

HEALTHRIDER[®]

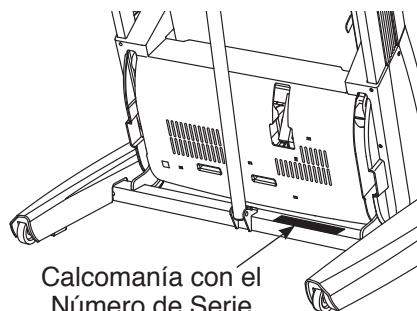
H80t

Nº de Modelo HRTL80511

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

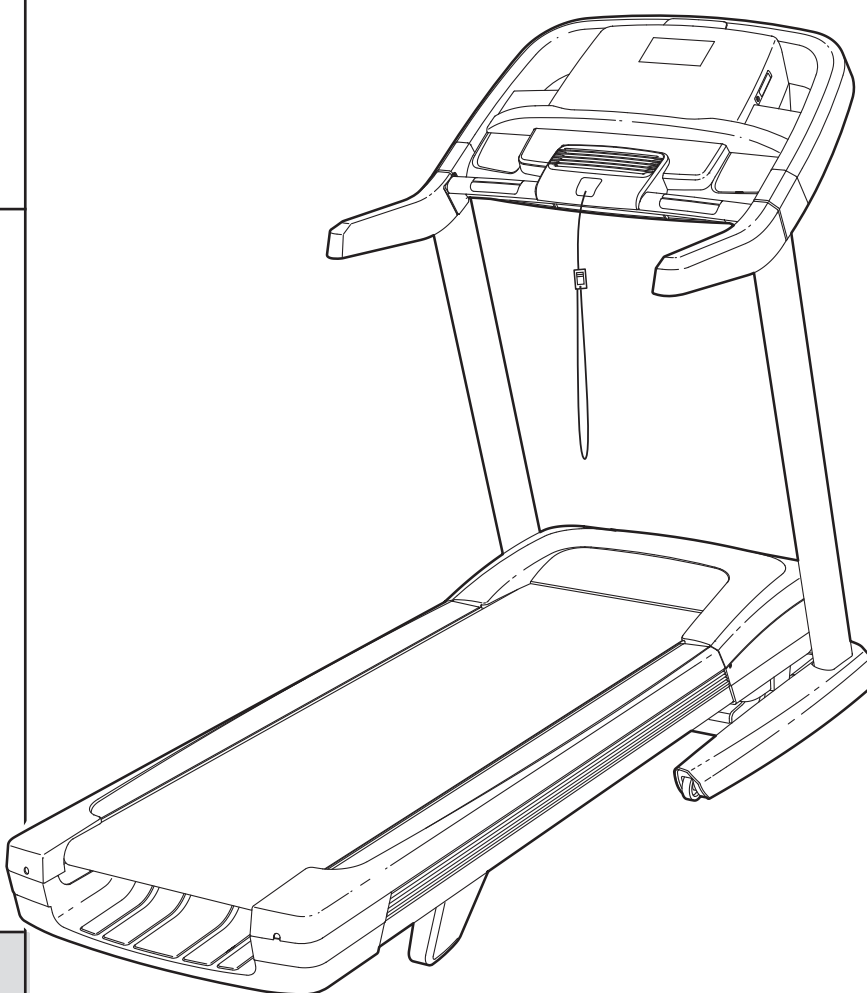
Importador:

Distribuidora Liverpool
S.A. DE C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fe, Del. Cuajimalpa de
Morelos
Mexico, D.F. C.P. 05109
Tel: (55) 5268-3000
R.F.C.: DLI931201MI9

Especificaciones eléctricas
120V ~ 60Hz 12A

PRECAUCIÓN

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



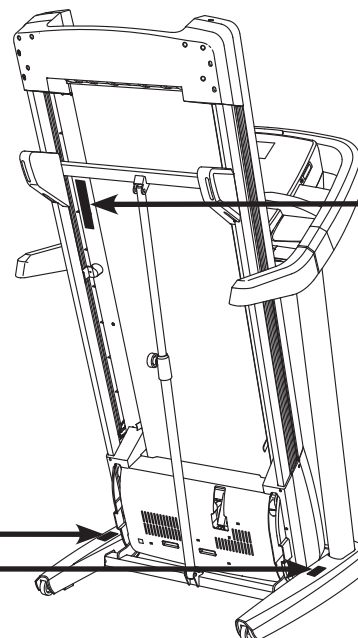
MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	25
PROBLEMAS	26
GUÍA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



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

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica 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 comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
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. 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. 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 entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 15), enchúfelo en un protector contra sobretensiones (no se incluye) y conecte este último a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de HEALTHRIDER o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual y solicite la pieza número 146148, o visite su tienda electrónica local.
13. El no usar un protector contra sobretensiones funcional puede resultar en daños al sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras 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 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 17).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 7 y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, 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.
24. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de la máquina para correr de manera regular.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire 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, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HEALTHRIDER® H80T revolucionaria. Gracias por seleccionar la máquina para correr H80T que ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. 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 después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

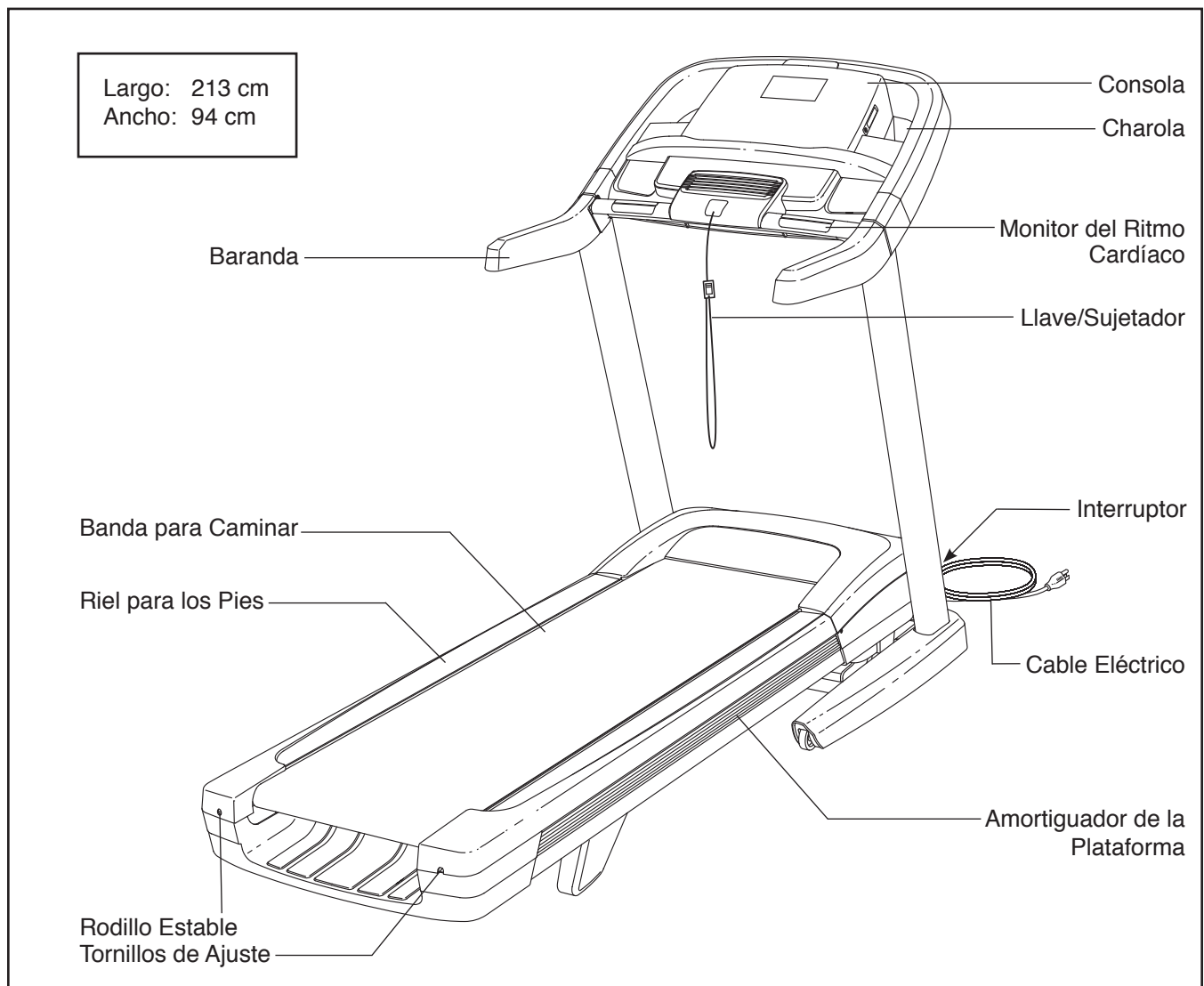
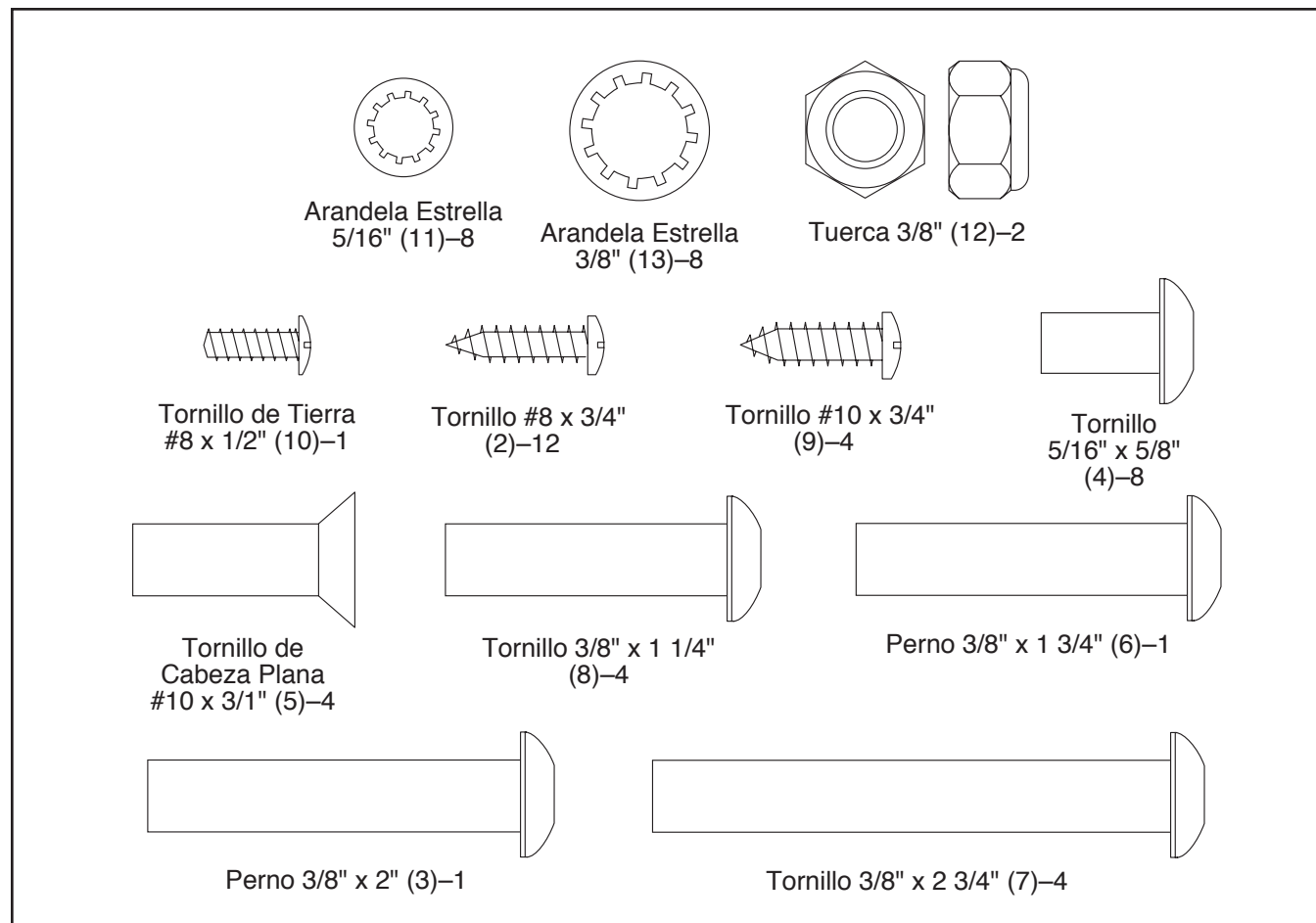


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- La parte debajo de la banda para caminar está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Tras el envío puede haber algún lubricante encima de la banda para caminar o sobre la caja de embalaje. Esto es normal. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, límpielo con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas



una llave ajustable



un destornillador estrella



tijeras



pinzas de punta

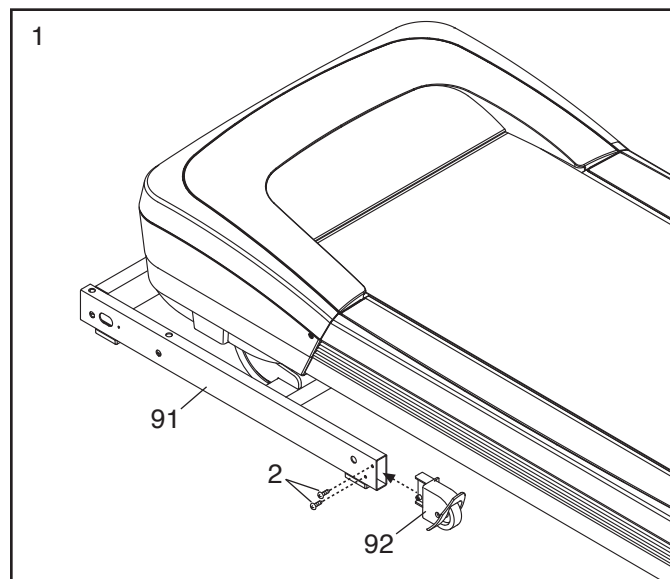


Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Conecte la Tapa de la Rueda Izquierda (92) a la Base (91) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

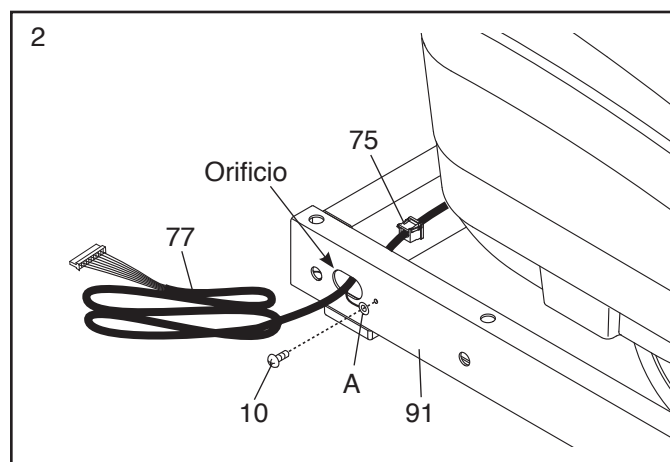
Conecte de la misma forma la Tapa de la Rueda Derecha (que no se muestra) al lado derecho de la Base (91).



2. Tire del Cable del Montante Vertical (77) y del cable de tierra (A) por el orificio indicado en la Base (91).

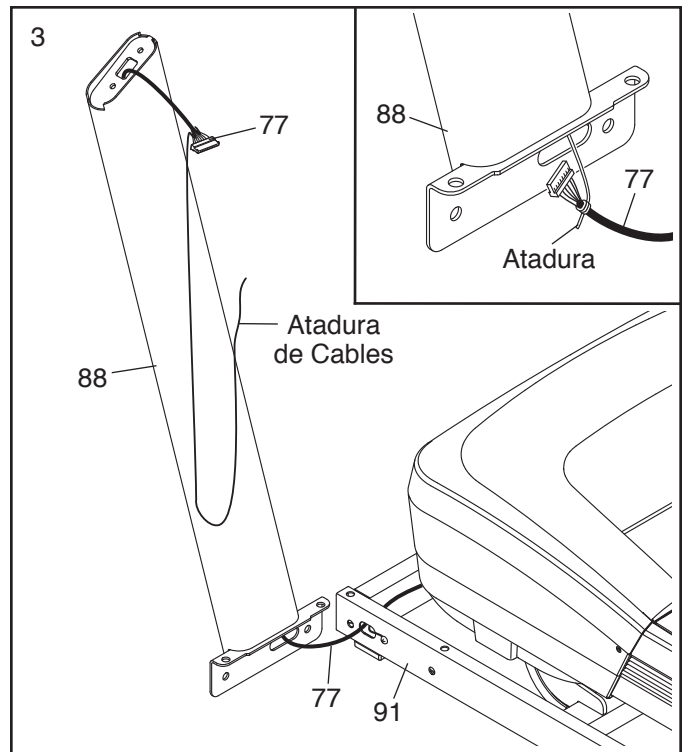
Conecte el Cable de Tierra de la Base (A) a la Base (91) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10).

Presione el Ojal Reforzado (75) dentro del orificio cuadrado de la Base (91).



3. Identifique el Montante Vertical Derecho (88), marcado con una pegatina "Right". Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (91).

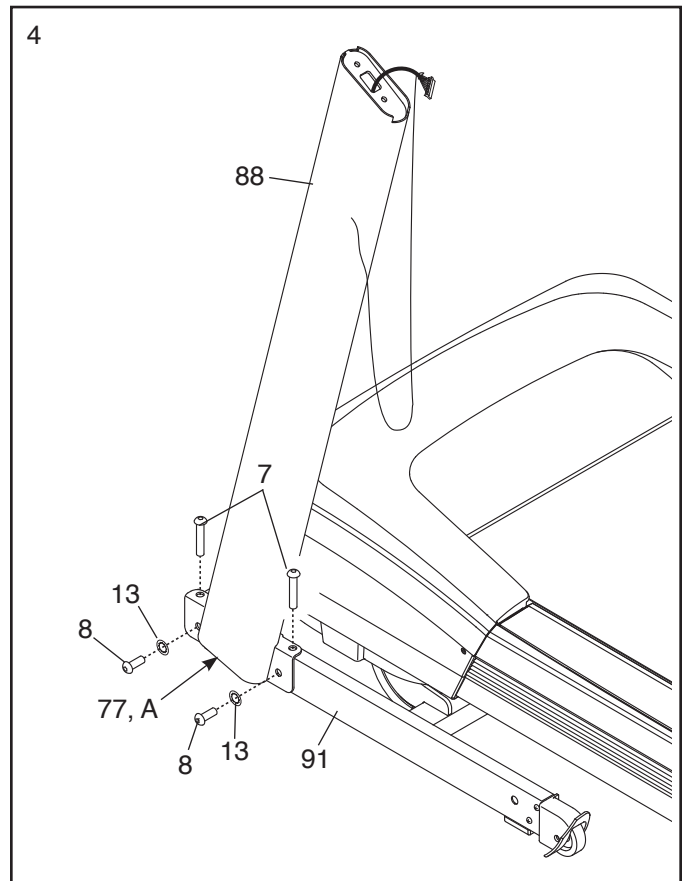
Vea el diagrama incluido. Ate la atadura de cables en el Montante Vertical Izquierdo (88) con seguridad alrededor del Cable del Montante Vertical (77) aproximadamente 20 centímetros del extremo. Luego jale el otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo por el Montante Vertical Izquierdo. Nota: El Cable del Montante Vertical debe doblar para que los conectores apunten hacia abajo mientras lo jala por el Montante Vertical Izquierdo.



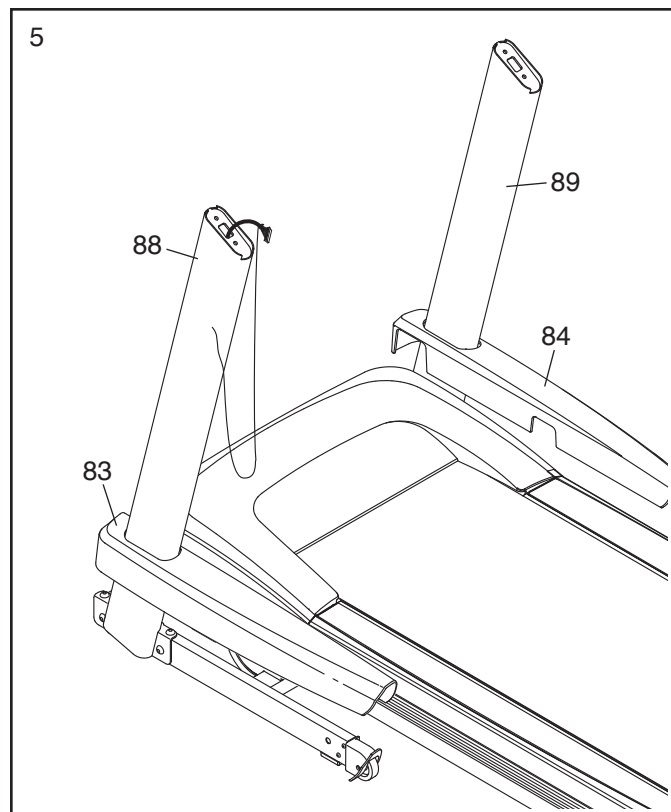
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (88) contra la Base (91). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (77) o el cable de tierra.** Inserte dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (88); **no apriete por completo los Tornillos todavía.**

Conecte el Montante Vertical Derecho (que no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.

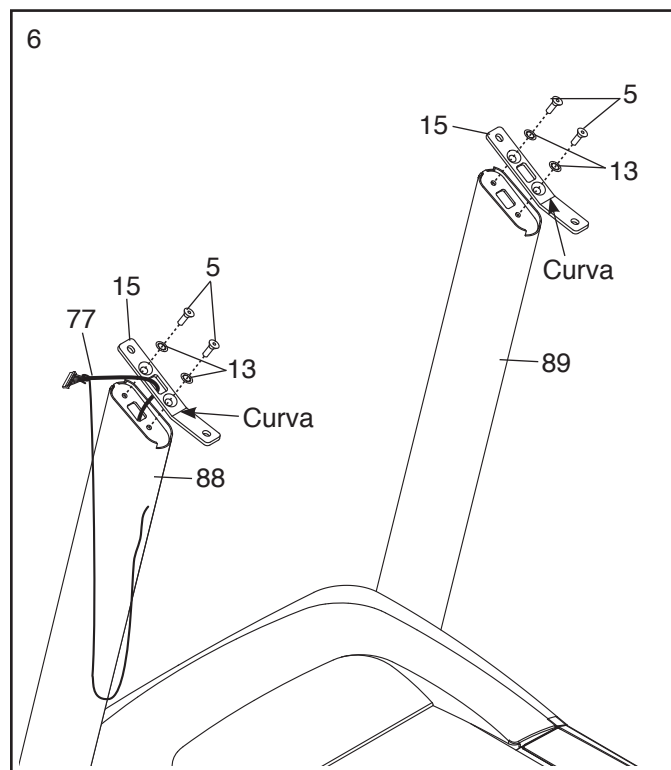


- 5 Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (83, 84). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (88). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (89). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**



6. **Orienete los Soportes de la Baranda (15) de tal manera que el doblez en los Soportes esté en la posición que se muestra.** Inserte el Cable del Montante Vertical (77) por el Soporte de la Baranda izquierda.

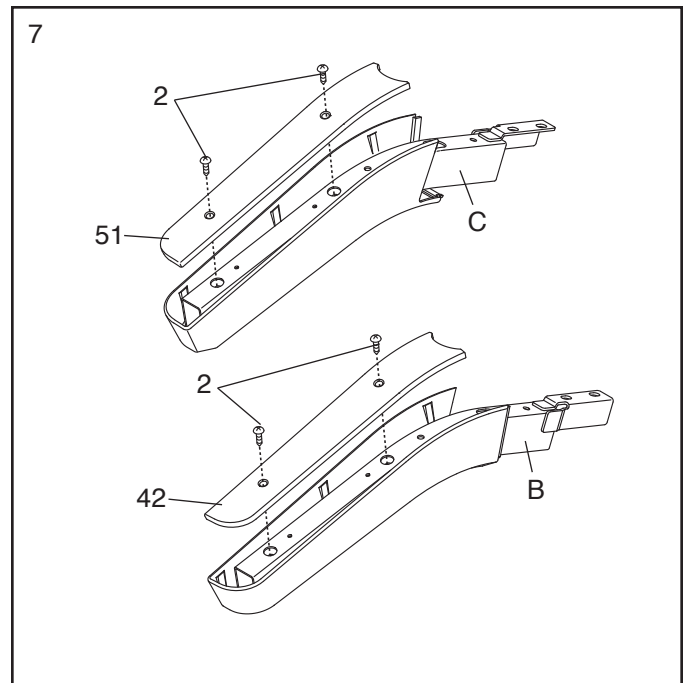
Conecte los Soportes de la Baranda (15) a los Montantes Verticales (88, 89) con cuatros Tornillos de Cabeza Plana 3/8" x 1" (5) y cuatros Arandelas Estrella 3/8" (13). Apriete los tornillos.



7. Identifique los montajes de la baranda Izquierda y derecha (B, C).

Conecte la Parte Inferior de la Baranda Izquierda (42) a la parte inferior del montaje la baranda izquierda (B) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

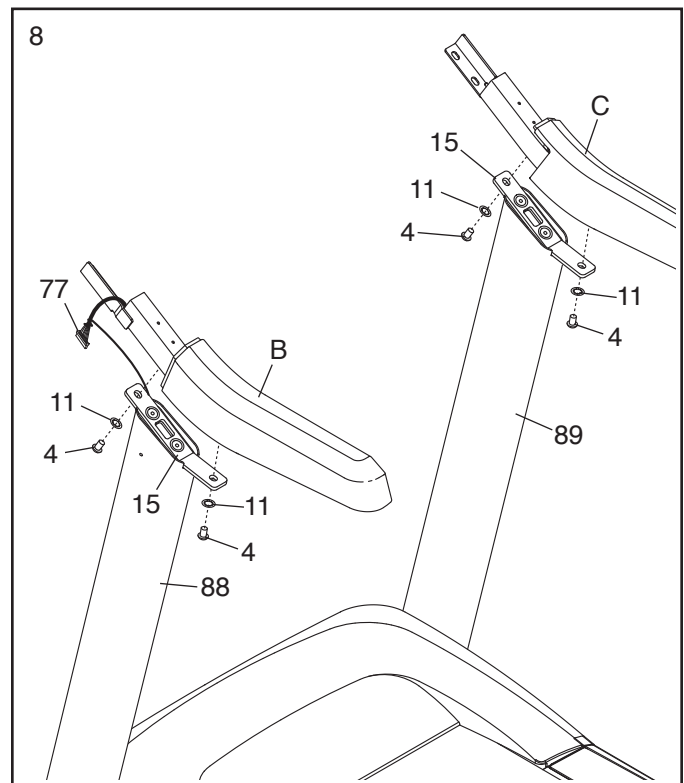
Conecte la Parte Inferior de la Baranda Derecha (51) a la parte inferior del montaje la baranda derecha (C) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).



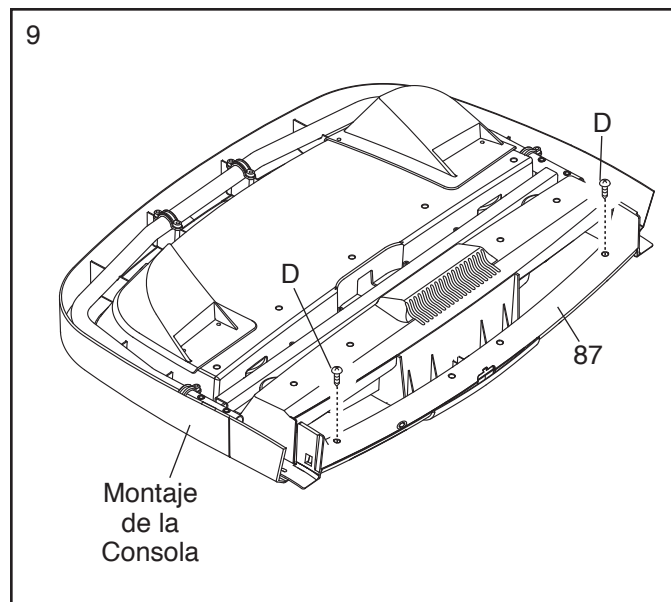
8. Sostenga el montaje de la baranda izquierda (B) cerca del Montante Vertical (88). Inserte el Cable del Montante Vertical (77) dentro del orificio grande en la parte de abajo de la baranda izquierda, sacándolo por el frente de la Baranda.

Deslice el montaje de la baranda izquierda (B) por el Soporte de la Baranda (15) izquierda, y conecte la baranda izquierda con dos Tornillos 5/16" x 5/8" (4) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11). **No apriete aún los Tornillos.**

Conecte el montaje de la baranda izquierda (C) como se describe arriba. Nota: No hay ningún cable en el Montante Vertical Derecho (89).

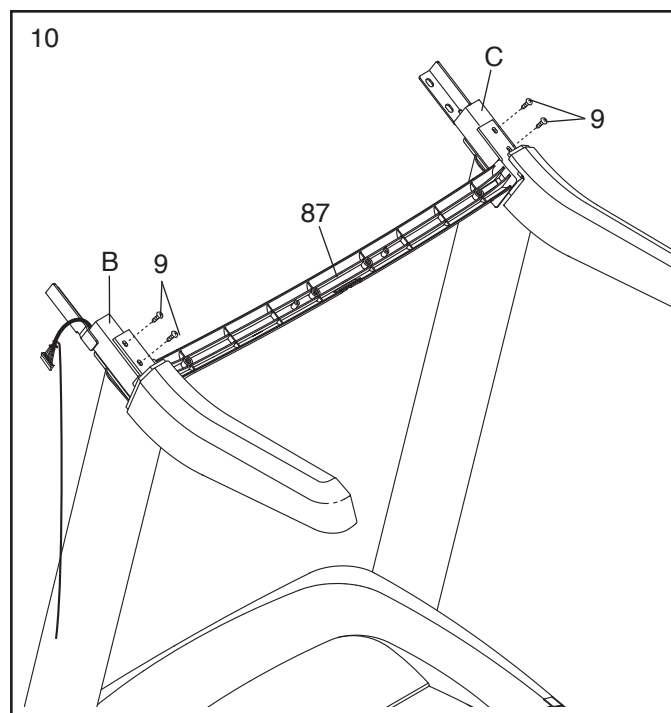


9. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola. Retire los dos tornillos (D). Luego levante la Parte Inferior de la Barra de Pulso (87). Deshágase de los dos Tornillos.



10. Deslice el montaje de la Parte Inferior de la Barra de Pulso (87) sobre los montajes de la baranda izquierda y derecha (B, C)

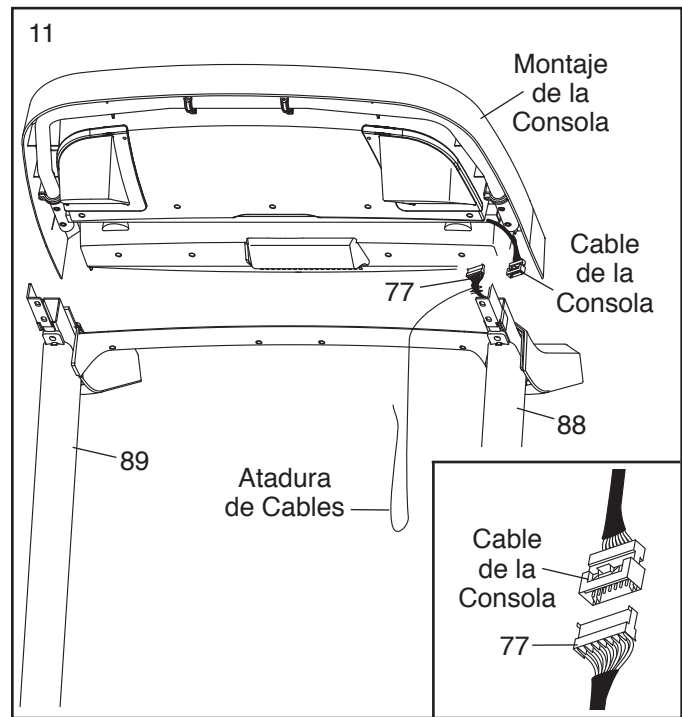
Conecte la Parte Inferior de la Barra de Pulso (87) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



11. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (88, 89).

Conecte el Cable del Montante Vertical (77) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.**

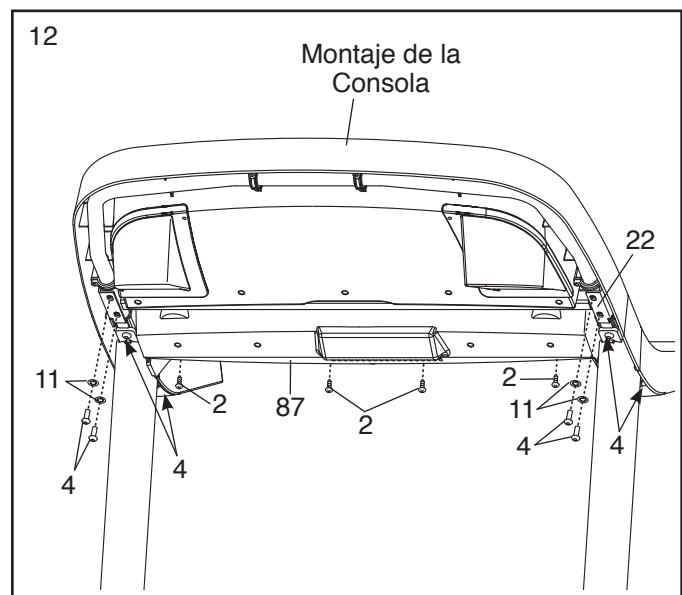
Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (77).



12. Inserte el Cable del Montante Vertical (que no se muestra) en el Montante Vertical Izquierdo (22) mientras coloca el montaje de la Consola en las Barandas Izquierda y Derecha.

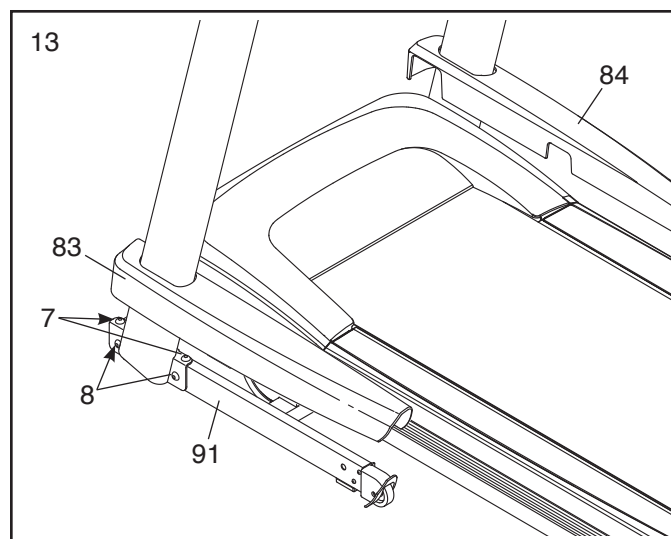
Conecte el montaje de la consola con cuatro Tornillos 5/16" x 1 5/8" (4) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Apriete cuatros Tornillos #8 x 3/4" (2) dentro de la Parte Inferior de la Barra de Pulso (87). Apriete los cuatro Tornillos 5/16" x 8" (4).



13. Apriete firmemente los cuatro Tornillos $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (7) y luego apriete los cuatro Tornillos $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (8) (sólo se muestra un lado).

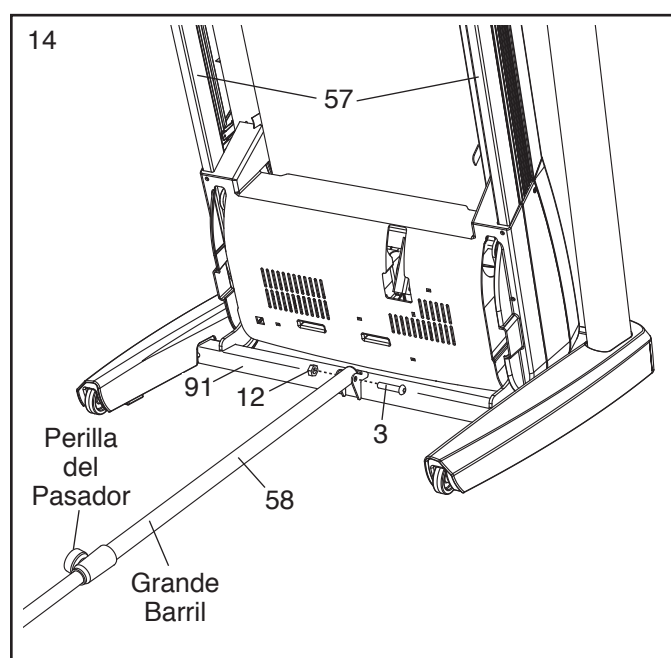
Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (83, 84) contra la Base (91) hasta que encajen en su lugar.



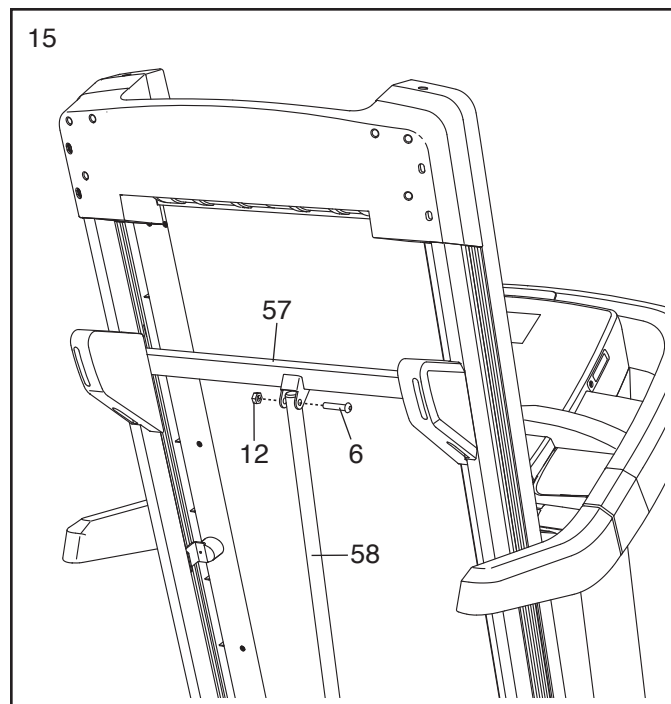
14. Levante la Armadura (57) a la posición que se muestra. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (58) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén en la posición que se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (58) a la Base (91) con un Perno $\frac{3}{8}$ " x 2" (3) y una Tuerca $\frac{3}{8}$ " (12).



15. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (58) a la Armadura (57) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 3/8" (12).



16. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan piezas pequeñas adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

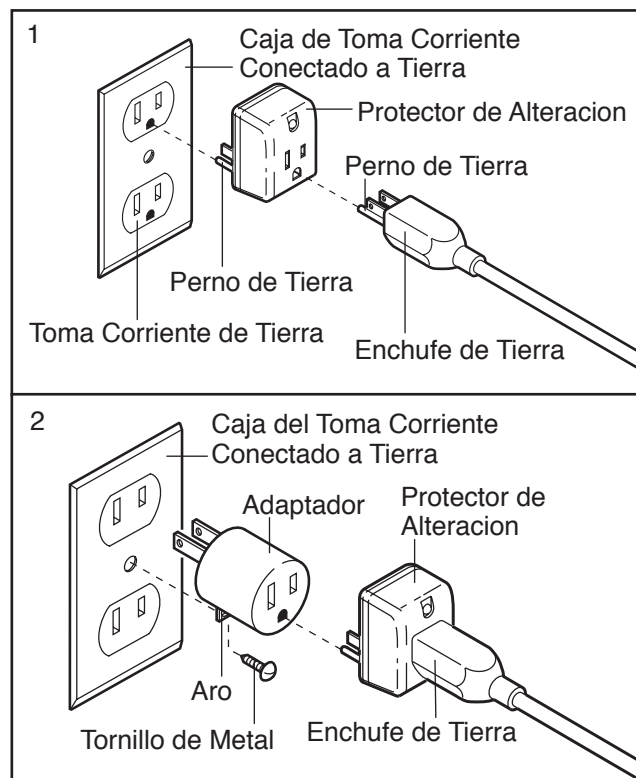
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha).** Para comprar un protector de alteraciones, vea la precaución 12 en la página 3.

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltajes. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de 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 (vea la precaución 13 en la página 3).

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).

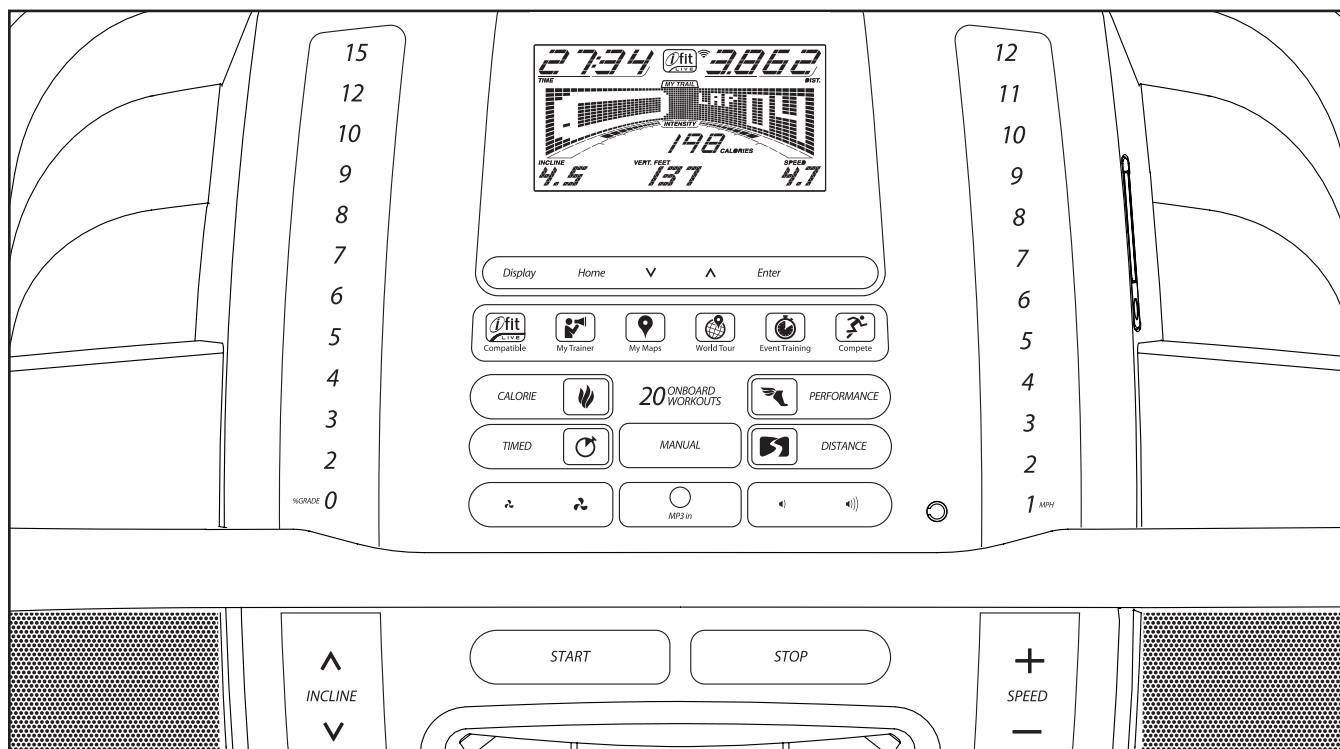
Este producto es para uso nominal de circuito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos. si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible (vea el dibujo 2).



El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el 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. 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.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

Además, la consola presenta incluye veinte entrenamientos—cinco entrenamientos de calorías, cinco entrenamientos de tiempo, cinco entrenamientos de desempeño y cinco entrenamientos de distancia. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una revolucionaria función iFit que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con el modo iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrena-

mientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a muchas otras funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

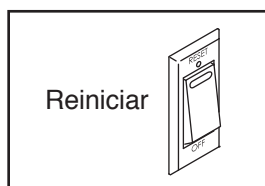
Para encender el equipo, vea la página 17. **Para usar la función manual,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento incluido,** vea la página 20. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 21. **Para usar la función de información,** vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 24.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar 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 (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

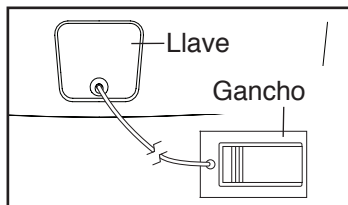
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y presione el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para saber qué unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones de este manual se refieren a kilómetros.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual en la consola.

3. Inicie la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Start (Comenzar), el botón para aumentar la Speed (Velocidad), o uno de los botones de velocidad numerados del 1 al 12.

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones para aumentar o disminuir Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones Speed numerados del 1 al 12, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal (como 3,5 mph), pulse sucesivamente dos botones numerados. Por ejemplo, para seleccionar el ajuste de velocidad de 3,5 mph, pulse el botón 3 y luego pulse inmediatamente el botón 5.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones Incline (inclinación) numerados del 0 al 15. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.

Su máquina para correr tiene está cubierta de un lubricante de alto rendimiento para reducir la fricción, alargar la vida del aparato, y reducir el consumo de corriente. Este lubricante especial requiere un periodo de uso para obtener rendimiento óptimo. **Durante las primeras 20 horas de operación, use la máquina para correr a baja inclinación.**

5. Siga su progreso con las pantallas.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de pies verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 19)
- La matriz

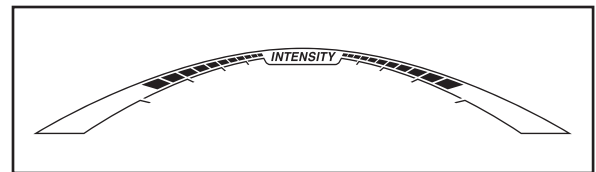
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Enter (registrar), hasta que se muestre la pestaña deseada.

La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto. La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 metros. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (Inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica.

Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

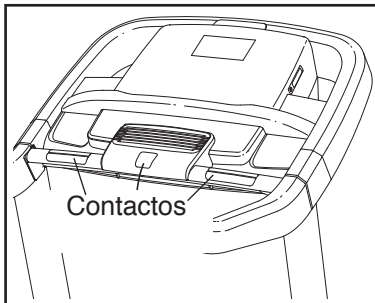


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

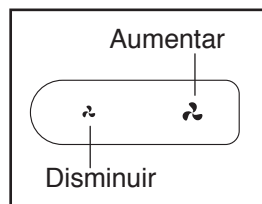
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal. **evite mover las manos.** Cuando se detecte el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**



7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador tiene varias velocidades. Pulse el botón para aumentar y disminuir el ventilador, para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el venti-



lador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.

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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, presione interruptor a la posición Off (apagada) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, presione el botón Calories (calorías), el botón Timed (Cronometrado), el botón Performance (Desempeño), o el botón Distance (Distancia) repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento incluido, la pantalla le mostrará la duración, la distancia y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

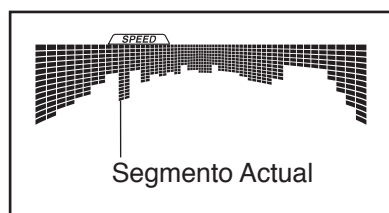
3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). Un momento después que presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán sus progresos.

El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad o inclinación para dicho segmento.



Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva velocidad y/o inclinación destellará en las pantallas durante unos segundos y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva velocidad e inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el perfil del último segmento destella en la pantalla y termina el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de velocidad o inclinación.

Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente con la velocidad e inclinación de ese segmento.

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed(velocidad). La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Consulte el paso 5 en la página 18. La pantalla mostrará el tiempo que falta en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 19.

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

Vea el paso 8 de la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 17.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para insertar el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Pulse el botón iFit para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento de evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. **Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit.com.** Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento que aparece.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá, el número aproximado de las calorías que quemará, el nombre del entrenamiento, y la velocidad e inclinación máxima. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Empiece el entrenamiento.

Reportez-vous à l'étape 3 de la page 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 23).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar

la Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 18.

La pestaña My Trail (Mi Sendero) mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Competition (competencia) mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 19.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 19.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras introduce la llave en la consola. A continuación, suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla Distance (distancia) mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha deslizado.

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará las palabras WIFI MODULE. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras USB/SD MODULE. Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras NO IFIT MODULE.

Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

1. **UNITS:** Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione English. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione Metric.
2. **DEMO:** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e Inserte la llave en la con-

sola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

3. **CONTRAST LEVEL:** Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (Inclinación).

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

4. **TRAINER VOICE:** Para activar o desactivar la voz del entrenador personal, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

5. **DEFAULT MENU:** El menú por defecto aparecerá cuando Inserte la llave en la consola o cuando pulse el botón inicio. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit como menú por defecto.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Pulse el botón Enter para comprobar el estado de su módulo iFit. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

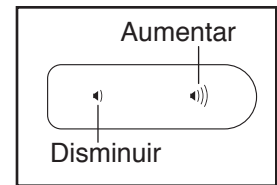
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o un audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma para audio.

Para usar la toma de audio, identifique el cable de audio incluido y enchúfelo en dicha toma situada en uno de los lados de la consola. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.



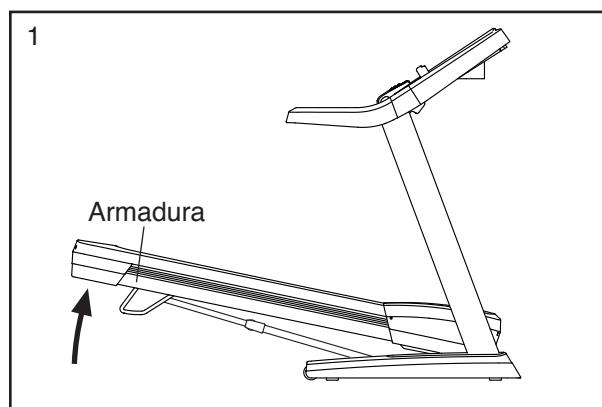
Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se salta, coloque el reproductor de CD en el piso o en otra superficie plana y no en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

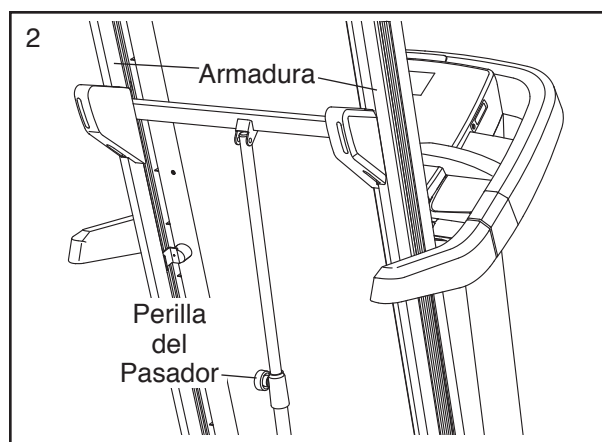
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **ATTENTION:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **ATTENTION:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

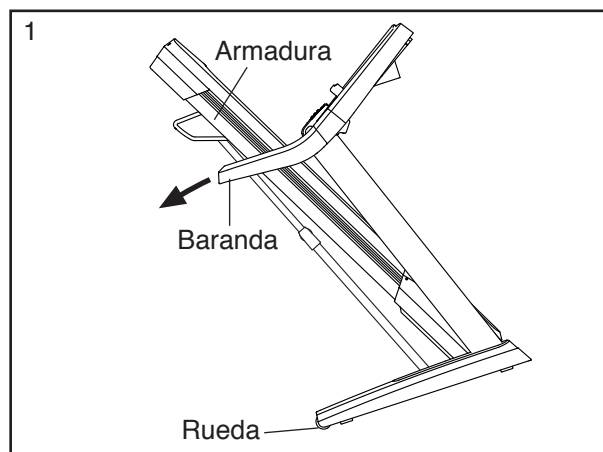


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **ATTENTION:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **ATTENTION:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

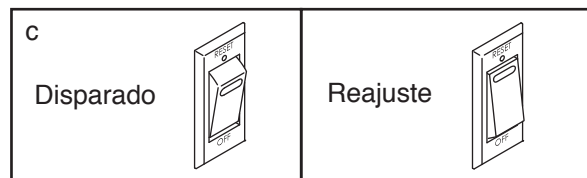
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Inclíne la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **ATTENTION:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en el protector de alteraciones, y que a su vez el protector de alteraciones esté enchufado en un tomacorriente con conexión adecuada a tierra (ver página 15). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 15. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**
- Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
- Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

- Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

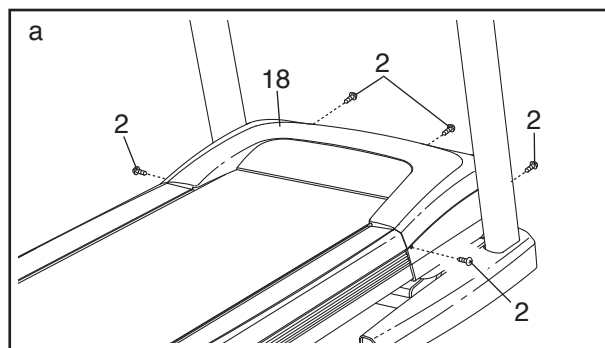
- Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

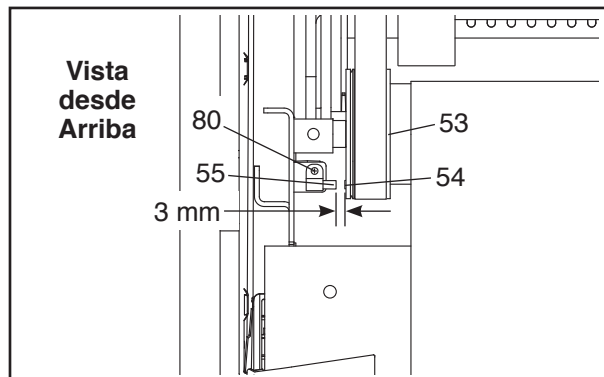
- La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Stop (Parar) durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (2) y cuidadosamente pivote la Cubierta del Motor (18) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (55) y el Imán (54) en el lado izquierdo de la Polea (53). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (80), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (que no se muestra), y ponga a funcionar la máquina para correr durante unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



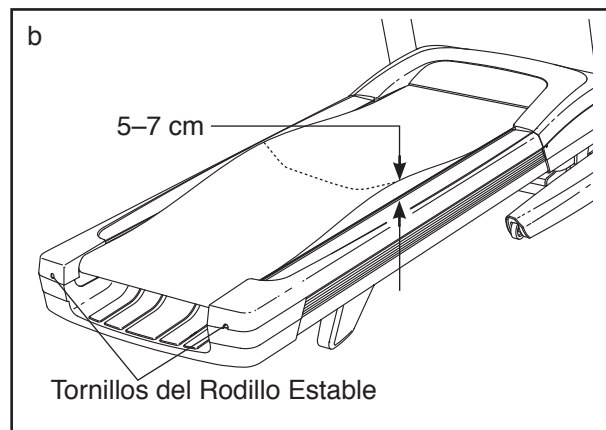
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego pulse el botón para aumentar o disminuir Incline. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye la velocidad cuando se camina sobre ella

- Use solamente un protector contra sobretensiones de un solo tomacorriente, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 15.

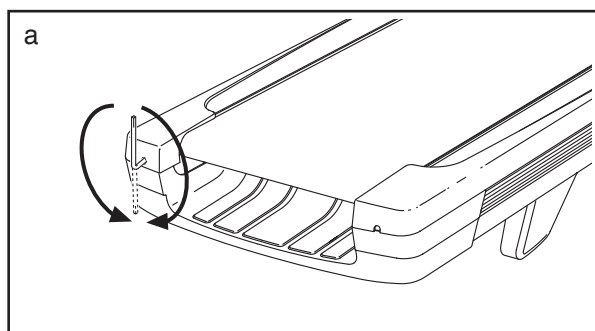
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



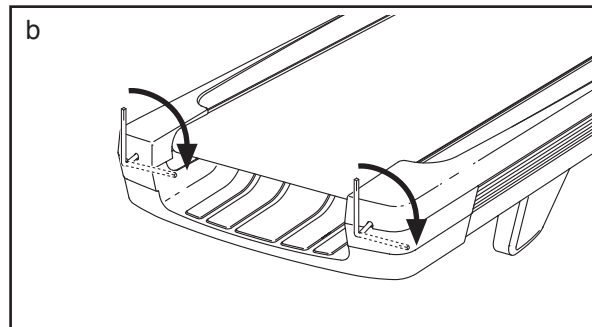
- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

- 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 girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



SÍNTOMA: Se observan líneas en la pantalla de la consola

- a. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: 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 grasa 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 grasa 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 quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa 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 grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, 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 grasa, 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.

GUÍAS 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 regularmente 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 HRTL80511.0 R1112A

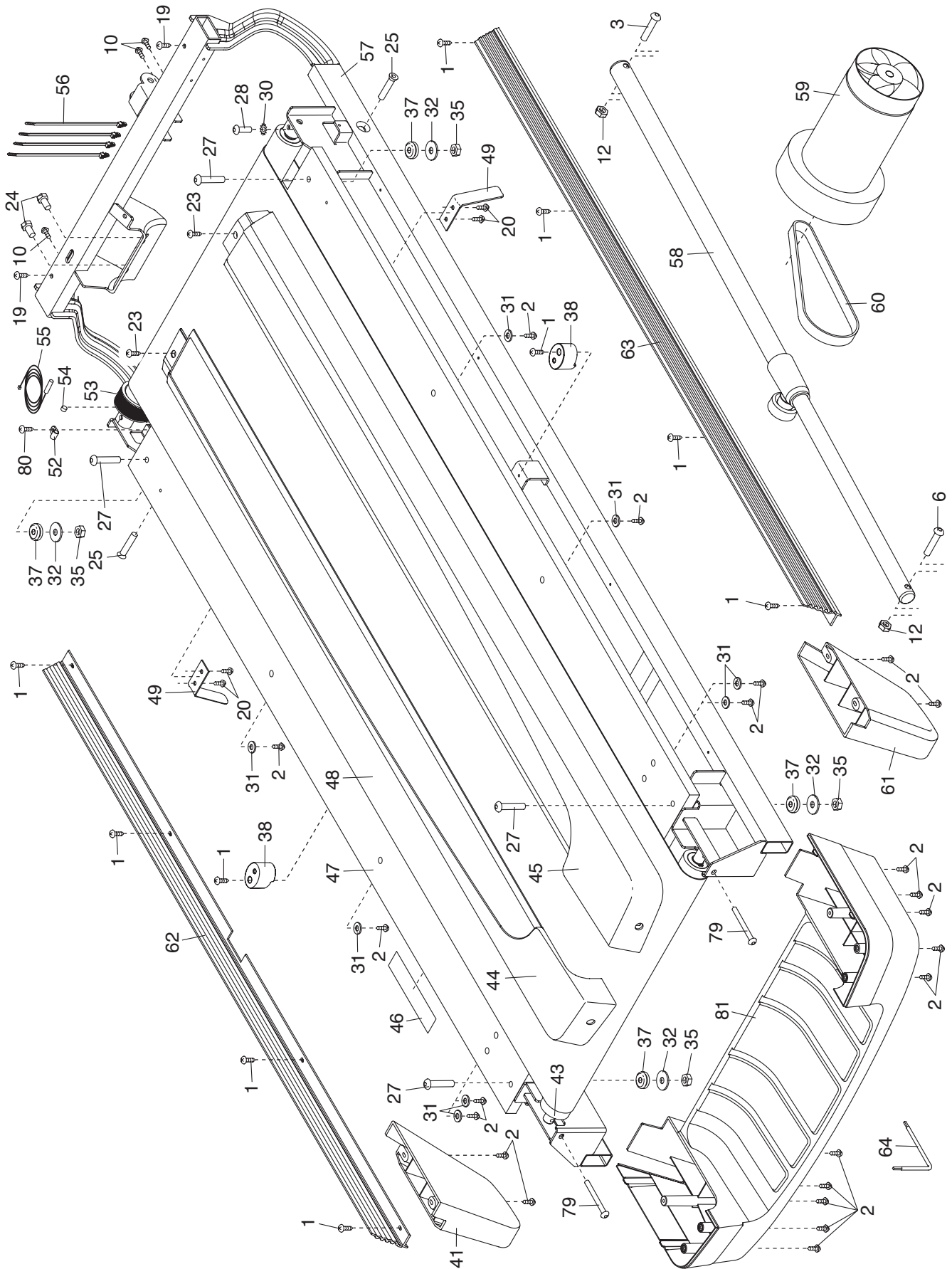
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	16	Tornillo #8 x 1/2"	50	8	Tornillo de la Almohadilla de la Base #8 x 3/4"
2	70	Tornillo #8 x 3/4"	51	1	Cubierta de la Baranda Derecha
3	1	Perno 3/8" x 2"	52	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
4	8	Tornillo 5/16" x 5/8"	53	1	Polea/Rodillo de Manejo
5	4	Tornillo de Cabeza Plana #10 x 3/1"	54	1	Imán
6	1	Perno 3/8" x 1 3/4"	55	1	Interruptor de Lengüeta
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	56	4	Atadura de Cables
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	57	1	Armadura
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	58	1	Pasador de Almacenamiento
10	8	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	59	1	Motor de Manejo
11	8	Arandela Estrella 5/16"	60	1	Correa del Motor
12	2	Tuerca 3/8"	61	1	Pata Trasera Derecha
13	8	Arandela Estrella 3/8"	62	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
14	1	Soporte del Atajador de Inclinación.	63	1	Cubierta de la Armadura Derecha
15	2	Soporte de la Baranda	64	1	Llave Hexagonal
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	65	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 3/4"	66	1	Espaciador del Motor de Inclinación.
18	1	Cubierta del Motor	67	1	Motor de Inclinación.
19	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	68	1	Armadura de Inclinación
20	4	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8" x 1/2"	69	2	Espaciador de la Armadura
21	1	Cubierta de la Baranda Izquierda	70	1	Controlador
22	1	Baranda Izquierda	71	1	Placa de lo Electrónico
23	2	Tornillo #12 x 1"	72	2	Poste de la Charola Ventral
24	2	Tornillo del Motor 5/16"	73	1	Interruptor
25	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	74	1	Cable Eléctrico
26	2	Perno 3/8" x 1"	75	2	Ojal Reforzado
27	4	Perno 5/16" x 1 3/4"	76	1	Charola Ventral
28	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"	77	1	Cable del Montante Vertical
29	8	Tornillo #8 x 1"	78	1	Charola Izquierda
30	1	Arandela Estrella 1/4"	79	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
31	8	Arandela Plana #8	80	1	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
32	4	Arandela Plana 5/16"	81	1	Tapa de Extremo Trasero
33	2	Tuerca de Bloqueo 1/2"	82	1	Charola Derecha
34	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	83	1	Cubierta de la Base Izquierda
35	4	Tuerca de Bloqueo 5/16"	84	1	Cubierta de la Base Derecha
36	5	Gancho de la Cubierta	85	2	Calcomanía de Precaución
37	4	Amortiguador de Goma	86	3	Atadura de Cables
38	2	Amortiguador Ajustable	87	1	Parte Inferior de Barra de Pulso
39	1	Cubierta de la Baranda Derecha	88	1	Montante Vertical Izquierdo
40	1	Baranda Derecha	89	1	Montante Vertical Derecho
41	1	Pata Trasera Izquierda	90	1	Perno 3/8" x 2"
42	1	Parte Inferior de la Baranda Izquierda	91	1	Base
43	1	Rodillo Trasero	92	1	Tapa de la Rueda Izquierda
44	1	Riel de la Pata Izquierda	93	2	Rueda
45	1	Riel de la Pata Derecha	94	1	Tapa de la Rueda Derecha
46	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador	95	4	Almohadilla de la Base
47	1	Plataforma para Caminar	96	1	Llave/Gancho
48	1	Banda para Caminar	97	1	Consola
49	2	Guía de la Banda	98	1	Cable Audio

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
99	1	Armadura de la Consola	102	1	Cable de Tierra de la Armadura
100	1	Compartimento del Módulo	103	1	Base de la Consola
101	4	Abrazadera de la Consola	*	—	Manual del usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

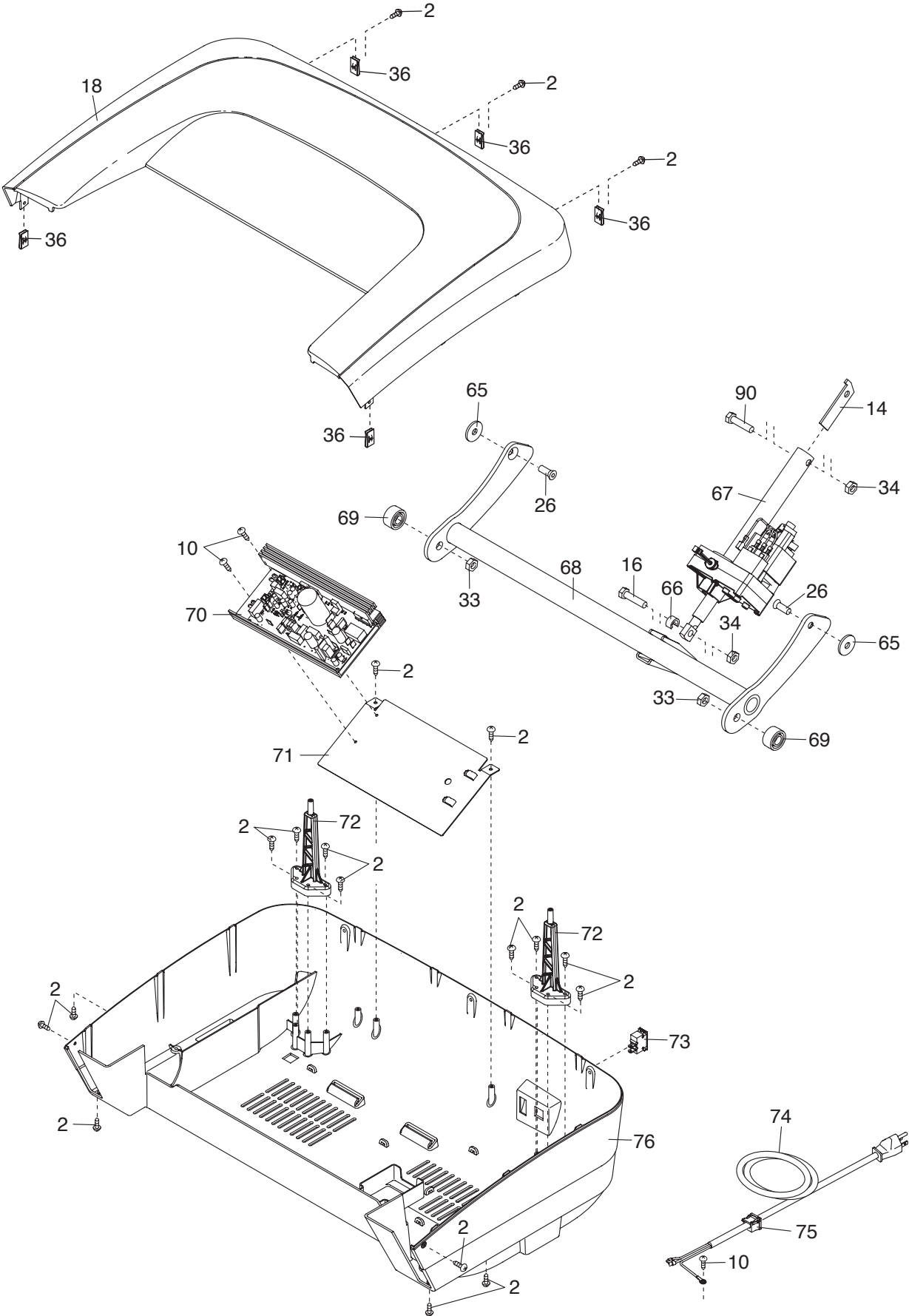
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

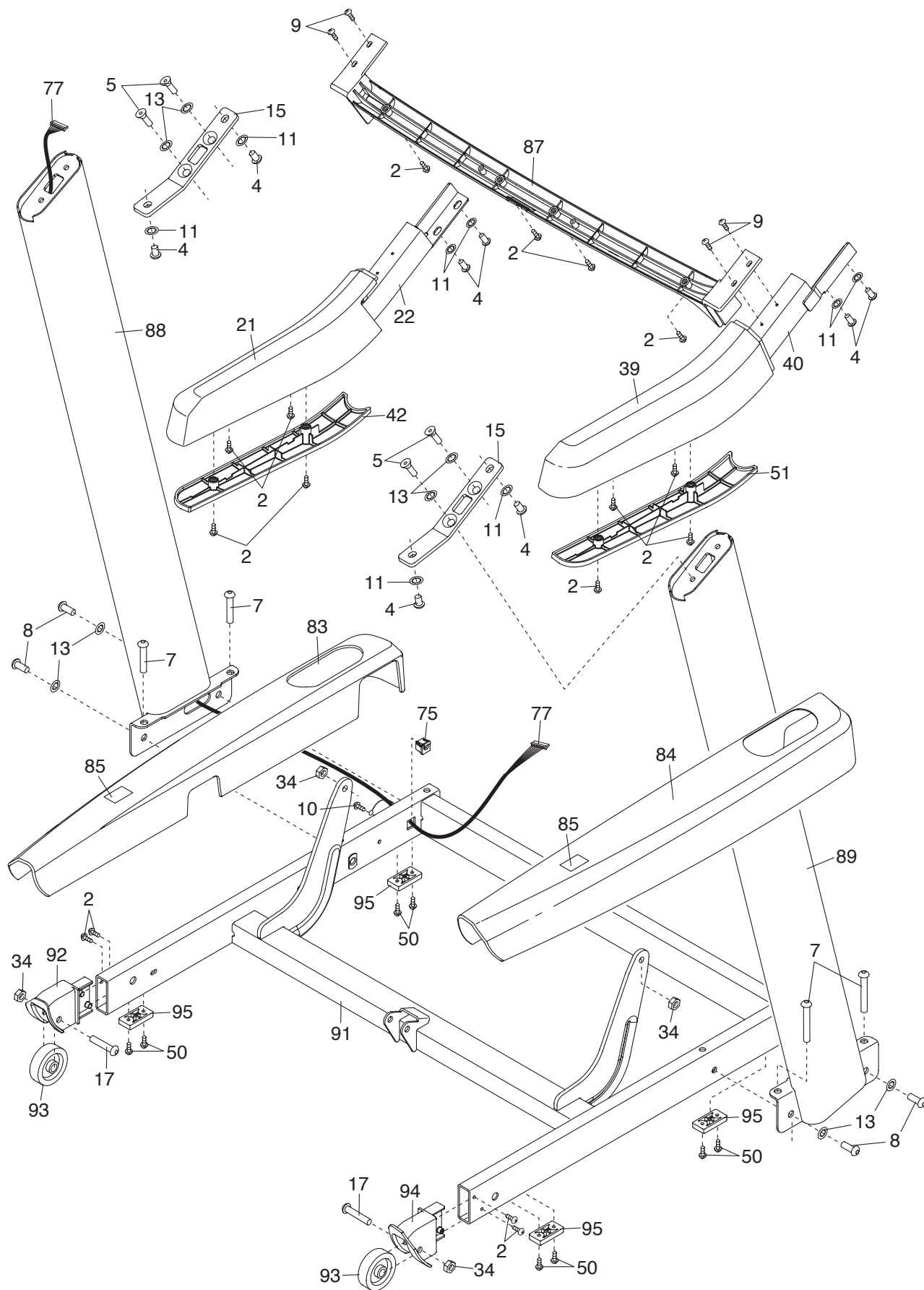
Nº de Modelo HRTL80511.0 R112A

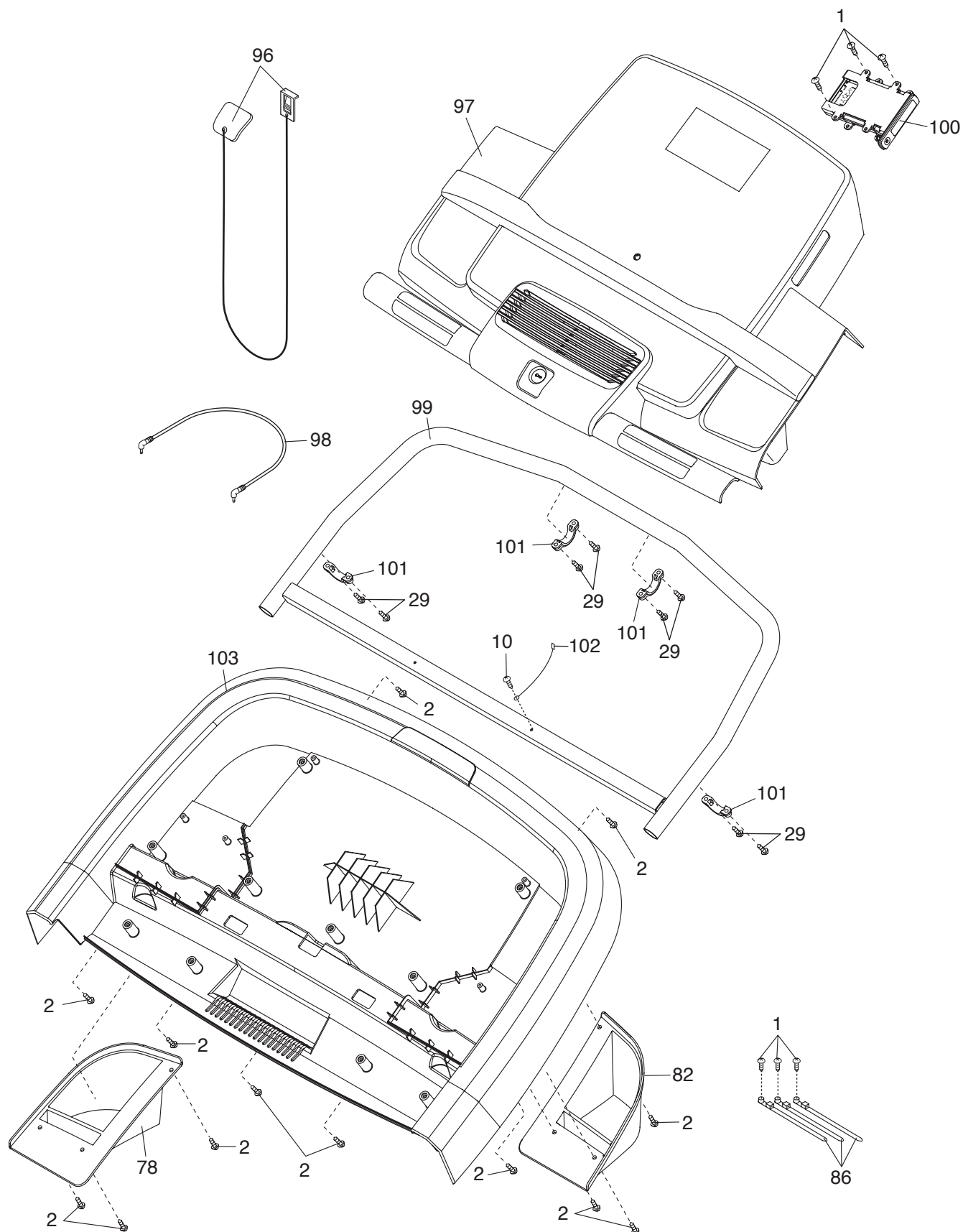


DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo HRTL80511.0 R1112A







CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Usted debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.