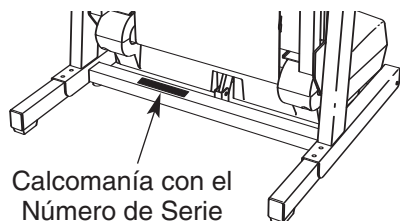


# HEALTHRIDER® H120

Nº de Modelo HMTL39906.1

Nº de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



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.

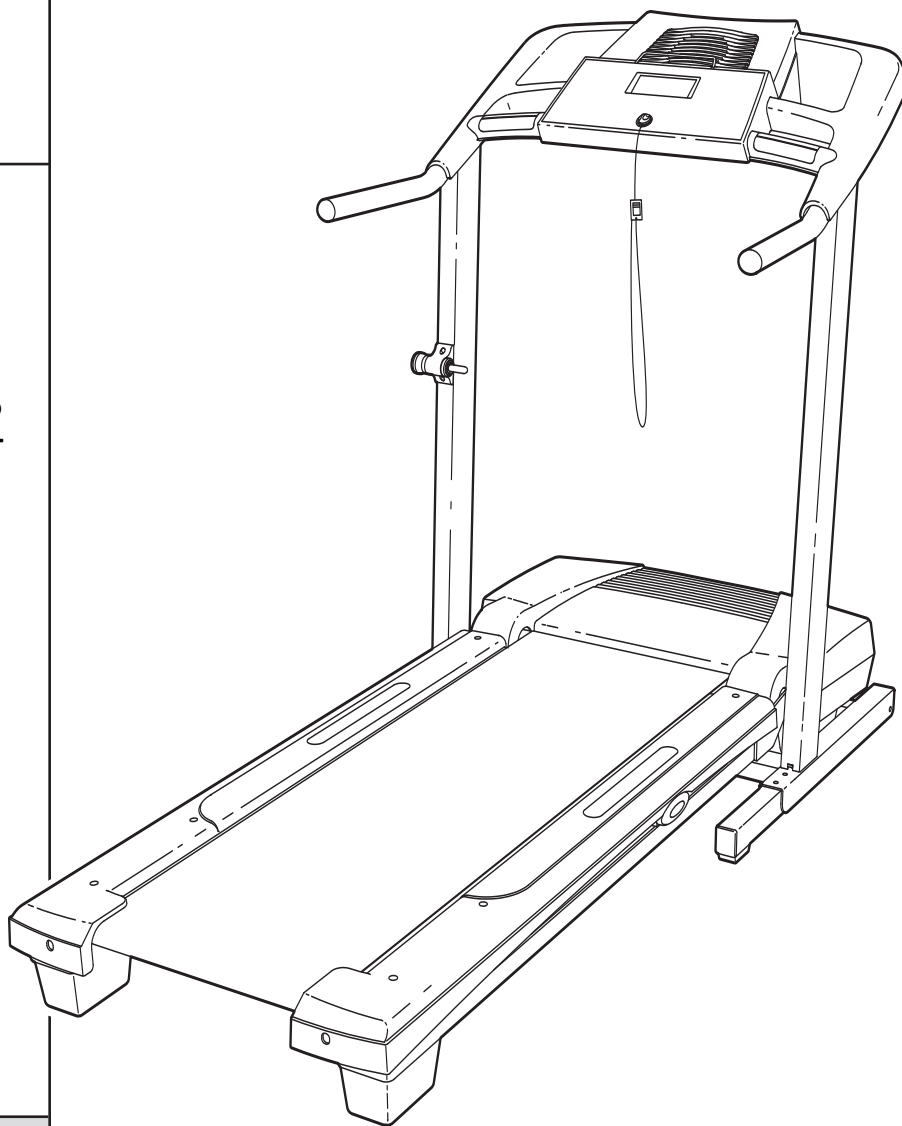
Especificaciones eléctricas:  
120V ~ 60Hz 12 A, sujetacables  
tipo "Y"

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

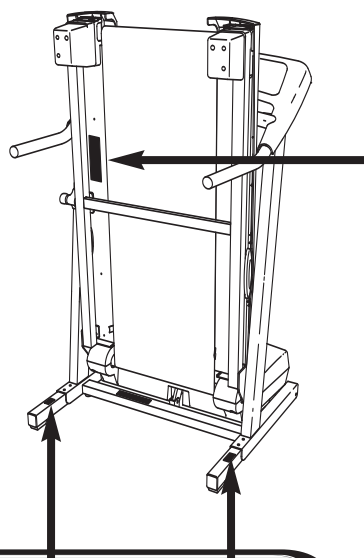
[www.healthrider.com](http://www.healthrider.com)

# CONTENIDO

|                                                  |               |
|--------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA ..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES .....                   | 3             |
| ANTES DE COMENZAR .....                          | 5             |
| MONTAJE .....                                    | 6             |
| FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES .....                   | 11            |
| COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER ..... | 17            |
| PROBLEMAS .....                                  | 19            |
| GUÍA DE EJERCICIOS .....                         | 21            |
| LISTA DE LAS PIEZAS .....                        | 23            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS .....                       | 24            |
| COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO .....          | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran han sido colocadas en los lugares que se indican. **Si falta una calcomanía o esta ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



**! CAUTION**

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

**! PRECAUCIÓN**

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

### ! 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 clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

### ! ADVERTENCIA:

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

- Párese sólo en los rieles (si aplica para los pies al comenzar o para la cinta de correr).
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caídas, y siempre use el clip de seguridad mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aliento.
- 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 ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se está moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opera la cinta de correr.

# 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 necesarios.
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 piso o la alfombra de cualquier 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 deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 125 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Al conectar el cable eléctrico (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico en un supresor de sobretensión (no incluido) y enchufe el supresor de sobretensión dentro de un circuito conectado a tierra capaz de cargar 15 amperios o más. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito. No use un cordón de extensión.
12. Solo use un supresor de sobretensión para solo un toma corriente que alcance todas las especificaciones descritas en la página 11.
13. Falta de utilizar un supresor de sobretensión que funcione apropiadamente, puede resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si se daña el sistema de control, la banda para caminar puede cambiar velocidad, acelerar, o parar repentinamente, el cual puede resultar en una caída o lesiones serias.
14. Mantenga el cable eléctrico y el supresor de sobretensión alejado de las 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 19 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 COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13).
17. 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.

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 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.
20. 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.
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 COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA 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.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
25. **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.
26. 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

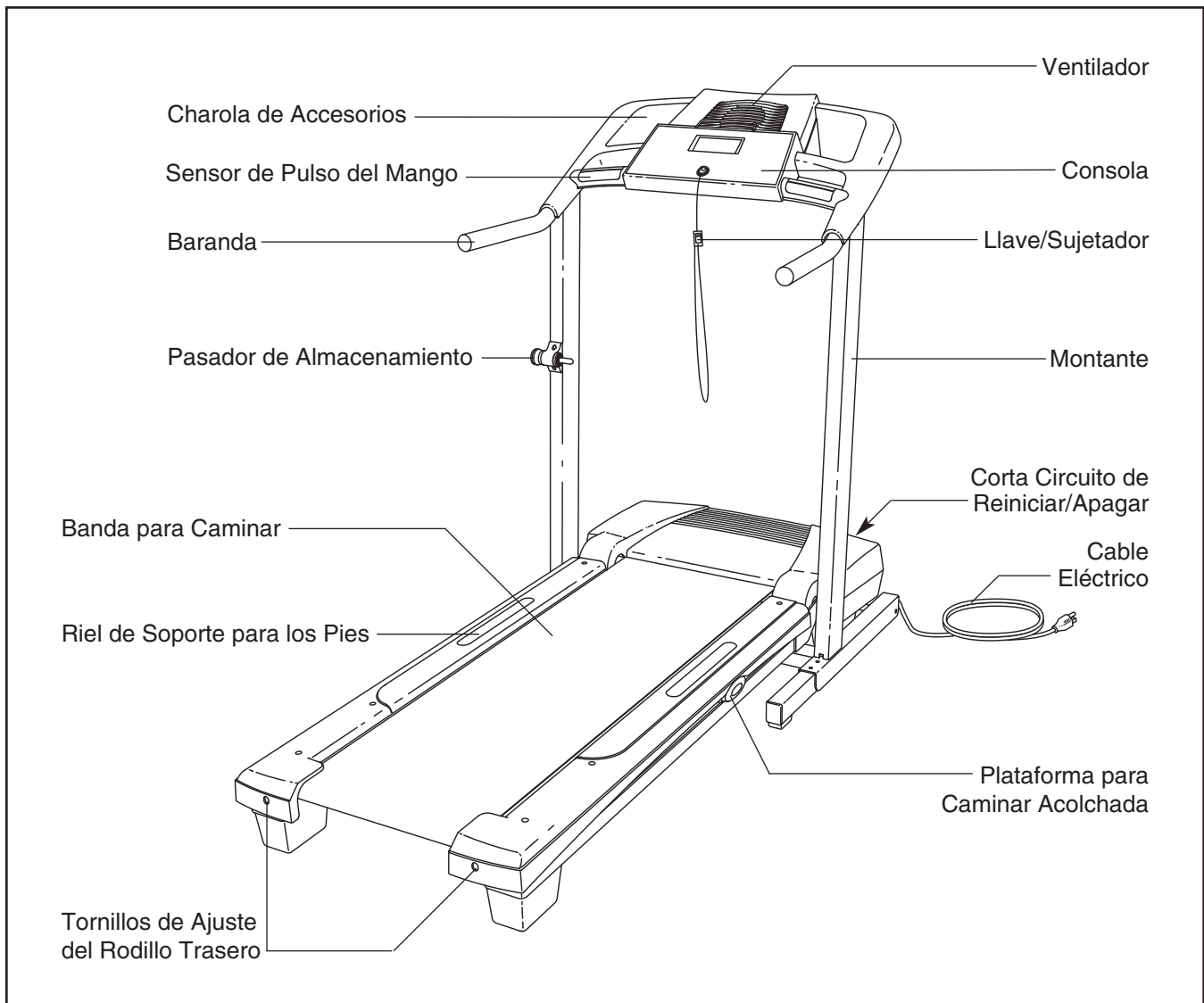
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HEALTHRIDER® H120. La máquina para correr H120 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 H120 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

**Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la máquina para correr.** Si tiene al-

guna pregunta tras haber leído este manual, por favor lea la portada. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de continuar la lectura familiarícese con los componentes identificados en el dibujo que aparece más abajo.

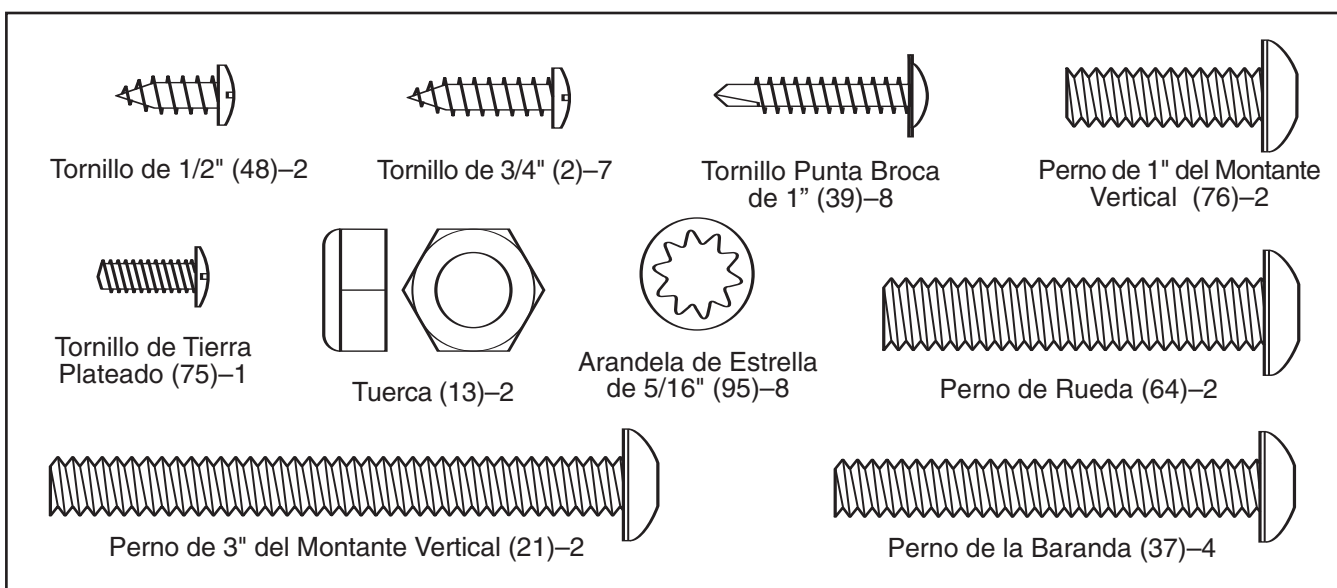


# MONTAJE

**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 hexagonales incluidas**  **su propio desarmador de estrella**  , **un martillo de hule**  , **un llave ajustable**  , y **un corta-cables pinzas de punta aguda**  .

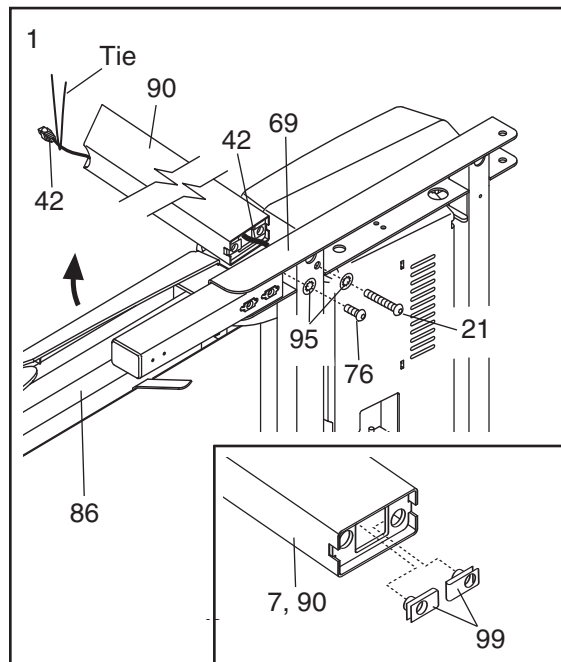
**Para ayudarle a identificar los accesorios de ensamblaje, vea los dibujos más abajo.** Si una pieza no está en la bolsa de piezas, primero verifique para ver si ha sido preensamblada. **Para evitar dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje.**



## 1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

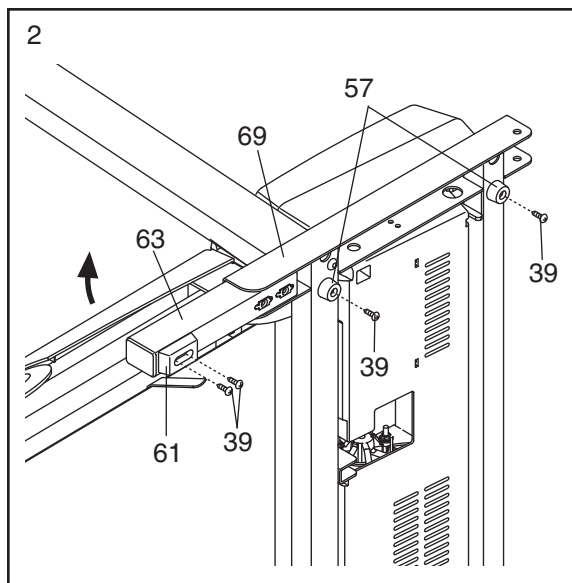
Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí. Doble la Armadura (86) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

**Vea el dibujo del recuadro.** 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.



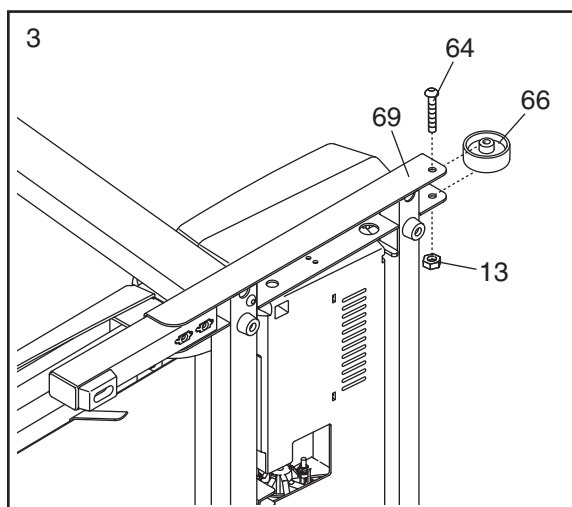
Jale el extremo del Cable del Montante Vertical (42) para tensar el cable mientras que usted sostiene el Montante Vertical Derecho (90) contra la Base del Montante Vertical (69); **tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (42)**. Dé comienzo a un Perno de 3" del Montante Vertical (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.



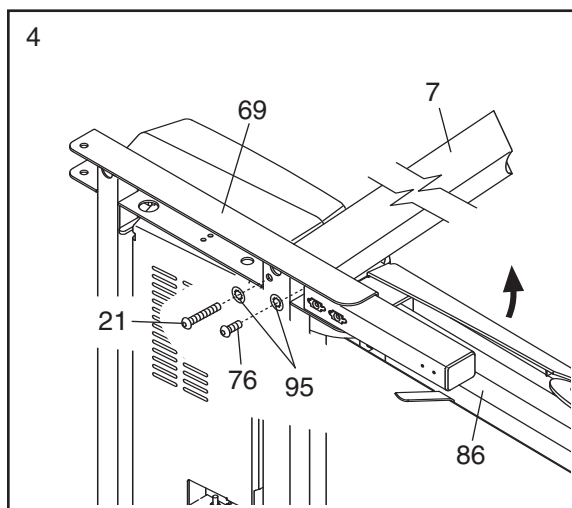
3. Conecte una Rueda (66) a la Base del Montante Vertical (69) con un Perno de Rueda (64) y una Tuerca (13) como se muestra. **No apriete demasiado el Perno de Rueda;** la Rueda debe de girar libremente.

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

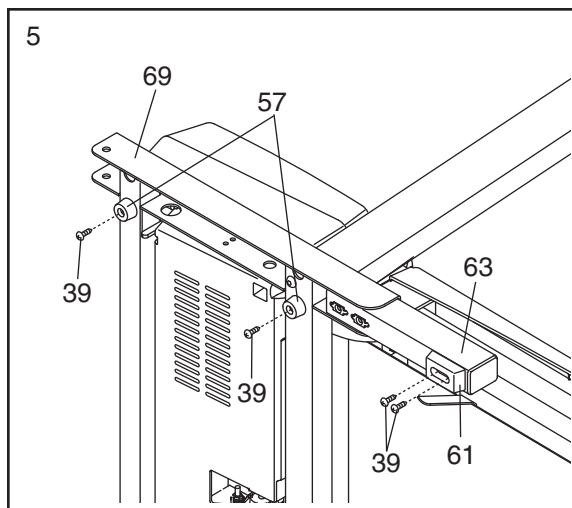


4. Doble la Armadura (86) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

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.**

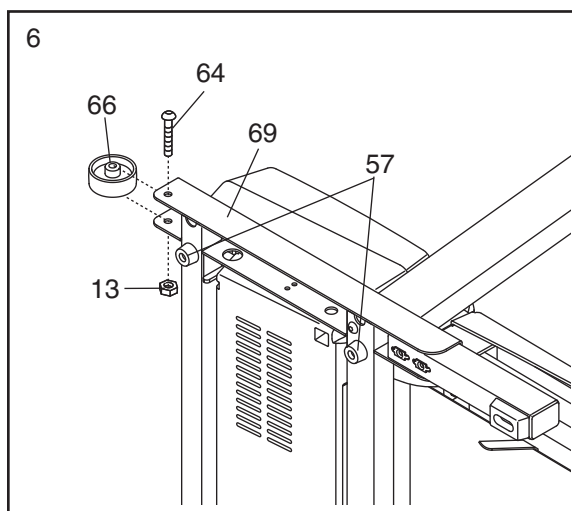


5. Conecte dos Almohadillas Redondas de Base (57) y una Almohadilla de la Pata de Extensión (61) a la Base del Montante Vertical (69) y a la Pata de Extensión (63) con cuatro Tornillos Punta Broca de 1" (39) como se muestra.



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.

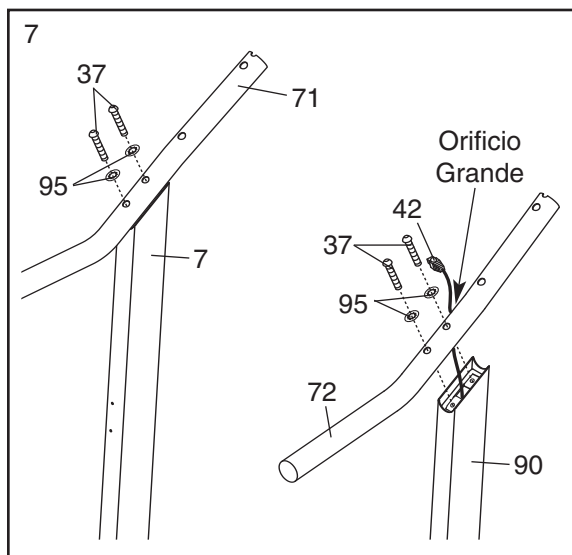


7. Identifique la Baranda Derecha (72), que tiene un agujero grande en el costado izquierdo. Introduzca el Cable del Montante Vertical (42) dentro del orificio en el extremo inferior de la Baranda Derecha y extraigalo por el orificio grande del costado. Nota: Puede ser bueno el usar unas pinzas de punta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

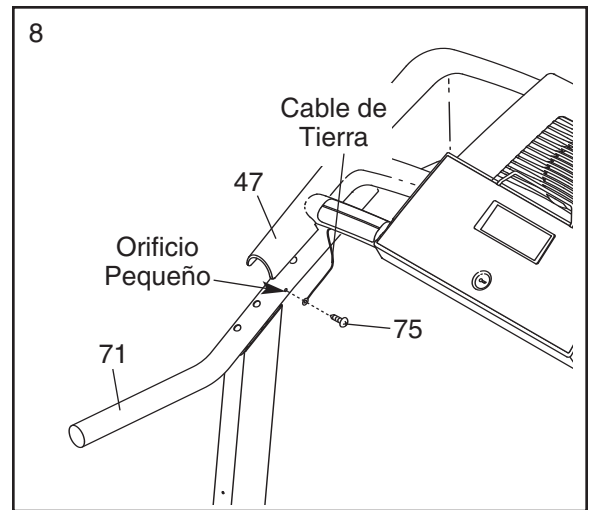
Después, conecte la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Pernos de Baranda (37) y dos Arandelas de Estrella de 5/16" (95).

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

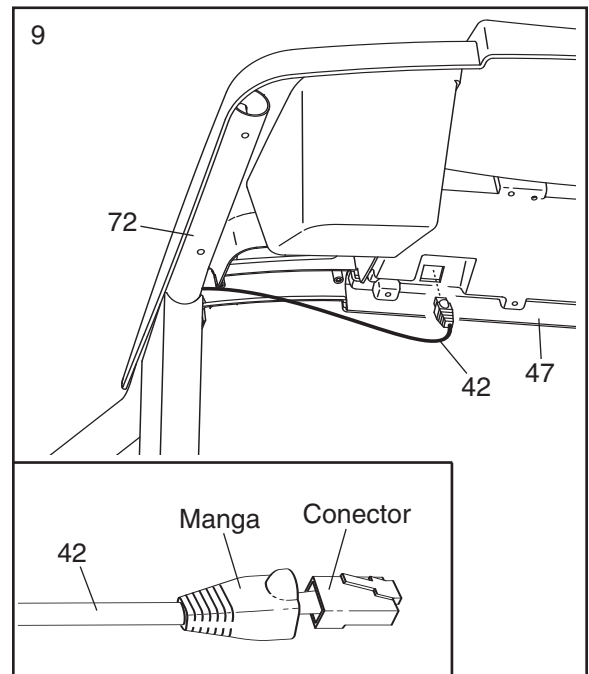
Quite la atadura de color del Cable del Montante Vertical (42).



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).

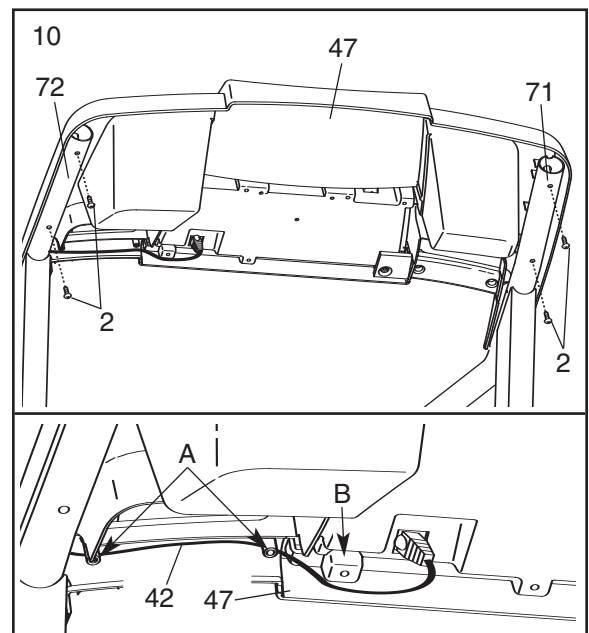


9. **Toque la Baranda Derecha (72) para descargar la corriente estática.** (Vea el dibujo del recuadro). Deslice hacia atrás la manga del conector sobre el Cable del Montante Vertical (42). Luego, presione el extremo del Cable del Montante Vertical dentro del enchufe en el fondo de la Base de la Consola (47). **Los conectores deben deslizarse fácilmente y abrocharse con seguridad.** Si es que el conector no se desliza fácilmente, ni se abrocha firmemente, gírelo e insértelo nuevamente. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.** Después, deslice la manga de regreso sobre el conector.

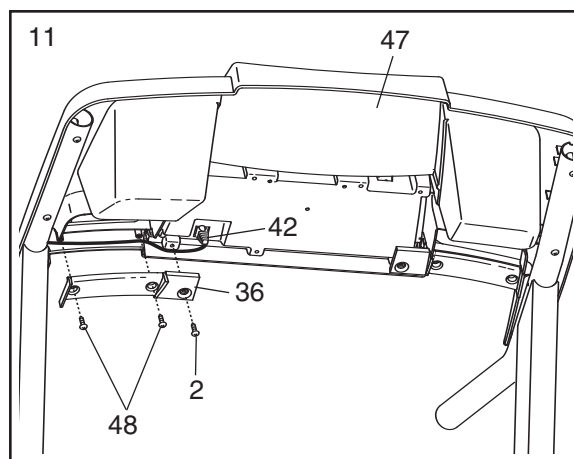


10. Coloque la Base de la Consola (47) en las Barandas (71, 72). Conecte la Base de la Consola con cuatro Tornillos de 3/4" (2). **Enrosque los cuatro Tornillos algunas veces antes de apretarlos; no apriete demasiado los Tornillos.**

**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).

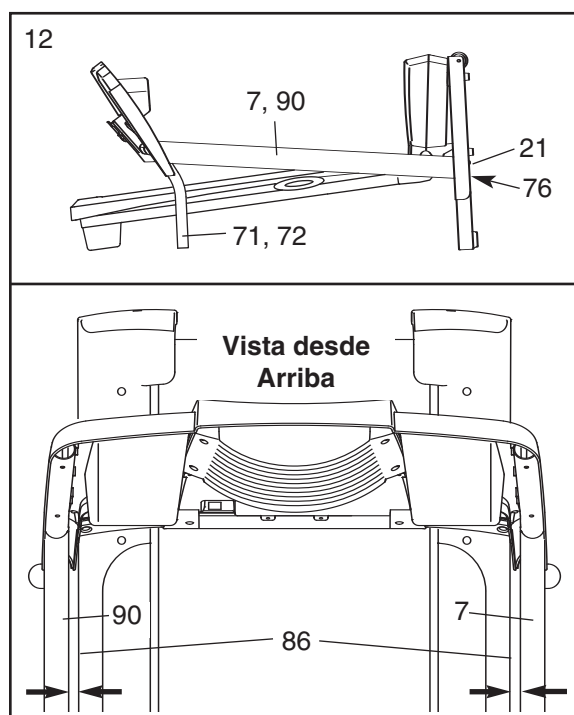


12. Cuidadosamente baje las Baranda Izquierda y Derecha (71, 72) hasta que estén tocando el piso.

**Vea el dibujo inferior.** Posicione los Montantes Verticales (7,90) de manera que la Armadura (86) de la máquina de correr esté centrada entre los Montantes Verticales.

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

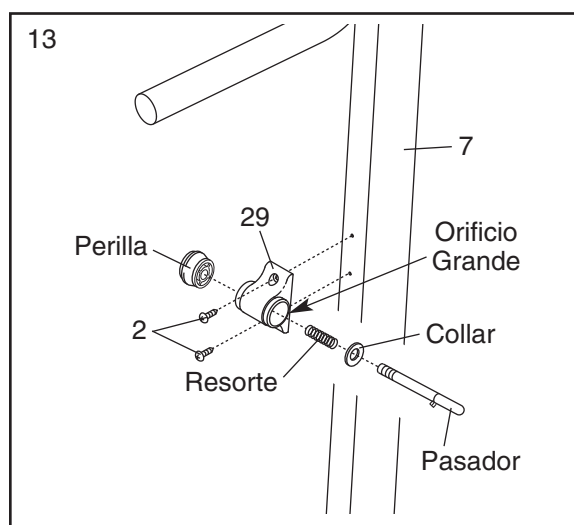
Levante los Montantes Verticales (7,90) hacia la posición vertical.



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 de nuevo 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 piezas se aprieten apropiadamente antes de que usted use la máquina para correr.** Nota: Podrán incluirse accesorios adicionales. Mantenga las llaves hexagonal incluidas en un lugar seguro. Se usa la llave hexagonal grande 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.

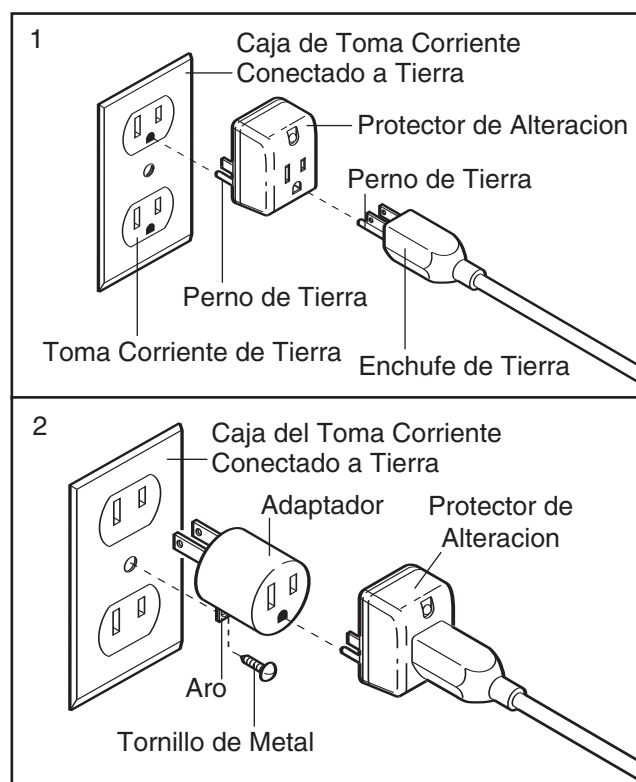
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan 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).

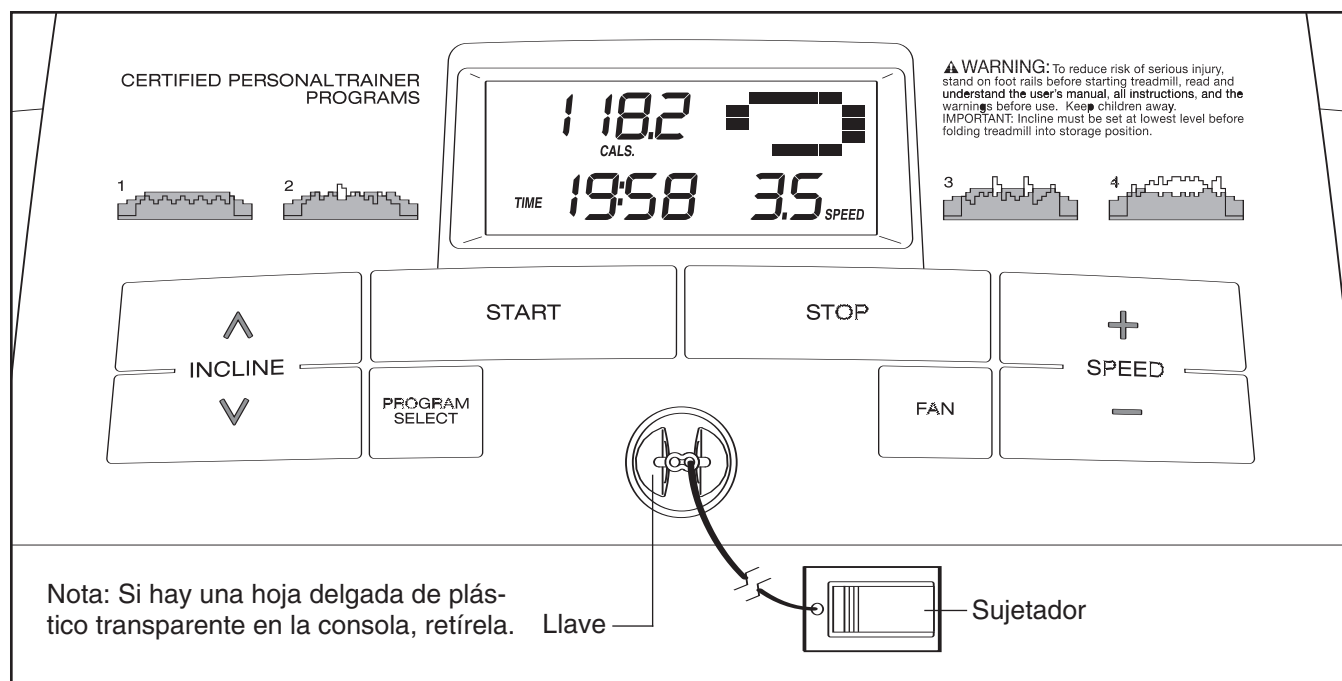
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 voltios, y tiene un enchufe de tierra que se ve como el enchufe ilustrado en el dibujo 1. Un adaptador temporal que se parece como el adaptador ilustrado en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos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

Además, la consola presenta cuatro programas con entrenador personal. 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 con entrenador personal,** vea la página 15.

**IMPORTANTE:** Si hay una hoja de plástico transparente en la consola, retire el plástico. Para prevenir dañar la plataforma, use zapatos limpios, mientras esté usando 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 19).

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

## COMO ENCENDER LA CORRIENTE

**IMPORTANTE:** Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, se pueden dañar las pantallas de la consola.

Conecte el cable eléctrico (vea página 11). A continuación sitúe el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la armadura, cerca del cable eléctrico. Coloque el cortacircuito en la posición de reiniciar.



**IMPORTANTE:** La consola tiene una función demo, diseñada para utilizar si la máquina para correr se expone en un tienda. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para desactivar la función demo, pulse sostenidamente el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 16 para desactivar la función demo.

Seguidamente párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Busque el clip unido a la llave (véa el dibujo de la página 12) y deslice el clip por el cinturón de su ropa. Luego introduzca la llave en la consola. Tras unos instantes las pantallas se iluminarán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia se puede retirar la llave de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el clip ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del clip.

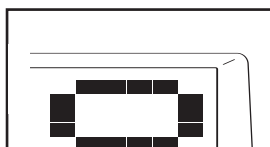
## COMO SE USA LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

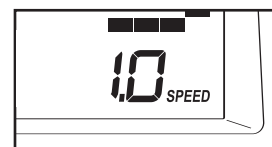
### 2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si es que ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar la función 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 0,1 mph. Si se mantiene presionado un botón, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos de 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.

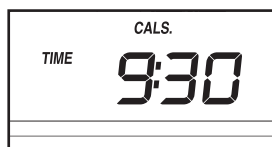
Cuando se seleccione la función manual, una pista que representa 400 metros aparece en la matriz. Cuando usted camine o corra, la pista se irá iluminando en secuencia hasta que la pista completa esté iluminada. Después la pista se apagará y los indicadores nuevamente comenzarán a iluminarse en sucesión.



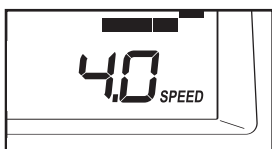
La esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha quemado durante su ejercicio.



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 con entrenador personal 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].

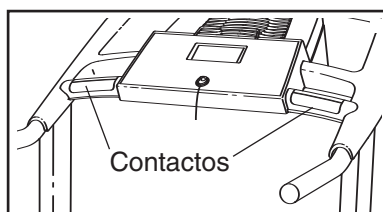


Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

## 6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

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.

El ventilador ofrece dos ajustes de velocidad, alto y bajo. Presione el botón de Ventilador [FAN] repetidamente para seleccionar una velocidad en el ventilador o para apagarlo. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

## 8. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Súbase en los rieles de soporte para los pies, pulse el botón Detener y **ajuste la inclinación de la máquina para correr en su posición mínima. 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.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

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

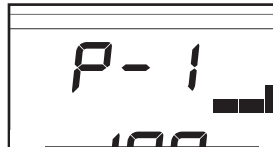
## COMO USAR UN PROGRAMA CON ENTRENADOR PERSONAL

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

### 2. Seleccione un programa con entrenador personal.

Para seleccionar un programa con entrenador personal, 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 con entrenador personal, 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.

Durante el programa, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil destellando representa el segmento actual del programa. La altura del segmento destellando indica el ajuste de



velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, una serie de tonos sonarán y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se programa un ajuste diferente de velocidad e/o inclinación para el siguiente segmento, el ajuste de velocidad e/o inclinación destellará en la pantalla para alertarlo.

El programa continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destella en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el segmento actual de velocidad o inclinación es muy alto o muy bajo, usted puede cambiarlo manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. **Importante: Cuando el segmento actual del programa termine, 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 información, inserte la llave en la consola al mismo tiempo que mantiene apretado el botón de Parar, y luego suelte el botón de Parar. Cuando se seleccione la función información, la siguiente información aparecerá en la pantalla:

Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla inferior derecha. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida, si lo desea.



Nota: La consola tiene una función de demo de pantalla, diseñado para utilizarse si se expone la máquina para correr en una tienda. Cuando se encienda la función demo, la consola funcionará normalmente en cuanto enchufe el cable de alimentación, ponga el cortacircuito en la posición reiniciar e inserte la llave en

la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas se mantendrán encendidas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está activada, aparecerá una “d” en el extremo inferior derecho de la pantalla mientras se selecciona la función información. Para encender o apagar la función demo, pulse el botón reducir velocidad (Speed).



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



La pantalla inferior izquierda muestra el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar ha estado en movimiento.



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

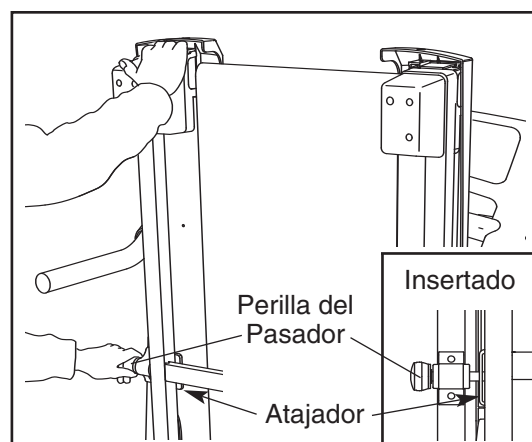
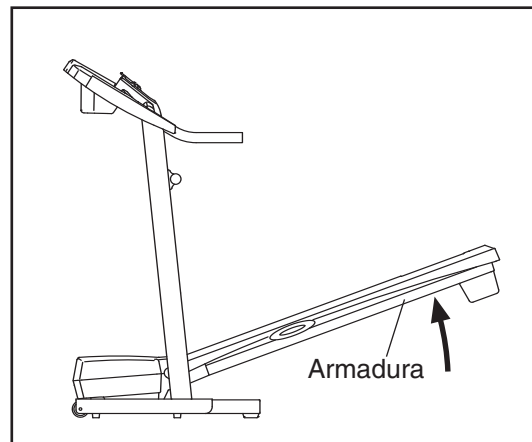
# COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

## 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. **PRECAUCIÓN:** 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 armadura hasta que el atajador esté alineado con el pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el atajador.**

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.

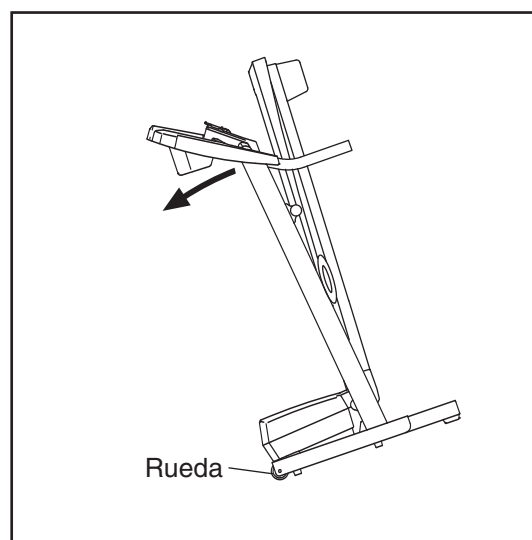


## COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

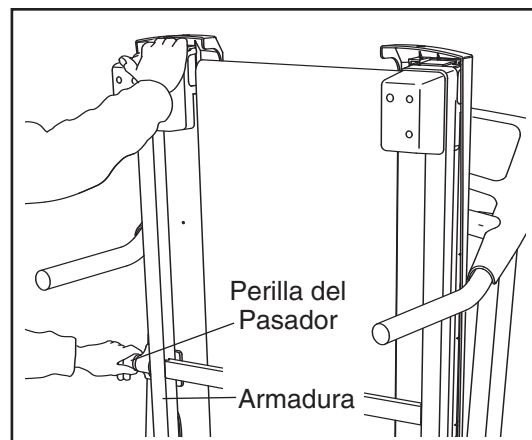
**Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el atajador.**

1. Sostenga los extremos superiores de 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. **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 contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

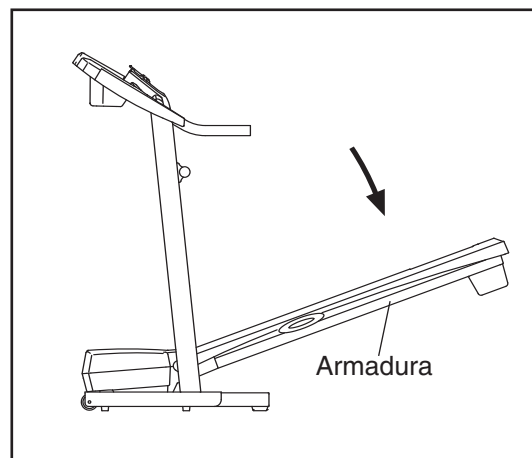


## COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador. Luego, suelte la perilla del 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 sólo sosteniendo 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.

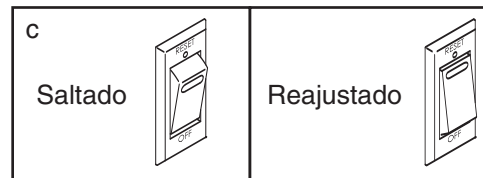


# PROBLEMAS

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.

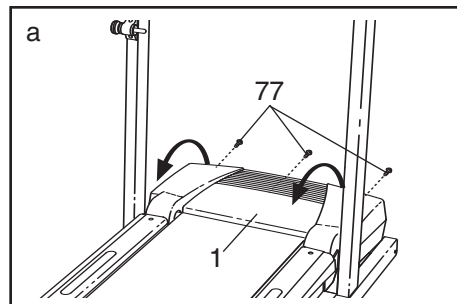


## PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

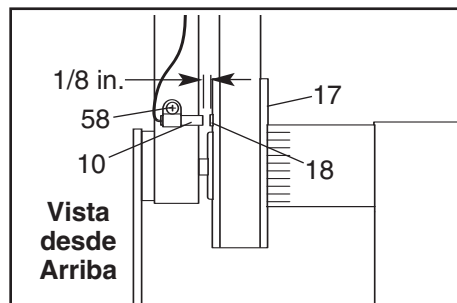
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
  - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, 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.



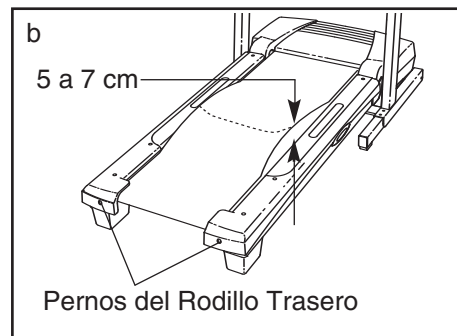
**PROBLEMA:** Las pantallas de la consola permanen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

**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 permanen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Detener por algunos segundos. Si las pantallas todavía permanen encendidas, vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 16 para apagar la función información.

**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.

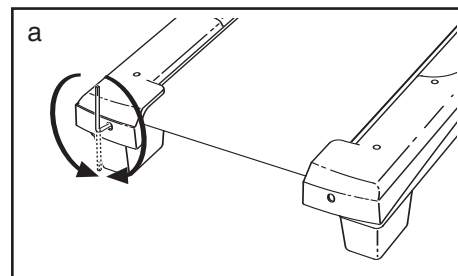
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido 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.



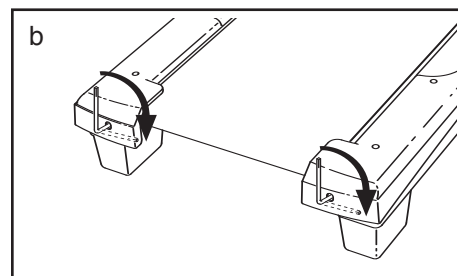
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

**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 hexagonal 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.



# GUÍA DE EJERCICIOS

**⚠️ ADVERTENCIA:** Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

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

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos 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 ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo constituye el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa. El número intermedio constituye el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa a un nivel máximo, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasa**—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad

relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

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

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento**— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

**Ejercicios en la Zona de Entrenamiento**— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso 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 cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará 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 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.

## 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

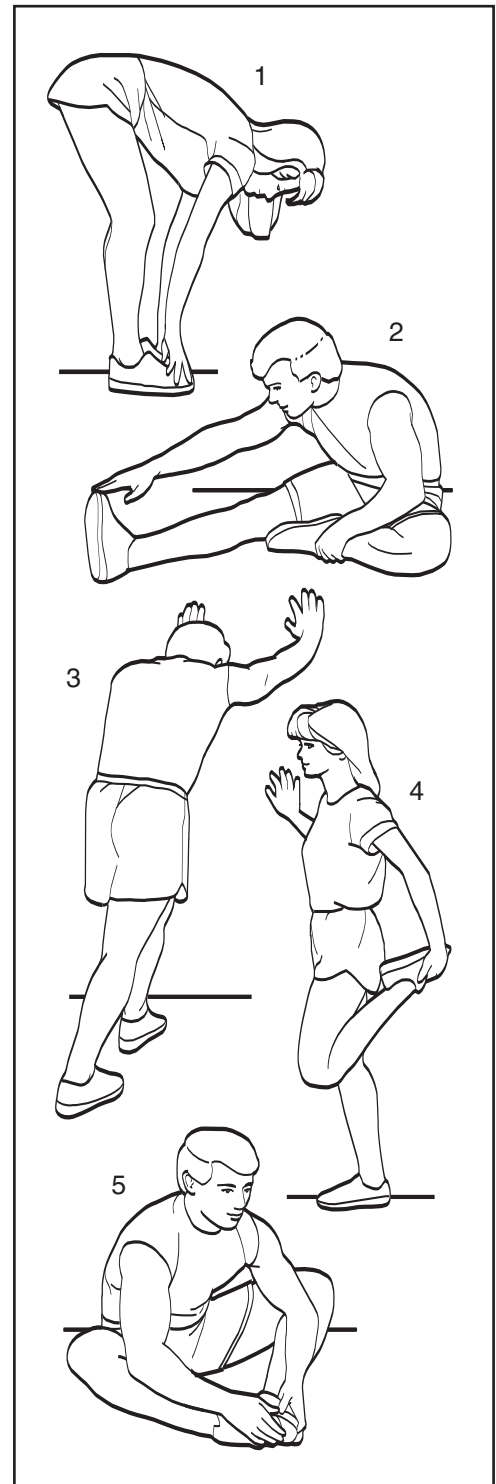
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga 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. Tire de 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.

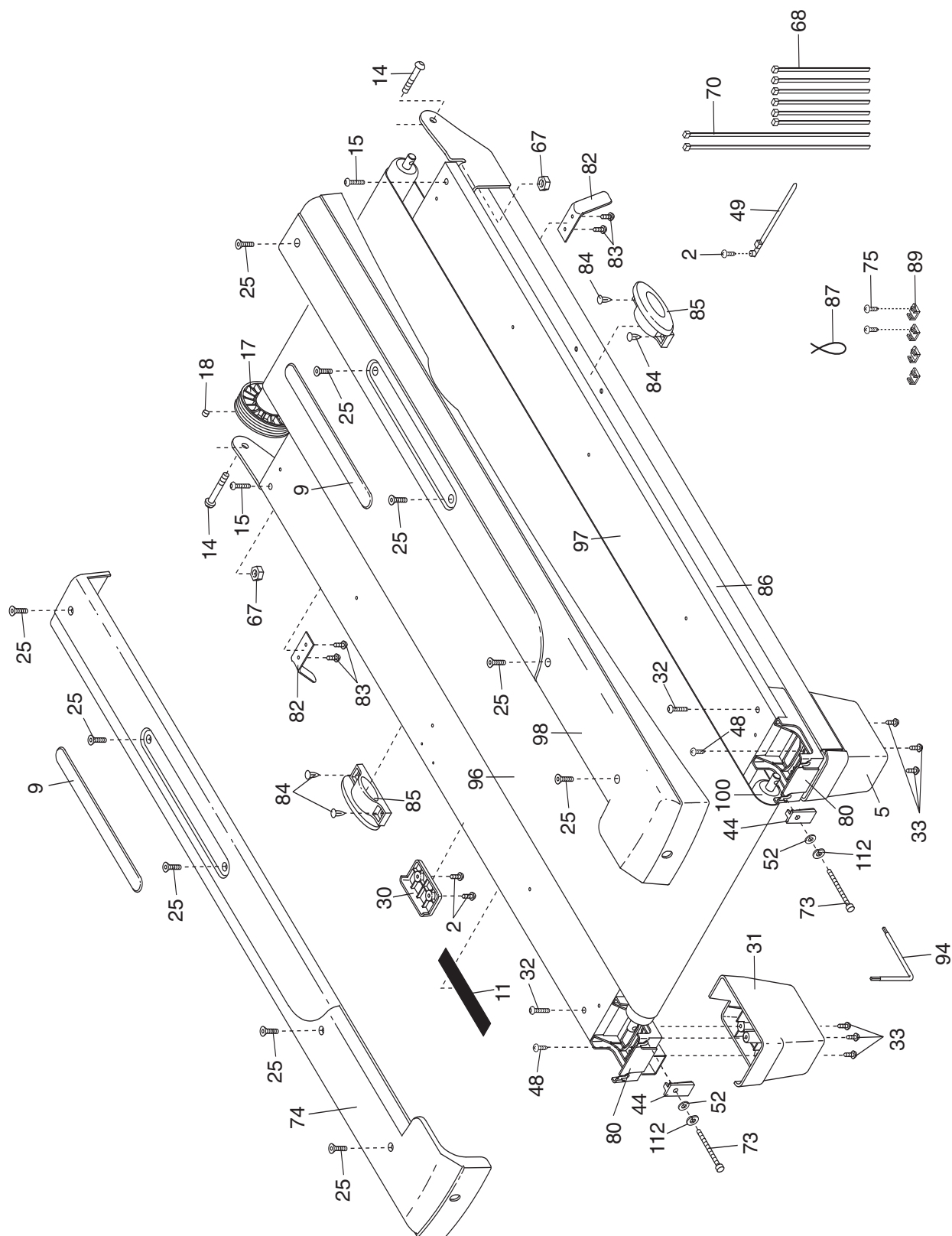


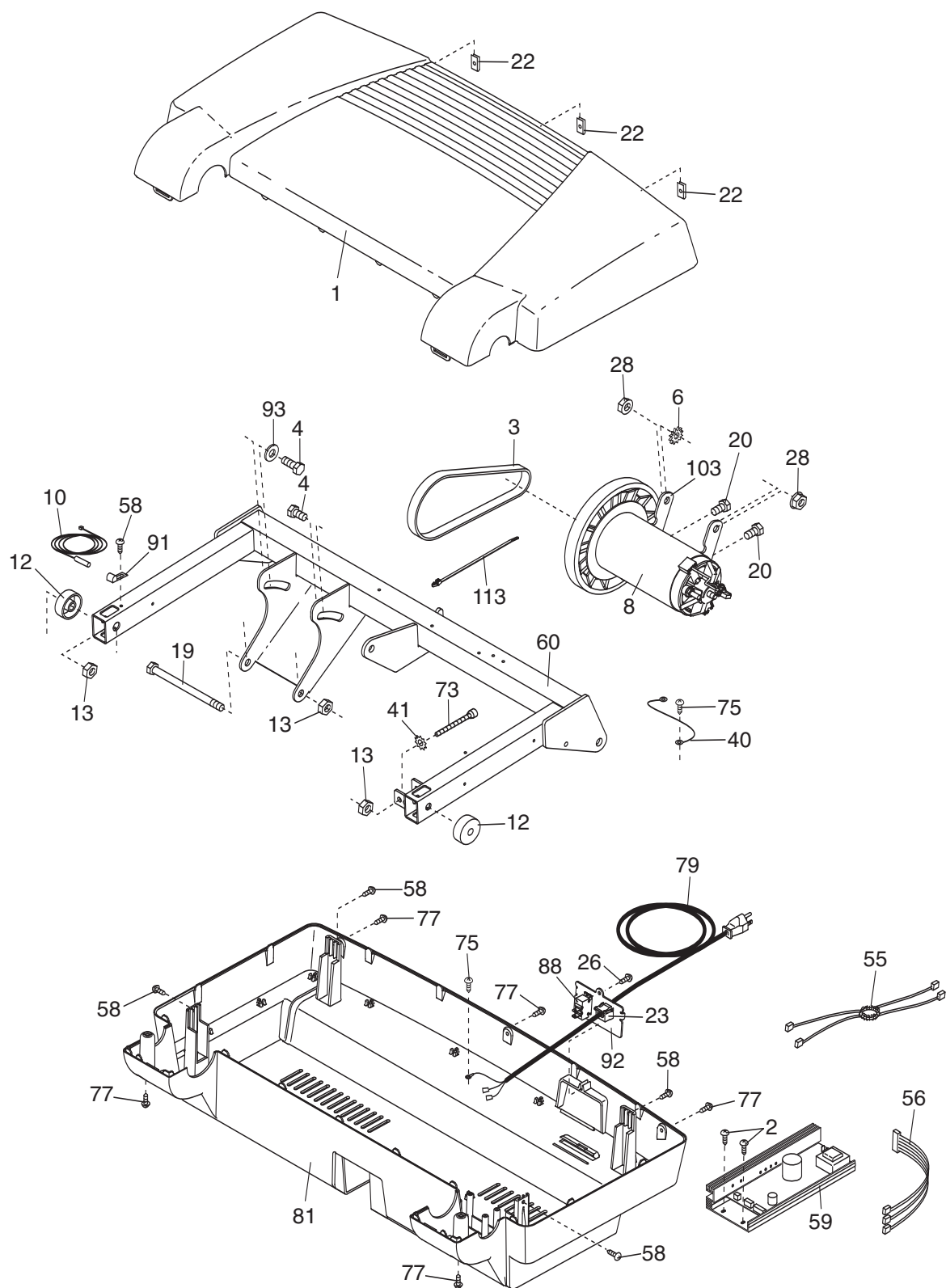
# LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HMTL39906.1

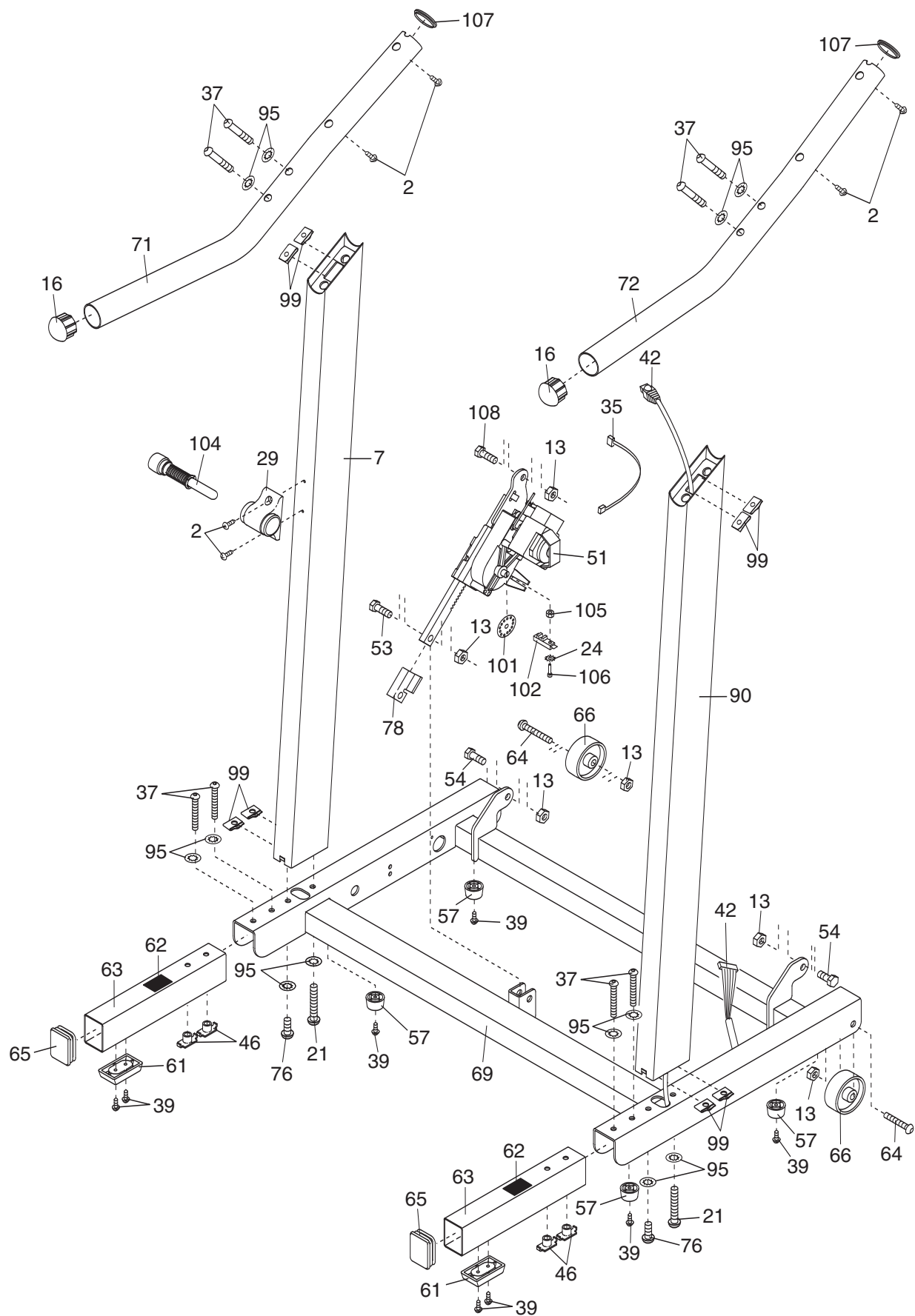
R0707A

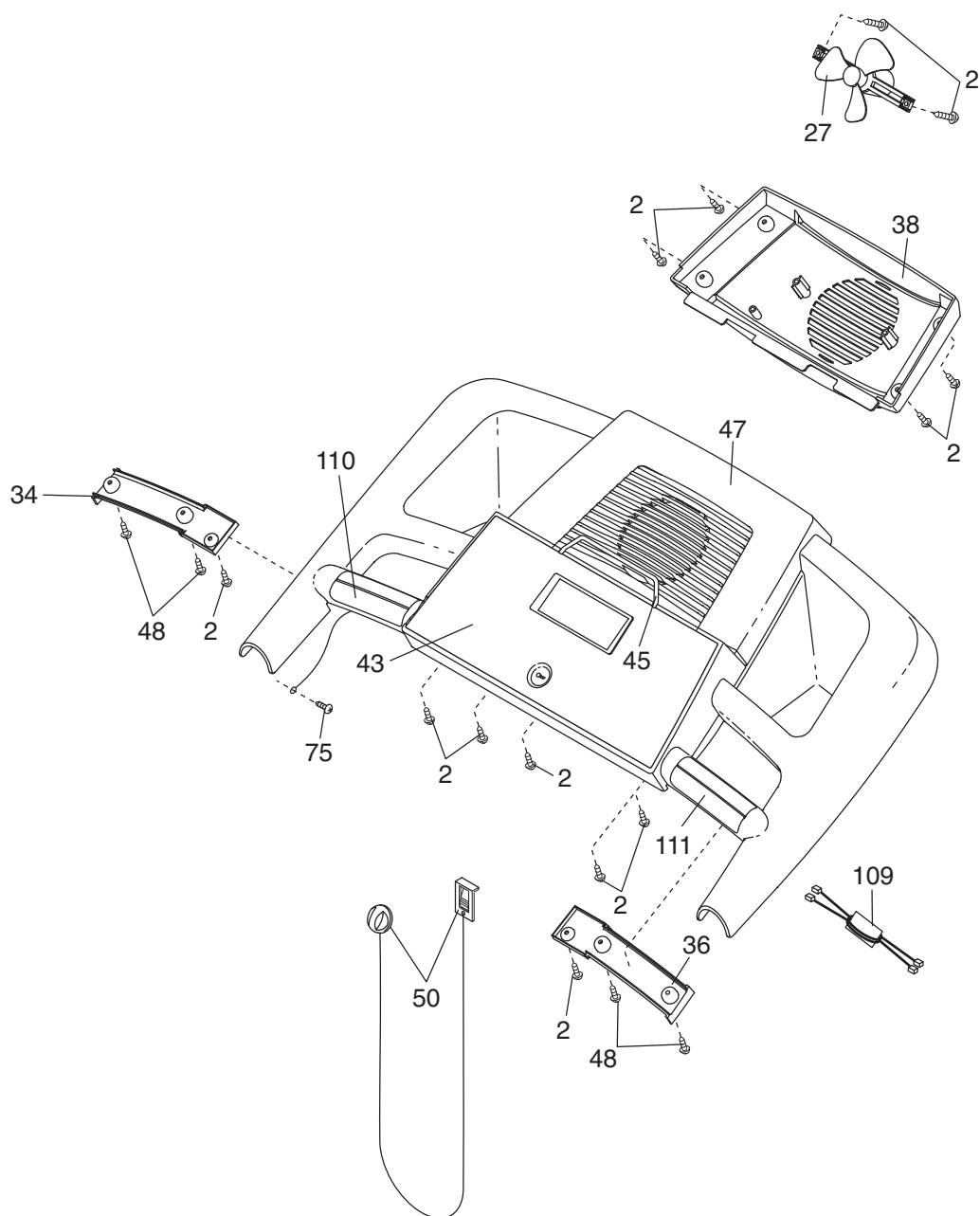
| Nº | Ctd. | Descripción                              | 37 | 8  | Perno de la Baranda                      |     |    | Inclinación                               |
|----|------|------------------------------------------|----|----|------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------------|
|    |      |                                          | 38 | 1  | Cubierta del Ventilador                  | 79  | 1  | Montaje del Cable                         |
| 1  | 1    | Cubierta                                 | 39 | 8  | Tornillo Punta Broca de 1"               | 80  | 2  | Eléctrico                                 |
| 2  | 24   | Tornillo de 3/4"                         |    |    |                                          |     |    | Soporte del Rodillo                       |
| 3  | 1    | Banda del Motor                          | 40 | 1  | Cable de Tierra                          |     |    | Trasero                                   |
| 4  | 2    | Perno de Tensión del Motor               | 41 | 1  | Arandela Estrella del Rodillo Delantero  | 81  | 1  | Charola Ventral                           |
| 5  | 1    | Tapa del Extremo Derecho Trasero         | 42 | 1  | Cable del Montante Vertical              | 82  | 2  | Guía de la Banda                          |
| 6  | 1    | Arandela Estrella del Motor              | 43 | 1  | Consola                                  | 83  | 4  | Tornillo de la Guía de la Banda           |
| 7  | 1    | Montante Vertical Izquierdo              | 44 | 2  | Placa del Rodillo Trasero                | 84  | 4  | Tornillo Aislador                         |
| 8  | 1    | Motor de Manejo                          | 45 | 1  | Porta Libros                             | 85  | 2  | Amortiguación del Aislador                |
| 9  | 2    | Cubierta del Riel para los Pies          | 46 | 4  | Tuerca de la Pata de Extensión           | 86  | 1  | Armadura                                  |
| 10 | 1    | Interruptor de Lengüeta                  | 47 | 1  | Base de la Consola                       | 87  | 1  | Atadura Ajustable                         |
| 11 | 1    | Calcomanía de Advertencia del Seguro     | 48 | 10 | Tornillo de 1/2"                         | 88  | 1  | Cortacircuito                             |
| 12 | 2    | Espaciador de la Armadura                | 49 | 1  | Abrazadera del Cable                     | 89  | 4  | Reiniciar/Apagar                          |
| 13 | 9    | Tuerca                                   | 50 | 1  | Llave/Sujetador                          | 90  | 1  | Abrazadera de la Fajilla de Cable         |
| 14 | 2    | Perno de Pivote de la Armadura           | 51 | 1  | Motor de Inclinación                     | 91  | 1  | Montante Vertical                         |
| 15 | 2    | Tornillo de la Plataforma, Delantero     | 52 | 2  | Arandela del Rodillo Trasero             | 92  | 4  | Derecho                                   |
| 16 | 2    | Tapa del Extremo Inferior de la Baranda  | 53 | 1  | Perno del Motor de Inclinación, Inferior | 93  | 1  | Gancho del Sensor                         |
| 17 | 1    | Rodillo Delantero/Polea                  | 54 | 2  | Tornillo del Pivote de la Inclinación    | 94  | 1  | Soporte del Toma Corriente                |
| 18 | 1    | Imán                                     | 55 | 1  | Cable del Filtro                         | 95  | 12 | Arandela Plana                            |
| 19 | 1    | Perno de Pivote del Motor                | 56 | 1  | Cable del Control del Motor              | 96  | 1  | Llave Hexagonal                           |
| 20 | 2    | Tornillo del Sujetador del Motor         | 57 | 4  | Almohadilla de la Base Redonda           | 97  | 1  | Arandela de Estrella de 5/16"             |
| 21 | 2    | Perno de 3" del Montante Vertical        | 58 | 2  | Tornillo Punta Broca de 3/4"             | 98  | 1  | Banda para Caminar                        |
| 22 | 3    | Gancho de la Cubierta                    | 59 | 1  | Controlador                              | 99  | 8  | Plataforma para Caminar                   |
| 23 | 1    | Ojal Reforzado del Cable Eléctrico       | 60 | 1  | Armadura de Levante                      | 100 | 1  | Riel para los Pies                        |
| 24 | 1    | Tuerca del Riel de Soporte para Pies     | 61 | 2  | Almohadilla de la Pata de Extensión      | 101 | 1  | Derecha                                   |
| 25 | 10   | Tornillo del Riel para los Pies          | 62 | 2  | Calcomanía de Precaución                 | 102 | 1  | Tuerca en U                               |
| 26 | 1    | Tornillo del Sujetador del Tomacorriente | 63 | 2  | Pata de Extensión                        | 103 | 1  | Rodillo Trasero                           |
| 27 | 1    | Ventilador de la Consola                 | 64 | 2  | Perno de Rueda                           | 104 | 1  | Disco Óptico                              |
| 28 | 2    | Tuerca de Tensión del Motor              | 65 | 2  | Tapa del Extremo de la Base              | 105 | 1  | Sensor del Disco Óptico                   |
| 29 | 1    | Alojamiento del Pasador                  | 66 | 2  | Rueda                                    | 106 | 1  | Sujetador del Motor                       |
| 30 | 1    | Atajador                                 | 67 | 2  | Tuerca de la Plataforma                  | 107 | 2  | Montaje del Pasador                       |
| 31 | 1    | Tapa del Extremo Izquierdo Trasero       | 68 | 6  | Fajilla de Cable de 8"                   | 108 | 1  | Tuerca Pequeña                            |
| 32 | 2    | Tornillo de la Plataforma, Trasera       | 69 | 1  | Base del Montante Vertical               | 109 | 1  | Tornillo Pequeño                          |
| 33 | 6    | Tornillo de la Tapa de Extremo Trasera   | 70 | 2  | Atadura de Cables de 151/2"              | 110 | 1  | Tapa del Extremo Superior de la Baranda   |
| 34 | 1    | Placa del Mango Izquierdo                | 71 | 1  | Baranda Izquierda                        | 111 | 1  | Perno Superior del Motor de Inclinación   |
| 35 | 1    | Alambre Sensor de la Inclinación         | 72 | 1  | Baranda Derecha                          | 112 | 2  | Cable de Pulso de la Consola              |
| 36 | 1    | Placa del Mango Derecho                  | 73 | 3  | Perno Ajustable del Rodillo              | 113 | 1  | Placa de Pulso Izquierda                  |
|    |      |                                          | 74 | 1  | Riel para los Pies Izquierda             | *   | —  | Placa de Pulso Derecha                    |
|    |      |                                          | 75 | 5  | Tornillo de Tierra Plateado              | *   | —  | Arandela de Seguridad del Rodillo Trasero |
|    |      |                                          | 76 | 2  | Perno del Montante Vertical de 1"        | *   | —  | Atadura de Cables de 8"                   |
|    |      |                                          | 77 | 5  | Tornillo de la Charola Ventral           | *   | —  | Cable Azul de 4", 2F                      |
|    |      |                                          | 78 | 1  | Sujetador Atajador de                    | *   | —  | Cable Negro de 4", M/F                    |
|    |      |                                          |    |    |                                          |     |    | Cable Verde de 8", F/Anillo               |
|    |      |                                          |    |    |                                          |     |    | Cable Rojo de 4", M/F                     |
|    |      |                                          |    |    |                                          |     |    | Manual del Usuario                        |

\* Estas piezas no están ilustradas.  
Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.









---

## COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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