

HEALTHRIDER[®] OUTLOOK

Nº de Modelo HRTL89406.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

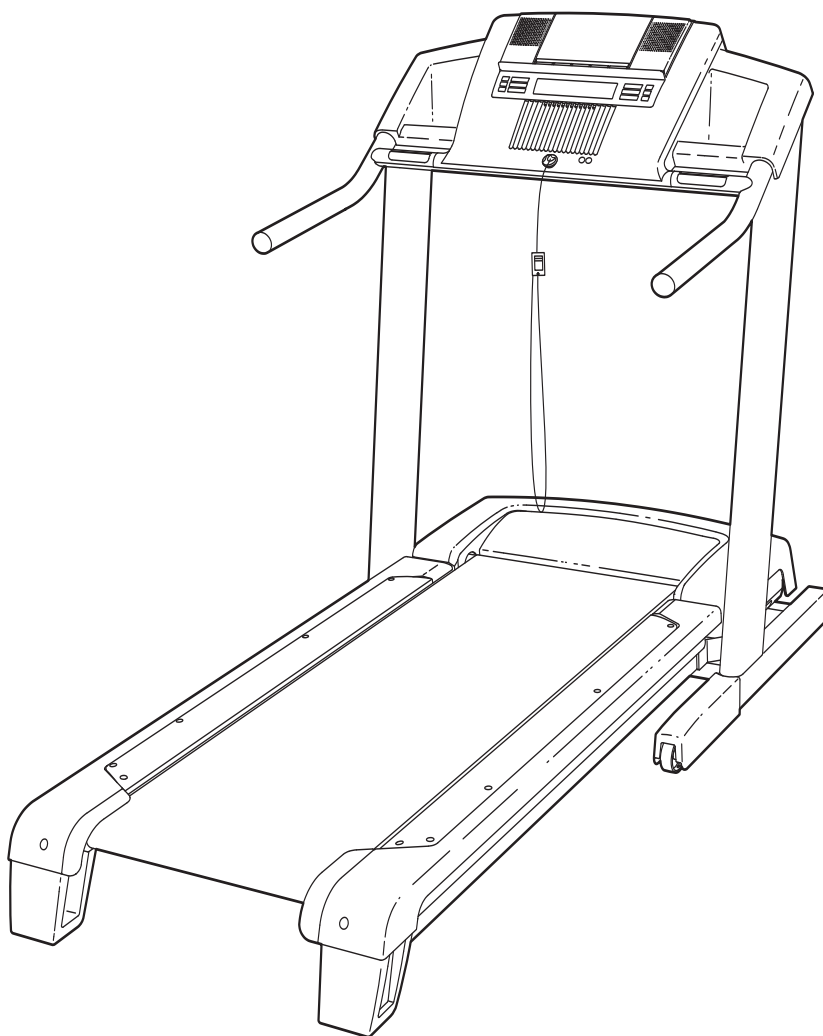
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

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

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.healthrider.com

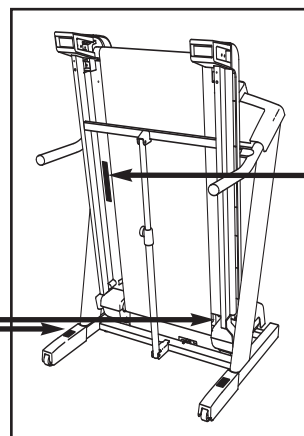
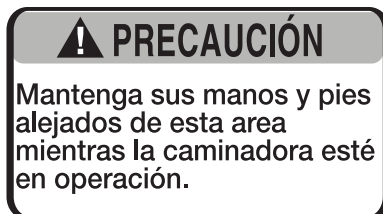
HEALTHRIDER[®] OUTLOOK

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	6
MONTAJE	7
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	11
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	12
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	25
PROBLEMAS	26
GUÍA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.



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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o para la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.

- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.

- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.

- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

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 comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
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 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
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 lejos de la máquina para correr a todo momento.
8. Solo personas cuyo peso sea 125 kgs deben usar la máquina para correr.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 12), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Use solo un protector de alteraciones para una toma corriente y asegúrese que concuerde con todas las especificaciones que se describen en la página 12.
13. 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.
14. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No opere la 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.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.)
17. Nunca haga marchar la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.

20. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reinicio/apagado en posición de apagado cuando la máquina para correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito de reinicio/apagado, véase el diagrama en la página 6.)

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 COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

22. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

23. Al plegar o mover la máquina para correr, asegúrese de que la armadura esté firmemente asegurada por medio del pasador en su perilla correspondiente.

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

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

26. **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.

27. 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.

28. Si se conecta una antena o un sistema de cables externo, asegúrese de que la antena o el sistema de cables estén conectados a tierra para que haya algún tipo de protección contra sobretensión y acumulación estática de cargas. La Sección 810 del Código Eléctrico Nacional, ANSI/NFPA No. 70-1984, brinda información con respecto a la conexión a tierra ade-

cuada del poste y de la estructura de soporte, conexión a tierra del cable principal a una unidad de descarga de antena, tamaño de los conductores de conexión a tierra, ubicación de la unidad de descarga de antena, conexión a electrodos a tierra y requisitos para los electrodos de conexión a tierra.

29. El sistema externo de antena no debe estar ubicado cerca de líneas de alto voltaje suspendidas, otros circuitos eléctricos o de iluminación, o en áreas donde pueda caer sobre dichas líneas de alto voltaje o circuitos. Cuando se instala un sistema externo de antena se debe tomar extremada precaución para evitar tocar las líneas de alto voltaje o circuitos, ya que el contacto con los tales puede ser fatal.

30. Para reducir riesgos de descarga eléctrica, no quite la cubierta o la parte posterior del televisor. No hay piezas reparables por el usuario en el interior. Las reparaciones deben ser llevadas a cabo por personal calificado.

31. Una vez finalizado cualquier tipo de mantenimiento o reparación a la máquina para correr o al televisor, pida al técnico de servicio que ejecute verificaciones de seguridad para confirmar que la unidad esté en condiciones de funcionamiento apropiadas.

- Use alambre No. 10 AWG (5,3mm²) de cobre, No. 8 AWG (8,4mm²) aluminio, No. 17 AWG (1,0mm²) de cobre blindado o de bronce, o de mayor tamaño para conexiones a tierra.

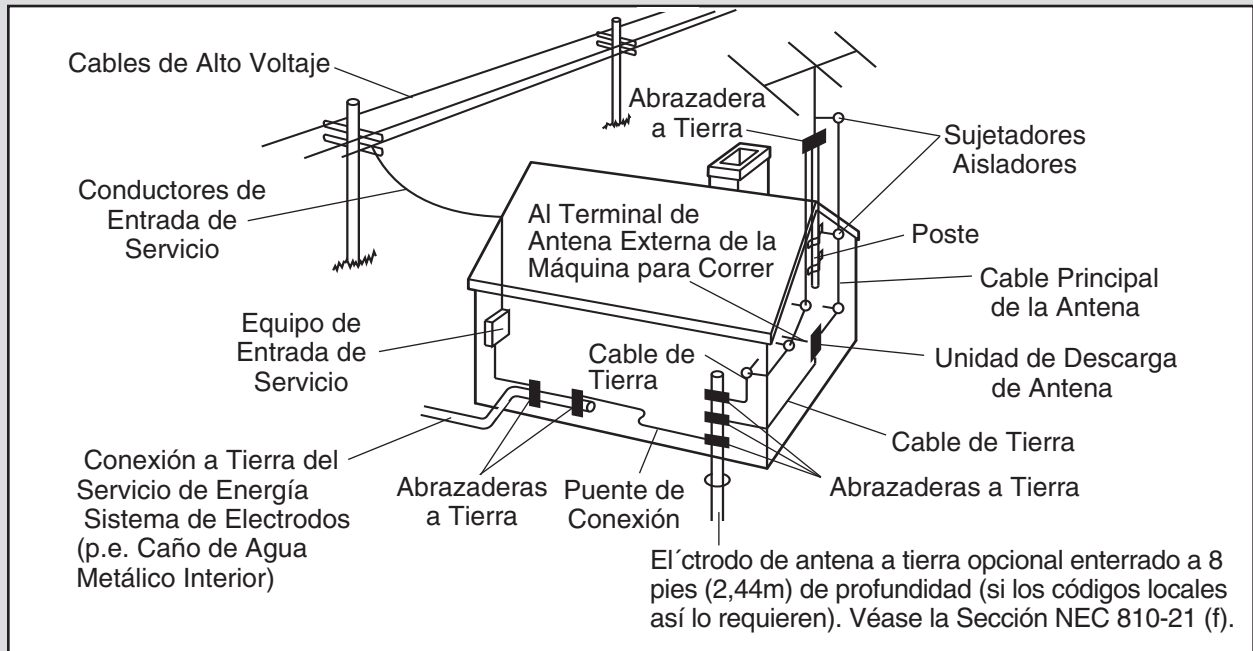
- Asegure el cable principal de la antena y los cables a tierra a la casa con aisladores eléctricos separados entre 4 a 6 pies (1,22 a 1,83m).

- Monte una unidad de descarga de antena tan cerca como sea posible de la entrada del cable principal a la casa.

- Use un cable de conexión provisional de cobre que no sea menor que No. 6 AWG (13,3mm²) o equivalente, cuando se utilice un electrodo de conexión a tierra para antena aparte. Véase la Sección NEC 810-21 (j).

Nota para el instalador de sistema CATV: Este recordatorio sirve para llamar la atención del instalador de sistema CATV en relación al Artículo 820-40 del NEC que provee normativas para conexiones adecuadas a tierra y, en particular, especifica que la tierra del cable deberá estar conectada al sistema a tierra del edificio, tan cerca del punto de entrada del cable como sea posible.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

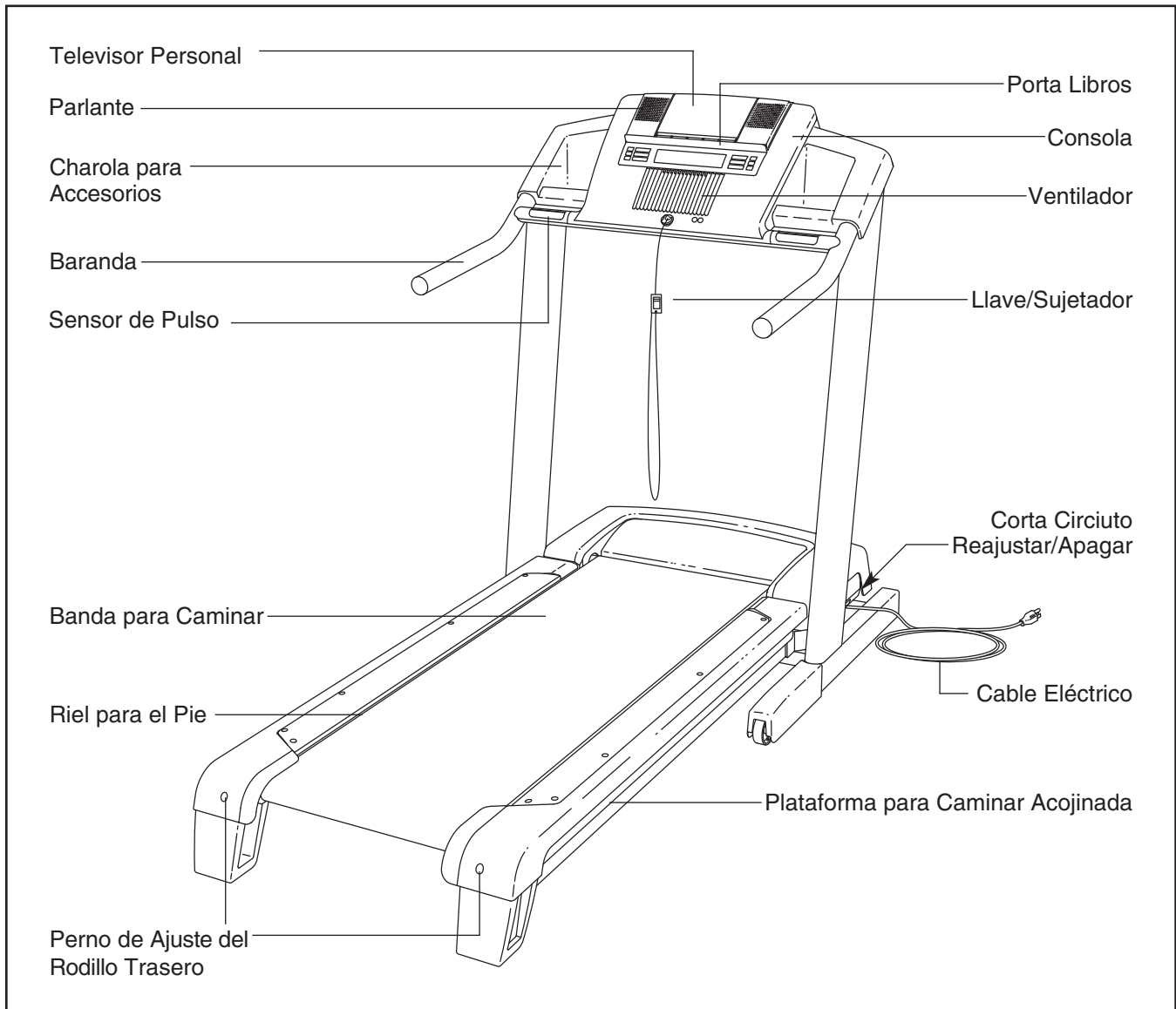


ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr HealthRider® OUTLOOK. La máquina para correr OUTLOOK ofrece una selección impresionante de características diseñados para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicios, la máquina para correr OUTLOOK se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

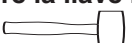
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

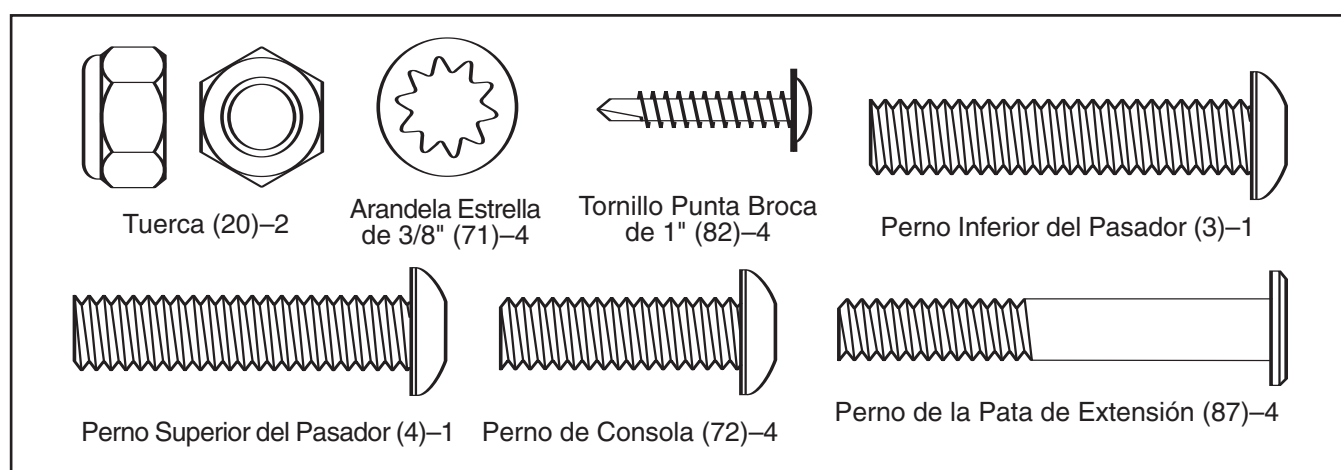
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

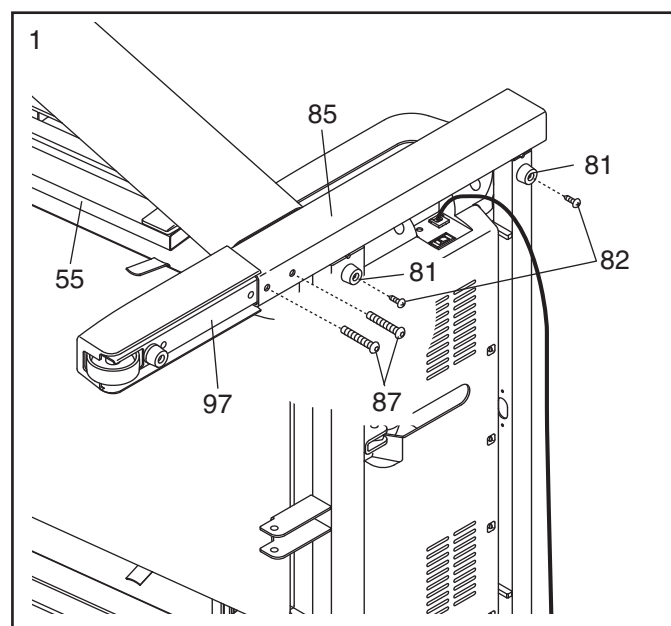
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr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

El montaje requiere la llave hexagonal incluida , y su propio destornillador estrella  y un martillo de hule . Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. El número en paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31. El número que sigue los paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido previamente armadas. Si es que falta alguna pieza de la bolsa de piezas, verifique si está pieza ha sido previamente armada. Para evitar dañar piezas de repuesto, no utilice herramientas eléctricas para completar el montaje.**



- Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.** Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí. Doble la Armadura (55) parcialmente para que sea más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.** Inserte una Pata de Extensión (97) dentro del soporte que se indica en la base de los Montantes Verticales (85) como ilustrado. Ajuste dos Pernos de la Pata de Extensión (87) dentro de la parte inferior de la Pata de Extensión. Conecte dos Almohadillas de la Base (81) a la base de los Montantes Verticales (85) con dos Tornillos Punta Broca de 1" (82).

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr sobre su lado derecho. Conecte la otra Pata de Extensión y las Almohadillas de la Base (no se muestra) como se describe arriba. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la máquina para correr de tal manera que las cuatro Almohadillas de la Base (81) estén en el suelo y que la Armadura (55) esté en la posición vertical (vea el dibujo 3)



2. Identifique el Montaje del Pasador (76). Asegúrese que la manga haya sido deslizada sobre el orificio 1 y que la Perilla quede bloqueada dentro del orificio 1. **Tire de la manga para asegurarse de que haya encajado en su lugar.**

A continuación, asegúrese de que la Perilla (114) quede bloqueada dentro del orificio 2. En caso contrario, tire del tubo hasta que pueda ver el orificio 2 y luego deslice el tubo hacia su posición original hasta que la perilla se tranque dentro del orificio 2.

3. Quite las ataduras de cable de los extremos del Montaje del Pasador (76).

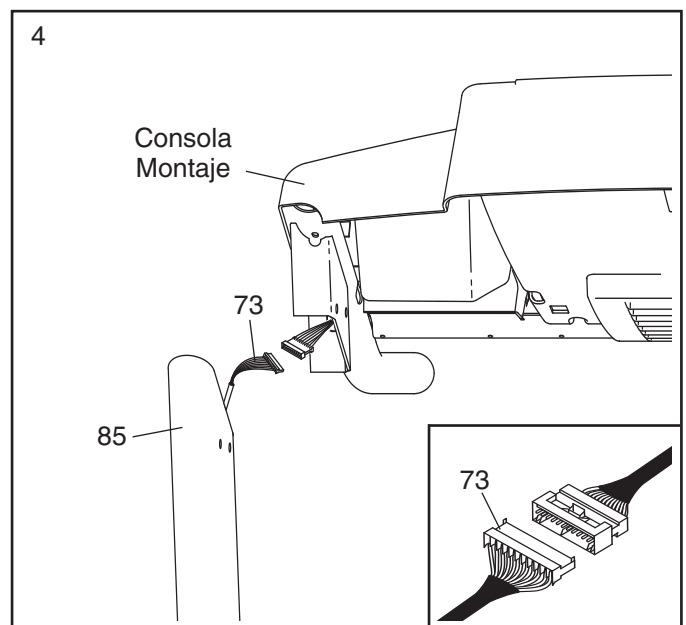
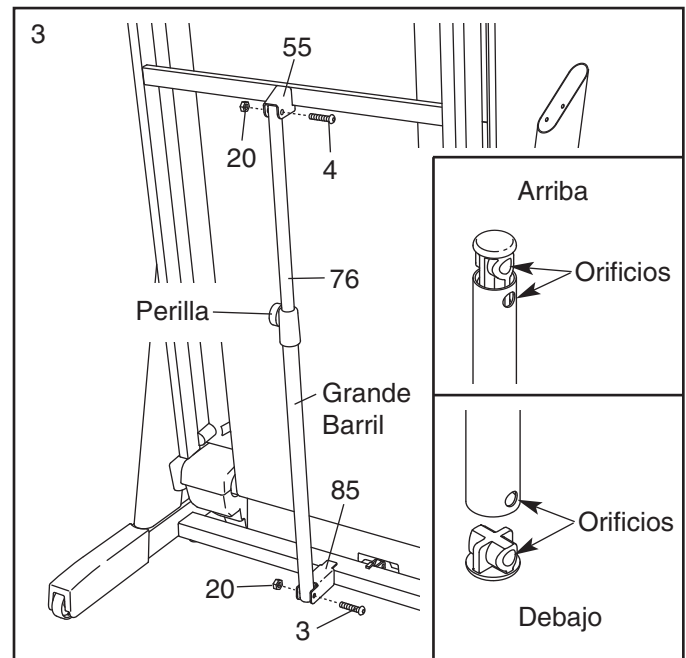
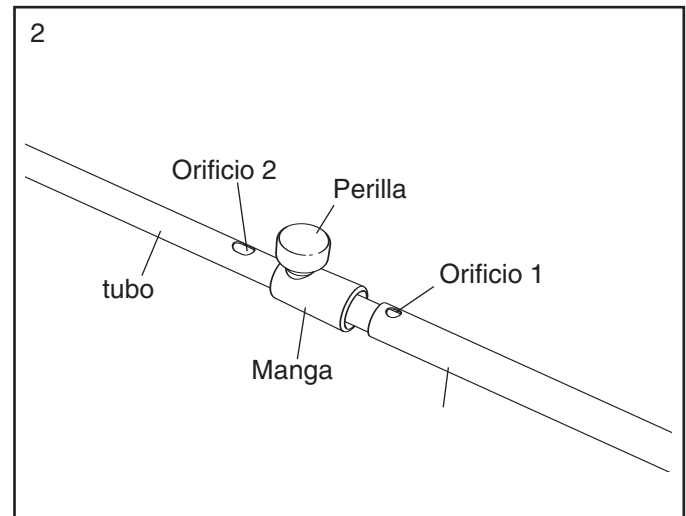
Sostenga el Montaje del Pasador con el barril grande y la perilla en la posición mostrada; asegúrese que todos los orificios estén alineados (Véa los diagramas adicionales). A continuación, conecte el extremo inferior del Montaje del Pasador al soporte del Montante Vertical (85) con un Perno Inferior del Pasador (3) y una Tuerca (20).

A continuación, conecte el extremo superior del Montaje del Pasador (76) al soporte de la Armadura (55) con el Perno Superior del Pasador (4) y una Tuerca (20). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Montaje del Pasador con el soporte.

Baje la Armadura (vea COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25.)

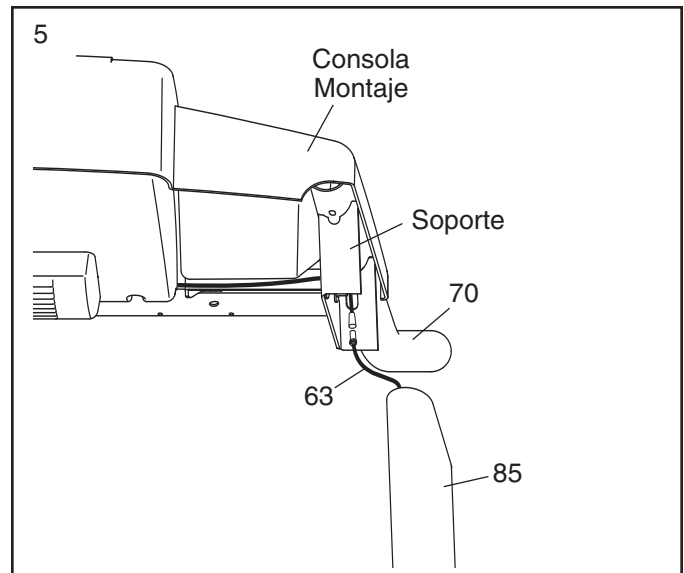
4. Saque la banda que sujeta el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) con el Montante Vertical derecho. Pida que otra persona sujete el montaje de la consola cerca del Montante Vertical derecho.

Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) con el cableado eléctrico en el montaje de la consola. **Asegúrese de unir los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior).** Los conectores deben deslizarse y unirse en forma fácil y engranar con un chasquido. Si es los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire un conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN CONECTADOS CORRECTAMENTE, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MÁQUINA.** Luego, inserte los conectores hacia abajo mediante el Montante Vertical (85) derecho.

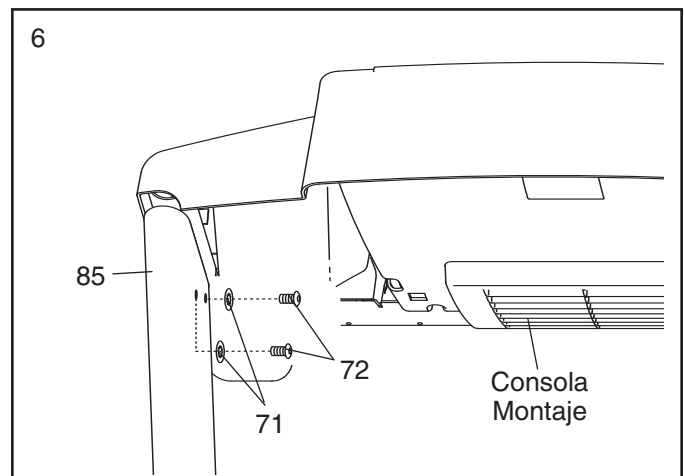


5. Extraiga la banda que asegura el Cable del Televisor (63) al Montante Vertical (85) izquierdo. Conecte el Cable del Televisor al cable que se extiende desde el montaje de la consola. A continuación, inserte el Cable del Televisor dentro del Montante Vertical Izquierdo.

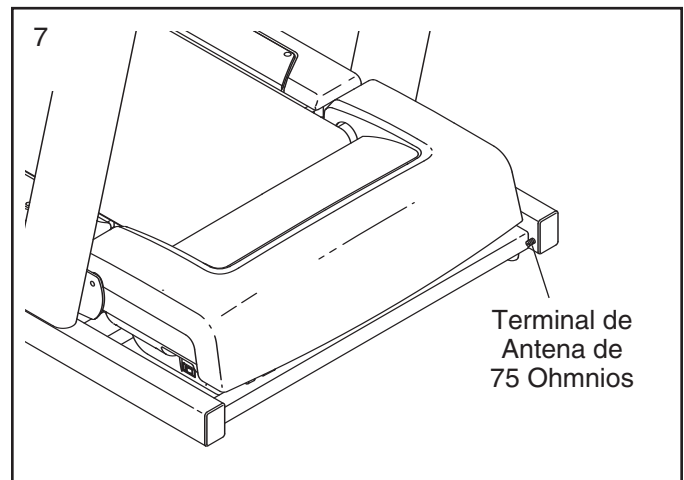
A continuación, inserte las abrazaderas en las Barandas (70) dentro del Montante Vertical (85) izquierdo y derecho (no se muestra). **Asegúrese que no queden cables pellizcados.**



6. Conecte el montaje de la consola a los Montantes Verticales (85) con cuatro Pernos de la Consola (72) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (71) (sólo se muestra un costado aquí). **Empiece los cuatro Pernos de la Consola enroscar antes de apretarlos.**



7. Note la ubicación del terminal de antena de 75 ohmios en la máquina para correr. Para que la televisión funcione en forma correcta, debe tener conectados una antena, un Cable del Televisor o un toca videocasete al terminal de antena de 75 ohmios (vea la página 10).



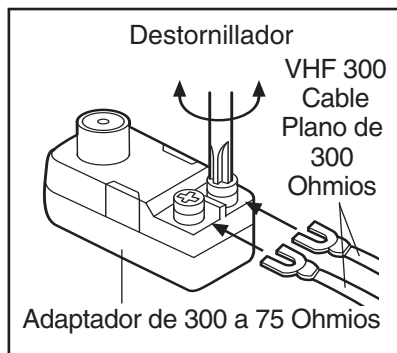
8. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas fuertemente antes de usar la máquina para correr.** Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (véa la página 27). **Para proteger el piso o alfombra, ponga un tapiz bajo la máquina para correr.**

Antes de que se pueda utilizar el equipo personal de televisión, se deberá conectar la antena, un cable de CATV de 75 ohmios o una videocasetera al terminal de 75 ohmios de la antena en la armadura de la máquina para correr. Nota: No se incluye la antena, el cable ni el adaptador.

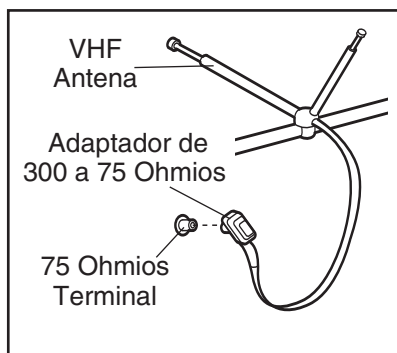
COMO CONECTAR LA ANTENA

Antena Interior

1. Coloque una antena de VHF en el sitio deseado. Conecte el cable plano de 300 ohmios desde la antena a un adaptador de 300 a 75 ohmios.



2. Empuje el adaptador de 300 a 75 ohmios hacia el terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.



Cable plano de 300 ohmios

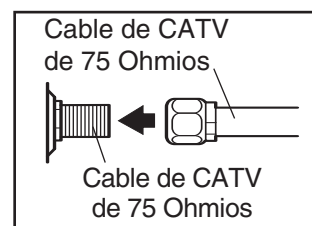
1. Véase el diagrama en la parte inferior de esta página. Conecte el cable plano de 300 ohmios desde la antena a un adaptador de 300 a 75 ohmios.
2. Empuje el adaptador de 300 a 75 ohmios hacia el terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Cable CATV de 75 ohmios

1. Véase el diagrama en la parte inferior de esta página. Conecte el cable CATV de 75 ohmios desde la antena al terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

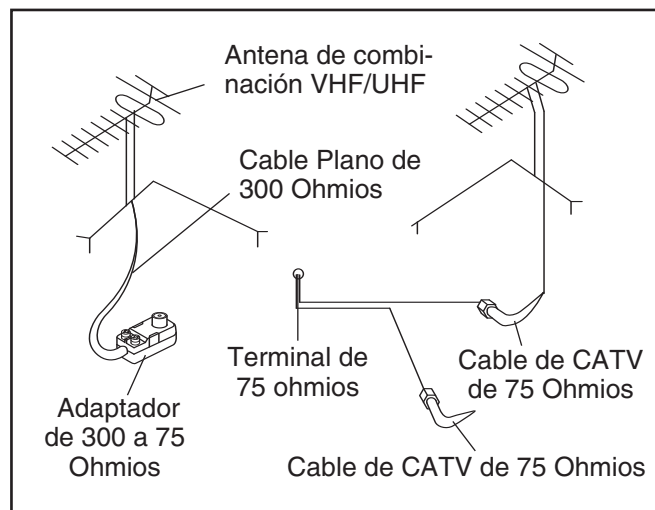
COMO CONECTAR UN CABLE CATV DE 75 OHMIOS

1. Conecte un extremo del cable CATV de 75 ohmios a la salida de video de su videocasetera.



Antena Exterior

Nota: Las antenas exteriores están sujetas a inclemencias del tiempo que pueden reducir la calidad de la señal. Inspeccione su antena y el cableado relacionado antes de conectarla.



COMO CONECTAR UNA VIDEOCASETERA

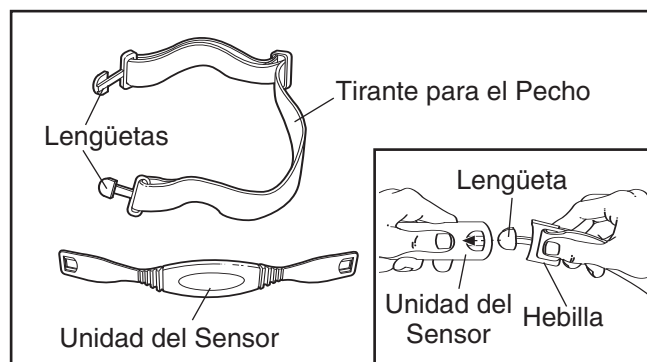
1. Conecte un extremo del cable CATV de 75 ohmios a la salida de video de su videocasetera.
2. Enchufe el cable eléctrico de la videocasetera. Vea el manual de usuario de su videocasetera para obtener instrucciones adecuadas de conexión a tierra.
3. Conecte el cable CATV de 75 ohmios al terminal de la antena de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico.

Nota: Para controlar el televisor con la videocasetera, **asegúrese de colocar el televisor en el canal 3 ó 4.**

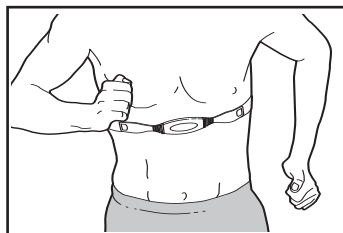
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro del orificio en un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas). Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y porta el sensor de pulso para el pecho; se apaga cuando se lo quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por

más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Se solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco puede ser afectada por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 28).

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.

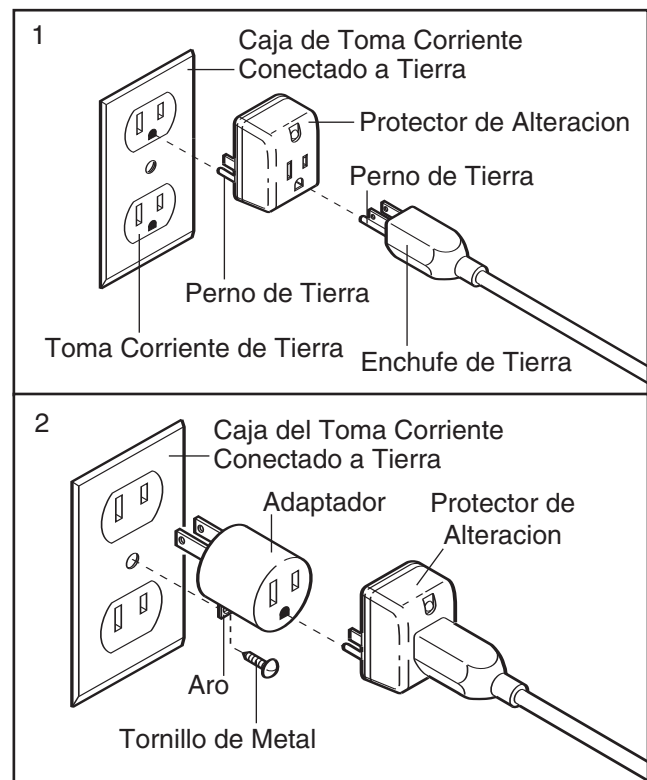
Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar seriamente por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. Alteraciones de voltage y ruido de interferencia pueden resultar por condiciones atmosféricas o por otros aparatos que se enciendan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

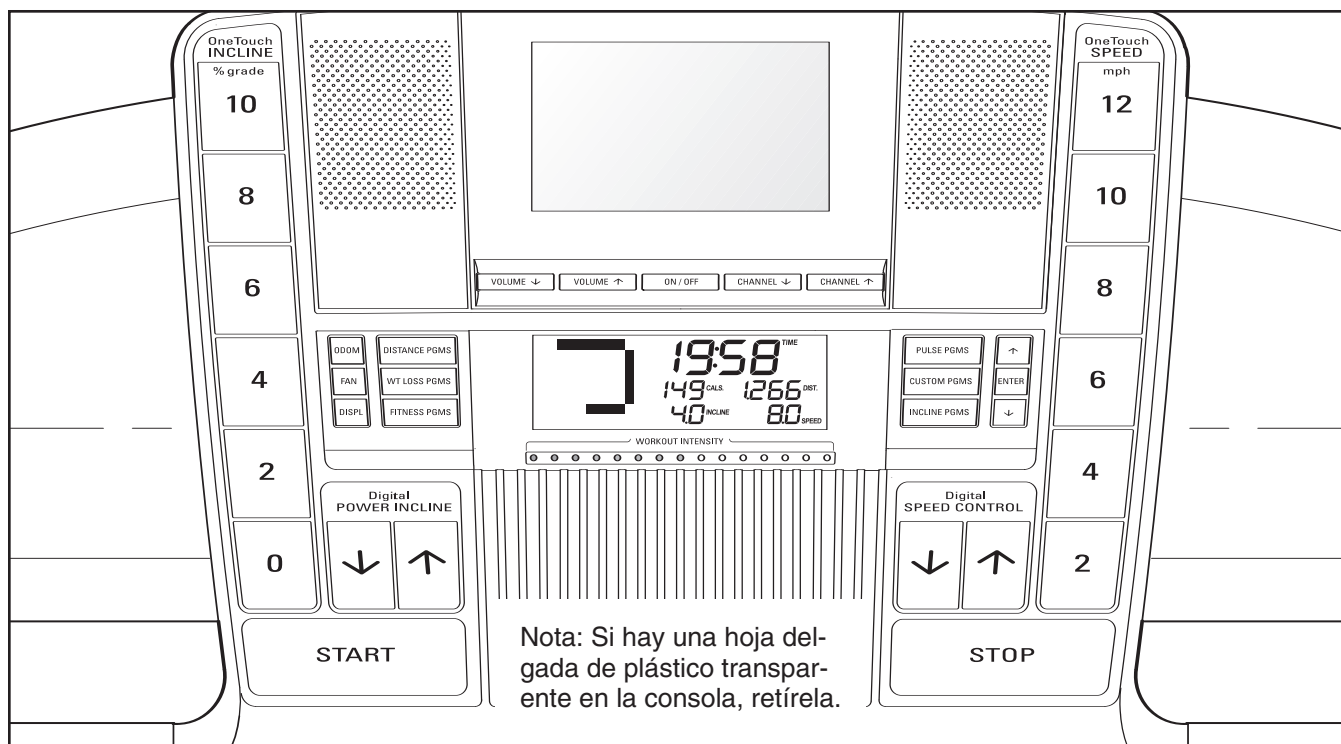
Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma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



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

Además, la consola presenta doce programas preestablecidos: cuatro programas para Perder Peso, cuatro programas de Entrenamiento y cuatro programas de Inclinación. Cada programa controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. Incluso puede crear programas Personalizados y guardarlos para uso futuro.

La consola también ofrece cuatro programas de Distancia —2K, 5K, 7K y 10K— con cuentas regresivas de 2, 5, 7 ó 10 kilómetros mientras se completa una carrera de resistencia.

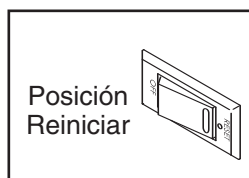
La consola también ofrece cuatro programas de pulso que controlan la velocidad y la inclinación para la máquina para correr para mantener el ritmo cardíaco cerca de su nivel objetivo. Nota: Los programas de Pulso requieren el uso de un sensor de pulso para pecho.

Ya sea que usted escoja la función manual o un programa, usted puede disfrutar los programas de su gusto en la televisión personal mientras que se pone en buena forma física.

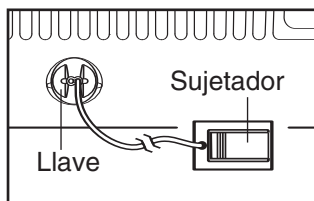
Para encender el equipo, siga los pasos que comienzan en la página 14. **Para usar la función manual**, vea la página 14. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 16. **Para usar un programa de Distancia**, vea la página 18. **Para crear o usar un programa Personalizado**, vea las páginas 19 y 20. **Para usar un programa de Pulso**, vea la página 21. **Para operar el equipo personal de televisión**, vea la página 23.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1. Enchufe el cable eléctrico (vea la página 12). Localice el cortacircuito para reiniciar/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortacircuito quede en la posición para reiniciar.



2. Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador de la llave conectada a la llave y deslice el sujetador seguramente a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave dentro de la consola. Después de un momento, la pantalla se encenderá. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible tirar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**



Nota: Para prevenir daños a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 27).

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

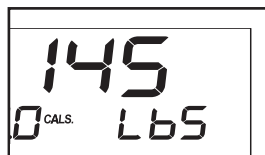
1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en esta página.

2. **Ingrese su peso si lo desea.**

Si ingresa su peso en la consola, la consola mostrará un estimado más preciso del número de calorías quemadas.

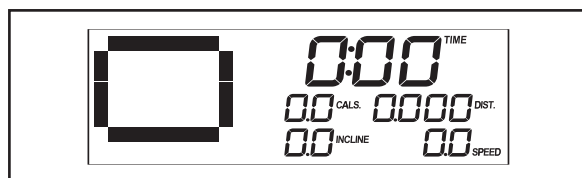
Para ingresar su peso, oprima de manera repetida el botón Registrar [ENTER] de aumento y disminución ubicados en el lado derecho de la consola repetidamente. Nota: Una vez que haya ingresado su peso, el valor quedará guardado en memoria.



3. **Seleccione la función manual.**

Cada vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un programa,

oprime de manera repetida cualquiera de los botones de programas hasta que aparezca una pista en la pantalla.



4. **Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.**

Para que la banda para caminar comience a andar, oprima el botón Comenzar [START], el botón del Control de Velocidad [Digital SPEED CONTROL] o uno de los botones de Velocidad numerados en el lado derecho de la consola.

Si se oprime el botón de Comenzar o el de Control de Velocidad, la banda para caminar comenzará a deslizarse a 1mph. A medida que ejercita, cambie la velocidad de la banda para caminar según sea deseado oprimiendo los botones de Control de Velocidad. Cada vez que el botón es presionado, la configuración de velocidad cambiará por 0,1 mph; si se mantiene uno de los botones presionados, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Si se presiona uno de los botones de Velocidad numerados en el lado derecho de la consola, la banda para caminar comenzará gradualmente a aumentar en velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, oprima el botón Parar [SPEED]. Para que la banda para caminar comience a andar nuevamente, oprima el botón Comenzar, el botón de Control de Velocidad o uno de los botones de Velocidad numerados en el lado derecho de la consola.

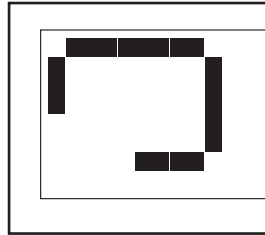
5. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.**

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, oprima los botones de aumento o disminución de Inclinación Electrónica [Digital POWER INCLINE] o uno de los botones numerados en el lado izquierdo de la consola.

Cada vez que oprima los botones de aumento o disminución de Inclinación Electrónica, la inclinación cambiará en un 0,5%. Si se presiona uno de los botones de Inclinación numerados en el lado izquierdo de la consola, la inclinación comenzará gradualmente a aumentar hasta alcanzar la configuración de inclinación seleccionada.

6. Siga su progreso con las pantallas y la barra de Intensidad del Entrenamiento.

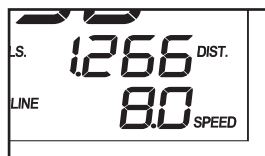
Cuando se selecciona la función manual, la matriz mostrará una pista de 400 metros. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comienzan a aparecer en sucesión.



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [CAL.S.] que ha quemado y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. Al utilizar el sensor de pulso para pecho o del mango, en la esquina inferior izquierda de la pantalla también aparecerá su ritmo cardíaco [PULSE].



En la esquina inferior derecha de la pantalla aparecerá la distancia [DIST.] que lleva recorrida, el tiempo [TIME] transcurrido, el paso [PACE] (en minutos por milla) y la velocidad [SPEED] de la banda para caminar. Nota: Cuando se selecciona un programa (con excepción de los programas de Distancia o un programa Personalizado), la esquina inferior derecha de la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.



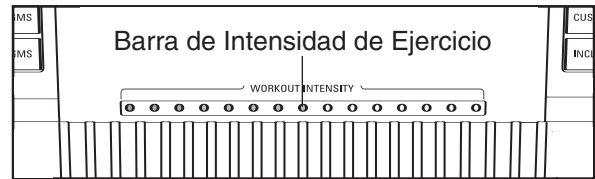
El centro de la pantalla es la pantalla de prioridad. Presione el botón DISP. (Pantalla) en forma repetida hasta que la pantalla de prioridad muestre la información que usted quiere ver más. Nota: Mientras que la información se despliega en la pantalla de prioridad, la misma información no se muestra en la parte inferior derecha o izquierda de la pantalla.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Cuando la consola muestra la velocidad y la distancia en kilómetros, en la esquina inferior derecha de la pantalla aparece "Km/H". Para cambiar la unidad de me-

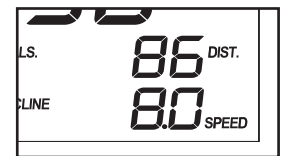
didada, vea la sección COMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24. **Nota: Para sencillez, todas las instrucciones en esta sección se refieren a millas.**

A medida que ejercita, la barra de Intensidad de Entrenamiento indicará el nivel de intensidad relativo de su ejercicio.



Para reiniciar la consola, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

Para ver el número total de millas que la banda para caminar se ha movido desde que la máquina se ha comprado, presione el botón del Odómetro (ODOM); el número total de millas aparecerá en la pantalla de Distancia. Para recomenzar este número, sostenga el botón de Odómetro por algunos segundos.

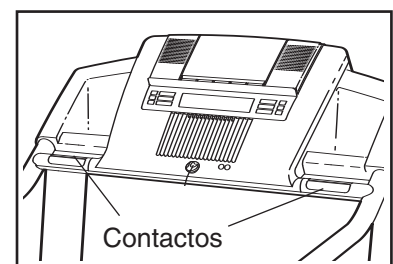


El número aparecerá en la pantalla por unos cuantos segundos.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y para el pecho al mismo tiempo, la pantalla no mostrará su ritmo cardíaco en forma correcta.

Para usar el sensor de pulso del mango, primero saque las hojas de plástico transparente de los con-



tactos de metal en el sensor de pulso de mano. Luego, **párese de pie en los rieles para los pies** y sujete los contactos de metal—**evite de mover las manos**. Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco más exacto, continúe sosteniendo los contactos por cerca de 15 segundos.**

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a baja velocidad, presione el botón de Ventilador [Fan]. Para encender el ventilador media velocidad, presione el botón por segunda vez. Para encender el ventilador a alta velocidad, presione el botón por tercera vez. Para apagar el ventilador, presione el botón de Ventilador de nuevo. Nota: Si el ventilador está encendido cuando detiene la banda para caminar, el ventilador se detiene automáticamente después de algunos minutos.

9. Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico.

COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

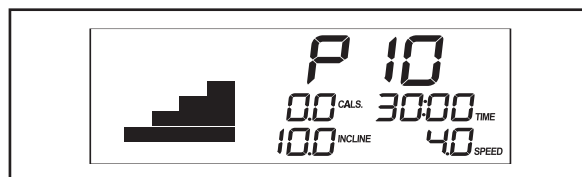
1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2. Seleccione un programa preajustado.

Para seleccionar un programa preestablecido, oprima el botón de Programas para Perder Peso (WT LOSS PGMS), el botón de Programas de Entrenamiento (FITNESS PGMS) o el botón de Programas de Inclinación (INCLINE PGMS) de manera repetida.

Cuando se seleccione un programa preestablecido, la pantalla mostrará el número del programa, la configuración máxima de inclinación y de velocidad, y el tiempo del programa. Además, a través de la matriz se mostrará una descripción de la configuración de velocidad del programa. Nota: Cuando se seleccione un programa para Perder Peso, la pantalla también mostrará el número aproximado de calorías que se quemarán durante el entrenamiento.



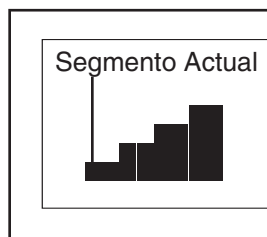
Cada programa preestablecido está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

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

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

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



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

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

El programa continúa de esta misma manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna de Segmento Actual y el último segmento termina. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si los ajustes de velocidad e/o inclinación del programa son muy altos o muy bajos, usted puede

cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, la caminadora se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

Para detener el programa en cualquier momento oprima el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el programa, oprima el botón Comenzar o el botón de incremento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando comience el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas y la barra de Intensidad de Ejercicio.**

Vea el paso 6 en la página 15.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 15.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

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

Cuando termine el programa se haya, **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en el ajuste más bajo**. 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 en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico.

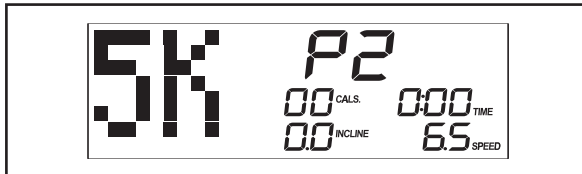
CÓMO USAR UN PROGRAMA DE DISTANCIA

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un programa de Distancia.

Para seleccionar un programa de Distancia, oprima repetidamente el botón de Programas de Distancia (DISTANCE PGMS) hasta que aparezca 2K, 5K, 7K o 10K en la matriz.



Cuando se selecciona un programa de Distancia, el nivel de velocidad máxima destellarán en la pantalla por algunos segundos.

3. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 3 mph (1.6 kph). Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cerca de la culminación del primer minuto del programa, la configuración de velocidad se iluminará intermitentemente en la pantalla y se emitirá una serie de tonos sonoros. La velocidad de la banda para caminar aumentará.

Cerca de la culminación del segundo minuto del programa, la configuración de velocidad se iluminará intermitentemente en la pantalla y se emitirá una serie de tonos sonoros. La velocidad de la banda para caminar aumentará.

Nota: Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación de la máquina en cualquier momento, durante el programa, presione los botones de Velocidad o Inclinación.

La pantalla principal mostrará el número de kilómetros que quedan todavía por recorrer. Cuando casi se haya alcanzado la distancia objetiva, la esquina inferior derecha de la pantalla se iluminará intermitentemente y se emitirá una serie de tonos sonoros.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Ajuste la velocidad de la banda para caminar según sea deseado oprimiendo los botones de aumento o disminución del Control de Velocidad o uno de los botones de Velocidad numerados.

Cuando haya completado un programa de Distancia, el tiempo total se iluminará intermitentemente en la esquina inferior izquierda de la pantalla. La consola comenzará a activar el programa de enfriamiento y la palabra *COOL* (Enfriar) aparecerá en la pantalla principal. Si la velocidad de la banda para caminar es más de 5 mph, la velocidad de la banda para caminar disminuirá a 5 mph por un minuto. Después de un minuto, la velocidad de la banda para caminar disminuirá a 4 mph por 2 minutos. La velocidad de la banda para caminar disminuirá a 3 mph por 2 minutos. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco hasta parar.

4. Siga su progreso con las pantallas y la barra de Intensidad del Entrenamiento.

Vea el paso 6 en la página 15.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

6. Encienda los ventiladores si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

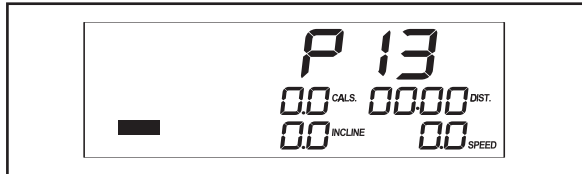
COMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un programa Personalizado.

Para seleccionar un programa Personalizado, oprima una o dos veces el botón de Programas Personalizados (CUSTOM PGMS).



Si el programa Personalizado no ha sido aún definido, la pantalla mostrará un tiempo de programa de tres minutos. Si el tiempo del programa es superior a tres minutos, véa CÓMO USAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO en la página 20.

Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento.

3. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

4. Programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseados.

Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento del programa de un minuto, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación.

Cuando finalice el primer segmento, se escuchará una serie de tonos sonoros y las configuraciones actuales de velocidad e inclinación se guardarán en memoria.

Programe una configuración de velocidad e inclinación para el segundo segmento tal y como se describía arriba. Continúe programando las configuraciones de velocidad e inclinación por hasta 40 segmentos.

Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. El programa Personalizado quedará almacenado en memoria.

5. Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un programa hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a la medida, presione el botón Programas hecho a la medida [CUSTOM PGMS.]

Cuando se ha seleccionado un programa personalizado, la pantalla puede mostrar el nombre del programa, la configuración de inclinación máxima y el ajuste de velocidad máxima del programa, y la duración del programa. Además un perfil de ajuste de velocidad del programa aparecerá en el centro de la pantalla.

Nota: Si la pantalla muestra un tiempo de programa de tres minutos, véase CÓMO CREAR UN PROGRAMA PERSONALIZADO en la página 19.

Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se programa para cada segmento.

3. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

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

4. Siga su progreso con las pantallas y la barra de Intensidad del Entrenamiento.

El programa Personalizado funcionará de la misma manera que un programa preestablecido (véa el paso 3 en las páginas 16 y 17).

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos adicionales que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando usted haya añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se termine.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 15.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

COMO USAR UN PROGRAMA DE PULSO

! PRECAUCIÓN: Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas de Pulso. Si está tomando medicina regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará su ritmo cardíaco.

Siga los pasos de abajo para usar el programa de pulso.

Nota: Usted debe portar el sensor de pulso para el pecho para usar los programas de pulso. Al usar el sensor de pulso de pecho, no use el sensor de pulso del mango.

1. Colóquese el sensor de pulso.

Vea COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 11.

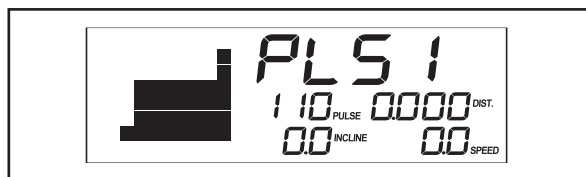
2. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

3. Seleccione uno de los programas de pulso.

Para seleccionar un programa de pulso, presione uno de los botones de programa de pulso (PULSE PGMS) repetidamente.

Cuando se selecciona un programa de Pulso, la pantalla mostrará el nombre del programa y la configuración máxima de ritmo cardíaco objetivo del programa. Además, a través de la matriz se mostrará una descripción de la configuración de ritmo cardíaco objetivo del programa.



Los programas de Pulso están divididos en 20, 25 y 30 periodos de un minuto. Un ajuste de frecuencia cardíaca como meta se programa para cada segmento. Nota: El mismo nivel de ritmo cardíaco objetivo puede ser programado para dos o más segmentos consecutivos.

4. Ajuste el límite del ritmo cardíaco objetivo si lo desea.

Para ajustar la configuración máxima de ritmo cardíaco objetivo, oprima los botones Registrar [ENTER] de aumento y disminución. Para ajustar rápidamente la configuración de ritmo cardíaco objetivo, mantenga oprimido uno de los botones.

5. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El nivel de ritmo cardíaco objetivo para el primer segmento aparecerá en la columna de la matriz que destella y dice Segmento Actual. Los niveles de ritmo cardíaco objetivo para los cuatro segmentos siguientes se muestran en las columnas a la derecha. Cuando sólo queden tres segundos en el primer segmento, ambas columnas para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar.

Cuando el primer segmento se termine, *todos los niveles de ritmo cardíaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda*. El nivel de ritmo cardíaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

Durante el programa, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la velocidad de la máquina para correr automáticamente aumentará o disminuirá para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco objetivo.

Si es que no se detecta su pulso durante el programa, las letras “PLS” empiezan a destellar en la pantalla y la velocidad de la máquina para correr puede disminuir en forma automática. Si esto ocurre, vea PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 11.

Para detener el programa en cualquier momento oprima el botón Fin. Para comenzar nuevamente el programa, oprima el botón Comenzar o el botón de incremento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 1 mph. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede cambiar áticamente para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

6. Siga su progreso con las pantallas y la barra de intensidad del Entrenamiento.

Vea el paso 6 en la página 15.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO OPERAR EL EQUIPO PERSONAL DE TELEVISIÓN

IMPORTANTE: Antes de operar el equipo personal de televisión, se deberá conectar la antena, un cable de CATV de 75 ohmios o una videocasetera al terminal de 75 ohmios de la antena en la máquina para correr. Véa la página 10 para instrucciones.

Siga los pasos abajo para operar el televisor.

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Oprima el botón de Encendido/Apagado para encender el televisor.

Al insertar la llave, el televisor se encenderá automáticamente. Si ya apagó el televisor, enciéndalo oprimiendo el botón de Encendido/Apagado.

3. Oprima los botones de Canales para seleccionar el canal deseado.

Cuando el televisor está encendido, la pantalla mostrará el último canal que se seleccionó. Para

seleccionar un canal diferente, oprima los botones de Canales. El número del canal seleccionado aparecerá en pantalla por algunos segundos.

Nota: El televisor viene equipado con una función de memoria de canal que le permitirá ir directamente del canal actual al próximo canal almacenado en memoria. Antes de que se pueda seleccionar los canales, éstos deberán ser guardados en la memoria del televisor. Véa CÓMO USAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 24.

4. Oprima los botones de Volumen para ajustar el nivel del volumen.

Cuando se oprime cualquier botón de Volumen, el indicador de nivel de volumen aparecerá en la pantalla por algunos segundos.

Para usar auriculares o audífonos (no se incluyen), insértelos en el conector de auriculares de la consola.

5. Una vez que haya terminado de usar el televisor, oprima el botón de Encendido/Apagado.

Oprima el botón de Encendido/Apagado para apagar el televisor. Nota: El extraer la llave de la consola también apagará el televisor.

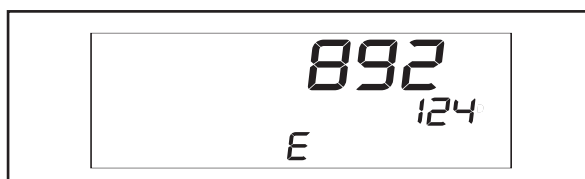
COMO USAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que también le permitirá ver los datos de utilización de la máquina para correr, seleccionar un sistema de medidas para la consola y activar o desactivar la función de demostración. La función de información también le permitirá ajustar la configuración del televisor y guardar los canales en la memoria del aparato.

Siga los pasos abajo para usar La Function de Informacion.

1. Sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola

Cuando se selecciona la función de información, la parte superior de la pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha deslizado. El lado derecho de la pantalla mostrará el número total de horas que la máquina para correr fue usada.



Además, la pantalla mostrará la letra “E” para millas inglesas o la letra “M” para kilómetros métricos. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar el sistema de medidas si lo desea.

IMPORTANTE: Si aparece la letra “d” en el centro de la pantalla, significa que la función “demostración” ha sido seleccionada. Esta función está diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento. Cuando se selecciona la función demostración, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede extraer de la consola y las pantallas de la consola se iluminarán automáticamente en una secuencia preestablecida. Los botones de la consola no funcionarán. **Si aparece una “d” en la pantalla cuando se haya seleccionado la función información, oprima el botón de disminución de Velocidad.**

2. Oprima el botón de Encendido/Apagado para ajustar el brillo, contraste, color, nitidez y/o tonalidad del televisor.

Cuando se oprime el botón de Encendido/Apagado, el indicador de nivel de brillo aparecerá en la pantalla del televisor. Oprima los botones de Volumen para ajustar la configuración de brillo deseada.

A continuación, oprima los botones de Canales hasta que el indicador de contraste, color, nitidez o tonalidad aparezca. Ajuste las configuraciones, si se lo desea, oprimiendo los botones de Volumen.

3. Oprima nuevamente el botón de Encendido/Apagado para agregar o borrar canales.

Después de que todos los canales válidos en su área hayan sido guardados en la memoria del televisor (véase el paso 5 en esta página), se podrá agregar o borrar canales no deseados manualmente.

Para agregar o borrar un canal, primero oprima los botones de Canales hasta que el número del canal deseado aparezca en la pantalla. A continuación, oprima el botón de aumento de Volumen para agregar el canal, o el botón de disminución de Volumen para borrar el canal. Continúe con este proceso hasta que haya agregado todos los canales deseados y borrado todos los canales no deseados.

4. Oprima nuevamente el botón de Encendido/Apagado para seleccionar una conexión de cable o antena.

Después de que se haya oprimido el botón de Encendido/Apagado, oprima el botón de disminución de Volumen para seleccionar la configuración de Aire, el botón de aumento de Volumen para seleccionar la configuración de Cable Estándar, el botón de disminución de Canales para seleccionar la configuración de Cable IRC, o el botón de aumento de Canales para seleccionar la configuración de Cable HRC. Nota: La configuración seleccionada no aparecerá en la pantalla. Si ha conectado una antena a la máquina para correr, la configuración de Aire deberá ser seleccionada. Si ha conectado un cable CATV, se deberá seleccionar una de las tres configuraciones de Cable; de ser necesario, intente con las tres configuraciones de Cable, para hallar la configuración óptima.

5. Oprima el botón de Encendido/Apagado para guardar los canales en la memoria del televisor.

Cuando se oprime el botón de Encendido/Apagado, el televisor comenzará a escanear todos los canales disponibles en el área. Si no se detecta señal de transmisión en un canal, el canal será omitido. Si se detecta una señal de transmisión, el canal será guardado en la memoria y se seleccionará el siguiente canal. Este proceso continuará hasta que se haya alcanzado el canal más alto. No extraiga la llave mientras el televisor se encuentre recorriendo canales.

6. Una vez que haya terminado de usar la función información, extraiga la llave.

Para salir de la función información en cualquier momento (excepto cuando el televisor se encuentre escaneando canales), extraiga la llave de la consola.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

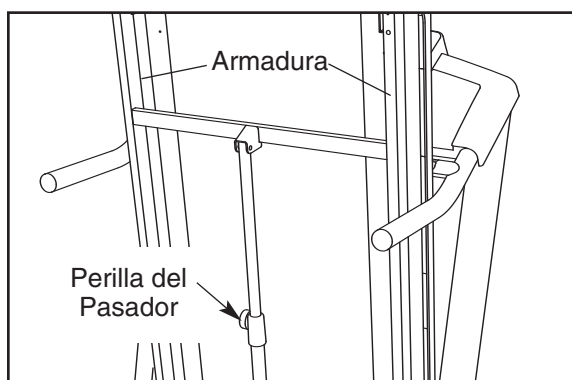
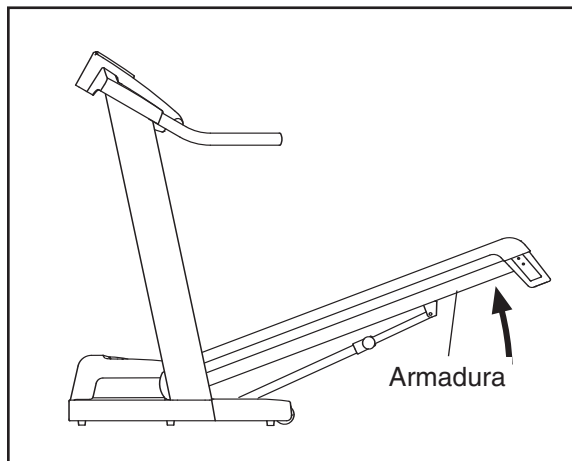
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada. Quite la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha en la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. **Asegúrese de doblar sus piernas y mantener su espalda recta.** Al levantar la Armadura, asegúrese de levantar con sus piernas y no con su espalda

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.

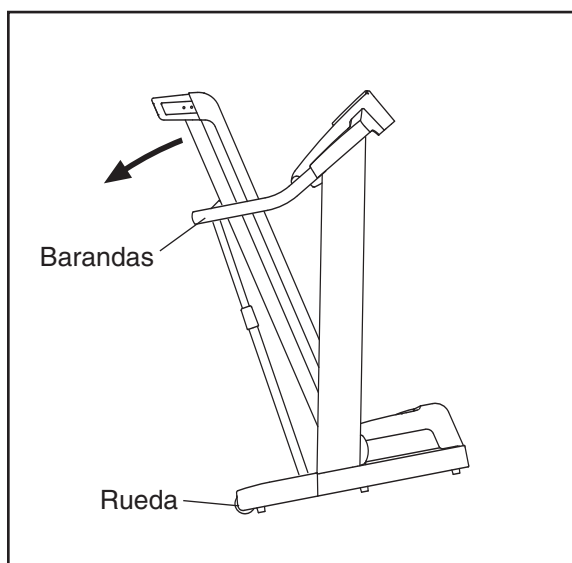


COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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. Sostenga las barandas y ubique un pie en contra de una de las ruedas
2. Inclíne la máquina para correr hasta que se deslice libremente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina sin primero inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina. 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

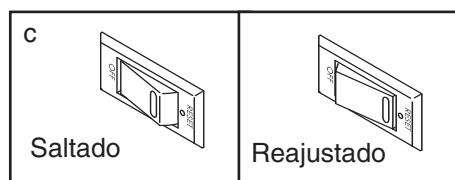
1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano izquierda. Tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador de aldaba.
2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos**, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCIÓN:** 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 aplicó, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado dentro de un protector de alteraciones dentro de un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea la página 12). Use solo un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla con todas las especificaciones que se describen en la página 12. Importante: La máquina para correr no es compatible con los toma corrientes equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor en la posición de reinicio [RESET].

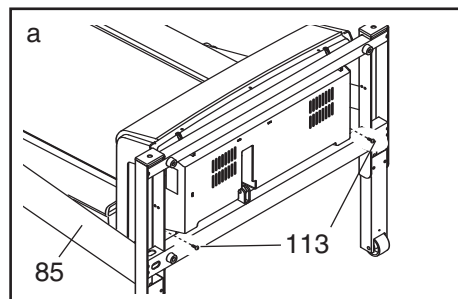


PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

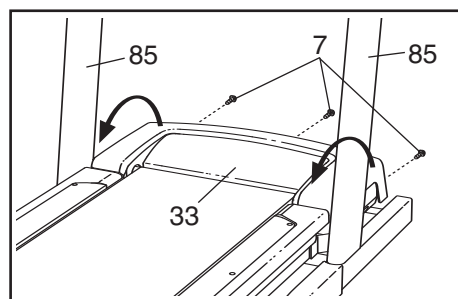
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor en la posición de reinicio.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado,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

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

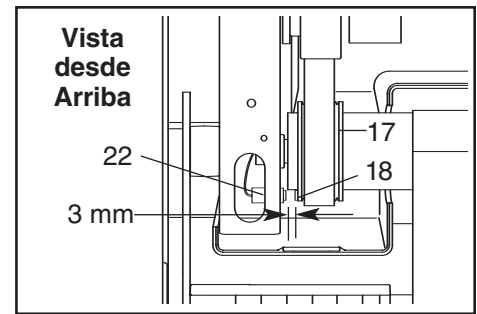
- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Luego, baje los Montantes Verticales (85) de la Charola Ventral (113) con cuidado. Saque los dos Tornillos indicados. Nota: Se necesita un destornillador de 8".



Levante los Montantes Verticales (85) a la posición vertical. Extraiga los tres Tornillos de 3/4" (7) de la Cubierta del Motor (33) y con cuidado gire y levante la Cubierta.



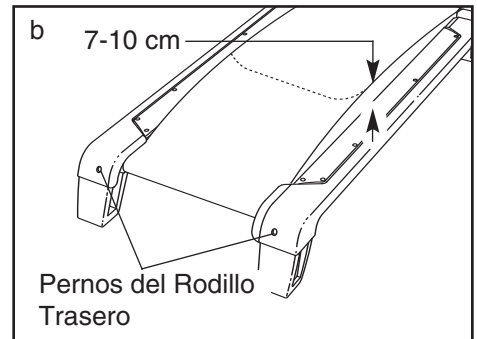
Localice el Interruptor de Lengüeta (17) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (22). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es que es necesario, mueva el Interruptor de Lengüeta levemente usando un destornillador con ranura. A continuación, anexe nuevamente la Cubierta del Motor (no se muestra), asegurándose de que los Tornillos de 1/4" (no se muestra) entren en los mismos orificios de los cuales fueron extraídos. Luego haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

SOLUCIÓN: a. Use solo un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla con todas las especificaciones que se describen en la página 12.

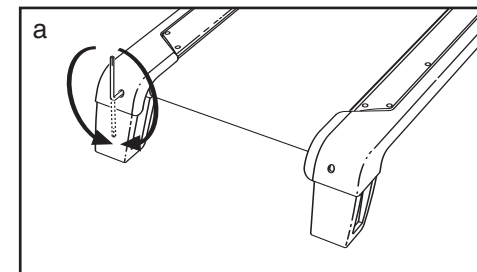
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido 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 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



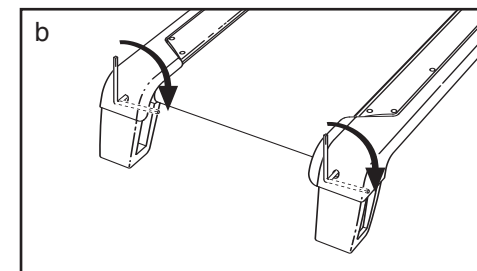
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual

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

SOLUCION: a. Si es que la banda para caminar se ha desplazado a la izquierda, primero saque la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Use la Llave hexagonal, **gire el perno del rodillo trasero de la izquierda** en la dirección de las manecillas del reloj por 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar la banda para caminar demasiado. Si es que la banda para caminar se ha desplazado a la derecha, gire el perno del rodillo trasero de la izquierda en contra de la dirección de las manecillas del reloj por 1/2 vuelta. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y eche a andar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esto hasta que la banda para caminar quede centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 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.



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

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave. Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: Hay mala recepción en el televisor

SOLUCIÓN: a. Para que el televisor funcione adecuadamente es necesario que haya buena recepción. Si está utilizando una antena, asegúrese de que esté adecuadamente conectada y ajustada para óptima recepción. (Véase CÓMO CONECTAR UNA ANTENA en la página 10.)

b. Verifique la existencia de los siguientes problemas y siga las instrucciones que apliquen.

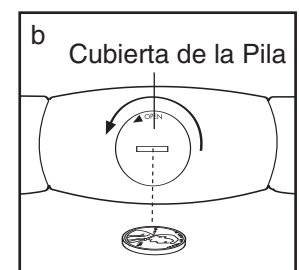
- Ignición (manchas negras o rayas horizontales aparecen o la imagen tiembla o tiende a desplazarse) —Por lo general este problema es causado por interferencia de sistemas de ignición de automóviles, lámparas de neón, subas o bajas de tensión u otros electrodomésticos. Intente cambiar la posición de la máquina para correr o de los otros equipos eléctricos para corregir el problema.
- Fantasmas —Los fantasmas ocurren cuando la señal de televisión sigue dos caminos: uno es el camino directo y el otro es el rebote de la señal en edificios altos, montañas u otros objetos. Cambie la dirección o la posición de la antena para mejorar la recepción.
- Pantalla Azul —Si la máquina para correr está ubicada en la zona marginal de una estación de televisión donde la señal es débil, la imagen será de mala calidad o aparecerá una pantalla azul. Si la señal es débil, puede que sea necesario instalar una antena externa para mejorar la imagen.

Nota: Si uno de estos síntomas aparece cuando se conecta el cable de una compañía de CATV, el síntoma puede que sea causado por la emisión de la compañía local.

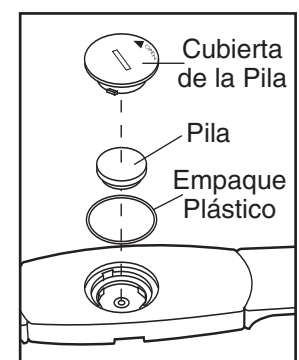
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 11.

- b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR2032, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. Además, asegúrese que el protector de goma esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y voltéelo a la posición cerrada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo constituye el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa. El número intermedio constituye el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa a un nivel máximo, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

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

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

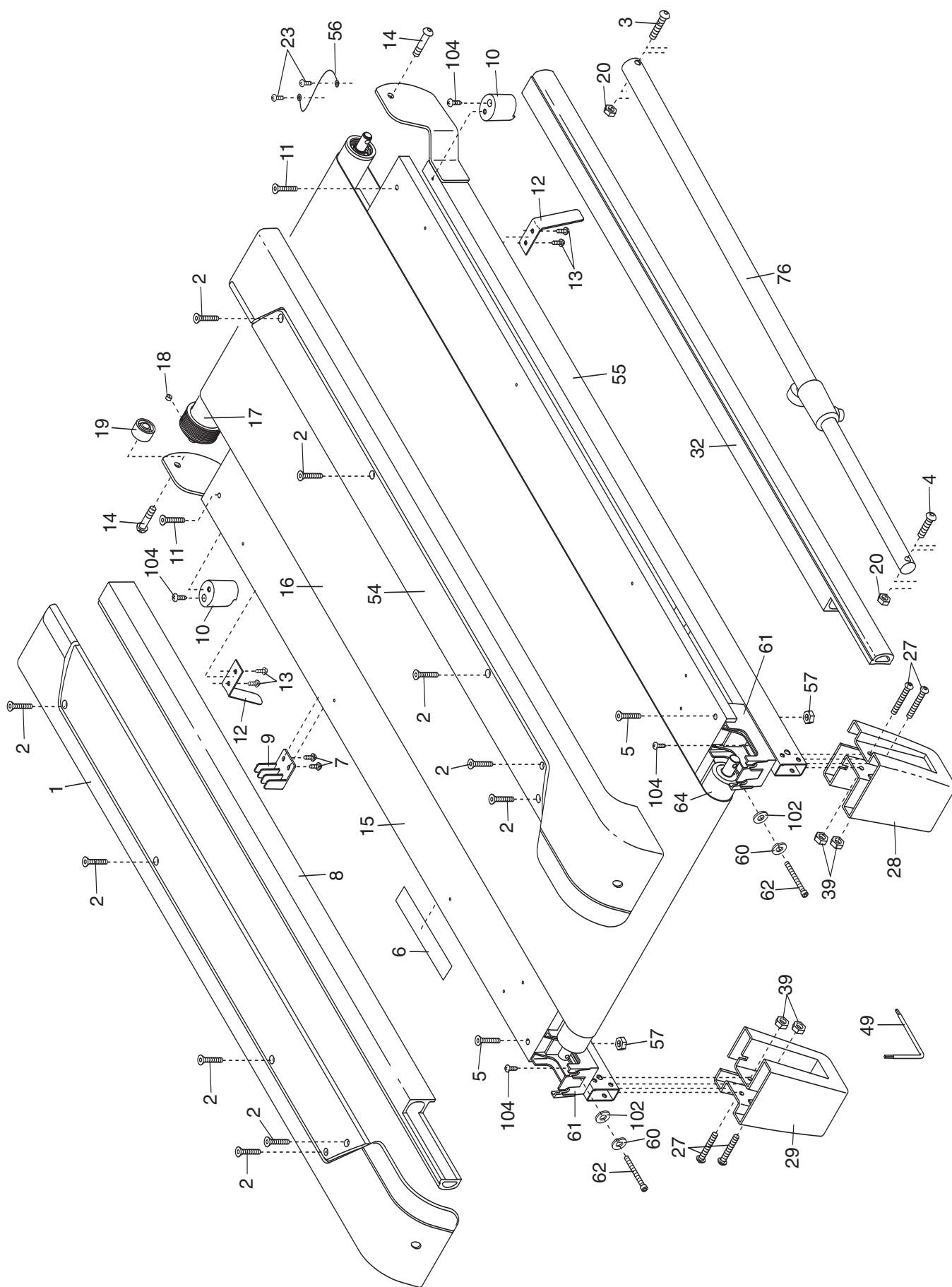
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo HRTL89406.0

R0907A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

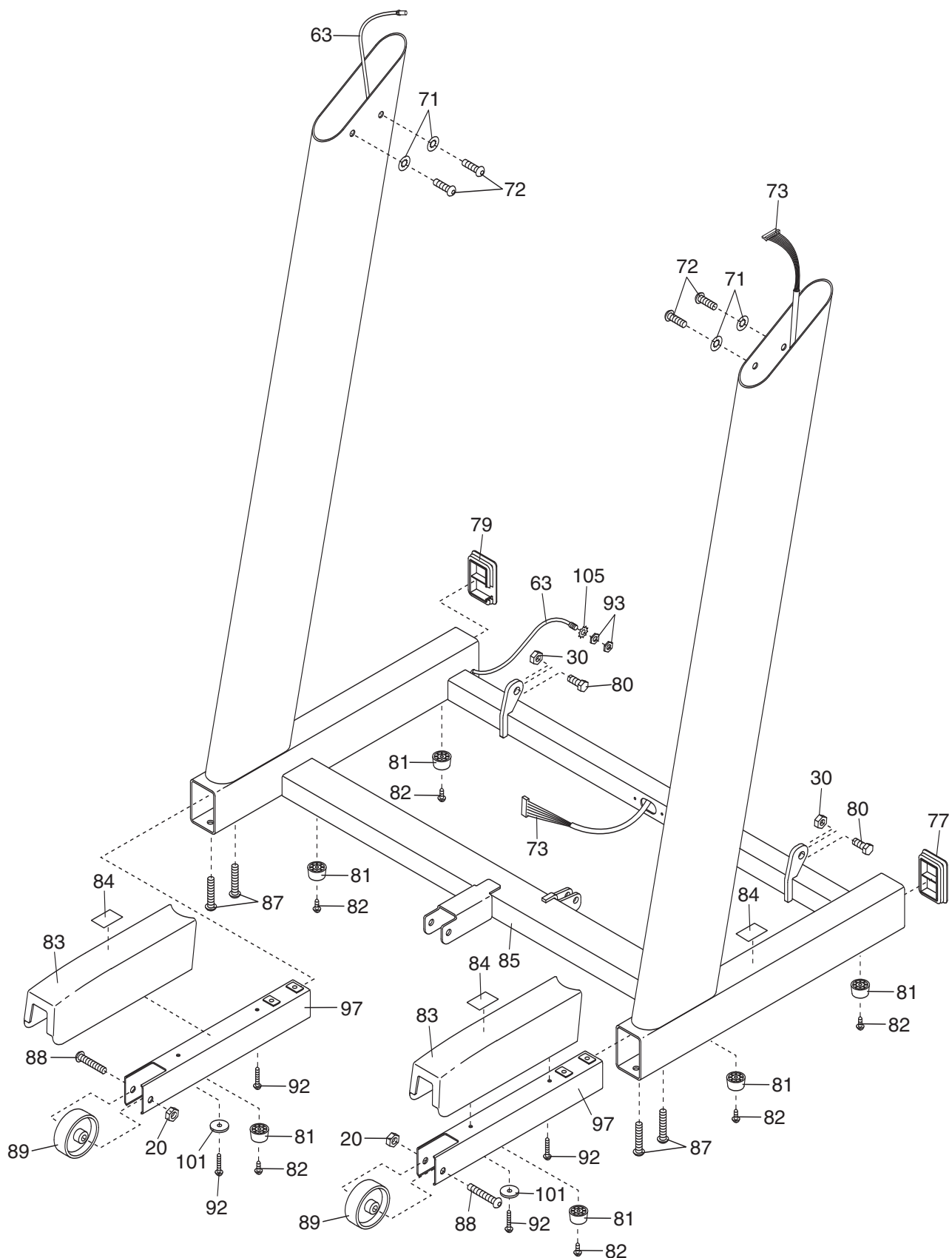
Nº.	Ctd.	Descripción	Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Riel para los Pies Izquierdo	52	9	Atadura Plástica
2	10	Tornillo del Riel para los Pies	53	1	Buje del Rodillo Delantero
3	1	Perno Inferior del Pasador	54	1	Riel para los Pies Derecho
4	1	Perno Superior del Pasador	55	1	Armadura
5	2	Tornillo de la Plataforma Trasera	56	1	Cable de Tierra del Rodillo Delantero
6	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro	57	2	Tuerca de la Plataforma
7	20	Tornillo de 3/4"	58	1	Arandela del Brazo Estable
8	1	Aislador Largos, Izquierdo	59	1	Polea del Sujetador Estable
9	1	Atajador del Pasador	60	2	Arandela de Seguridad del Rodillo Trasero
10	2	Aislador Delantero	61	2	Soporte del Rodillo Trasero
11	2	Tornillo de la Plataforma	62	2	Perno del Rodillo Trasero
12	2	Guía de la Banda	63	1	Cable del Televisor
13	4	Tornillo de la Guía de la Banda	64	1	Rodillo Trasero
14	2	Perno de Pivote de la Armadura	65	1	Cable del Filtro
15	1	Plataforma para Caminar	66	1	Perno de la Polea del Brazo Estable
16	1	Banda para Caminar	67	1	Consola
17	1	Rodillo Delantero	68	1	Perno del Brazo Estable
18	1	Imán	69	1	Espaciador del Brazo Estable
19	2	Espaciador de la Armadura	70	1	Baranda
20	5	Tuerca	71	4	Arandela Estrella de 3/8"
21	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	72	4	Perno de Consola
22	1	Interruptor de Lengüeta	73	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical
23	8	Tornillo de 1/2"	74	1	Brazo Estable
24	3	Atadura de Cable	75	1	Resorte del Brazo Estable
25	1	Motor de Manejo	76	1	Montaje de la Clavija del Pasador
26	1	Correa del Motor	77	1	Tapa del Extremo del Montante Vertical
27	4	Perno de la Pata Trasera	78	2	Tapa del Extremo de la Baranda
28	1	Pata Trasera Derecha	79	1	Tapa del Extremo del Montante Vertical
29	1	Pata Trasera Izquierda	80	2	Armadura de Levante
30	2	Tuerca del Marco de Levante	81	6	Almohadilla de la Base
31	2	Perno del Motor	82	6	Tornillo Punta Broca de 1"
32	1	Aislador Largos, Derecho	83	2	Cubierta de la Pata de Extensión
33	1	Cubierta del Motor	84	2	Calcomanía de Precaución
34	3	Gancho de la Cubierta	85	1	Montante Vertical
35	1	Ojal Reforzado	86	1	Porta Libros
36	1	Pasador de Chaveta Superior	87	4	Perno de la Pata de Extensión
37	2	Pasador	88	2	Alojamiento de la Rueda
38	1	Perno de Ajuste del Rodillo Frontal	89	2	Rueda Delantera
39	4	Tuerca del Pata Trasera	90	2	Tornillo del Ventilador de la Consola
40	1	Motor de Inclinación	91	1	Sensor de Pulso
41	1	Perilla del Motor de Inclinación, Inferior	92	4	Tornillo de la Cubierta
42	1	Transformador	93	2	Tuerca del cable del Televisor
43	1	Controlador	94	1	Armadura de Levante
44	1	Corta Circuito Reajustar/Apagar	95	1	Puerta de Acceso
45	1	Charola Ventral	96	1	Cable de Tierra de Marco de Levante
46	1	Calcomanía de Estática	97	2	Pata de Extensión
47	1	Cable Eléctrico	98	1	Base de la Consola
48	1	Cableado Eléctrico de Inclinación	99	12	Tornillo
49	1	Llave Hexagonal			
50	1	Atajador de la Atadura			
51	1	Atadura Ajustable			

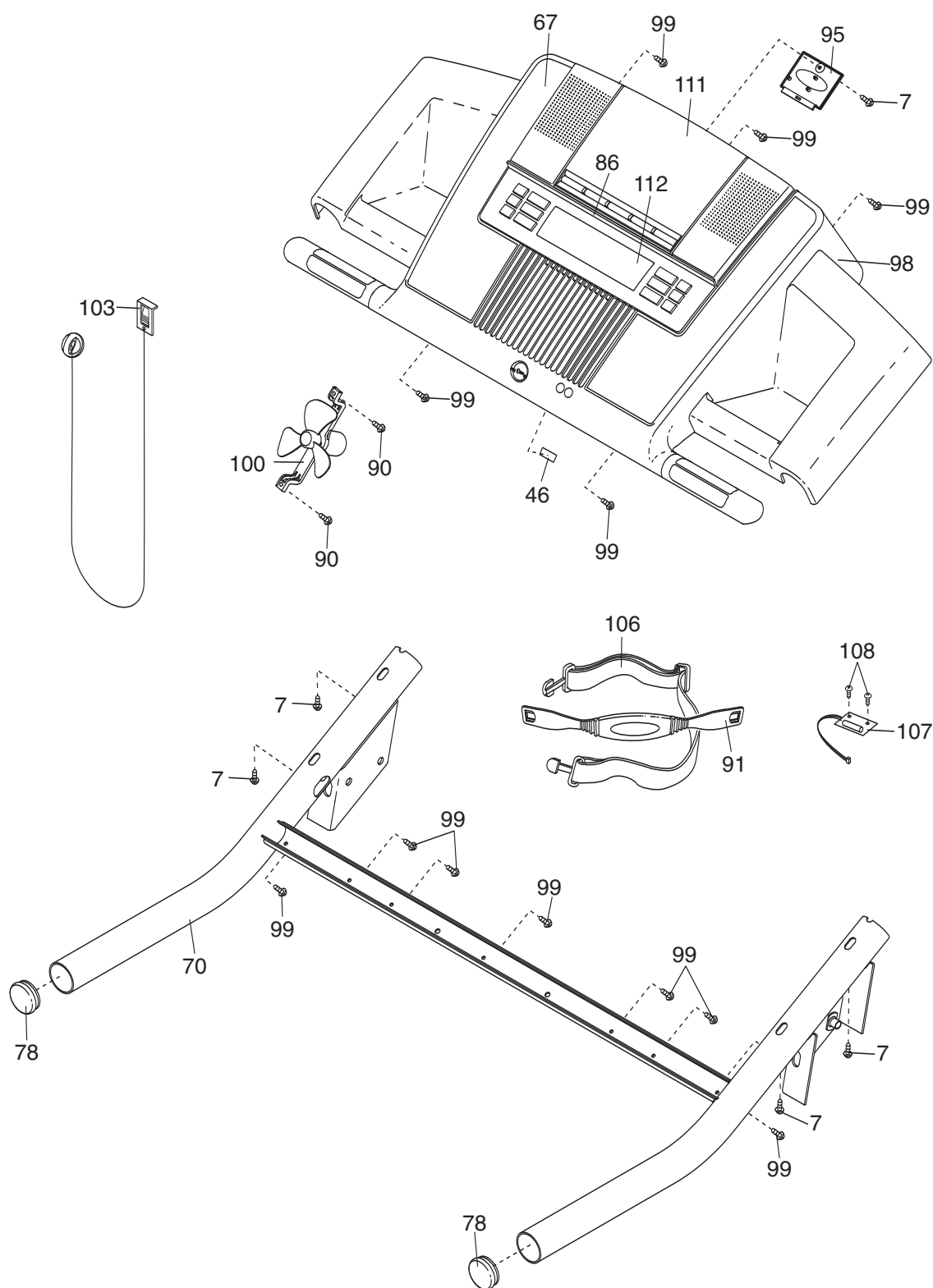
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
100	1	Ventilador de la Consola	111	1	Lente del Televisor
101	4	Arandela Plástica	112	1	Lente de la Consola
102	2	Arandela del Rodillo Trasero	113	6	Tornillo de la Charola Ventral
103	1	Llave/Sujetador	114	1	Perilla
104	4	Tornillo Aislador/Tornillo del Soporte	*	1	Cable Azul de 12", 2F
105	1	Arandela Estrella del Cable del Televisor	*	1	Cable Azul de 8", 2F
106	1	Tirante de Pulso del Pecho	*	1	Cable Verde de 8", F/Anillo
107	1	Recibidor de Pulso para el Pecho	*	1	Cable Rojo de 4", M/F
108	2	Tornillo Recibidor	*	1	Manual del Usuario
109	1	Tuerca de la Polea del Brazo Estable	*Estas piezas no están ilustradas. Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso		
110	1	Arandela de la Polea del Brazo Estable			



R0907A







COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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