

HEALTHRIDER® H130t

Nº de Modelo HMTL79608.0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

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

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

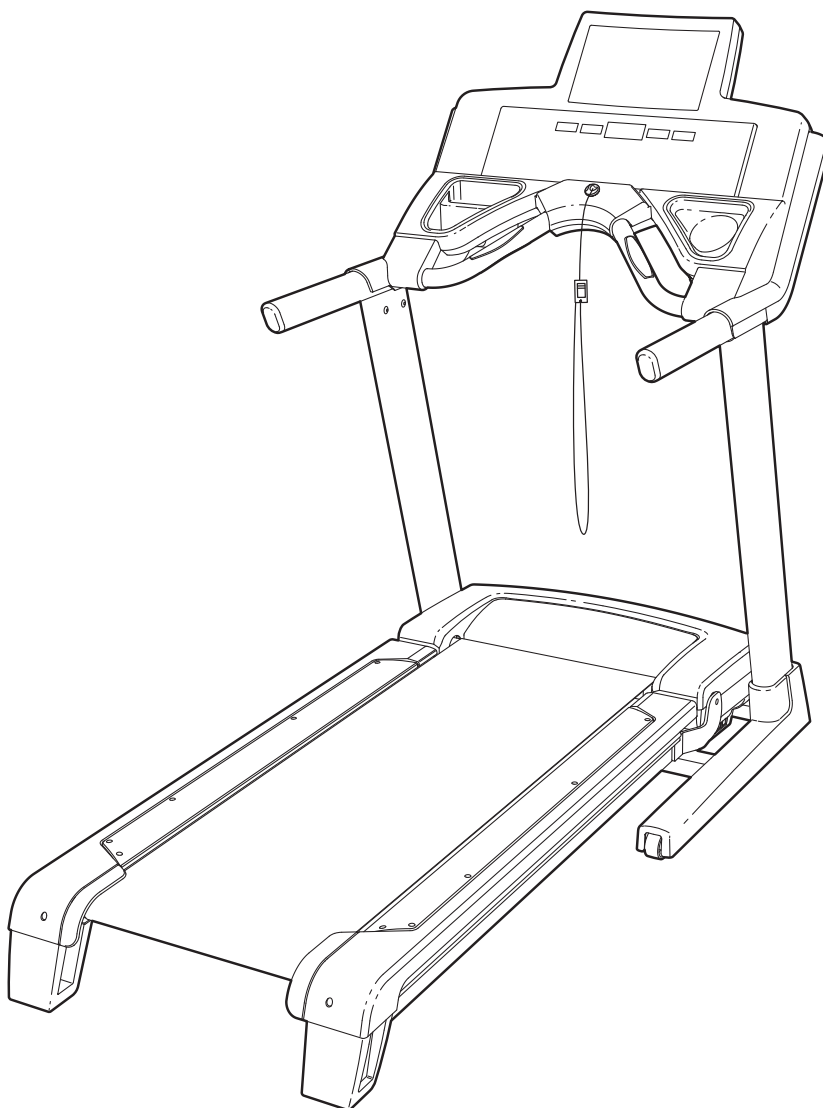
Importador :
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

www.iconservice.com

⚠ 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



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	21
PROBLEMAS	22
GUÍAS DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LAS PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

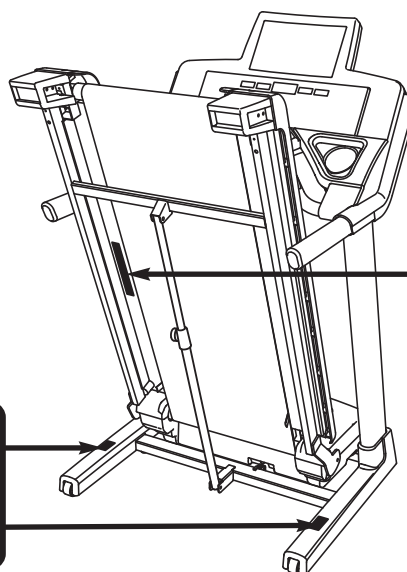
Esto dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño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

⚠ CAUTION

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

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area 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 key while operating treadmill.
- Stop if you feel pain, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage lock when treadmill is moved or stored.
- Release key before its base and before taking treadmill from storage position.

Never allow children on or around treadmill.

Remove key when not in use.

- Never walking, running, or fast jog on treadmill.
- Release key to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

⚠ ADVERTENCIA:

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

- Párese sólo en las barras de apoyo cuando se ponga a andar o se detenga la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños, sostenga las manillas para prevenir caídas y siempre use la llave de seguridad mientras opere la cinta de correr.
- Deténgase si siente dolor, mareos o falta de aliento.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Retire la llave antes de mover la cinta de correr a la posición de almacenamiento.

Nunca permita que niños estén en o alrededor de la cinta de correr.

Quite la llave cuando no está en uso.

Nunca permita que niños, mascotas o animales estén en o alrededor de la cinta de correr.

Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras se está en movimiento.

Siempre use zapatos deportivos 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.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr debería ser usada solamente por personas que pesan 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Al conectar el cable eléctrico (vea la página 11), 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.
12. Use solamente un supresor de un tomacorriente que tenga todas las especificaciones descritas en la página 11. 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.
13. La falta de utilizar un supresor que funcione apropiadamente podría resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control es dañado, la banda para caminar puede estar más lenta, acelerar, o parar inesperadamente, la cual puede ser la causa de una caída y lesiones serias.
14. Mantenga el cable eléctrico y el supresor lejos de superficies calientes.
15. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13).

17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el cortacircuito reiniciar/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el cortacircuito.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 21.)
- Debe de ser capaz de levantar con seguridad 20 kg para levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
23. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **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.
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.

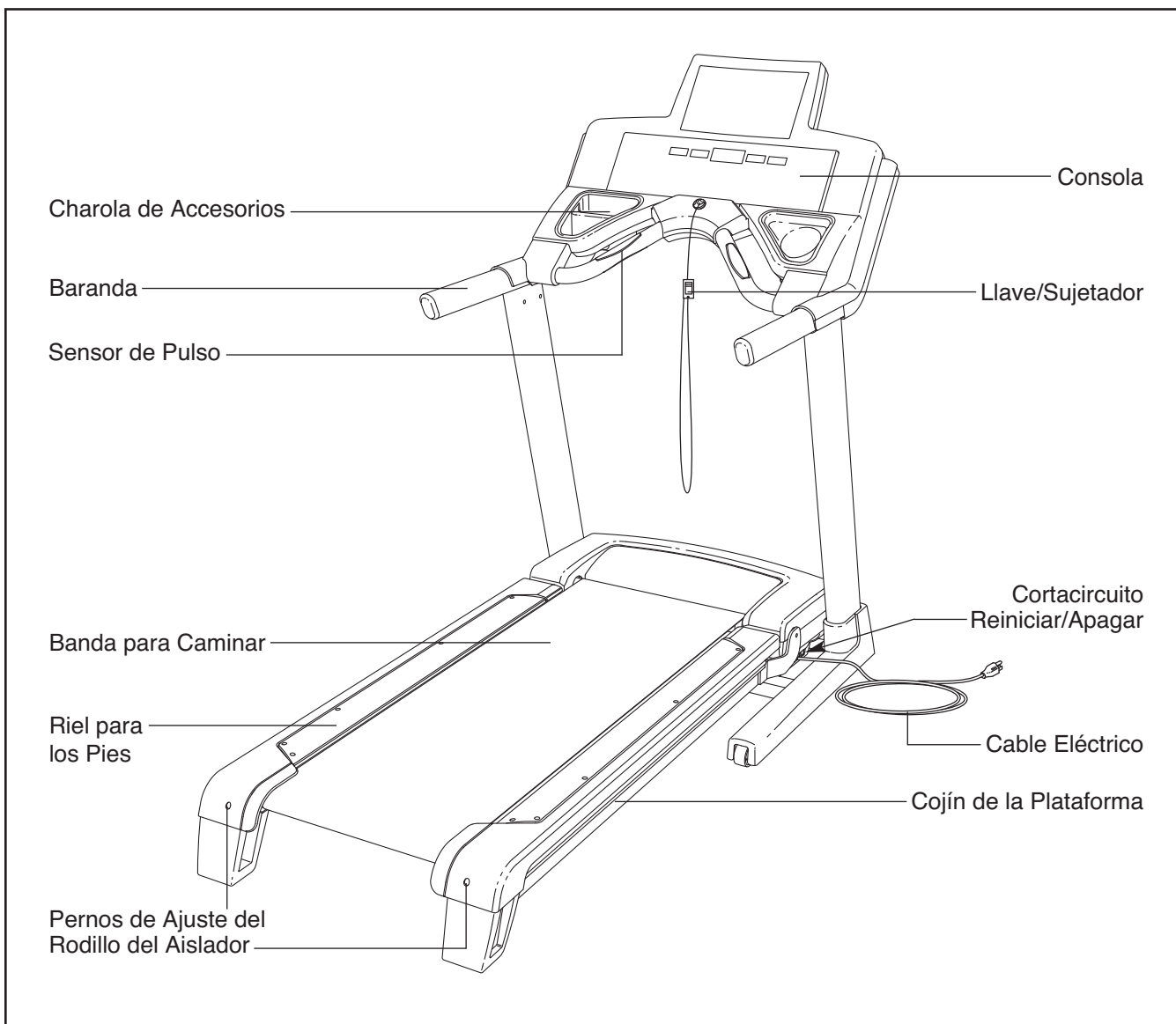
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr HealthRider® H130t. La máquina para correr H130t cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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



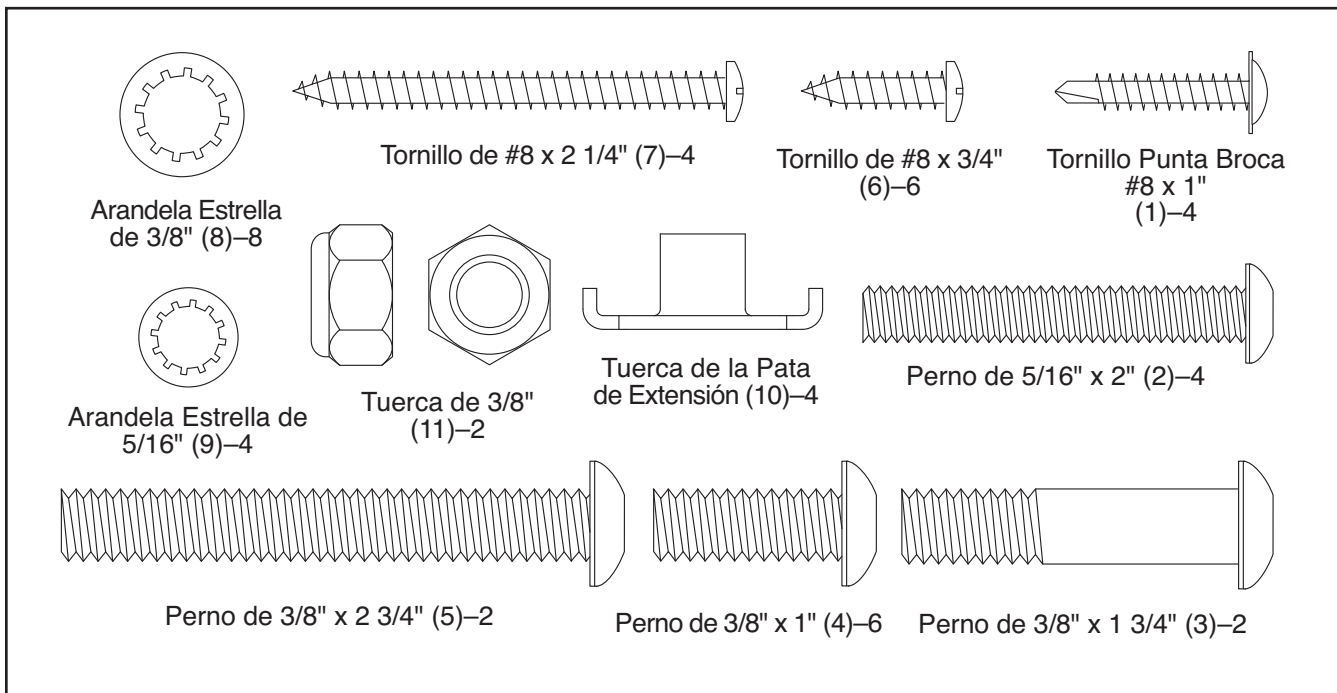
MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.**

Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una pequeña cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

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

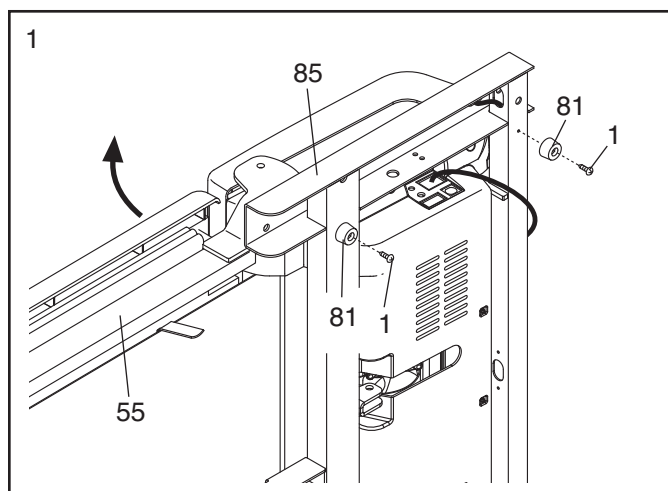
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.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



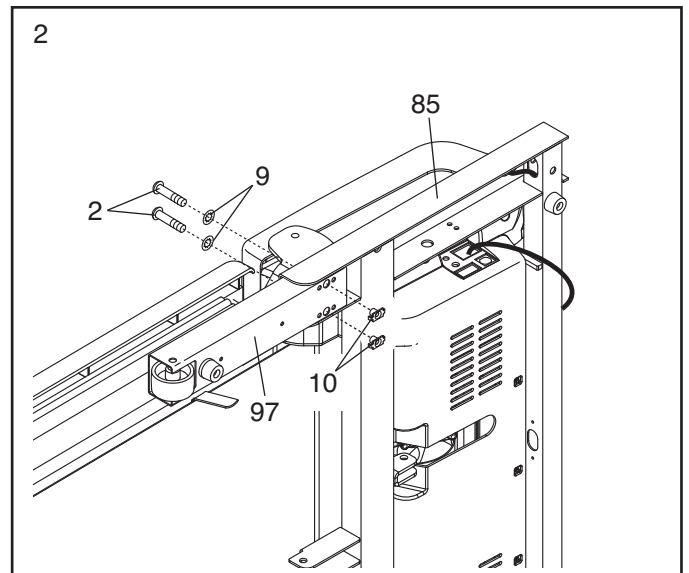
1. Asegúrese de que el cable de alimentación esté desenchufado.

Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado izquierdo, como se ilustra. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de manera que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue totalmente la Armadura hasta que la máquina para correr quede totalmente ensamblada.**

Fije dos Almohadillas de la Base (81) a la Base (85) con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (1).

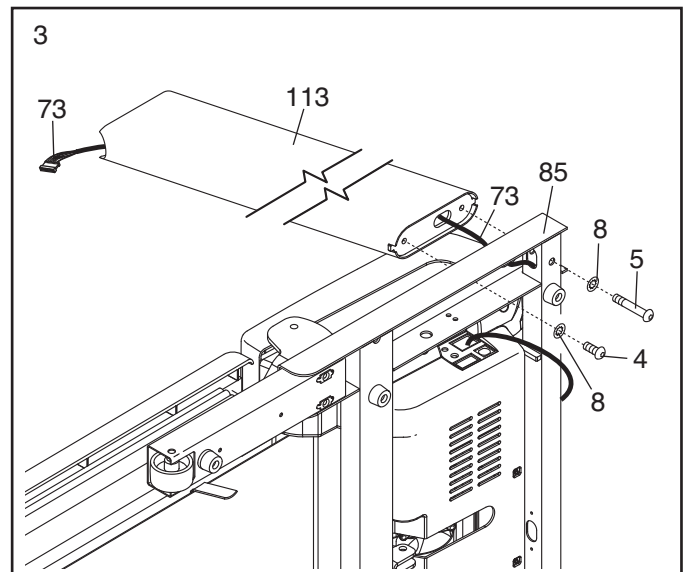


2. Introduzca un Pata de Extensión (97) en la Base (85) como se ilustra; si es necesario utilice un mazo de goma para introducir completamente la Pata de Extensión. Luego sostenga dos Tuercas de la Pata de Extensión (10) en la parte inferior de ésta, y apriete dos Pernos de 5/16 x 2" (2) con dos Arandelas Estrella de 5/16" (9) en la parte superior de la Pata de Extensión.

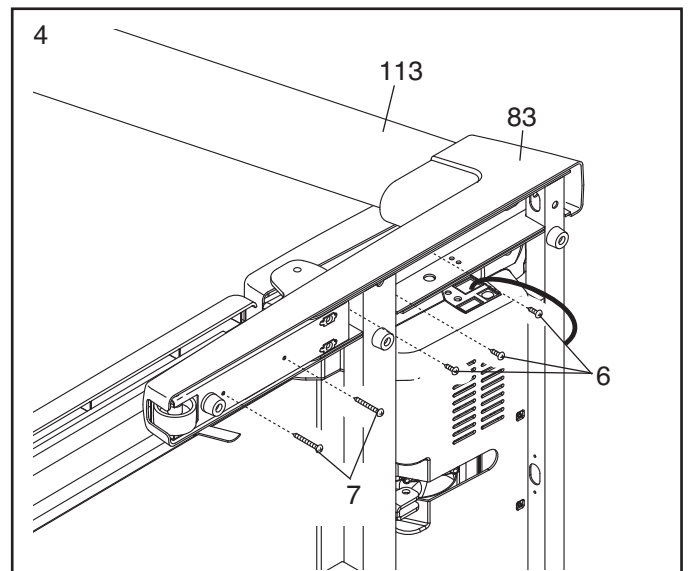


3. Sostenga el Montante Vertical Derecho (113) próximo a la Base (85). Introduzca el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) en la parte inferior del Montante Vertical Derecho, sacándolo por la parte superior.

Fije el Montante Vertical Derecho (113) a la Base (85) con un Perno de 3/8" x 1" (4), un Perno de 3/8"x 2 3/4" (5) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (8). **Asegúrese de no pellizcar el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73).** Comience a atornillar ambos pernos antes de apretar alguno de ellos.

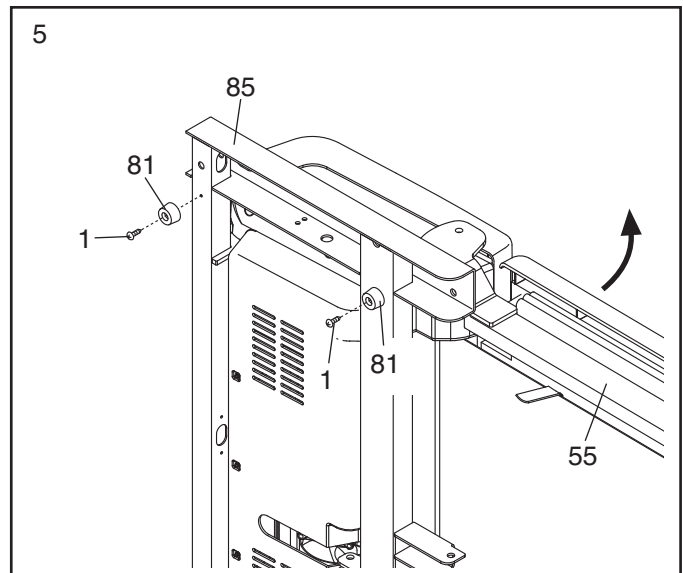


4. Deslice la Cubierta de la Pata de la Base Derecha (83) sobre el extremo del Montante Vertical Derecho (113). Fije la Cubierta de la Pata de la Base Derecha con dos Tornillos #8 x 2 1/4" (7) y tres Tornillos #8 x 3/4" (6). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

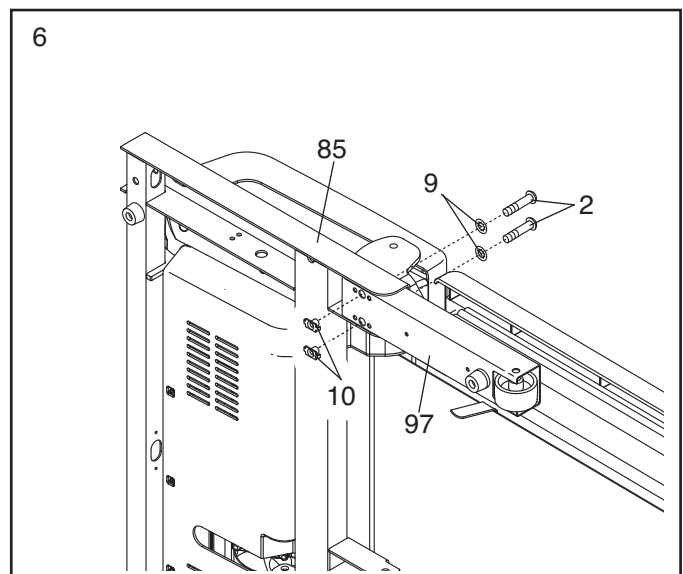


5. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de manera que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue totalmente la Armadura hasta que la máquina para correr quede totalmente ensamblada.**

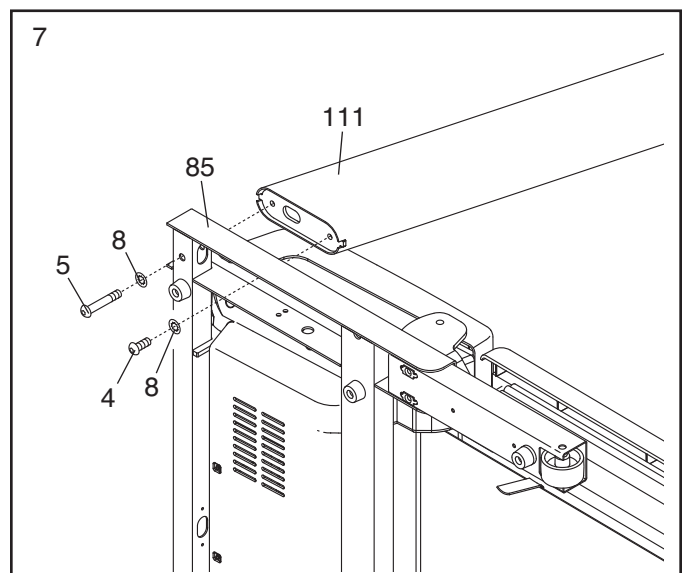
Fije dos Almohadillas de la Base (81) a la Base (85) con dos Tornillos Punta Broca #8 x 1" (1).



6. Introduzca un Pata de Extensión (97) en la Base (85) como se ilustra; si es necesario utilice un mazo de goma para introducir completamente la Pata de Extensión. Luego sostenga dos Tuercas de la Pata de Extensión (10) en la parte inferior de ésta, y apriete dos Pernos de 5/16 x 2" (2) con dos Arandelas Estrella de 5/16" (9) en la parte superior de la Pata de Extensión.

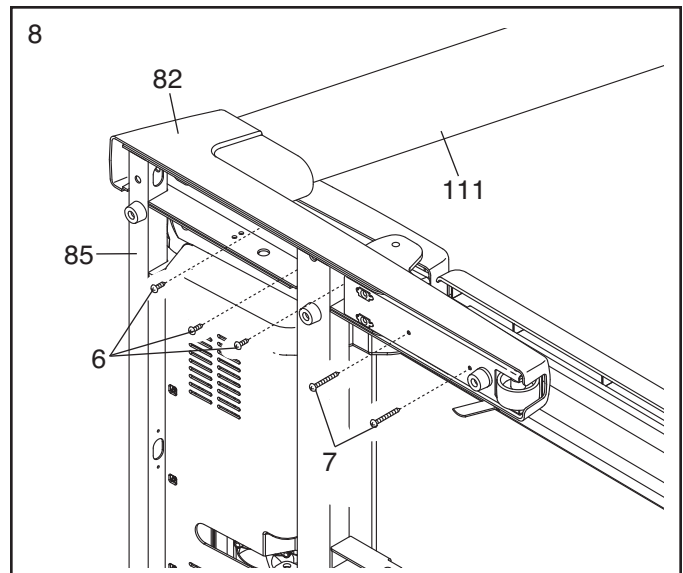


7. Fije el Montante Vertical Izquierdo (111) a la Base (85) con un Perno de 3/8" x 1" (4), un Perno de 3/8" x 2 3/4" (5) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (8). Comience a atornillar ambos Pernos antes de apretarlos.



8. Deslice la Cubierta de la Pata de la Base Izquierda (82) sobre el extremo del Montante Vertical Izquierdo (111). Fije la Cubierta de la Pata de la Base Izquierda con tres Tornillos #8 x 2 1/4" (7) y dos Tornillos #8 x 2 1/4" (6). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

Con la ayuda de otra persona, vuelque cuidadosamente la máquina de manera que la Base (85) quede de plano sobre el suelo.

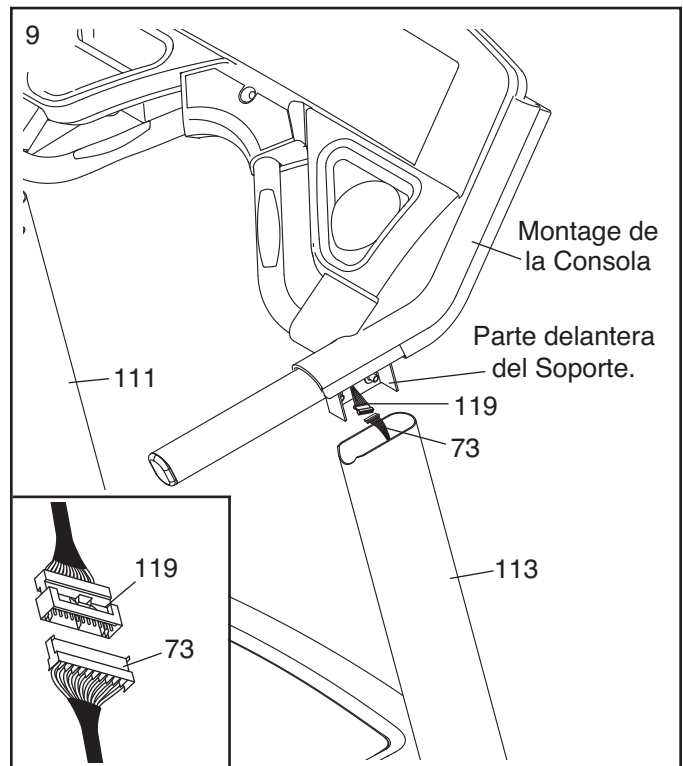


9. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola próximo al Montante Vertical Izquierdo (111) y al Montante Vertical Derecho (113).

Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) al Cable de la Consola (119). **Vea el dibujo interior. Los conectores deben deslizarse juntos de manera fácil y fijarse en su sitio con un chasquido; si esto no ocurre, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI LOS CONECTORES NO ESTAN CONECTADOS COMO CORRESPONDE, LA CONSOLA SE DANARA CUANDO ENCIENDA LA ALIMENTACION.** Seguidamente introduzca los conectores y el cable sobrante en el Montante Vertical Derecho (113).

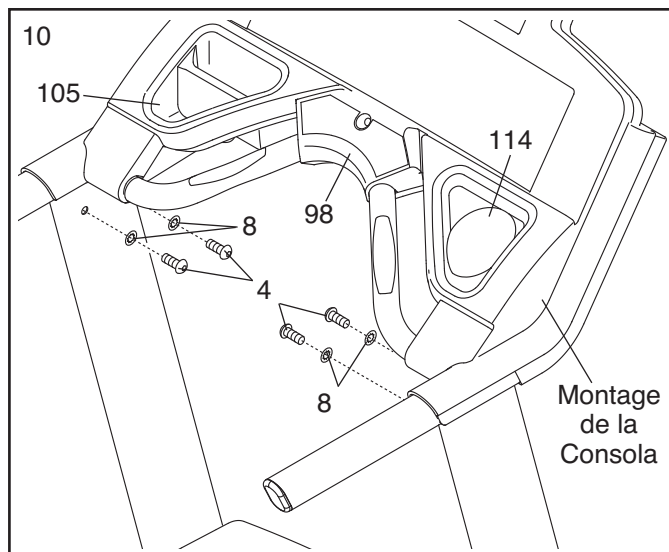
Introduzca los extremos frontales de los soportes del montaje de la consola en el Montante Vertical Derecho (113) y en el Montante Vertical Izquierdo (111). Luego introduzca el resto de los soportes en los Montantes Verticales.

Asegúrese de no pellizcar los Cableados Eléctricos (73, 119).

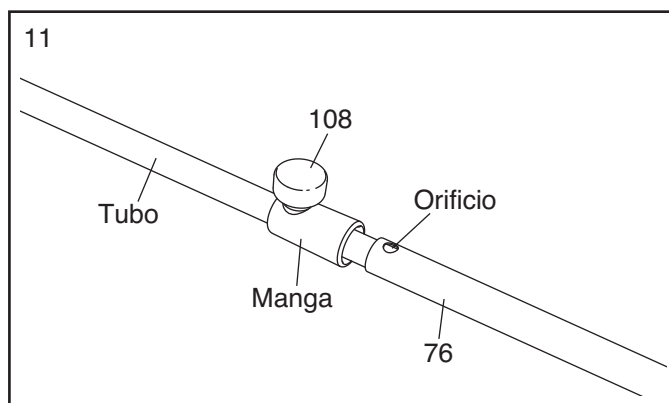


10. Fije el montaje de la consola con cuatro Pernos de 3/8" x 1" (4) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (8). Comience a atornillar todos los Pernos antes de apretar alguno de ellos.

Nota: La Bandeja Auxiliar Izquierda (105) y la Bandeja Auxiliar Derecha (114) son reemplazables. Si alguna de ellas se sale de su sitio en la Base de la Consola (98), sólo presiónela para volverla a acomodar.



11. Identifique el Montaje del Pasador (76). Retire la atadura del extremo del tubo. Asegúrese de que la manga se haya deslizado por el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (108) esté fija en el orificio. **Tire de la manga para asegurarse de que quede fija en su posición.**

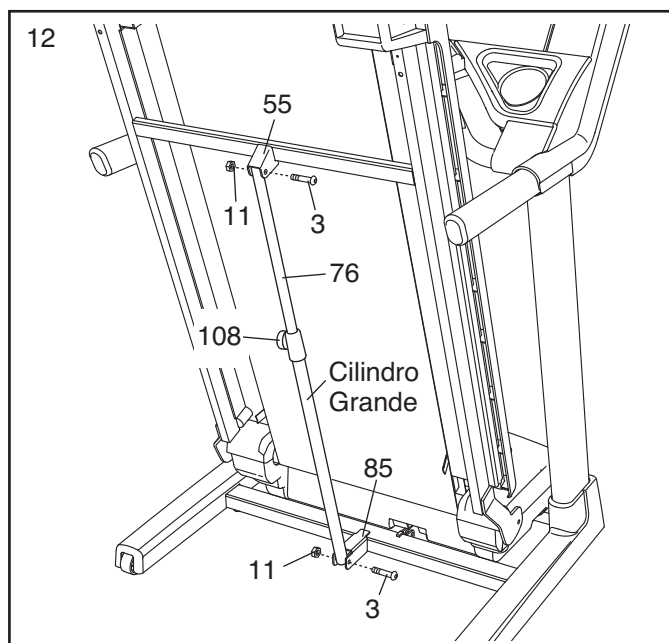


12. Levante la Armadura (55) hasta la posición indicada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completarse este paso.**

Oriente el Montaje del Pasador (76) de manera que el cilindro grande y la Perilla del Pasador (108) queden en las posiciones indicadas. Fije el extremo inferior del Montaje del Pasador al soporte de la Base (85) con un Perno de 3/8" x 1 3/4" (3) y una Tuerca de 3/8" (11).

Fije el extremo superior del Montaje del Pasador (76) al soporte de la Armadura (55) con un Perno de 3/8" x 1 3/4" (3) y una Tuerca de 3/8" (11). Nota: Puede que tenga que mover la Armadura hacia atrás y hacia delante para alinear el Montaje del Pasador con el soporte.

Baje la Armadura (55) (ver CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA, en la página 21).



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** 13. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (ver páginas 23 y 24). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

COMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

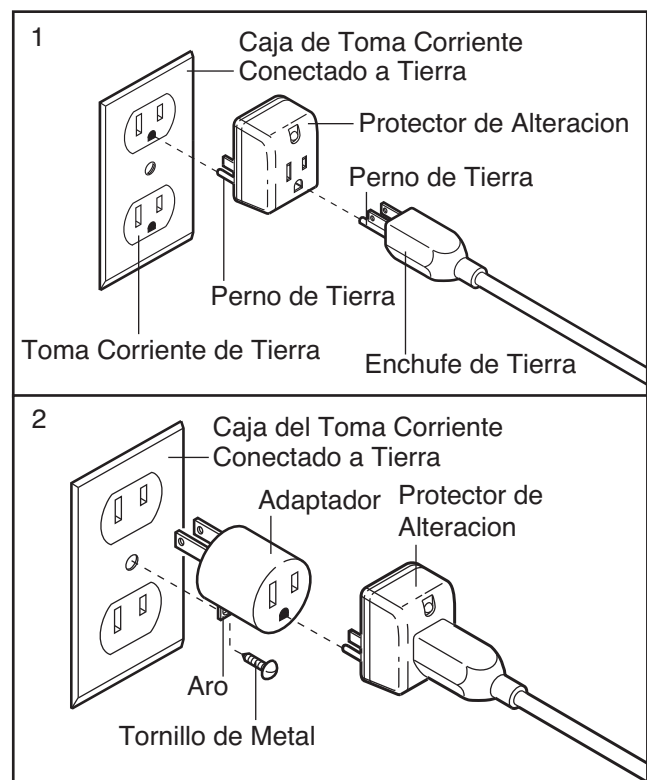
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan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

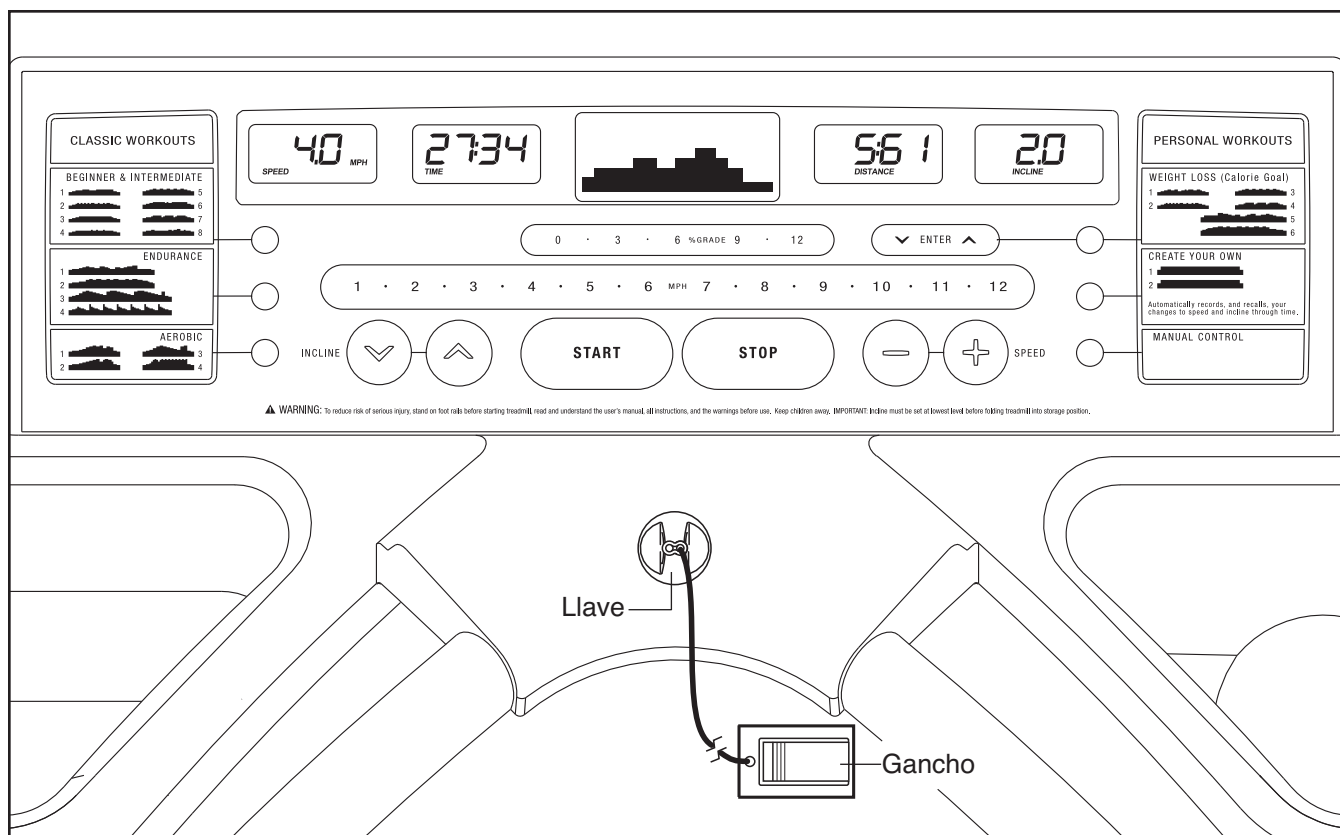
Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma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



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una impresionante gama de funciones diseñadas para hacer sus ejercicios más efectivos.

Cuando se selecciona el modo manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la cinta con sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola mostrará información instantánea sobre su entrenamiento. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

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

También puede escuchar su música o libro audio favorito para entrenamientos, mientras se pone en forma, con el sistema de sonido estéreo de máxima calidad de la consola.

Para usar el modo manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para usar un programa clásico**, consulte la página 16. **Para usar un entrenamiento de pérdida de peso**, consulte la página 17. **Para crear y usar un entrenamiento personalizado**, consulte las páginas 18 y 19.

IMPORTANTE: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use siempre un calzado limpio cuando utiliza la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (ver página 24).

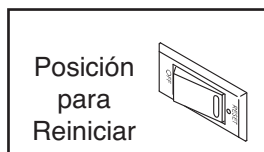
Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 20. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en millas.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). Localice el cortacircuito para reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Verifique que el cortacircuito quede en la posición para reiniciar.



IMPORTANTE: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para desactivar la función demo.

Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 12) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, la pista y las tres pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

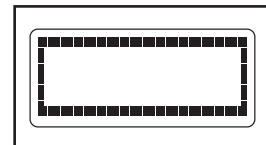
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

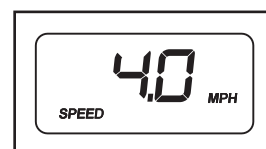
Al introducir la llave, el modo manual se seleccionará y se mostrará una pista en la matriz. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse el botón de control manual [MANUAL CONTROL].



3. Inicie la banda para caminar.

Pulse el botón de inicio [START] o de incremento de la velocidad para iniciar la banda para caminar. Un instante después de pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse.

Mientras realiza el ejercicio cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, pulsando los botones de incremento y reducción de velocidad o uno de los botones de velocidad enumerados.

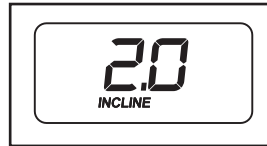


Cada vez que pulse el botón de incremento o reducción de velocidad, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado un botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Para cambiar rápidamente la configuración de velocidad, pulse uno de los doce botones de velocidad enumerados.

La hora comenzará a titilar en la pantalla para detener la banda para caminar, presione el botón parar [STOP]. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (Inicio) o el botón de incremento de velocidad.

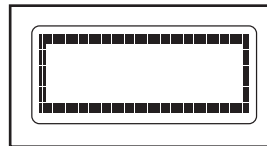
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse el botón de incremento o reducción de la inclinación [INCLINE]. Cada vez que pulse un botón, la inclinación cambiará en 0,5%. Para cambiar rápidamente la configuración de inclinación, pulse uno de los cinco botones de inclinación enumerados. Nota: Tras pulsar los botones pueden transcurrir unos instantes antes de que la máquina para correr alcance la configuración de inclinación seleccionada.



5. Siga su progreso en la matriz y la pantalla.

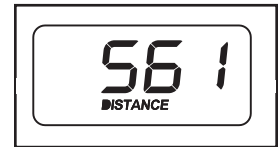
La matriz—Cuando se selecciona el modo manual, la matriz mostrará una pista que representa 1/4 de milla. A medida que realiza los ejercicios, los indicadores que se encuentran alrededor de la pista se iluminarán en secuencia hasta iluminarse la pista completa. Luego la pista se apagará y los indicadores volverán a iluminarse en secuencia.



Tiempo/Paso—Esta ventana mostrará el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Al seleccionar un entrenamiento clásico o de pérdida de peso, la ventana mostrará el tiempo restante del entrenamiento. La ventana mostrará también su paso en minutos por milla cada vez que cambie la velocidad de la banda para caminar.



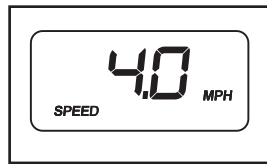
La Distancia—Esta ventana mostrará la distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.



La Caloría/Pulso—Esta ventana mostrará el número aproximado de calorías [CAL.S.] que ha quemado. La ventana mostrará también su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso de mango (ver el paso 6 en la página 15). Además, ella mostrará el nivel de inclinación de la máquina para correr cada vez que éste cambie.



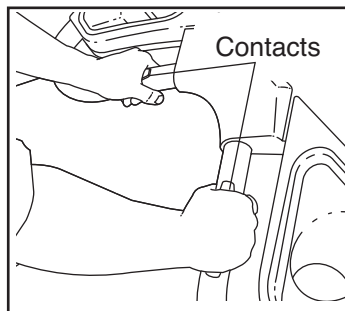
La Velocidad—Esta ventana mostrará la velocidad [SPEED] de la banda para caminar.



Para poner a cero las ventanas, pulse el botón Detener [STOP], retire la llave y vuélvala a introducir.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

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



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos metálicos de la baranda - **intente no mover las manos**. Cuando se detecta su pulso, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco 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 y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja**. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo. **A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.**

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar a 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.**

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO CLÁSICO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Seleccione un entrenamiento clásico.

Para seleccionar un entrenamiento clásico, pulse repetidamente uno de los botones Classic Workouts hasta que se muestre el nombre del entrenamiento deseado en la matriz.

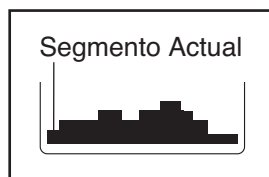
Al seleccionar un entrenamiento clásico, la ventana de Inclinación mostrará la inclinación máxima del entrenamiento y la ventana de velocidad mostrará la velocidad [SPEED] máxima. La ventana de tiempo [TIME] mostrará la duración que tendrá el entrenamiento. Tras unos segundos la matriz mostrará el perfil del entrenamiento.

3. Inicie la banda para caminar.

Pulse el botón Inicio [START] o el botón de incremento de velocidad para iniciar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

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

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de



dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a titilar. Si se programó una configuración de velocidad o inclinación distintas para el siguiente segmento, una u otra destellarán en la pantalla para alertarle.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y llegue al final. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, puede anular manualmente la configuración pulsando los botones de velocidad o inclinación. **Nota: Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Start (Inicio) o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará 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. Siga su progreso en la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 14 y 15.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

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

Vea el paso 7 en la página 15.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Introduzca su peso.

Pulse los botones de incremento y reducción de peso situados debajo de la ventana de distancia. Cuando se muestre su peso, pulse el botón Inicio [START]. Su peso será guardado en la memoria.

Nota: Siempre introduzca su peso antes de usar un entrenamiento para perder peso.

3. Seleccione un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar uno de los seis entrenamientos para perder peso, pulse repetidamente el botón [WEIGHT LOSS] hasta que el nombre del entrenamiento deseado se muestre en la matriz.

Al seleccionar un entrenamiento para perder peso, la ventana de Inclinación mostrará la inclinación máxima y la ventana de velocidad mostrará la velocidad máxima para ese entrenamiento. La ventana de tiempo mostrará cuánto durará el entrenamiento. Tras unos segundos la matriz mostrará el perfil del entrenamiento.

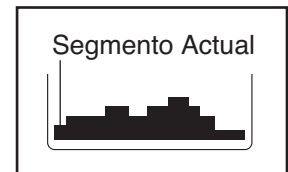
4. Inicie la banda para caminar.

Pulse el botón Inicio o el botón de incremento de velocidad para iniciar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

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

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de

dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a titilar. Si se programó una configuración de velocidad o inclinación distintas para el siguiente segmento, una u otra destellarán en la ventana para alertarle.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y finalice el último segmento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si la configuración de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alta o demasiado baja, usted puede anularla manualmente pulsando los botones velocidad [SPEED] o inclinación [INCLINE]. **Nota: Cuando termine el segmento de entrenamiento actual, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación de dicho segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón inicio o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando comience el próximo segmento de entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación de dicho segmento.

5. Siga su progreso con la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 14 y 15.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

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

Vea el paso 7 en la página 15.

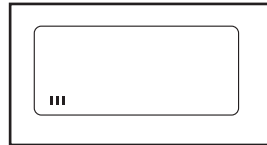
CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Seleccione uno de los entrenamientos personalizados.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse el botón Crear el suyo propio [CREATE YOUR OWN] hasta que se muestre el nombre del entrenamiento deseado en la matriz.



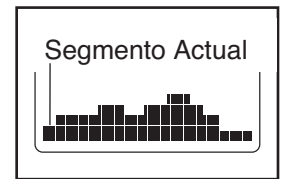
Nota: Si aún no se ha definido el entrenamiento personalizado, sólo se mostrarán tres columnas de indicadores en la matriz. Si se muestran más de tres columnas de indicadores, vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 19.

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

Pulse el botón inicio [START] o el botón de incremento de velocidad para iniciar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento personalizado se divide en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. La configuración de velocidad para el primer segmento se muestra en la columna

titilante segmento actual de la matriz. (La configuración de inclinación no se muestra en la matriz). Para programar una configuración de velocidad y de inclinación para el primer segmento, sólo ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr, según lo desee, pulsando los botones de incremento y reducción de velocidad e inclinación. Cada cierto número de pulsaciones de un botón de velocidad, se iluminará o apagará un indicador adicional en la columna segmento Actual.



Al finalizar el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos y se guardará en memoria la configuración actual de velocidad e inclinación. Las tres columnas de indicadores se desplazarán entonces una columna a la izquierda, y la configuración de velocidad para el segundo segmento se mostrará en la columna titilante Current Segment. Programe una configuración de velocidad y de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba.

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

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

Vea el paso 7 en la página 15.

HOW TO USE A CUSTOM WORKOUT

1. Inserte la llave completamente en la consola.

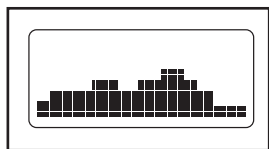
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Seleccione uno de los entrenamientos personalizados.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse el botón Create Your Own (Crear el suyo propio) hasta que se muestre el nombre del entrenamiento deseado en la matriz.

Al seleccionar un entrenamiento personalizado, la ventana de Inclinación mostrará la inclinación máxima del entrenamiento y la ventana de velocidad mostrará la velocidad máxima. La ventana de tiempo mostrará la duración que tendrá el entrenamiento.

La matriz mostrará la primera configuración de velocidad del entrenamiento. **Nota: Si sólo aparecen tres columnas de indicadores en la matriz, consulte CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 18.**

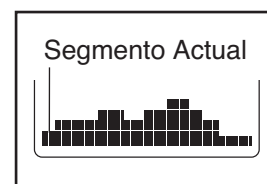


3. Inicie la banda para caminar.

Pulse el botón inicio [START] o el botón de incremento de velocidad [SPEED] para iniciar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento personalizado se divide en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. (Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.)

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a titilar. Si se programó una configuración de velocidad o inclinación distintas para el siguiente segmento, una u otra destellarán en la pantalla para alertarle.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y finalice el último segmento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. La Hora comenzará a titilar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón inicio o el botón de incremento de velocidad. Tras unos instantes, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. When the next segment of the workout begins, the treadmill will automatically adjust to the speed and incline settings for the next segment.

4. Siga su progreso en la matriz y las pantallas.

Vea el paso 5 en las páginas 14 y 15.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 15.

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

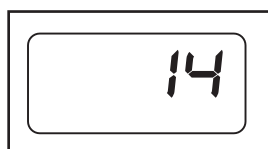
Vea el paso 7 en la página 15.

EL MODO DE INFORMACIÓN

La consola exhibe un modo de información que lleva un registro de todas las horas en que la máquina para correr ha estado funcionando y la distancia total recorrida por la banda para caminar. El modo de información también le permite seleccionar millas o kilómetros como unidad de medida para la velocidad y la distancia. Además, el modo de información le permite encender y apagar el modo demo.

Para seleccionar el modo de información, mantenga pulsado el botón Stop (Detener) mientras introduce la llave en la consola. Cuando se selecciona el modo de información, se mostrará la siguiente información:

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



La ventana de distancia muestra el número total de millas o kilómetros que ha recorrido la banda para caminar.



La parte central de la pantalla mostrará la configuración de contraste para el centro de la pantalla. Para cambiar el contraste del centro de la pantalla, pulse los botones de incremento o reducción de la inclinación.



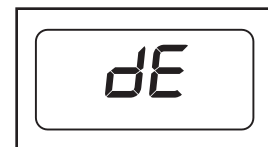
Se mostrará una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos en la ventana de velocidad.

Pulse el botón de incremento de velocidad para cambiar la unidad de medida si lo desea.

Nota: a. 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 el modo demo está activado, aparecerá una "d" en la ventana de velocidad mientras se selecciona el modo de información. Para encender o apagar el modo demo, pulse el botón de reducción de velocidad.



Para salir del modo de información, retire la llave de la consola.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Ubique el cable de audio y enchúfelo a la toma de audio de la consola. Luego conecte el cable de audio al enchufe de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté enchufado completamente.**

Seguidamente, pulse el botón de reproducción de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio. Luego ajuste el volumen de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio.

Si utiliza un reproductor personal de CD y el disco salta, coloque el reproductor de CD en el suelo o en otra superficie plana en lugar de colocarlo en la consola.

CÓMO 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 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. **PRECAUCION:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

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

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

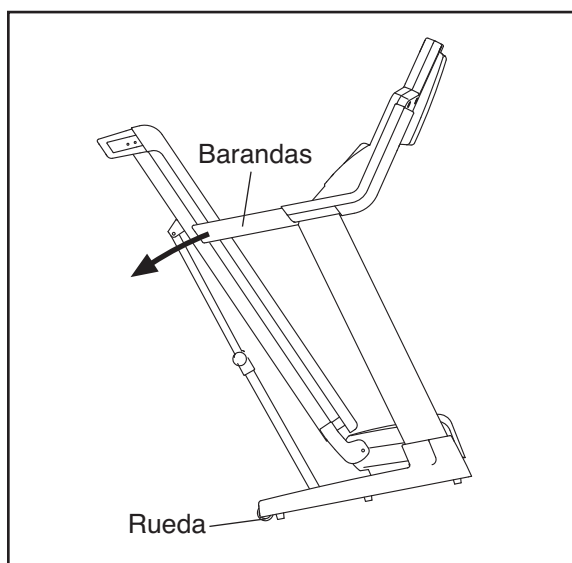
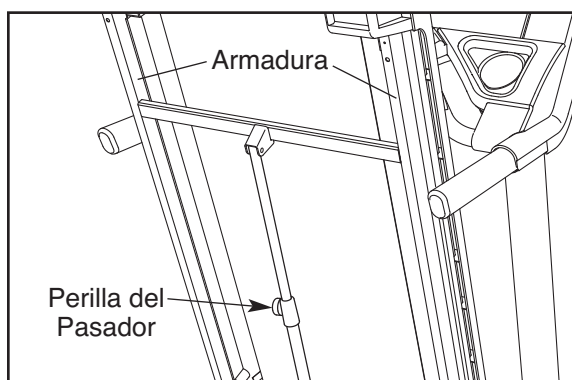
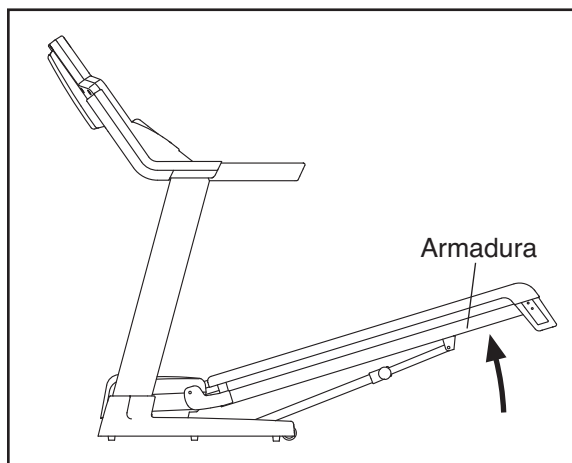
COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador. Nota: Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda.
2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos**, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

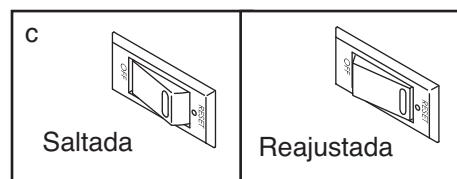


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que 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 11). Utilice un protector contra sobretensión de una sola toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 11. **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.

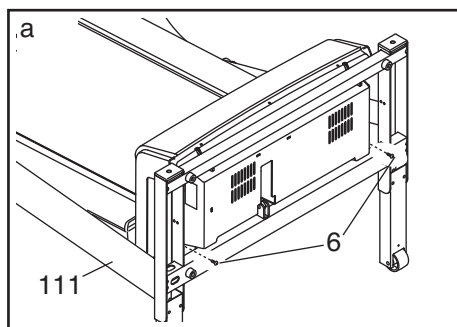


PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

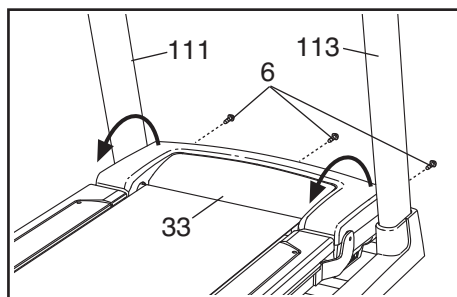
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere cinco minutos y luego presione el interruptor a la posición reajustada.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, 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 funciona, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

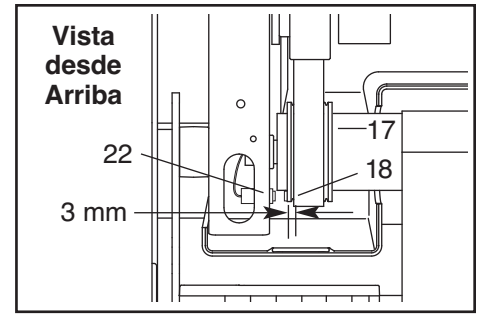
- SOLUCIÓN:**
- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACION**. Luego baje cuidadosamente los Montantes Verticales (111, 113). Retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (6) que se indican. Nota: Es necesario usar un destornillador Phillips con al menos 8 pulgadas (20 cm) de largo.



Levante los Montantes Verticales (111, 113) colóquelos en posición vertical. Retire los tres Tornillos de #8 x 3/4" (6) de la Cubierta del Motor (33), y gire esta última para sacarla.



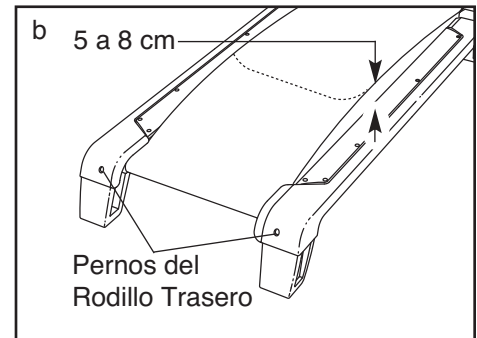
Ubique el Interruptor de Lengüeta (22) y el Imán (18) en la parte izquierda de la Polea (17) **Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario mueva el Interruptor de Lengüeta ligeramente utilizando un destornillador ranurado. Luego vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra), asegurándose de que los Tornillos de #8 x 3/4" (no se muestran) queden en los mismos orificios en que estaban antes de retirarlos. Luego ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



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

SOLUCIÓN: a. Use solo un protector de alteraciones que alcancen todas las especificaciones descritas 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 8 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



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

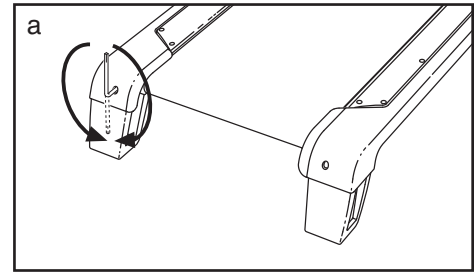
PROBLEMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Detener por algunos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para apagar el modo demo..

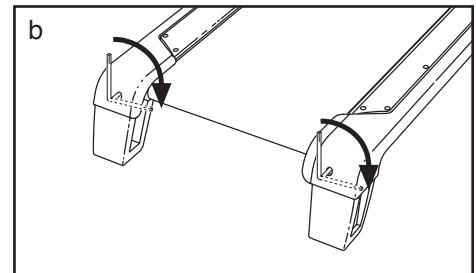
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN:

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



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



GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HMTL79608.0

R1108A

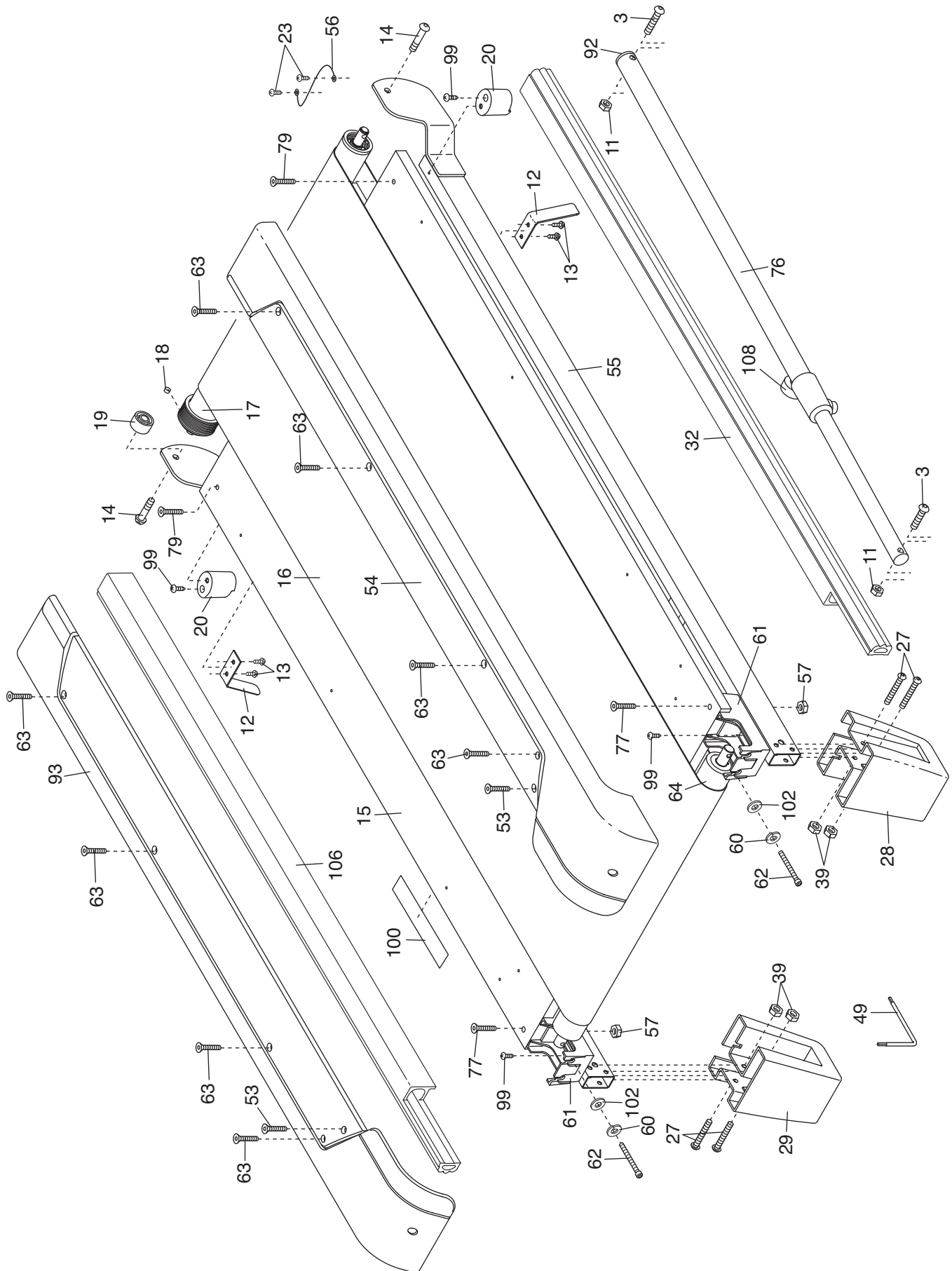
Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

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

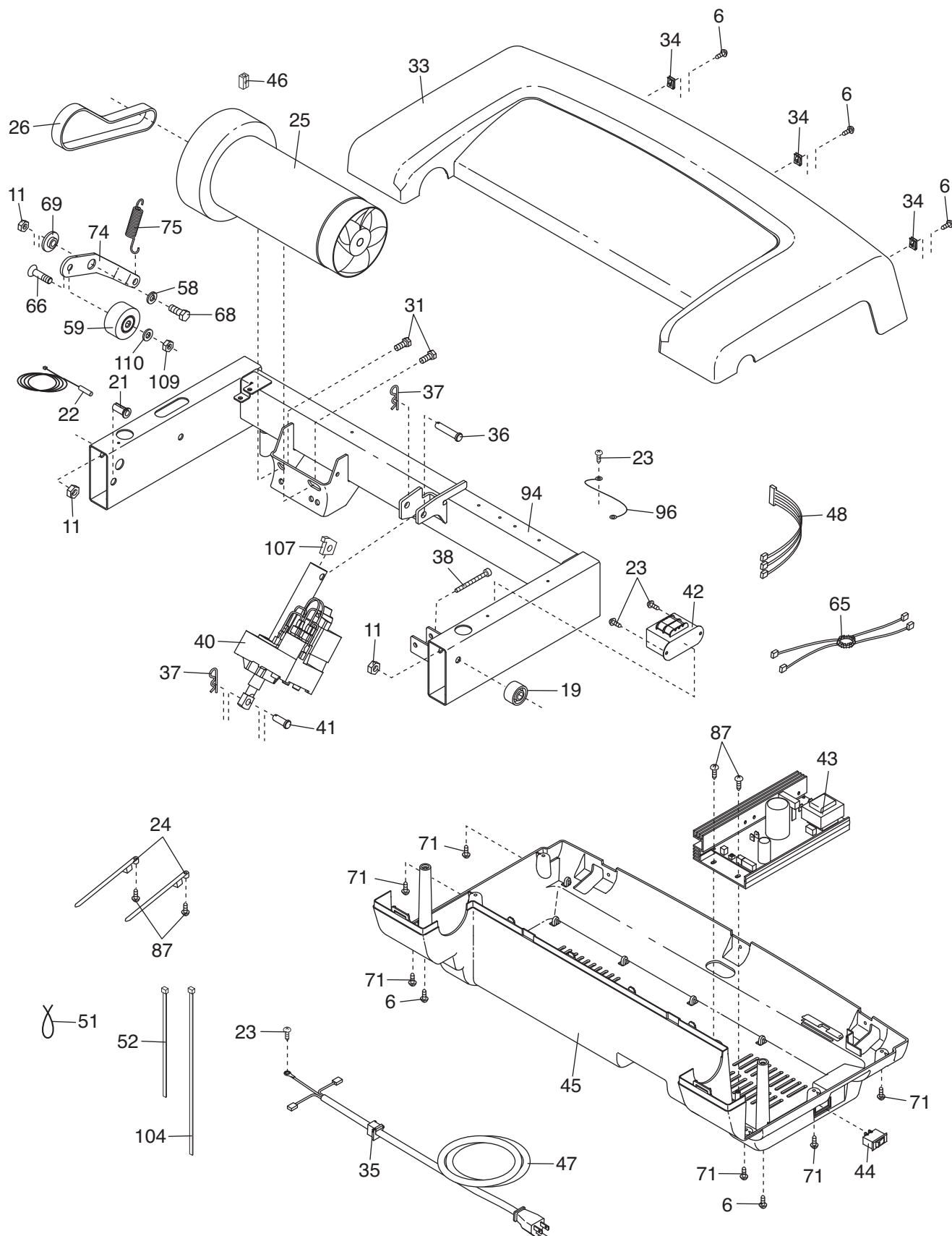
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
96	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante	111	1	Montante Vertical Izquierdo
97	2	Pata de Extensión	112	1	Parte Trasera de la Consola
98	1	Base de la Consola	113	1	Montante Vertical Derecho
99	16	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"	114	1	Bandeja Auxiliar Derecha
100	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro	115	4	Base del Sensor de Pulso
101	1	Matriz de la Consola	116	4	Sensor de Pulso
102	2	Arandela Plana de 1/4"	117	1	Mango Izquierdo
103	1	Llave/Sujetador	118	1	Mango Derecho
104	1	Atadura de los Cables de 15 1/2"	119	1	Cable de la Consola
105	1	Bandeja Auxiliar Izquierda	120	1	Alambre de Pulso
106	1	Aislador Largo, Izquierdo	121	1	Cable de Audio
107	1	Soporte Atajador de Inclinación	*	—	Alambre Azul de 12", 2F
108	1	Perilla del Pasador	*	—	Cable Azul de 8", M/F
109	1	Tuerca de la Polea del Brazo Estable	*	—	Cable Verde de 8", F/Anillo
110	1	Arandela Plana de 5/16"	*	—	Cable Negro de 4", M/F
			*	—	Cable Rojo de 6", M/F
					Manual de 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.

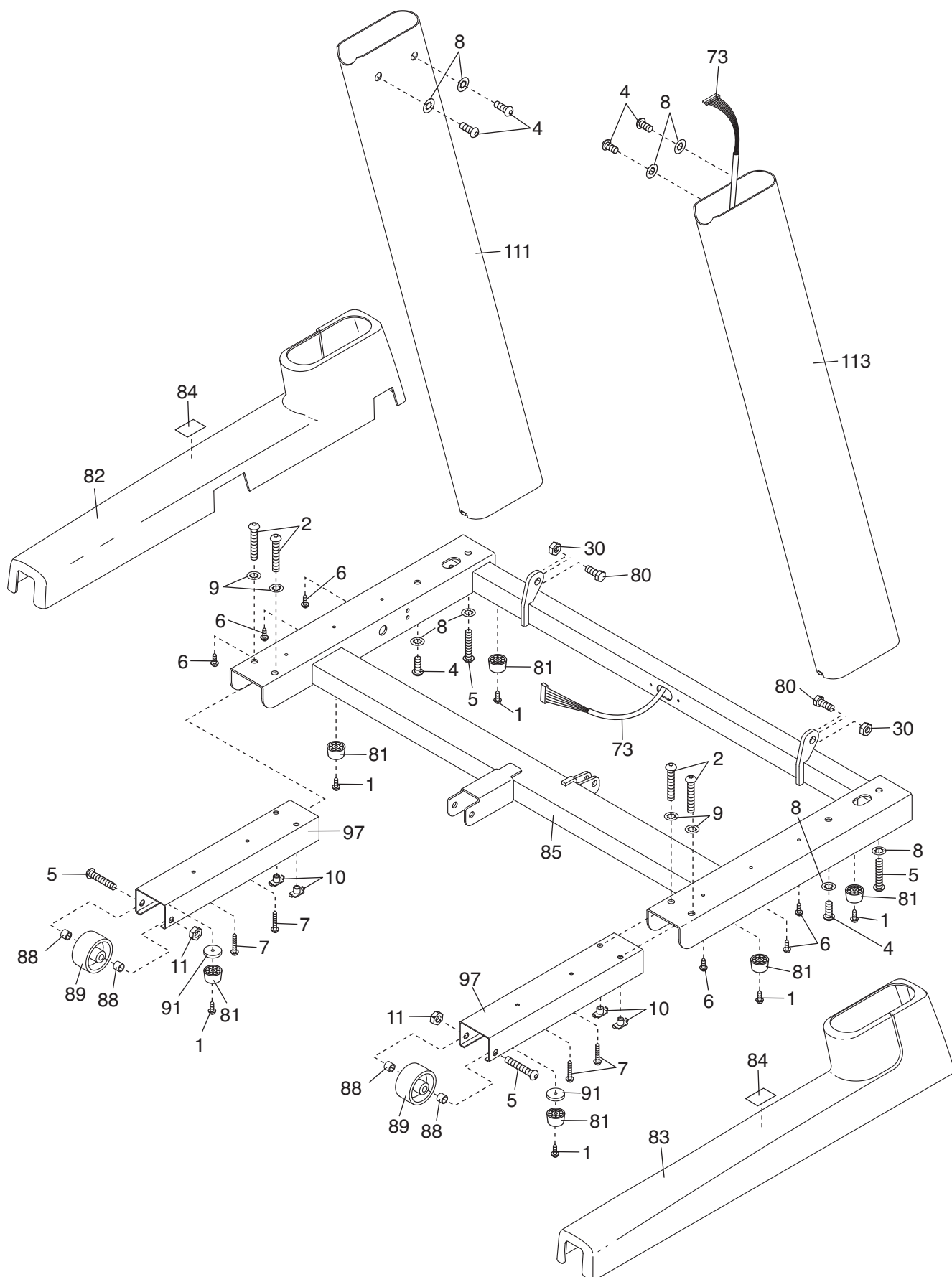
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo HMTL79608.0 R1108A



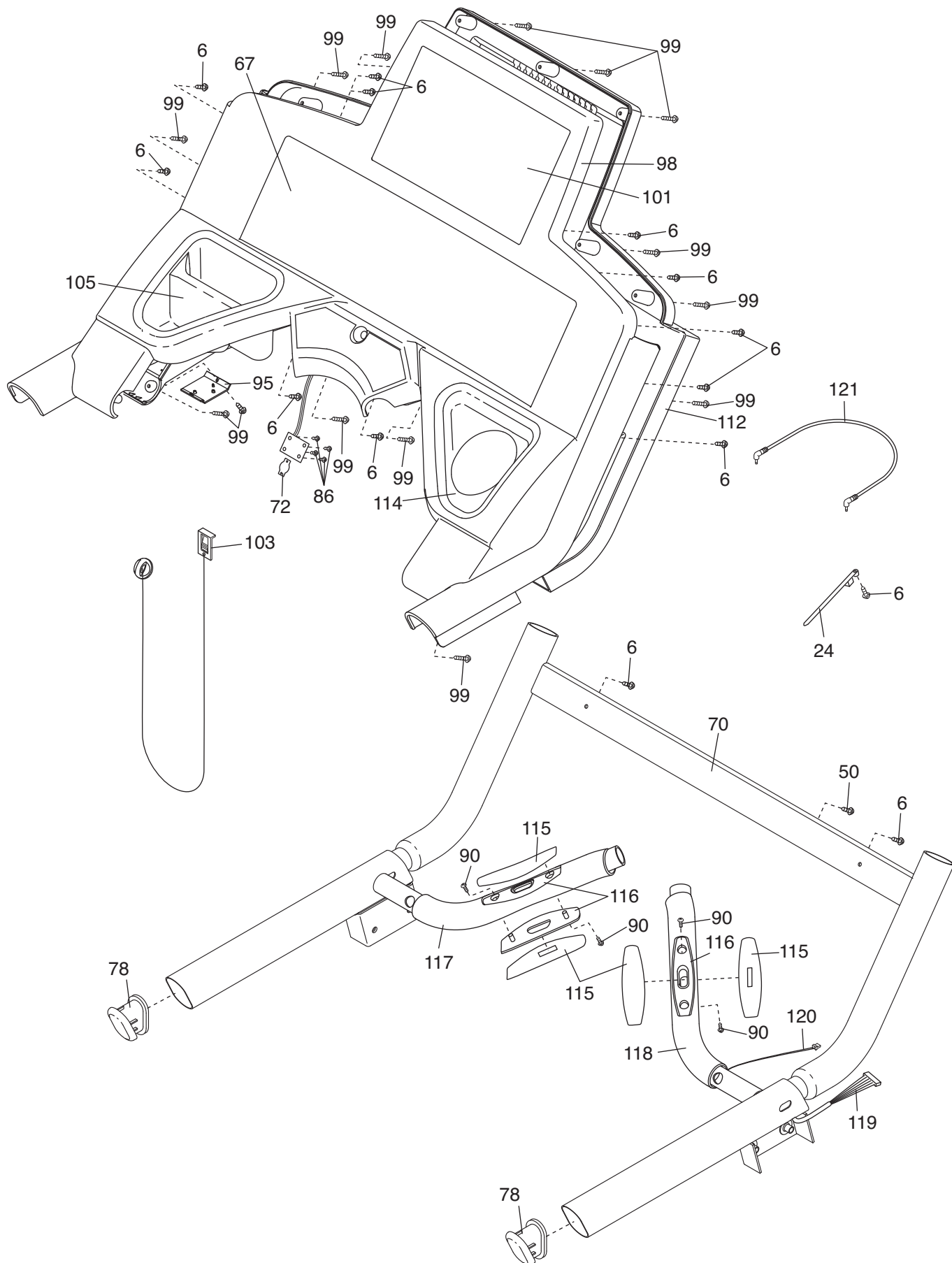
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo HMTL79608.0 R1108A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo HMTL79608.0 R1108A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo HMTL79608.0 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 del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)