63	2	Pata de Extensión	102	1	Sensor del Disco Óptico
28	2	Tuerca de Tensión del Motor	64	2	Perno de Rueda	103	1	Sujetador del Motor
29	1	Alojamiento del Pasador	65	2	Tapa del Extremo de la Base	104	1	Montaje del Pasador
30	1	Atajador del Pasador	66	2	Rueda	105	1	Tuerca Pequeña
31	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero	67	2	Tuerca de la Plataforma	106	1	Tornillo Pequeño
32	2	Tornillo de la Plataforma, Trasera	68	6	Fajilla de Cable de 8"	107	2	Tapa del Extremo Superior de la Baranda
33	6	Tornillo de la Tapa de Extremo Trasera	69	1	Base del Montante Vertical	108	1	Perno Superior del Motor de Inclinación
34	1	Placa del Mango Izquierdo	70	1	Ojal Reforzado	109	1	Cable de Pulso de la Consola
35	1	Alambre Sensor de la Inclinación	71	1	Baranda Izquierda	110	1	Placa de Pulso Izquierda
36	1	Placa del Mango Derecho	72	1	Baranda Derecha	111	1	Placa de Pulso Derecha
			73	3	Perno Ajustable del Rodillo	#	1	Cable Azul de 4", 2F
			74	1	Riel para los Pies Izquierda	#	1	Cable Negro de 4", M/F
			75	1	Tornillo de Tierra Plateado	#	1	Cable Verde de 8", F/Anillo
			76	2	Perno de 1" del Montante Vertical	#	1	Cable Rojo de 4", M/F
			77	5	Tornillo de la Charola	#	1	Manual del Usuario

Estas piezas no están ilustradas.









COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para proveer la siguiente información:

- el NUMERO DE MODELO DE LA MAQUINA (HMTL39906.0)
- el NOMBRE DE LA MAQUINA (maquina para correr HEALTHRIDER Q 400)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 23 à 27).