

HEALTHRIDER® H50t

With Universal Dock for iPod®

N° de Modelo HMTL57808.0

N° de Version

N° de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

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

Importador:

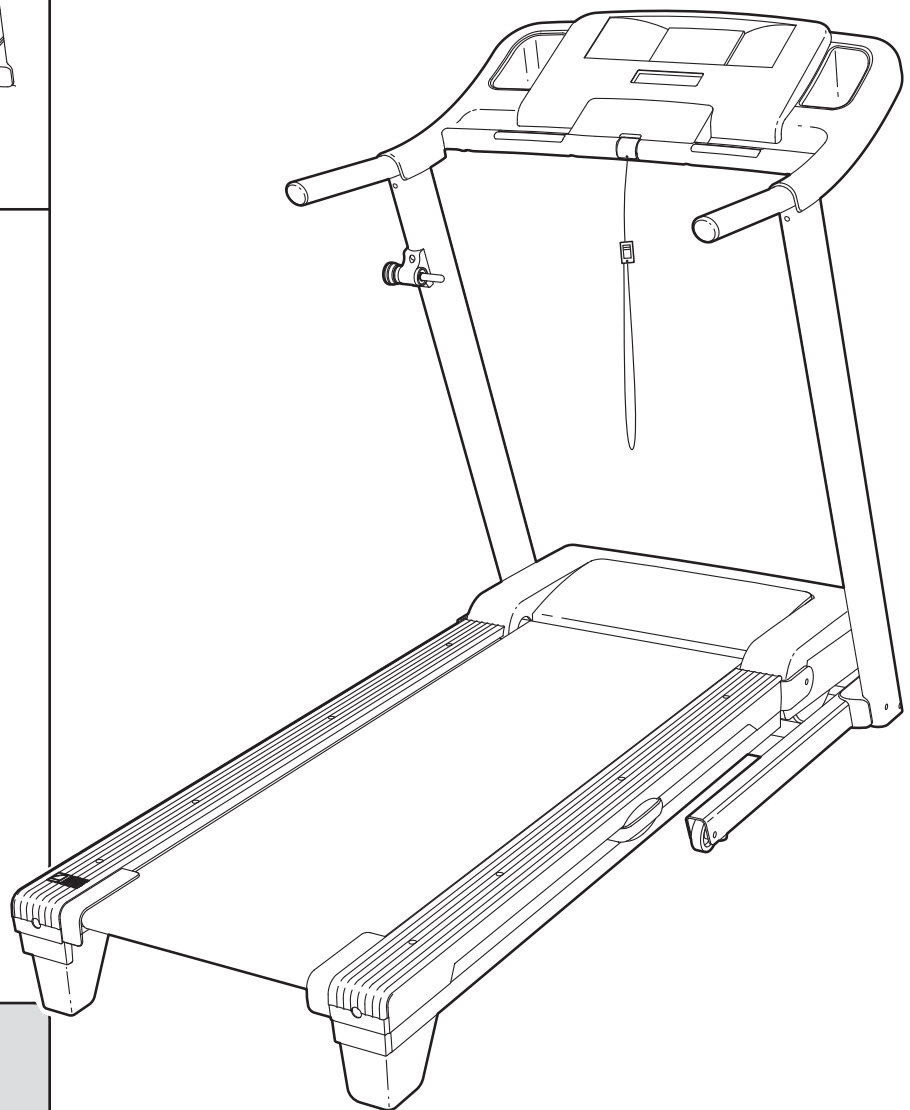
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

www.iconservice.com

Especificaciones Eléctricas:
120V ~ 60Hz 9 A sujetacable "Y"

⚠ PRECAUCIÓN

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

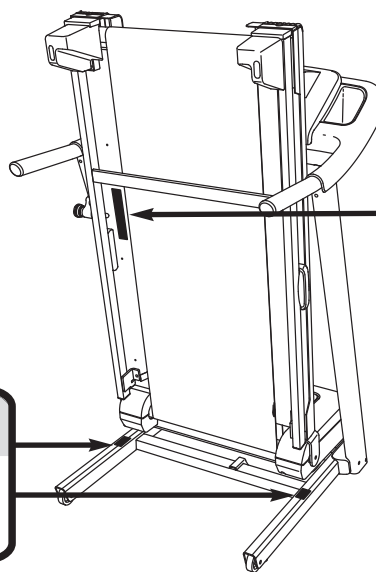


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	13
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	23
PROBLEMAS	25
GUÍAS DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
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 debería ser usada solamente por personas que pesan 136 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. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Al conectar el cable eléctrico (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico dentro de un protector de alteraciones (no incluido) y enchufe el protector de alteraciones dentro de un circuito de tierra capaz de cargar 15 amperios o más. No use un cable de extensión.
11. Use solamente un supresor de un tomacorriente que tenga todas las especificaciones descritas en la página 13. Para comprar un supresor, por favor llame al número de teléfono que está en la tarjeta de garantía que acompaña este manual, o visite su tienda electrónica local.
12. La falta de utilizar un supresor que funcione apropiadamente podría resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control es dañado, la banda para caminar puede estar más lenta, acelerar, o parar inesperadamente, la cual puede ser la causa de una caída y lesiones serias.
13. Mantenga el cable eléctrico y el supresor 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 25 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 CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.

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

18

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

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 CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23.) Debe de ser capaz de levantar con seguridad 20 kg para levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para cor-

rer, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.

22.

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

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

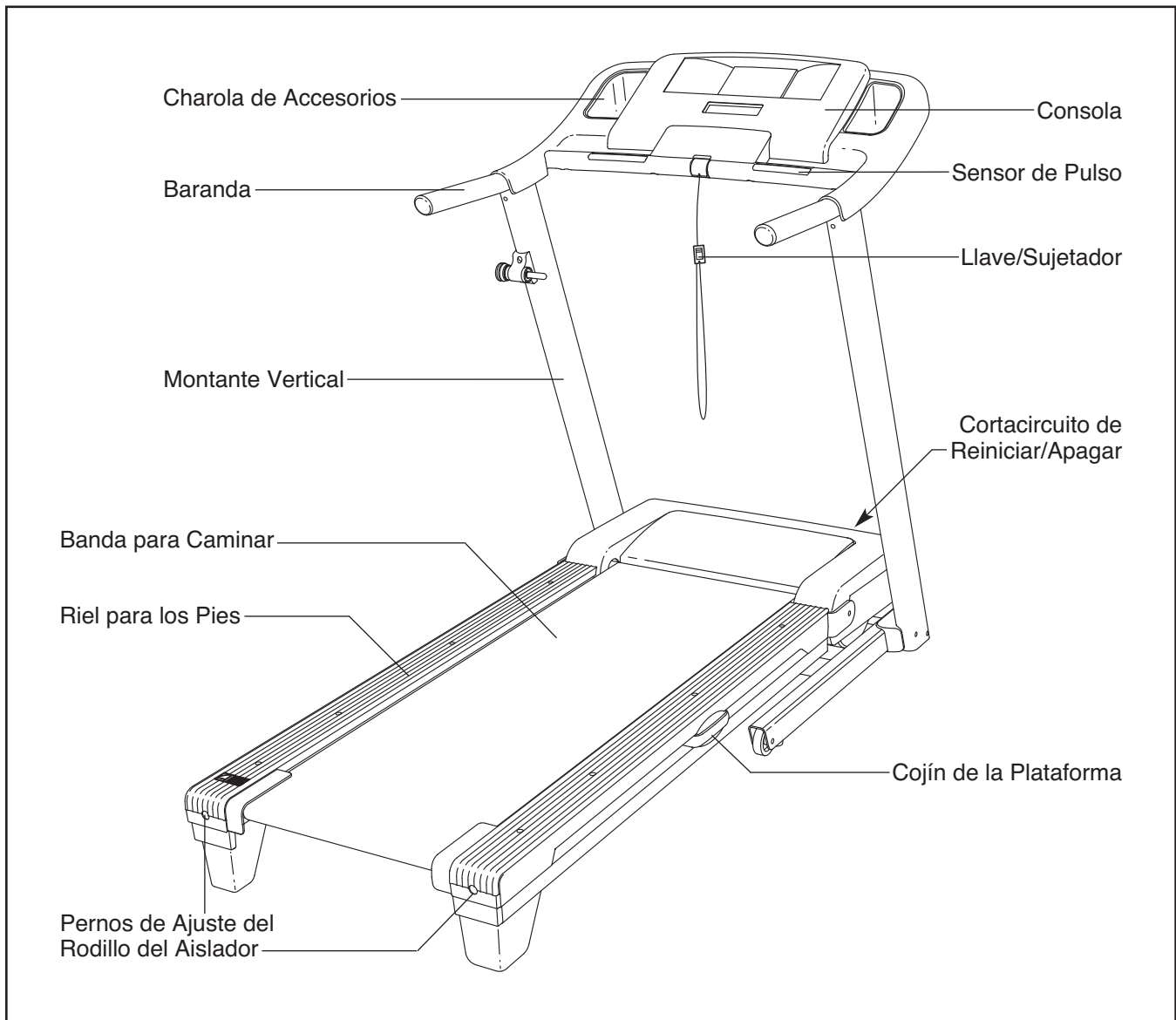
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr HealthRider® H50T con estación universal para iPod®. La máquina para correr H50T con estación universal para iPod ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr único se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, por favor anote el número del model y el número de serie que se muestran en la portada de éste manual.

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

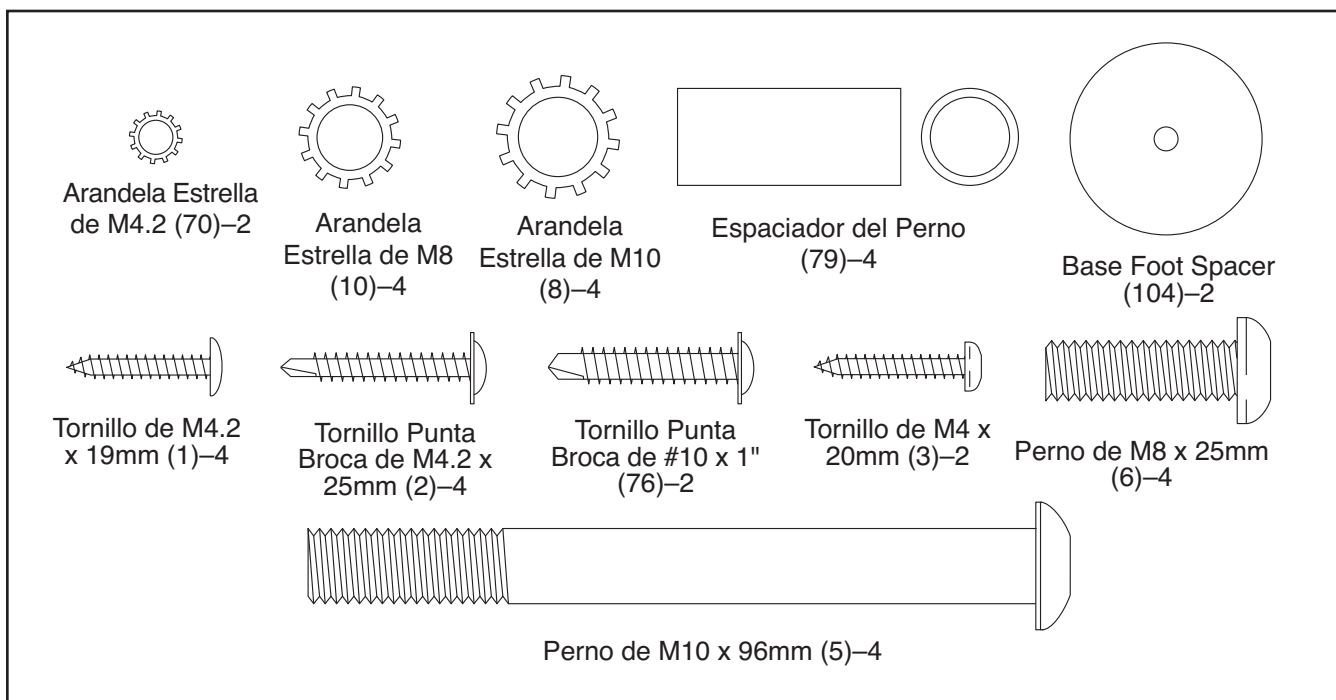


MONTAJE

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

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

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



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

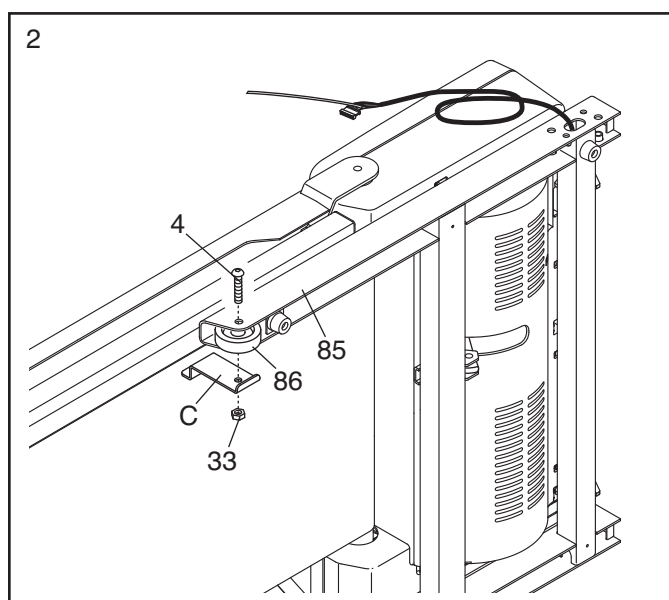
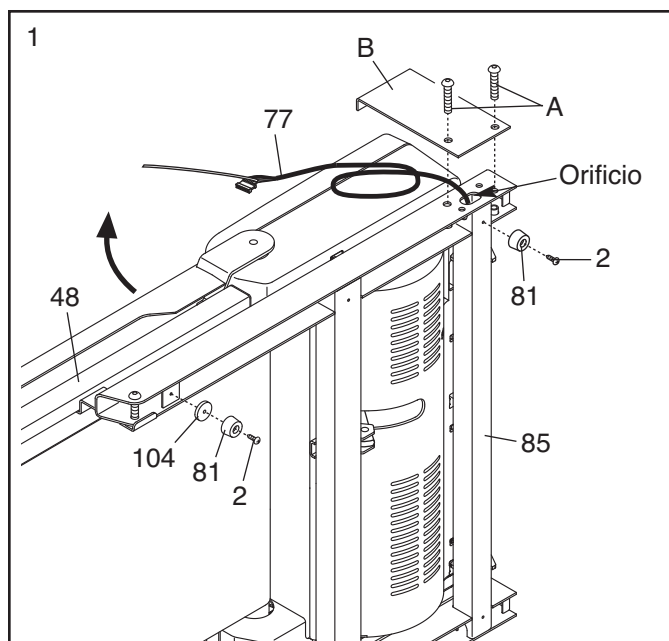
Con la ayuda de una segunda persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado izquierdo. Parcialmente pliegue la Armadura (48) de manera que la máquina para correr esté más estable; **todavía no pliegue la Armadura completamente.**

Retire y deseche los dos pernos indicados (A) y el soporte de embalaje (B).

Corte las ataduras de envío que asegura el Cable del Montante Vertical (77) a la Base (85). Localice la atadura de plástico en el orificio indicado en la Base, y use la atadura de plástico para jalar el Cable del Montante Vertical fuera del orificio.

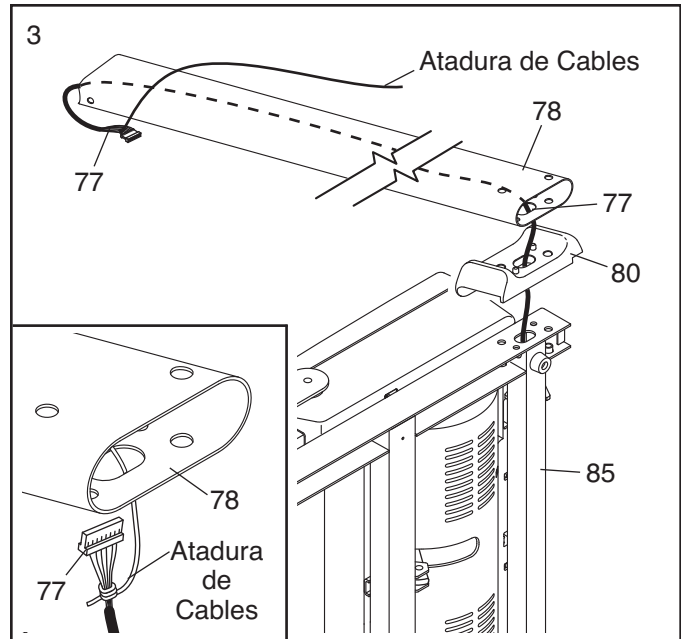
Conecte una Pata de la Base (81) a la Base (85) en el lugar mostrado con un Espaciador de la Pata de la Base (104) y un Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm (2). Luego, conecte una Pata de la Base (81) en el lugar mostrado solamente con un Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm (2).

2. Retire la Tuerca de M10 (33), el Perno de M10 x 50mm (4), y el soporte de envío (C) de la Base (85). Conecte una Rueda (86) con el Perno y la Tuerca que recién ha retirado. **No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe de girar libremente.** Deseche el soporte de envío.



3. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (80), que están marcados con calcomanías. (L o Left indica Izquierda; R o Right indica Derecha.) Inserte el Cable del Montante Vertical (77) por el Espaciador del Montante Vertical Derecho como está mostrado. Luego, coloque el Espaciador del Montante Vertical Derecho en la Base (85).

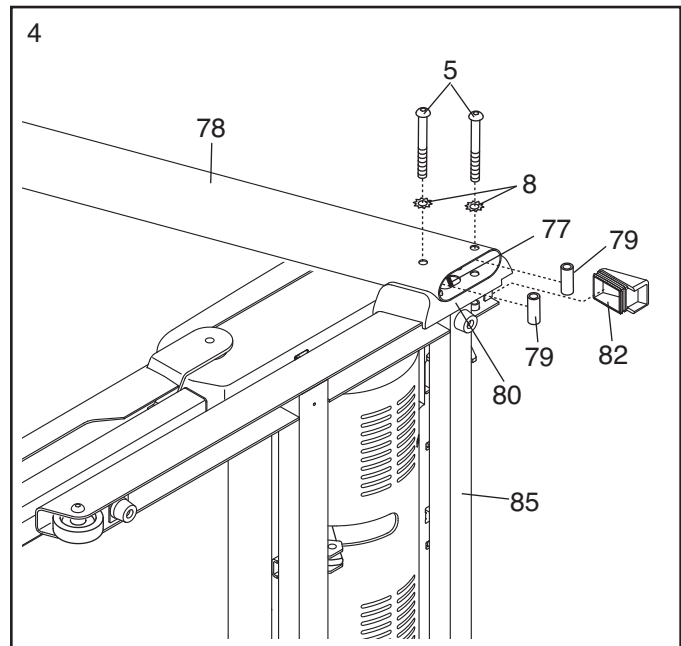
Haga que una segunda persona sostenga el Montante Vertical Derecho (78) cerca a la Base (85). **Vea el dibujo de la inserción.** Ajuste la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho fijamente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (77). Luego, jale el otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical esté encaminado completamente dentro del Montante Vertical Derecho.



4. Sostenga un Espaciador del Perno (79) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno de M10 x 96mm (5) con un Arandela Estrella de M10 (8) dentro del Montante Vertical Derecho y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (79), Perno de M10 x 96mm (5), y Arandela Estrella de M10 (8).**

Sostenga el Montante Vertical Derecho (78) en contra del Espaciador del Montante Vertical Derecho (80). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (77).** Ajuste los Pernos de M10 x 96mm (5) hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Derecho; **todavía no ajuste completamente los Pernos.**

Presione una Tapa de la Base (82) dentro de la Base (85).



5. Con la ayuda de una segunda persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado derecho. Parcialmente pliegue la Armadura (48) de manera que la máquina para correr esté más estable; **todavía no pliegue la Armadura completamente.**

Retire y deseche los dos pernos indicados (A) y el soporte de envío (B).

Conecte una Pata de la Base (81) a la Base (85) en el lugar mostrado con un Espaciador de la Pata de la Base (104) y un Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm (2). Luego, conecte una Pata de la Base (81) en el lugar mostrado con solamente un Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm (2).

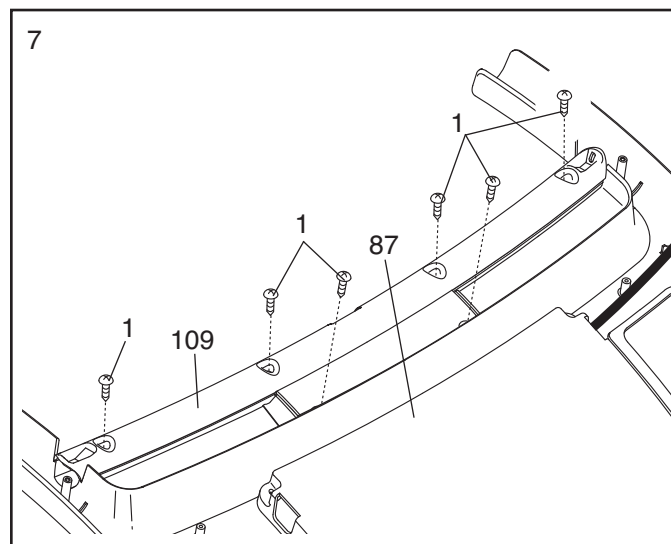
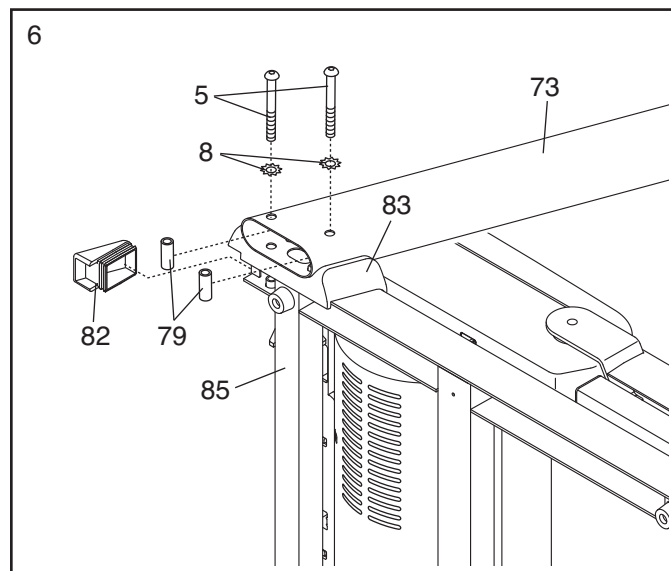
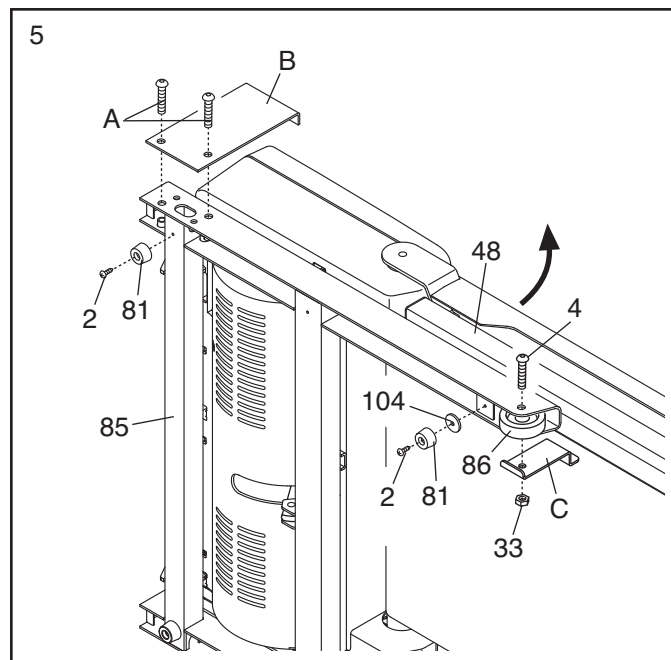
Retire la Tuerca de M10 (33), el Perno de M10 x 50mm (4), y el soporte de envío (C) de la Base (85). Conecte una Rueda (86) con el Perno y la Tuerca que recién ha retirado. **No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe de girar libremente.** Deseche el soporte de envío.

6. Sostenga un Espaciador del Perno (79) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (73). Inserte un Perno de M10 x 96mm (5) con un Arandela Estrella de M10 (8) dentro del Montante Vertical Izquierdo y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (79), Perno de M10 x 96mm (5), y Arandela Estrella de M10 (8).**

Orienté el Montante Vertical Izquierdo (73) y el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (83) como está mostrado. Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo y el Montante Vertical Izquierdo en contra de la Base (85). Ajuste los Pernos de M10 x 96mm (5) hasta que las cabezas de los Pernos toquen el Montante Vertical Izquierdo; **todavía no ajuste completamente los Pernos.**

Presione una Tapa de la Base (82) dentro de la Base (85). Con la ayuda de una segunda persona, voltee la máquina para correr de manera que la Base esté en el piso.

7. Ponga la Consola (87) cara abajo en una superficie suave para evitar que la Consola se raye. Retire los seis Tornillos de M4.2 x 19mm (1) y saque el Soporte de Pulso (109). **Guarde todos los seis Tornillos y el Soporte de Pulso para el paso 9.**



8. Identifique la Baranda Derecha (90), la que tiene un orificio en el lugar mostrado. Sostenga la Baranda Derecha cerca a la Consola (87).

Inserte la atadura en el cable de la consola dentro del orificio grande de la Baranda Derecha (90) y fuera de la parte superior como está mostrado; use alicates boca cigüeña si es necesario. Luego, inserte la atadura plástica incluida por la Baranda Derecha como está mostrado.

Asegúrese que la atadura plástica sostenga el cable de la consola contra el lado interno. Luego, ajuste la atadura plástica.

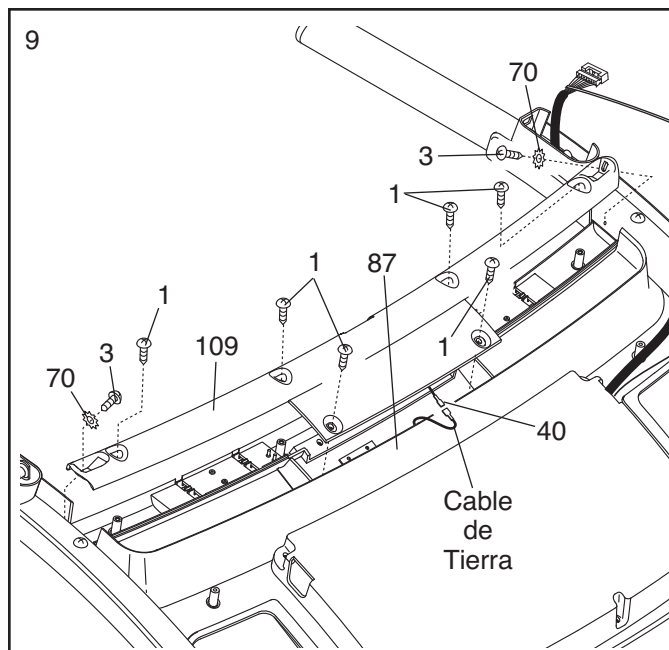
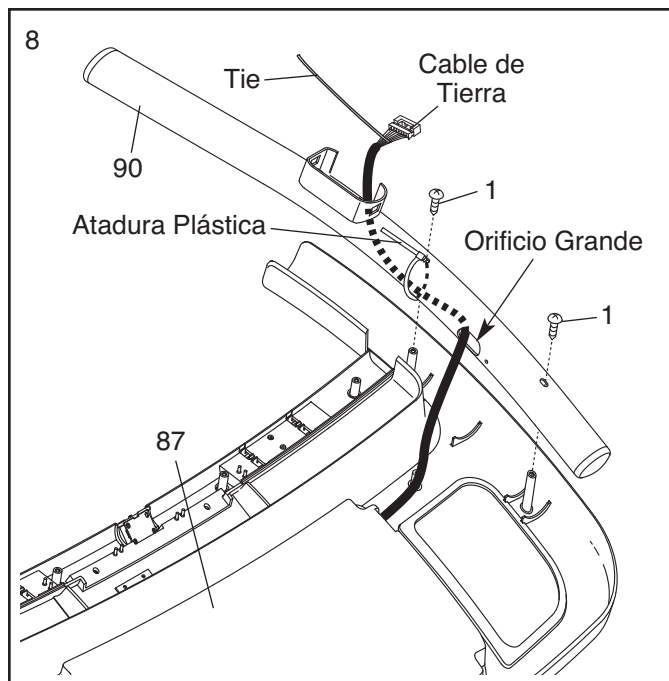
Conecte la Baranda Derecha (90) con dos Tornillos de M4,2 x 19mm (1). **Asegúrese de no pellizcar los cables. Empiece ambos Tornillos antes de ajustar cualquiera de ellos; no ajuste demasiado los Tornillos.** Luego, retire la atadura de plástico.

Conecte la Baranda Izquierda (no mostrado) a la Consola (87) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo de la Consola.

9. Sostenga el Soporte de Pulso (109) cerca a la Consola (87). Conecte el Cable de Tierra de la Consola (40) que está en el Soporte de Pulso al cable de tierra de la Consola. Luego, inserte los cables de tierra dentro de la Consola y coloque el Soporte de Pulso en la Consola. **Asegúrese que los cables no se estén pellizcando.**

Ajuste dos Tornillos de M4 x 20mm (3) con dos Arandelas Estrella de M4,2 (70) dentro del Soporte de Pulso (109).

Ajuste los seis Tornillos de M4,2 x 19mm (1) del paso 7 dentro del Soporte de Pulso (109) y la Consola (87). **Empiece todos los seis Tornillos antes de ajustar cualquiera de ellos.**

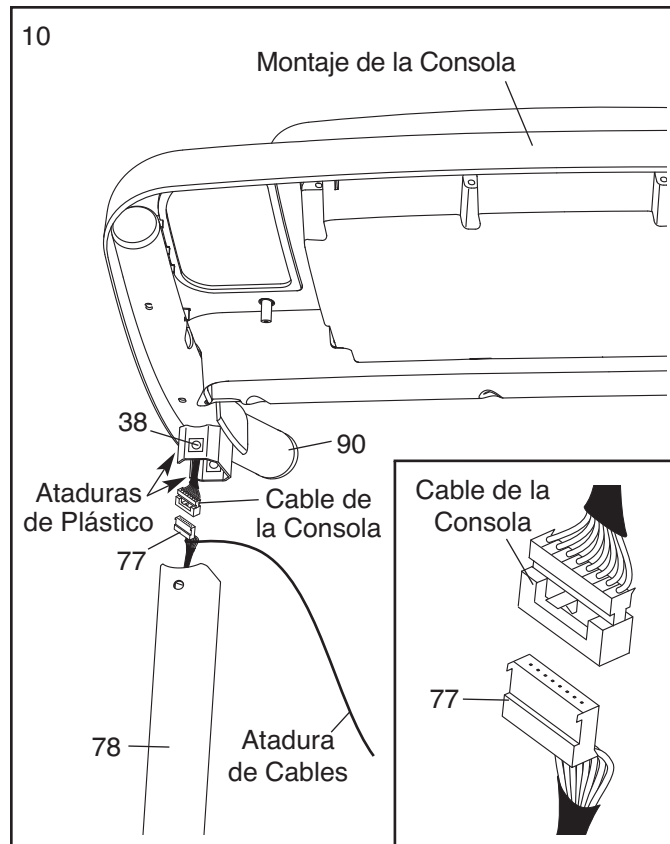


10. Retire las ataduras de plástico de la Baranda Derecha (90) y la Baranda Izquierda (no mostrado). Si es necesario, presione las Tuercas Jaula (38) en su lugar.

Pídale a otra persona que sostenga el montaje de la consola cerca al Montante Vertical Derecho (78).

Conecte el Cable del Montante Vertical (77) al cable de la consola. **Vea el dibujo del recuadro. Los conectadores deben deslizarse juntos y sonar cuando entran en su lugar. Si no, dé vuelta a uno de los conectadores y trate otra vez. SI LOS CONECTADORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.** Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical y la atadura del cable de la consola. Luego, inserte los conectadores dentro del Montante Vertical Derecho (78).

Coloque el montaje de la consola en el Montante Vertical Derecho (78) y el Montante Vertical Izquierdo (no mostrado). **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.**

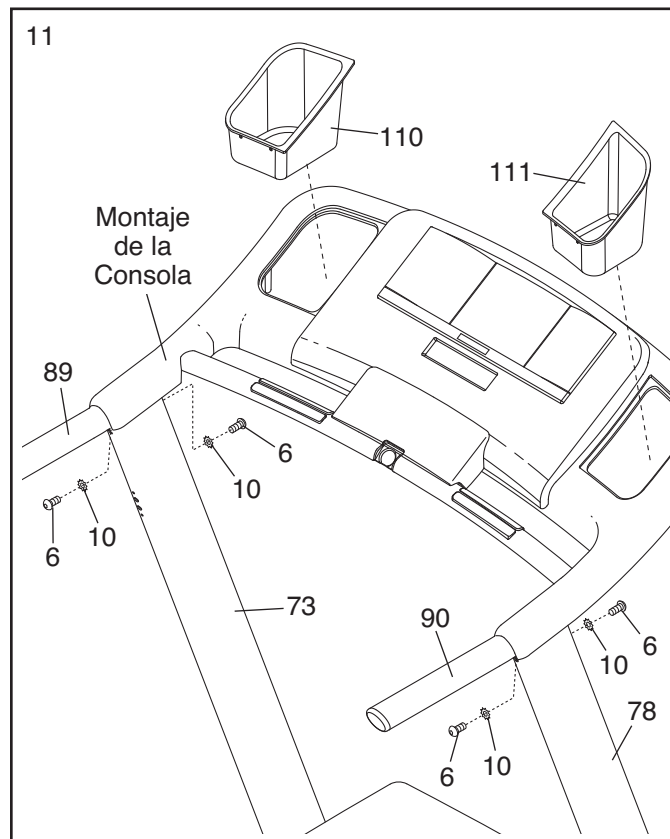


11. Ajuste con los dedos los dos Pernos de M8 x 25mm (6) con dos Arandelas Estrella de M8 (10) dentro del Montante Vertical Izquierdo (73) y la Baranda Izquierda (89).

Después, ajuste con los dedos dos Pernos de M8 x 25mm (6) con dos Arandelas Estrella de M8 (10) dentro del Montante Vertical Derecho (78) y la Baranda Derecha (90). **Luego, ajuste todos los cuatro Pernos.**

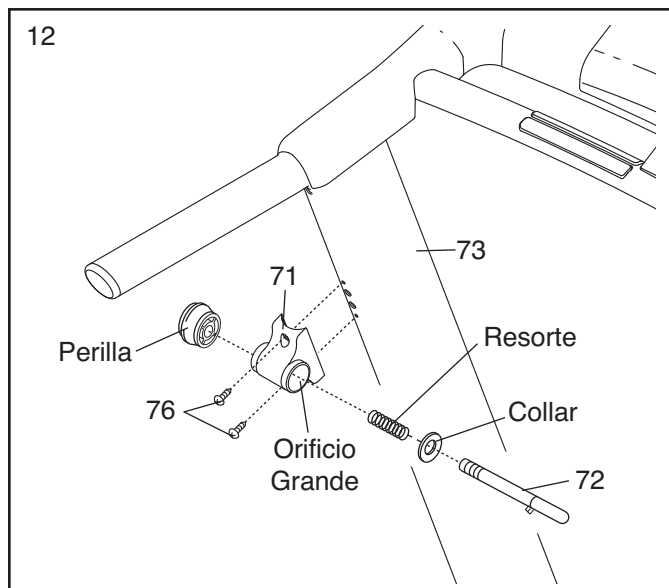
Vea los pasos 4 y 6. Ajuste los Pernos de M10 x 96mm (5).

Presione la Bandeja de Accesorios Izquierdo (110) y la Bandeja de Accesorios Derecho (111) dentro del montaje de la consola.



12. Conecte el Alojamiento del Pasador (71) al Montante Vertical Izquierdo (73) con dos Tornillos Punta Broca de #10 x 1" (76). **Asegúrese que el orificio grande en el Alojamiento del Pasador esté en el lado mostrado. No ajuste demasiado los Tornillos del Pasador.**

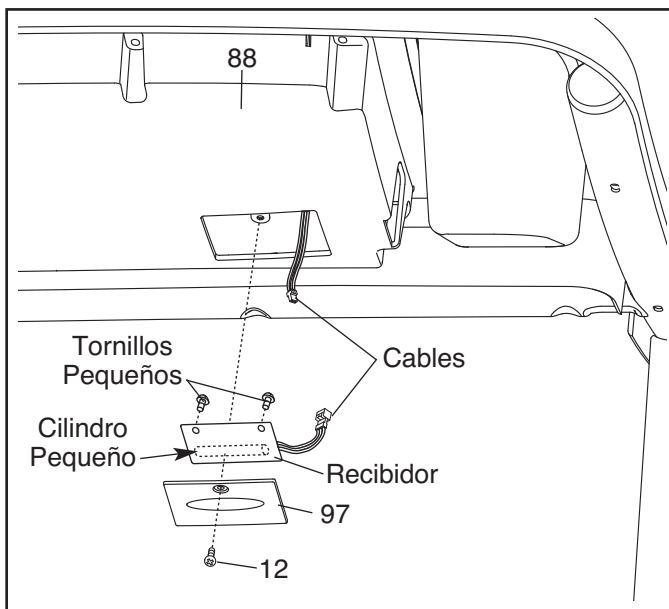
Localice el Pasador (72). Retire la perilla del Pasador. Asegúrese que el collar y el resorte estén en el Pasador. Luego, inserte el Pasador dentro del Alojamiento del Pasador (71), y ajuste la perilla de vuelta en el Pasador.



13. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay hojas de plástico en las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (Vea las páginas 26 y 27).

Si usted compra el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 22), siga los pasos de abajo para instalar el receptor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.** Retire el Tornillo de M4,2 x 16mm (12) indicado y la Puerta del Acceso (97) de la Base de la Consola (88).
2. Conecte el cable del receptor al indicado cable que se extiende de la Base de la Consola (88). **Sostenga el receptor de manera que el cilindro pequeño esté orientado como se muestra y esté en frente de la Base de la Consola.** Conecte el receptor a los postes de plástico de la Puerta del Acceso (97) con dos de los incluidos tornillos pequeños.
3. **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.** Reconecte la Puerta del Acceso (97) con el Tornillo de M4.2 x 16mm (12). Deseche los otros cables incluidos con el receptor.



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.

CÓMO 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.

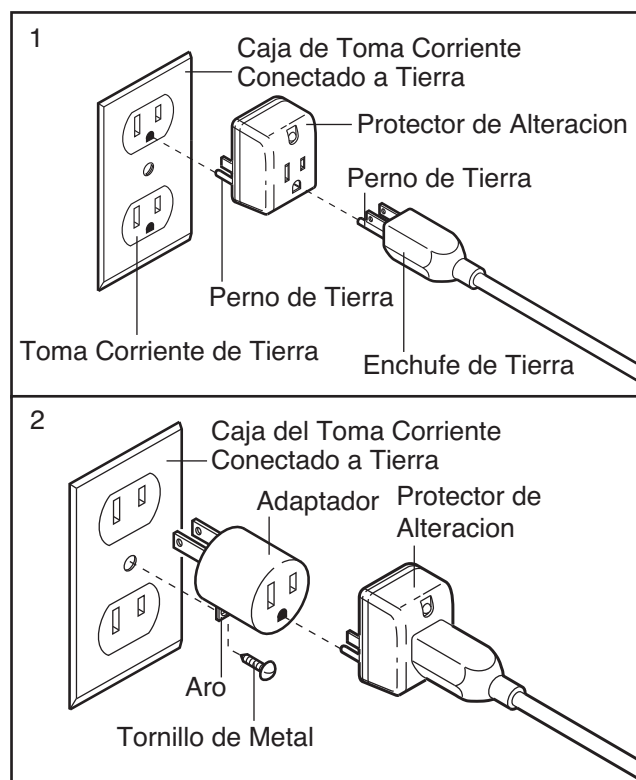
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan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

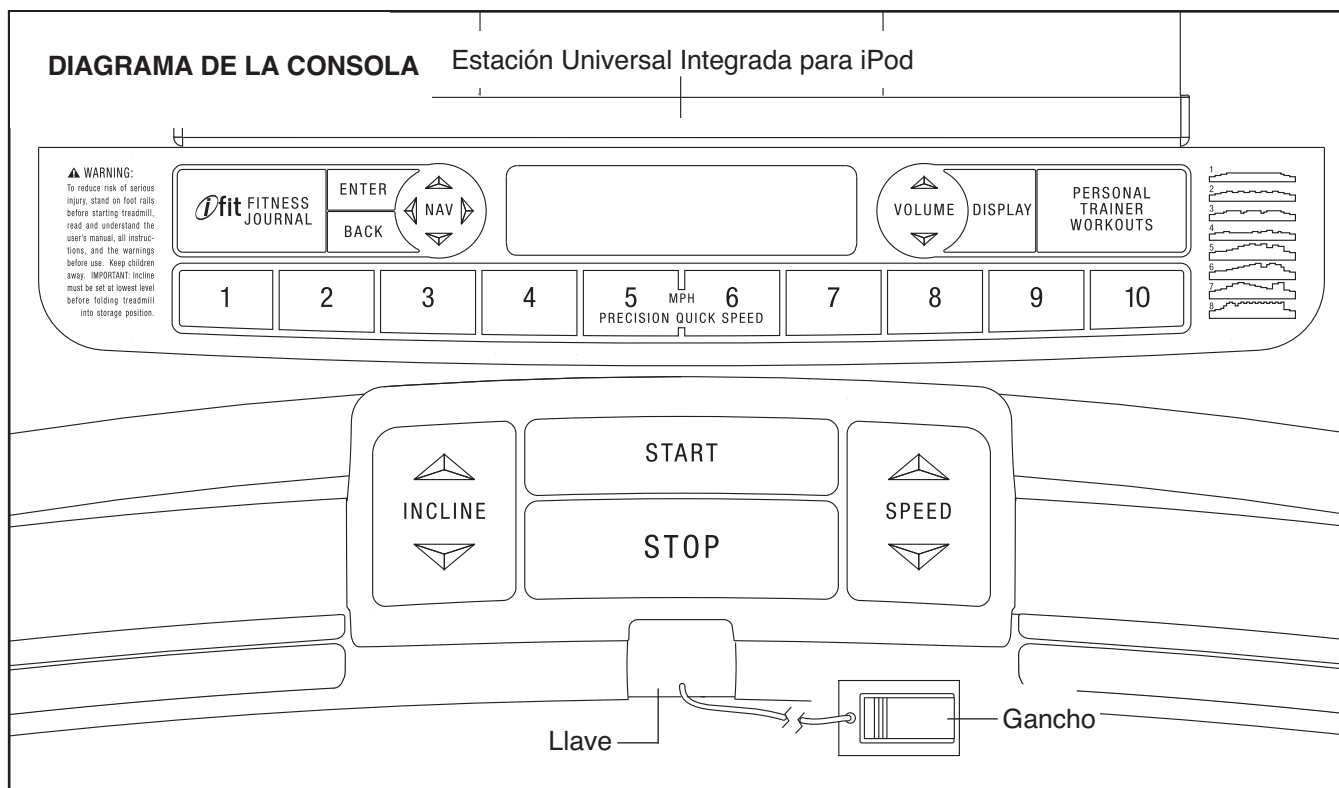
Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con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



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 de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual, puede cambiar la velocidad e inclinación de la máquina para correr con el toque de un botón. Mientras que hace ejercicios, la consola demostrará una información inmediata de su ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 22).

Además, la consola ofrece ocho entrenamientos del entrenador personal. Cada entrenamiento automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía a través de una sesión de ejercicios efectiva.

La consola también ofrece un diario de bienestar, el cual automáticamente registra y guarda la información de su ejercicio para que pueda ver la historia de su entrenamiento y controlar su progreso.

Usted pueda también escuchar a su música favorita de entrenamiento o audio libros con el sistema de sonido estéreo de alta calidad de la consola mientras que se pone en forma. Este producto ha sido designado especialmente para trabajar con iPod y ha sido certificado por el especialista para cumplir con los estándares de rendimiento de Apple.

Para encender la corriente, vea la página 15. **Para personalizar los ajustes de la consola**, vea la página 15. **Para identificarse como usuario 1 o usuario 2**, vea la página 17. **Para usar la función manual**, vea la página 17. **Para usar el entrenamiento del entrenador personal**, vea la página 19. **Para ver el diario de bienestar**, vea la página 20. **Para reajustar el diario de bienestar**, vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 21. **Para usar la función de información**, vea la página 22.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar que unidad de medida ha sido seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22. Para simplificar, 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, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13).
Localice el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Cambie el cortacircuito a la posición reiniciar.



IMPORTANTE: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la pantalla se ilumina tan pronto como enchufe el cable eléctrico y cambia el cortacircuito a la posición reajustar, la función demo es la que se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si la pantalla se queda iluminada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

Luego, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el gancho conectado a la llave (vea el dibujo en la página 14) y deslice el gancho en la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, la pantalla se iluminará. **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.

CÓMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

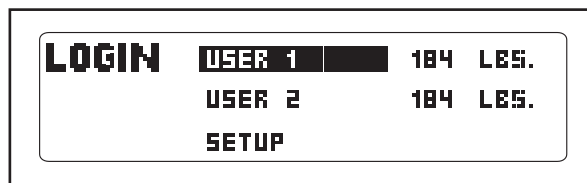
La consola tiene una función del usuario que le permite designarse como Usuario 1 o Usuario 2, entrar información del usuario antes que empiece hacer ejercicios, y seleccionar los ajustes de la consola. La información del usuario que usted entre también será registrado y guardado en el diario de bienestar, el cual le permite ver la historia de su entrenamiento (vea CÓMO VER EL DIARIO DE BIENESTAR en la página 20).

Siga los pasos de abajo para personalizar los ajustes de la consola.

1. Seleccione la función del usuario.

La consola puede guardar información y controlar la historia del entrenamiento para dos usuarios diferentes. Para seleccionar la función del usuario, presione el botón Registrar [ENTER].

Cuando seleccione la función del usuario, la palabra Iniciar Sesión [LOGIN] aparecerá en la pantalla por algunos segundos y entonces el menú de la función del usuario aparecerá.

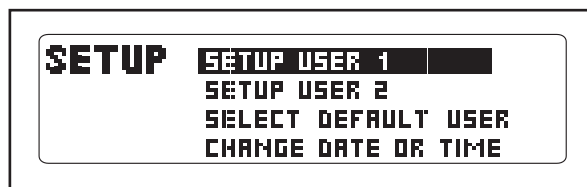


Importante: Para realizar opciones dentro de un menú, presione los botones de arriba, abajo, izquierda, o derecha de Navegación [NAV]. Para seleccionar opciones dentro de un menú, presione el botón Registrar.

Nota: Para salir de la función del usuario en cualquier momento, presione el botón Regresar [BACK] repetidamente hasta que la función manual sea seleccionada (vea el paso 2 en la página 17). Para volver a entrar la función del usuario de la función manual, presione el botón Registrar.

2. Entre la información del usuario.

Para entrar la información del usuario, primero realce la opción Establecer [SETUP] y presione el botón Registrar. El menú para establecer entonces aparecerá en la pantalla.



Luego, realce la opción Establecer el Usuario 1 [SETUP USER 1] o Establecer el Usuario 2 [SETUP USER 2] y presione el botón Registrar. La información del usuario entonces aparecerá en la pantalla.

Usted puede ahora registrar su nombre y su peso. Realce la opción deseada en el menú y presione el botón Registrar. Un cursor aparecerá en un campo en la pantalla. Para registrar un número o letra encima del cursor, presione los botones de de arriba y abajo de Navegación. Para mover el cursor, presione los botones de izquierda y derecha de Navegación. Cuando ha terminado de registrar los números o letras deseadas en el campo, presione el botón Registrar. Repita esta acción para registrar toda la información deseada del usuario. Nota: Para mas información acerca de la opción de Reajustar el Radio [RESET JOURNAL], vea la pagina 21.

ENTER NAME	USER 1
ENTER WEIGHT	184 LBS.
RESET JOURNAL	

Para salir del menú de la información del usuario, realce la opción Guardar y Salir [SAVE AND EXIT] y presione el botón Registrar.

3. Seleccione un ajuste por defecto

La consola puede registrar, guardar, y sacar información para dos usuarios diferentes. El ajuste del usuario por defecto le permite escoger la información del usuario que será sacada y registrada cuando encienda la consola al empezar la sesión del entrenamiento.

Para seleccionar un ajuste del usuario por defecto, primero realce la opción Seleccione un Usuario por Defectos [SELECT DEFAULT USER] en el menú de establecer y presione el botón Registrar. Una lista de opciones para el usuario por defecto aparecerá entonces en la pantalla.

Para seleccionar una opción del usuario por defecto, presione los botones de arriba y abajo de Navegación hasta que una flecha aparezca al lado de la opción deseada. Luego, presione el botón Registrar. Cuando seleccione una opción, una "X" aparecerá en la caja al lado de la opción seleccionada.

Nota: Usted puede también encender o apagar la pantalla de bienvenida en este menú. Si la opción *SHOW WELCOME SCREEN* [Muestre la Pantalla de Bienvenida] es seleccionada, entonces un mensaje de bienvenida con el nombre del usuario seleccionado aparecerá en la pantalla cada vez que encienda la consola. Para encender o apagar la pantalla de bienvenida, realce la opción *SHOW WELCOME SCREEN* y presione el botón Registrar.

Para salir del menú del usuario por defecto, presione el botón Regresar. El menú de establecer entonces aparecerá en la pantalla.

4. Fije la fecha y el tiempo.

Fijando la fecha y el tiempo permitirá que la consola registre la historia de su entrenamiento correctamente en el diario de bienestar.

Para fijar la fecha y el tiempo, primero realce la opción de *CHANGE DATE OR TIME* [Cambie la Fecha o el Tiempo] en el menú de establecer y presione el botón Registrar. El ajuste para la fecha entonces aparecerá en la pantalla.

Para fijar la fecha, primero presione los botones de izquierda y derecha de Navegación para realzar el campo del mes, día, o año. Luego, presione los botones de arriba y abajo de Navegación para seleccionar el mes, el día, o el año deseado.

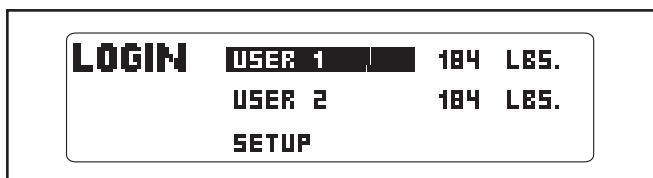
Cuando ha terminado de fijar la fecha, presione el botón Registrar. El ajuste del tiempo entonces aparecerá en la pantalla.

Para fijar el tiempo, primero presione los botones de izquierda y derecha de Navegación para seleccionar el campo de la hora o el minuto. Luego, presione los botones de arriba o abajo de Navegación para seleccionar la hora o el minuto deseado; **asegúrese de seleccionar el tiempo correcto de AM o PM en el campo de la hora.** Cuando ha terminado de fijar el tiempo, presione el botón Registrar. La consola entonces saldrá de la función del usuario.

CÓMO IDENTIFICARSE COMO USUARIO 1 O USUARIO 2

La consola puede sacar información y mantener control de la historia del entrenamiento para dos usuarios diferentes. Para identificarse como Usuario 1 o Usuario 2 para una sesión del entrenamiento, primero presione el botón Registrar [ENTER] y registre la función del usuario.

La palabra *LOGIN* [Iniciar Sesión] aparecerá en la pantalla por algunos segundos y luego el menú de la función del usuario aparecerá. Presione los botones de arriba y abajo de Navegación para realzar el *USER 1* [Usuario 1] o el *USER 2* [Usuario 2]. Nota: Si usted ha personalizado los ajustes de la consola (vea la página 15), entonces el nombre que ha entrado aparecerá en lugar de *USER 1* o *USER 2*.



Presione el botón Registrar para confirmar su selección. La consola entonces saldrá de la función del usuario.

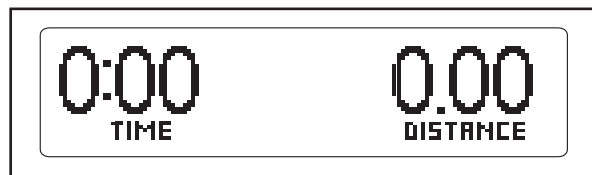
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione la función manual.

Cuando la llave es insertada, la función manual será seleccionada. Si un entrenamiento del entrenador personal ha sido seleccionado, retire la llave y vuelva a insertarla. Nota: Para encender o apagar la pantalla de bienvenida, vea el paso 3 en la página 16.



3. Comience la banda para caminar.

Para comenzar la máquina para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de Velocidad de Rápida Precisión [PRECISION QUICK SPEED] enumerados del 1 al 10.

Si usted presiona el botón para Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar empezará a moverse a 1 mph. As you exercise, change the speed of the walking belt as desired by pressing the Speed increase and decrease buttons. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0.5 mph. Nota: Después de presionar un botón, puede tomar un momento para que la banda para caminar alcance el ajuste de la velocidad seleccionada.

Si usted presiona uno de los botones de Velocidad de Rápida Precisión, la banda par caminar gradualmente cambiará la velocidad hasta que alcance el ajuste de la velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la 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. Cada vez que presione el botón para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE], la inclinación cambiará un 0,5%. Nota: Después que presione un botón de Inclinación, puede que tome un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de la inclinación seleccionada.

5. Seleccione una función de la pantalla y supervise su progreso con la pantalla.

Mientras que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del ejercicio:

- El tiempo [TIME] que ha pasado.
- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El numero aproximado de las calorías [CALORIES] que ha quemado.
- La fecha.
- Una pista de 1/4 milla (402 metros). Mientras que usted camina o corra, indicadores aparecerán en sucesión alrededor de la pista hasta que aparezca la pista completa. La pista entonces desaparecerá y los indicadores de nuevo empezarán a aparecer en sucesión.
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- Su ritmo cardiaco. Nota: Su ritmo cardiaco aparecerá solamente cuando use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea el paso 6).
- Una animación de un corredor.

Cuando la función manual es seleccionada, la consola ofrece tres funciones de la pantalla. Presione el botón de Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

Sin tener en cuenta que función de la pantalla ha seleccionado, el ajuste de la velocidad o inclinación

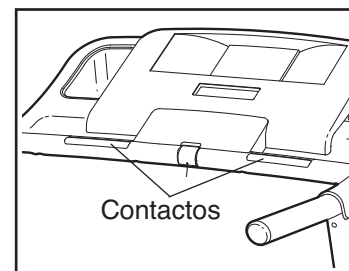
aparecerá en la pantalla por algunos segundos cada vez que cambie el ajuste. Además, su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla cada vez que use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

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

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la pantalla no mostrará su ritmo cardiaco correctamente.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las hojas de plástico de los contactos de metal en la barra de pulso. Además, verifique que tenga las manos limpias.



Para medir su ritmo cardiaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga la barra de pulso con sus palmas en los contactos de metal. **Evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, el símbolo de un corazón destellará en la pantalla y luego su ritmo cardiaco será mostrado. **Para lograr una lectura de su ritmo cardiaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar [STOP] y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación debe de estar en el ajuste más bajo de lo contrario puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue a la posición de almacenamiento.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

INSERTE LA LLAVE COMPLETAMENTE EN LA CONSOLA.

1. Insert the key into the console.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento del entrenador personal.

Para seleccionar un entrenamiento del entrenador personal, presione el botón de Entrenamientos del Entrenador Personal [PERSONAL TRAINER WORKOUTS] repetidamente. El nombre, el ajuste de inclinación máxima [MAX INC], la duración [PROG TIME], y el ajuste de velocidad máxima [MAX SPD] del entrenamiento aparecerán en la pantalla. Además, un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento aparecerá en la pantalla.



3. Presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el entrenamiento.

Un momento después que presione el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

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

Un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento aparecerá en la pantalla. Una flecha debajo del perfil le indicará su progreso.

Al final del segmento de un minuto del entrenamiento, sonará una serie de tonos. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente es programado para el segundo segmento, el ajuste de la velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla por un momento para avisarle. La máquina para correr entonces automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento y la flecha se moverá un segmento a la derecha.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que la flecha alcance el extremo derecho del perfil. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento vigente es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE], **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar [START]. La banda para caminar empezará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Seleccione una función de la pantalla y supervise su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 18.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

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

Vea el paso 7 en la página 18.

CÓMO VER EL DIARIO DE BIENESTAR

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Identifíquese como Usuario 1 o Usuario 2.

Vea la página 17.

3. Seleccione el diario de bienestar.

Para seleccionar el diario de bienestar, presione el botón del Diario de Bienestar iFit [iFit FITNESS JOURNAL]. La consola entonces sacará la información guardada del diario para el usuario seleccionado.

Para registrar la fecha y el tiempo, vea la página 16.

Nota: Mientras que ve el diario de bienestar, presione el botón Regresar en cualquier momento para regresar al menú o pantalla anterior.

El diario de bienestar puede mostrarle la siguiente información del ejercicio para el año actual:

Tiempo [TIME] —El número total de horas que ha caminado o corrido en la máquina para correr.

Distancia [DISTANCE] —La distancia total que ha caminado o corrido en la máquina para correr.

Calorías [CALORIES] —El número total aproximado de las calorías que ha quemado.

Velocidad Promedia [AVG. SPEED] —El promedio de la velocidad de su caminata o corrida.

Paso Promedio [AVG. PACE] —El promedio de su caminata o el paso de su corrida en minutos por milla o por kilómetro.

Pies Verticales [VERTICAL FT.] —La distancia que ha subido en pies o metros.

Peso —Su peso, el que ha sido registrado en la información del usuario. Nota: Su peso será mostrado solamente cuando vea la información del ejercicio por el día.

4. Vea la información del ejercicio por año.

Cuando seleccione el diario de bienestar, los totales del año aparecerán en la pantalla.

2007 TOTALS			
TIME	102 HRS.	AVG. SPEED	4.5 MPH
DISTANCE	87	AVG. PACE	12:00
CALORIES	631000	VERTICAL FT.	63

Para ver la información del ejercicio de un año diferente, presione los botones de arriba y abajo de Navegación [NAV] para cambiar el año. Nota: El diario de bienestar puede guardar información de once diferentes años.

5. Vea la información del ejercicio por mes.

Después de algunos segundos, el menú para ver el mes aparecerá en la pantalla.

Para ver la información del ejercicio por mes, presione los botones de arriba y abajo de navegación para realzar el mes deseado en el lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón Registrar [ENTER]. La información del ejercicio del mes seleccionado aparecerá en la pantalla.

6. Vea la información del ejercicio por semana.

Después de algunos segundos, el menú para ver la semana aparecerá en la pantalla.

Para ver la información de ejercicio por semana, presione los botones de arriba y abajo de navegación para realzar la semana deseada en el lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón Registrar. La información del ejercicio de la semana seleccionada aparecerá en la pantalla.

7. Vea la información del ejercicio por día.

Después de algunos segundos, el menú para ver el día aparecerá en la pantalla.

Para ver la información del ejercicio por día, presione los botones de izquierda y derecha de Navegación hasta que una flecha aparezca arriba del día deseado en el lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón Registrar. La información del ejercicio para el día seleccionado aparecerá en la pantalla. Nota: Si hace ejercicios más de una vez por día, toda la información del ejercicio de ese día será combinado.

8. Continúe viendo el diario de bienestar cuando lo desee.

Repita los pasos del 4 al 7 para ver la información del ejercicio para el año, el mes, la semana, o el día deseado.

9. Salir del diario de bienestar.

Presione el botón del Diario de Bienestar iFit para salir en cualquier momento del diario de bienestar.

Nota: Para borrar la información del ejercicio guardado en el diario de bienestar, vea COMO REAJUSTAR EL DIARIO DE BIENESTAR en la página 21.

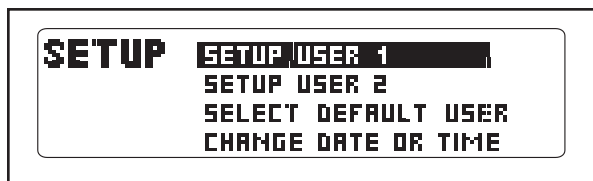
COMO REAJUSTAR EL DIARIO DE BIENESTAR

1. Seleccione la función del usuario.

Vea el paso 1 en la página 15.

2. Reajuste el diario de bienestar.

Para borrar la información del ejercicio guardado en el diario de bienestar, primero realce la opción *SETUP* (establecer) y luego presione el botón Registrar. El menú de establecer entonces aparecerá en la pantalla.



Después, realce la opción de *SETUP USER 1* (establecer usuario 1) o *SETUP USER 2* (establecer usuario 2) y presione el botón Registrar. El menú de la información del usuario aparecerá en la pantalla.



Luego, realce la opción *RESET JOURNAL* (reajustar el diario) y presione el botón Registrar. Una petición de la confirmación aparecerá en la pantalla. Para borrar la información guardada en el diario de bienestar, use los botones de izquierda y derecha de Navegación [NAN] para realzar la opción REAJUSTAR EL DIARIO y presione el botón Registrar. Para retener la información guardada en el diario de bienestar, realce la opción CANCELAR [CANCEL] y presione el botón Registrar.

Después de presionar el botón Registrar, el menú de la información del usuario aparecerá de nuevo en la pantalla.

3. Salir de la función del usuario.

Presione el botón de Regreso [BACK] repetidamente hasta que haya salido de los menús de la información del usuario.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPods y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple. Para reproducir música o audiolibros a través de los altavoces estéreo de la consola, debe conectar su propio iPod, reproductor de MP3 o de CD, u otro reproductor personal de audio a la toma de audio a la Terminal universal integrada

Para utilizar la toma de audio, localice el cable de audio y enchúfelo a la toma de audio cercana a los altavoces. Luego enchufe el cable de audio a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio/vídeo esté completamente insertado.**

Para utilizar una Terminal universal integrada para iPod, necesita un Conector iFIT universal para iPod. Enchufe un extremo en la Terminal universal integrada para iPod cerca de los altavoces y el otro extremo a su iPod. **Asegúrese de que el Conector iFIT universal para iPod esté completamente enchufado. Para comprar un Conector iFIT universal para iPod, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Luego, presione el botón Andar en su propio iPod, reproductor de MP3, de CD o otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio/vídeo o pulse los botones de incremento o reducción del volumen en la consola.

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

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función de información le permitirá también seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla.

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

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

TOTAL TIME	0	HOURS
TOTAL DISTANCE	2	MILES
UNITS		ENGLISH
DEMO MODE		OFF
LCD CONTRAST		50

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

La palabra *English* (Ingles) por millas o *Metric* (Métrico) por kilómetros aparecerá en la pantalla. Presione el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para cambiar la unidad de medida si lo desea.

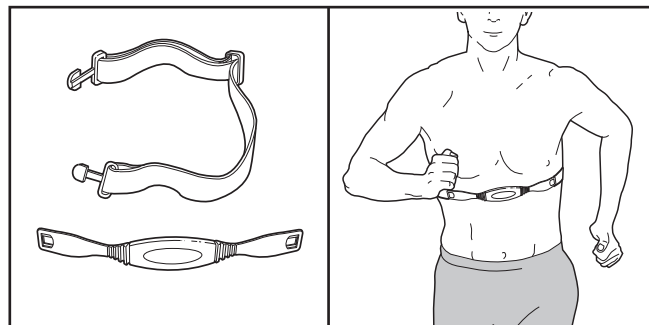
Nota: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave los monitores permanecerán encendidos aunque los botones no funcionarán. Si la función de demo está encendida, la palabra *ON* (encendido) aparecerá en la pantalla mientras que la función de información será seleccionada. Para encender o apagar la función demo, presione el botón para disminuir la Velocidad.

La pantalla también le mostrará el nivel del contraste de la pantalla. Presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE] para ajustar el contraste.

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

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación de manos libres mientras que sigue su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. Para comprar el sensor de pulso opcional para el pecho, por favor vaya a www.iconfitness.com.



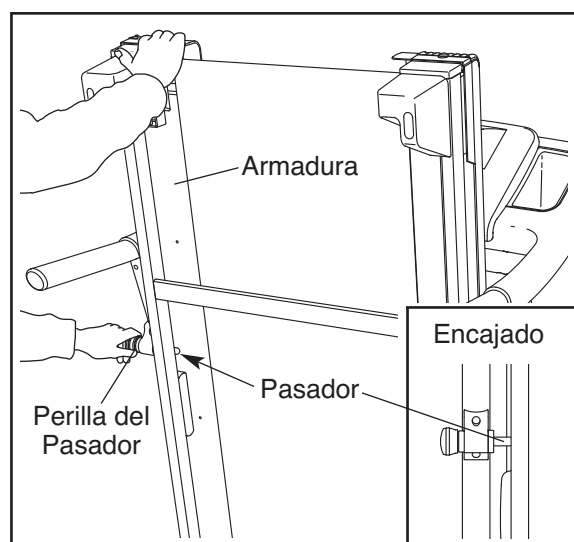
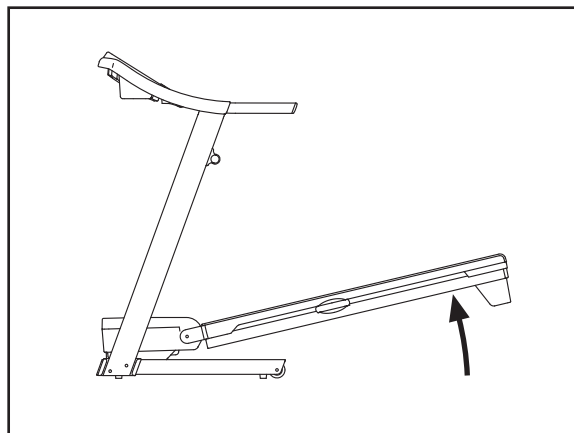
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada. Luego, desenchufe el cable de corriente. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar con seguridad 20 kg para subir, bajar o trasladar la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Para levantar la armadura, doble con sus piernas, mantenga su espalda recta, y levante con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.
2. Coloque su mano derecha a la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el pasador esté alineado con el espacio entre la armadura y la plataforma para caminar, y luego suelte la perilla. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado dentro del espacio.**

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

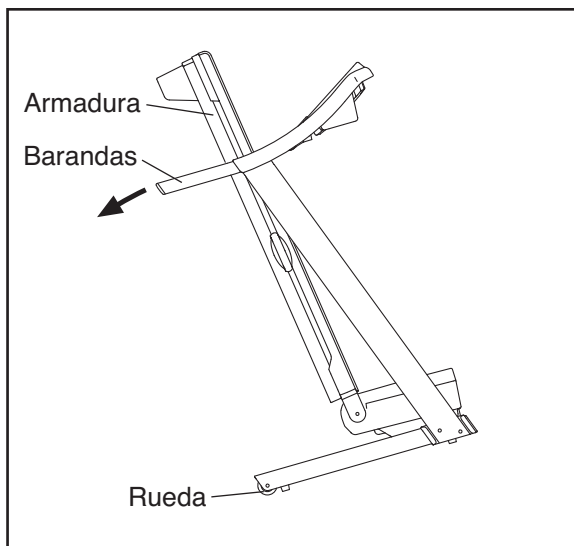


COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.

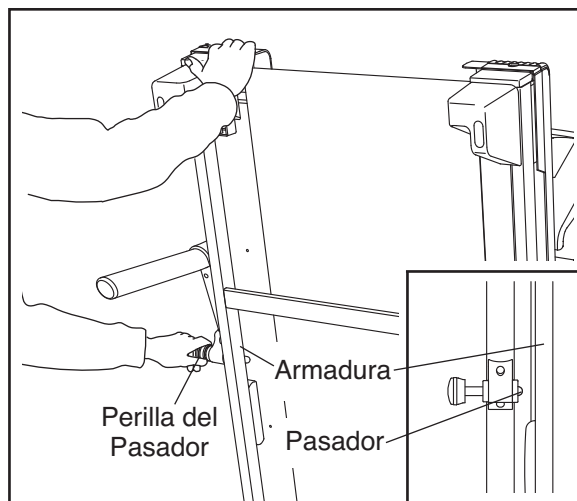
1. Sujete las barandas y coloque un pie sobre una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás.** Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.



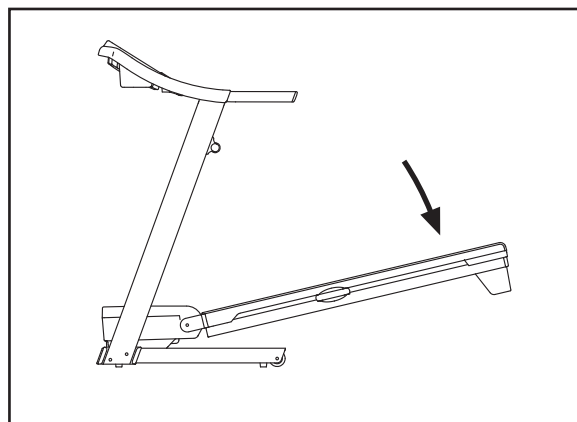
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga la máquina para correr con su mano derecha. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Pivote la armadura hacia abajo hasta que pase el pasador. Luego, lentamente suelte la perilla del pasador.



2. Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos y bájela hacia el piso. **CAUTION: No solamente agarre los rieles del pie de plástico o suelte la armadura al piso. Doble sus piernas y mantenga su espalda derecha.**

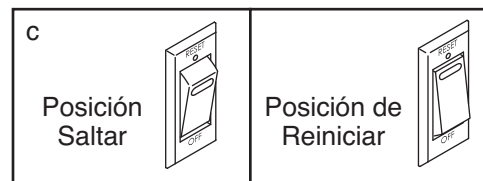


PROBLEMAS

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

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un protector contra sobretensión, y que éste se encuentre enchufado a un tomacorriente conectado correctamente a tierra (ver página 13). Utilice un protector contra sobretensión de una sola toma, que cumpla con todas la especificaciones descritas en la página 13. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el cortacircuito está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere cinco minutos y luego pulse el interruptor a la posición de reajuste.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

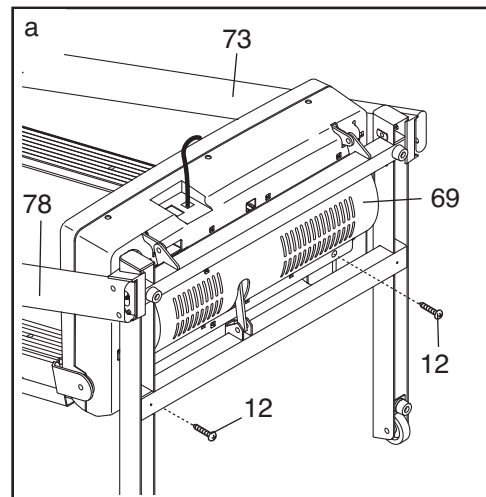
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere cinco minutos y luego presione el interruptor a la posición reajustada.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.
 - Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola

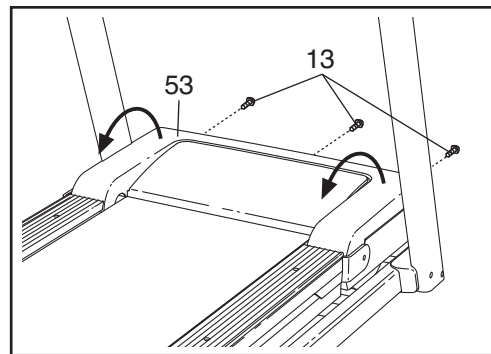
- SOLUCIÓN**
- La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP]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

PROBLEM: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

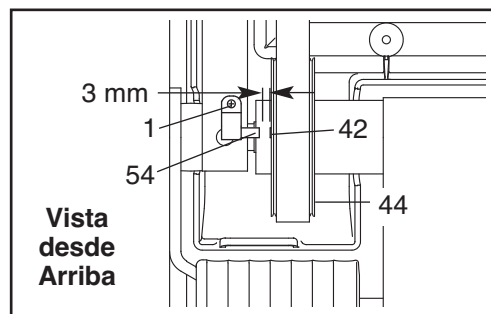
- SOLUTION:**
- Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline los Montantes Verticales (73, 78) hacia abajo. Debe de haber dos Tornillos de M4.2 x 16mm (12) en el fondo de la Charola Ventral (69). Si los hay, retírelos. Nota: Se requiere de un destornillador Estrella con un asta de por lo menos 5 pulgadas (13 cm) de largo.



Retire los tres Tornillos de la Cubierta de M4.2 x 19mm (13) y cuidadosamente gire la Cubierta (53) hacia afuera.



Localice el Interruptor de Lengüeta (54) y el Imán (42) en el lado izquierdo de la Polea (44). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de M4.2 x 19mm (1), mueva el Interruptor de Lengüeta ligeramente, y luego vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta (no mostrado) con los tres Tornillos de M4.2 x 19mm (no mostrado). Vuelva a conectar los dos Tornillos de M4.2 x 16mm (no mostrado) si es necesario. Corra en la máquina para correr por algunos minutos para chequear por una lectura correcta de la velocidad.



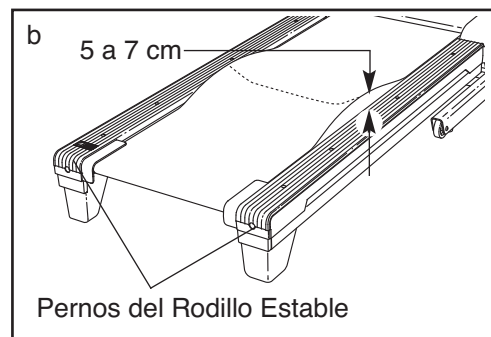
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de Inclinación. **Mientras que cambie la inclinación, retire la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr no se levantará rápido al nivel máximo de inclinación y luego se regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar el sistema de inclinación.

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

SOLUCIÓN: a. Use solamente un supresor de un tomacorriente que tenga todas las especificaciones descritas en la página 13.

b. Si la banda para caminar se sobre aprieta, el rendimiento de la máquina para correr disminuirá y se podrá dañar la banda para caminar. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable en dirección de las agujas del reloj, $\frac{1}{4}$ de vuelta. Cuando la banda para caminar esté correctamente ajustada, usted debe de levantar cada lado de la banda para caminar 2 a 3 pulgadas (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar.



c. Si la banda para caminar todavía disminuye la velocidad cuando camina sobre ella, eva la portada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. 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 nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

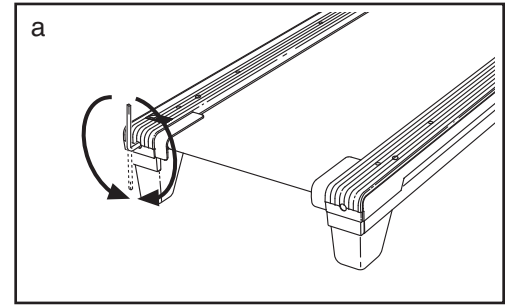
FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

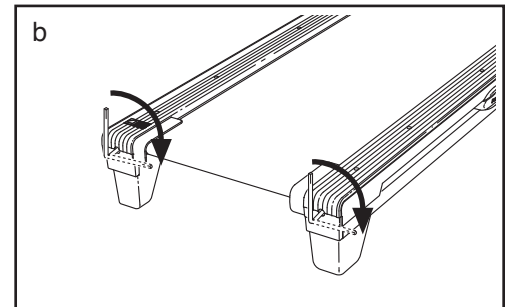
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN:

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



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4" de vuelta de derecha a izquierda. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento tocando la punta de los pies

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

2. Estiramiento de la parte posterior del muslo

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

3. Estiramiento de los gemelos/tendón de Aquiles

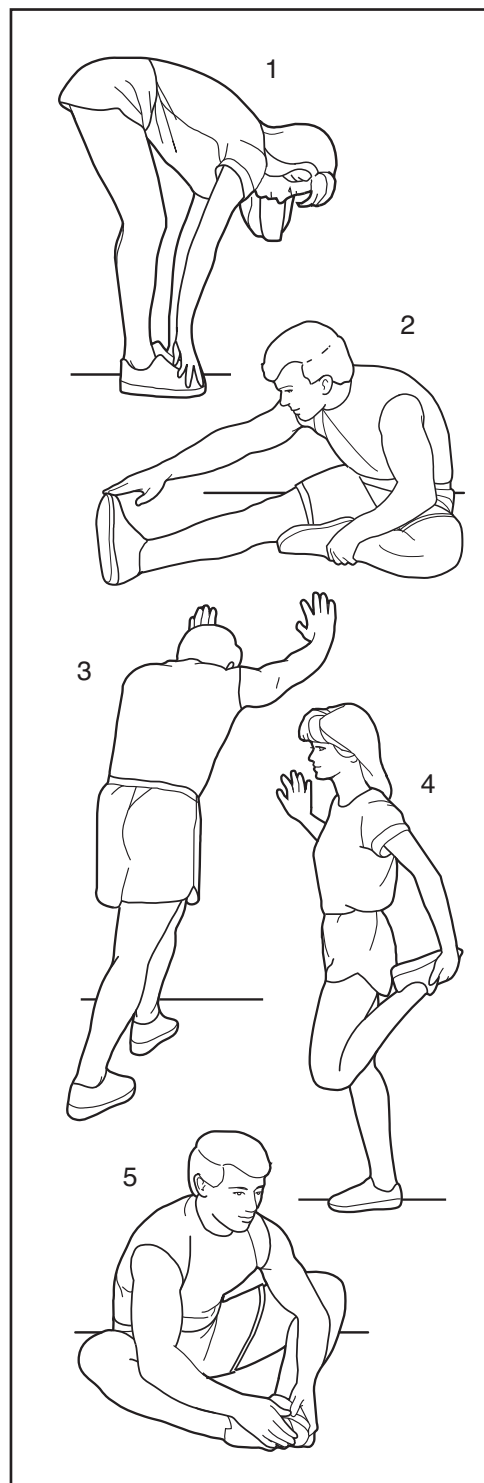
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los cuádriceps

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

5. Estiramiento de la parte interna del muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HMTL57808.0

R1108A

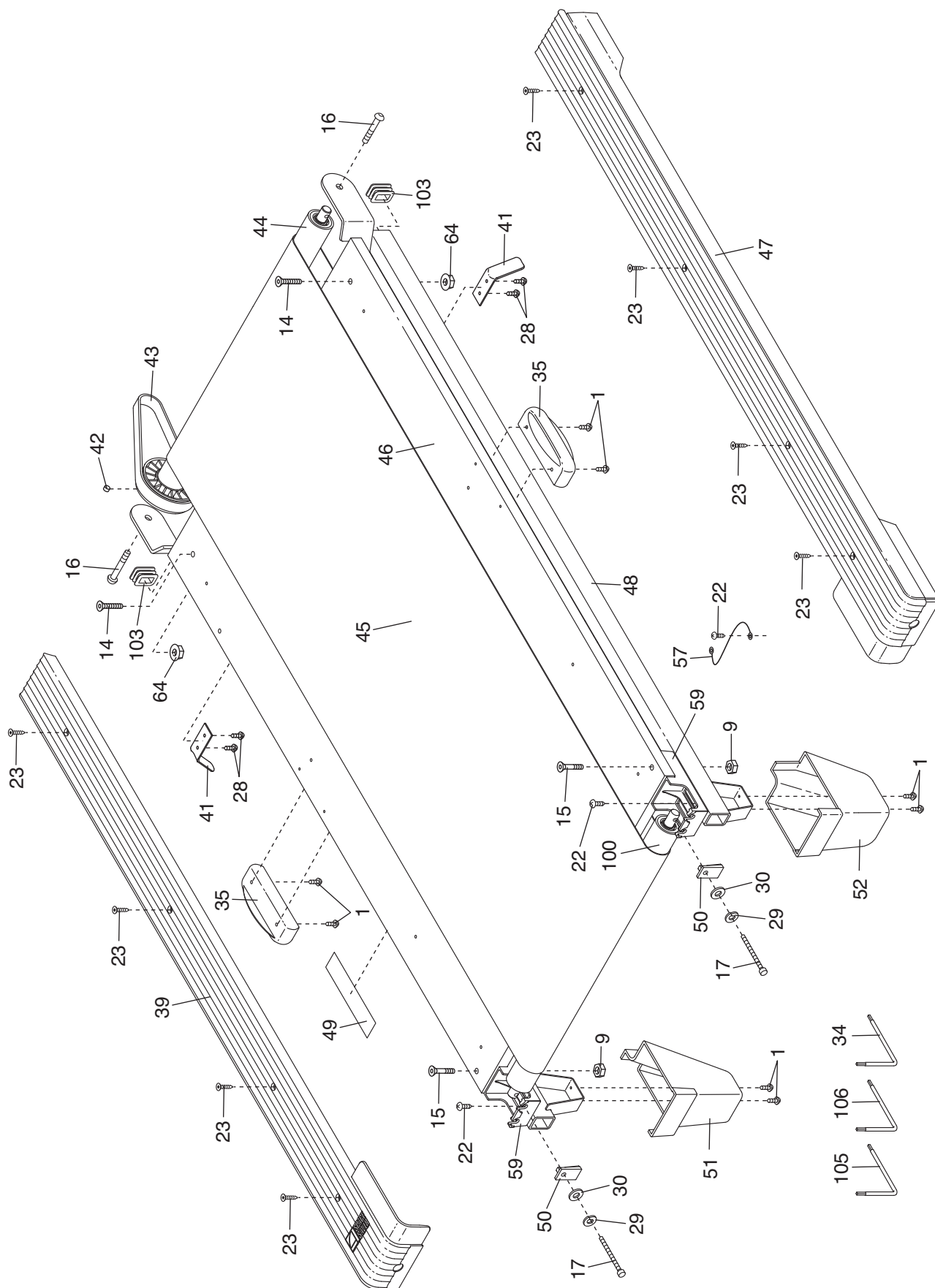
Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	19	Tornillo de M4.2 x 19mm	50	2	Placa del Soporte del Rodillo Estable
2	4	Tornillo Punta Broca de M4.2 x 25mm	51	1	Pata Izquierda
3	2	Tornillo de M4 x 20mm	52	1	Pata Derecha
4	2	Perno de M10 x 50mm	53	1	Cubierta
5	4	Perno de M10 x 96mm	54	1	Interruptor de Lengüeta
6	4	Perno de M8 x 25mm	55	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
7	1	Arandela Estrella de 3/8"	56	2	Espaciador de la Armadura
8	4	Arandela Estrella de M10	57	1	Cable de Tierra del Rodillo/Armadura
9	2	Tuerca de M8	58	1	Motor de Inclinación
10	4	Arandela Estrella de M8	59	2	Soporte del Rodillo Estable
11	5	Tornillo de la Charola Ventral de M4.2 x 13mm	60	1	Motor
12	17	Tornillo de M4.2 x 16mm	61	1	Sujetador del Motor
13	3	Tornillo de la Cubierta de M4.2 x 19mm	62	3	Atadura de Cables de la Armadura de Levante
14	2	Tornillo de M8 x 35mm	63	1	Armadura de Levante
15	2	Tornillo de M8 x 90mm	64	2	Tuerca Dentada de M8
16	2	Perno de M10 x 30mm	65	1	Cable Eléctrico
17	2	Perno de M6 x 70mm	66	1	Controlador
18	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	67	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
19	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	68	1	Corta Circuito Reajustar/Apagar
20	2	Perno de 3/8" x 1"	69	1	Charola Ventral
21	1	Perno de M6 x 45mm	70	2	Arandela Estrella de M4.2
22	7	Tornillo de Tierra de M4.2 x 13mm	71	1	Alojamiento del Pasador
23	8	Tornillo de M5.5 x 25mm	72	1	Montaje del Pasador
24	2	Perno de 1/4" x 3/8"	73	1	Montante Vertical Izquierdo
25	2	Perno de 3/8" x 3/4"	74	1	Placa del Pulso Inferior Izquierdo
26	1	Perno de 3/8" x 4"	75	1	Cable Audio
27	1	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"	76	2	Tornillo Punta Broca de #10 x 1"
28	4	Tornillo de M4.2 x 13mm	77	1	Cable del Montante Vertical
29	2	Arandela Dividida de M6	78	1	Montante Vertical Derecho
30	2	Arandela de M6	79	4	Espaciador del Perno
31	3	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	80	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
32	2	Tuerca del Motor de 3/8"	81	4	Pata de la Base
33	4	Tuerca de M10	82	2	Tapa de la Base
34	1	Llave Hexagonal de 6 mm	83	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
35	2	Cojín de la Plataforma	84	2	Calcomanía de Precaución
36	2	Contratuerca de 3/8"	85	1	Base
37	3	Gancho de la Cubierta	86	2	Rueda
38	4	Tuerca Jaula	87	1	Consola
39	1	Riel para los Pies Izquierdo	88	1	Base de la Consola
40	1	Cable de Tierra de la Consola	89	1	Baranda Izquierda
41	2	Guía de la Banda	90	1	Baranda Derecha
42	1	Imán	91	2	Tapa de la Baranda, Inferior
43	1	Correa del Motor	92	2	Atadura de Cables
44	1	Rodillo de Manejo/Polea	93	1	Llave/Sujetador
45	1	Banda para Caminar	94	2	Atadura Ajustable
46	1	Plataforma para Caminar	95	10	Atadura de Cable de 8"
47	1	Riel para los Pies Derecho			
48	1	Armadura			
49	1	Calcomanía de Advertencia			

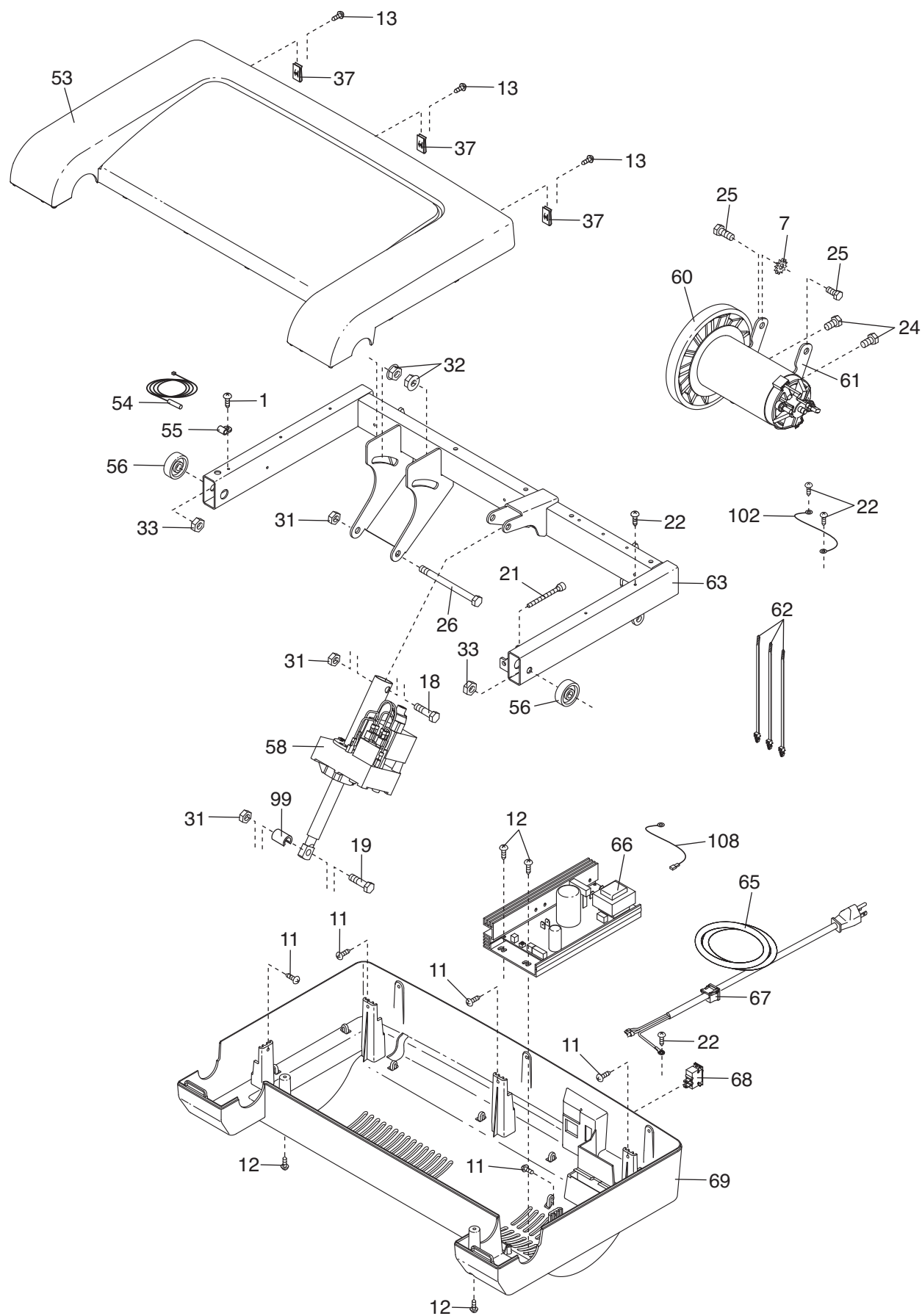
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
96	1	Placa del Pulso Superior Izquierdo	108	1	Cable de Tierra del Controlador
97	1	Puerta del Acceso	109	1	Soporte de Pulso
98	1	Atadura de Cables de 15 1/2"	110	1	Bandeja de Accesorios Izquierdo
99	1	Espaciador del Motor de Levante	111	1	Bandeja de Accesorios Derecho
100	1	Rodillo Estable	112	2	Tapa de la Baranda, Superior
101	4	Tornillo de Tierra de #3 x 1/4"	113	1	Placa del Pulso Inferior Derecho
102	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante/Base	114	1	Placa del Pulso Superior Derecho
103	2	Tapa de la Armadura	115	1	Placa de la Llave
104	2	Espaciador de la Pata de la Base	*	—	Cable Azul de 8", 2F
105	1	Llave Hexagonal de 4 mm	*	—	Cable Azul de 6", M/F
106	1	Llave Hexagonal de 5 mm	*	—	Cable Negro de 6", M/F
107	4	Abrazadera	*	—	Cable Rojo de 6", M/F
			*	—	Manual del Usuario

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

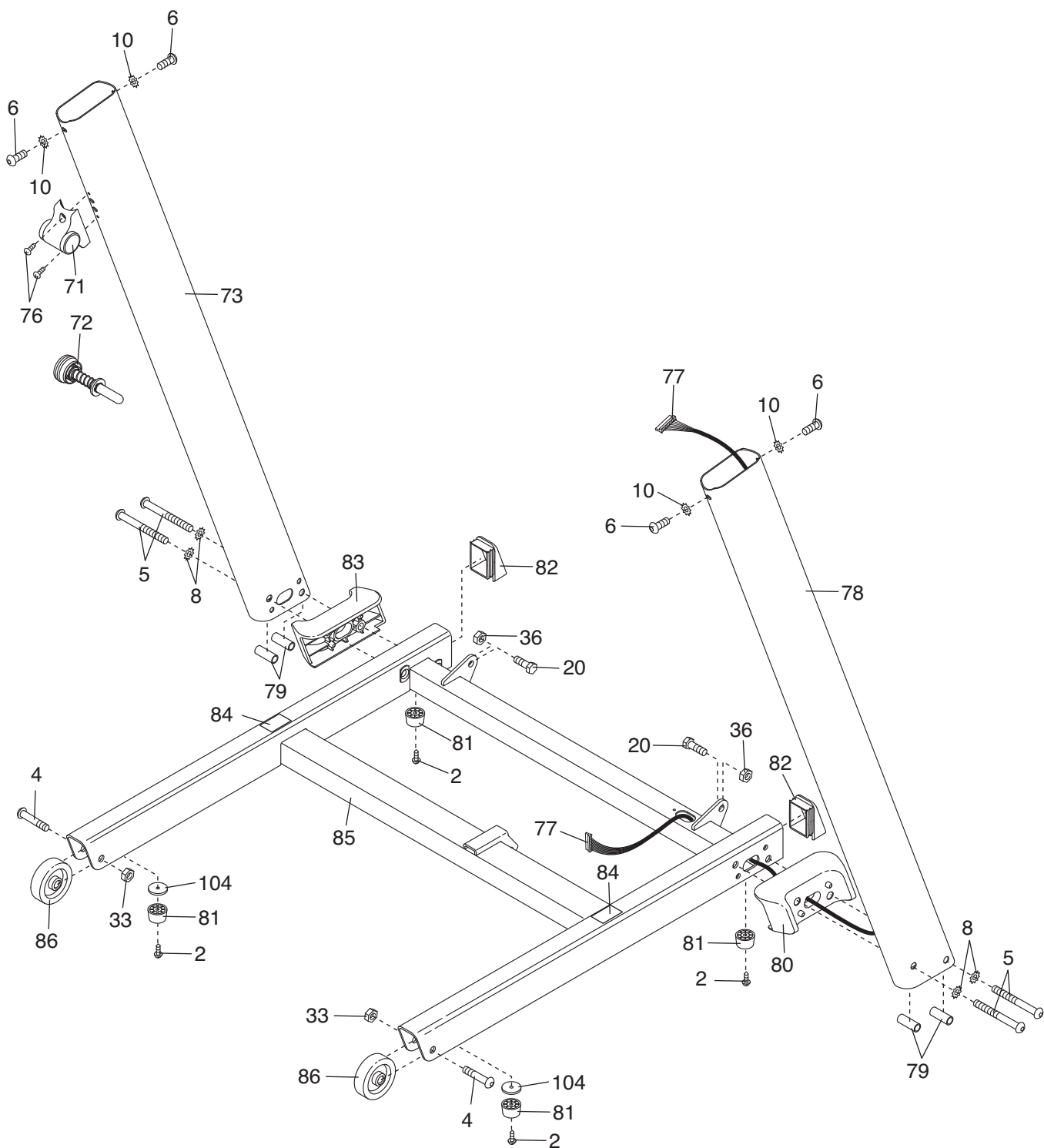
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo HMTL57808.0 R1108A



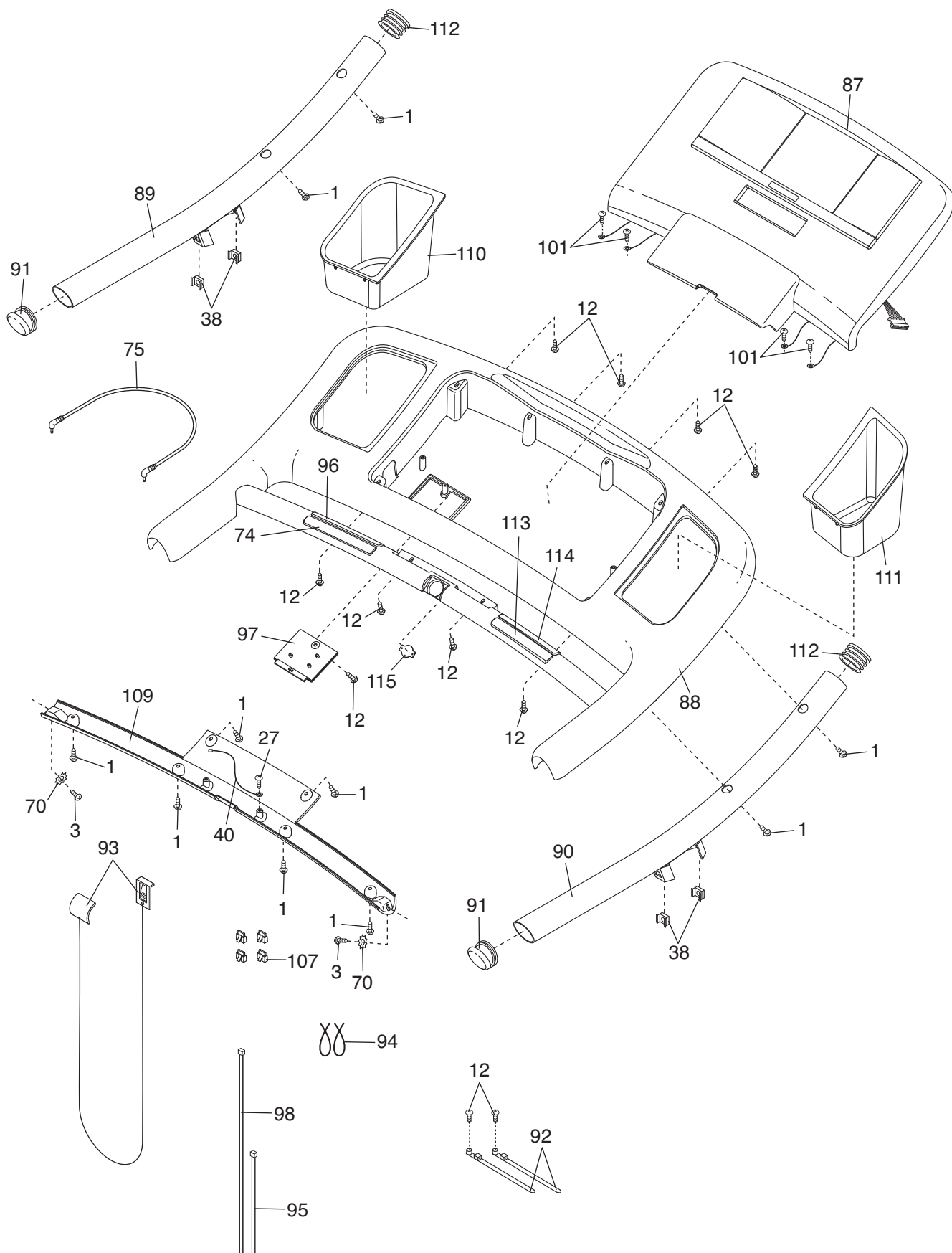
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo HMTL57808.0 R1108A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo HMTL57808.0 R1108A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo HMTL57808.0 R1108A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar 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 de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)