

image[®]

10.0 DLX

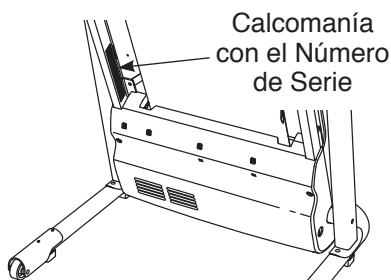
www.imagefitness.com

Nº de Modelo IMTL29212

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

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



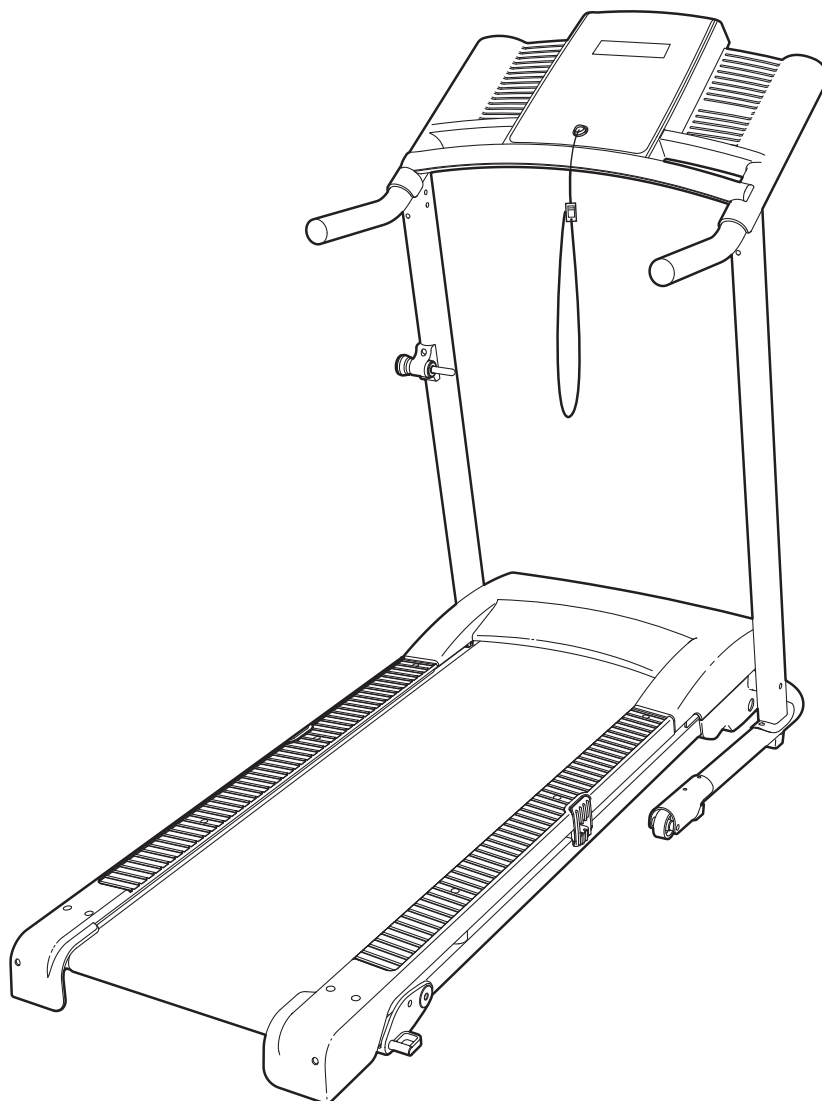
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠ 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

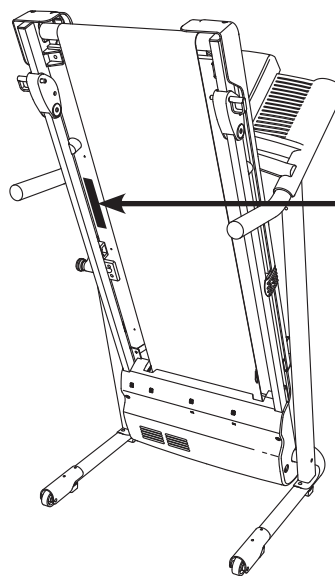


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	10
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	15
PROBLEMAS	16
GUÍA DE EJERCICIOS	18
LISTA DE LAS PIEZAS	19
DIBUJO DE LAS PIEZAS	20
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA 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 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. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
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. 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 de espacio libre 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.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 113 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. 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.*
12. Enchufe el cable eléctrico en un supresor contra sobretensiones, y enchufe dicho supresor en un tomacorriente adecuado (ver la página 10). Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el supresor contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.
13. Solo utilice supresores contra sobretensiones que cumplan con las especificaciones descritas en la página 10. Para comprar un supresor contra sobretensiones, vea a su distribuidor local de IMAGE, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual o visite su tienda electrónica local.
14. Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el 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.
15. Mantenga el cable eléctrico y el supresor contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.

16. 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 16 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. 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 12).
18. 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.
19. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. 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.
21. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
22. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 15.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
23. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
24. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
25. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
27. **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, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
28. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

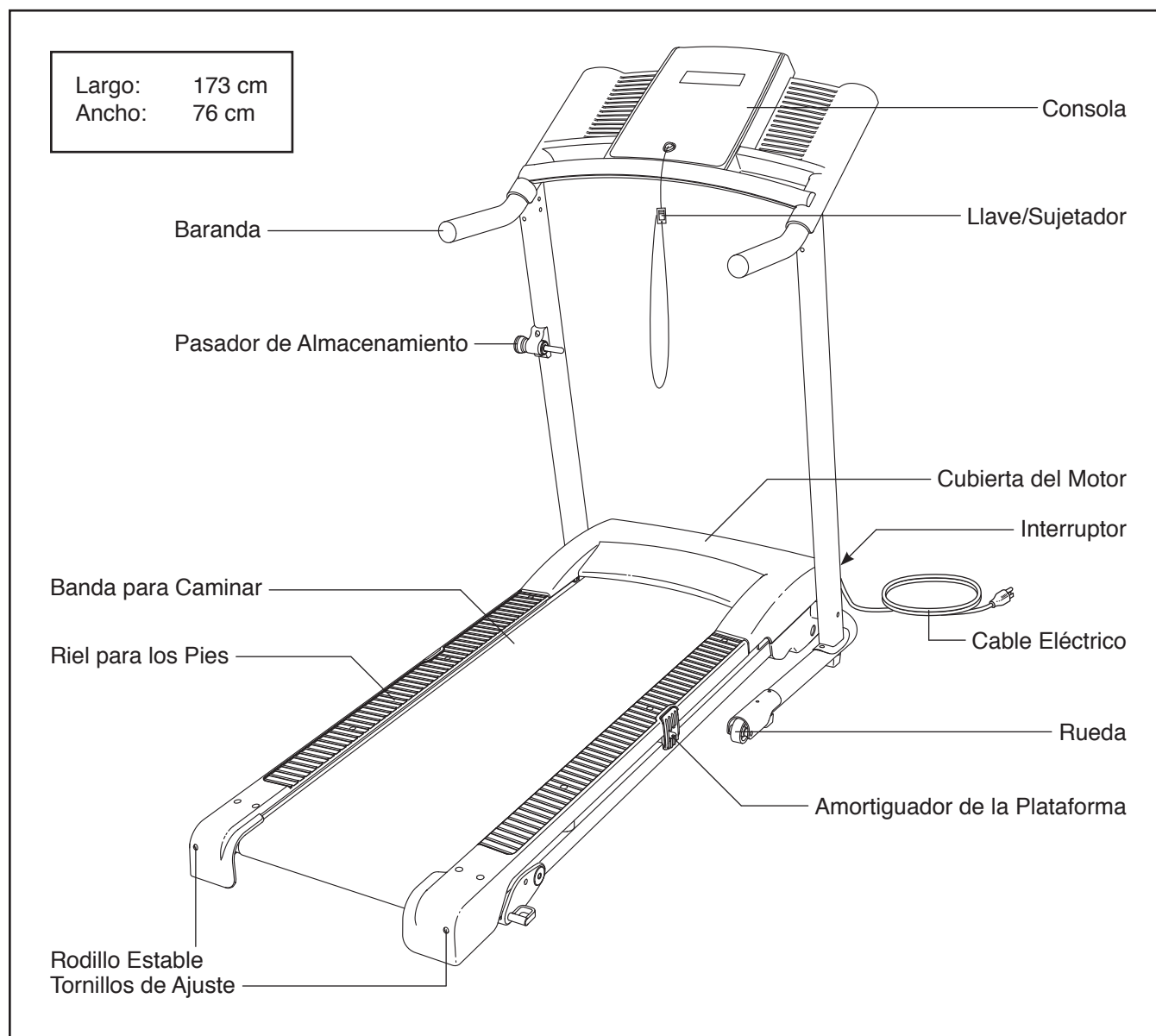
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr IMAGE® 10.0 DLX. La máquina para correr 10.0 DLX ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos. 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

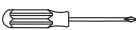
preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

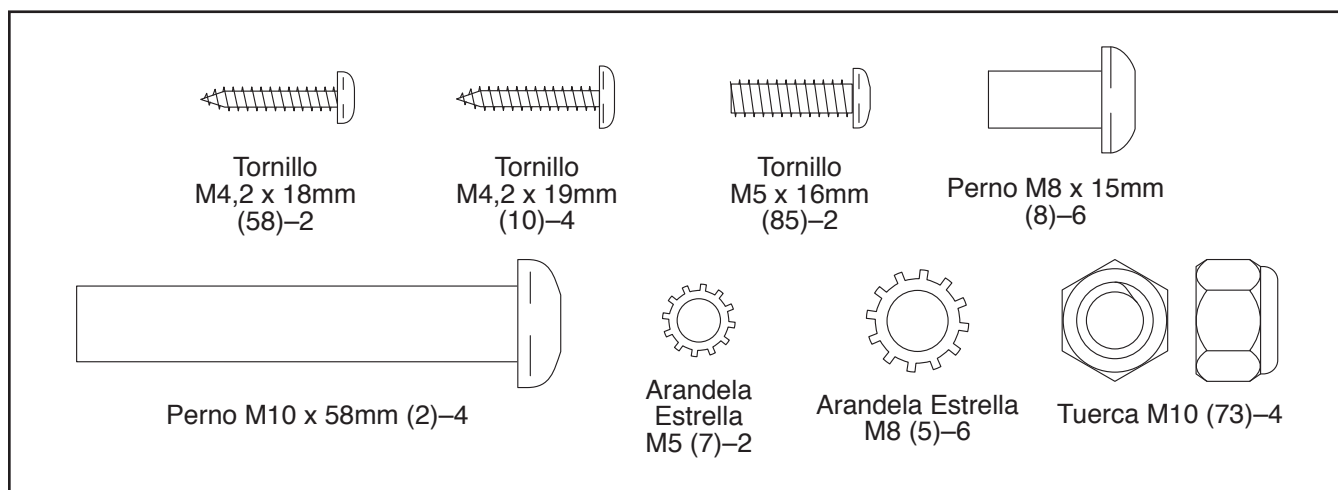


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.** Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

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

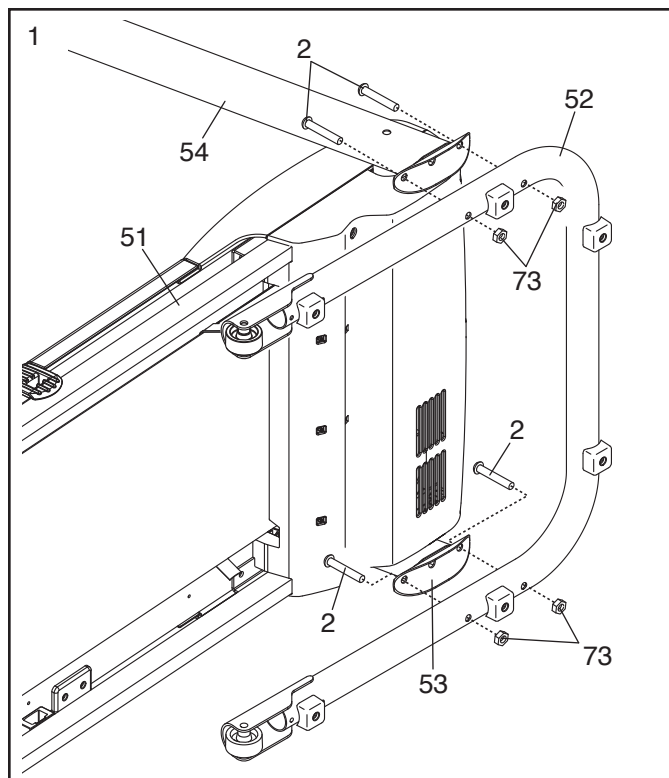
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza que aparece en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden venir preensambladas. Para evitar dañar las piezas no use herramientas eléctricas para el montaje. Puede que se incluya componentes adicionales.**



1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline la máquina para correr sobre su lado. Despliegue la Armadura (51) alejándola de los Montantes Verticales (53, 54).

Orienté la Base (52) como se muestra. Fije la Base al Montante Vertical Izquierdo (53) y al Montante Vertical Derecho (54) con cuatro Pernos M10 x 58mm (2) y cuatro Tuercas M10 (73). **Apriete parcialmente los cuatro Tuercas y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

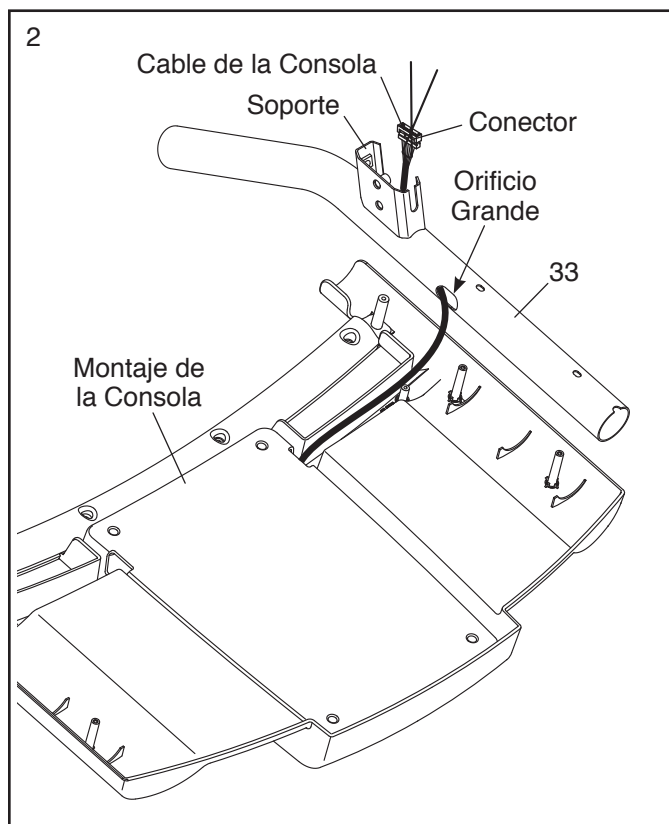
Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente la máquina para correr de modo que la Base (52) quede horizontal sobre el piso.



2. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar rasparlo.

Identifique la Baranda Derecha (33), la cual tiene un orificio grande en la ubicación mostrada. Sujete la Baranda Derecha cerca del montaje de la consola.

A continuación, inserte el cable de la consola dentro del orificio grande en el costado de la Baranda Derecha (33). Con la ayuda de una pinza de punto, cuidadosamente agarre el conector y tire del cable de la consola hacia fuera del orificio cerca del soporte de la Baranda Derecha.

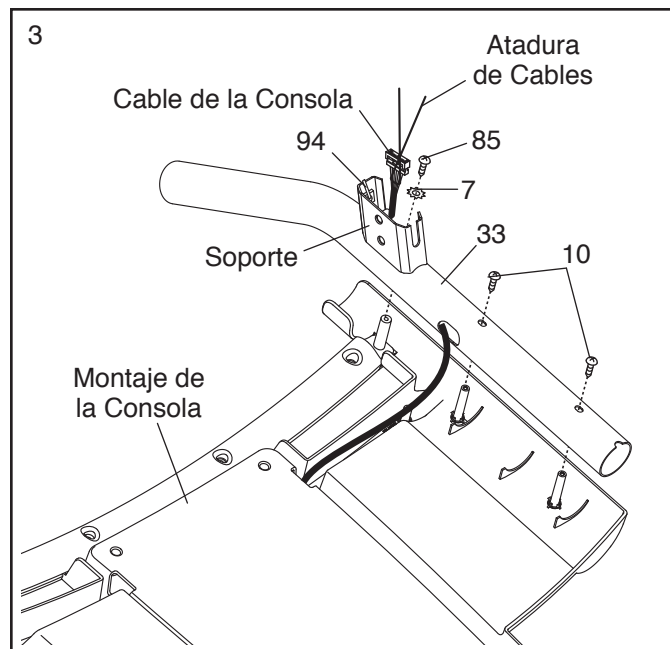


3. Posicione la Baranda Derecha (33) en el montaje de la consola. **Asegúrese de que el cable de la consola no está pellizcado.** Retire la atadura del soporte situado en la Baranda Derecha. De ser necesario, presione las Tuercas Jauladas (94) en su lugar.

Presente un Tornillo M5 x 16mm (85) con su Arandela Estrella M5 (7) en la Baranda Derecha (33) y luego presente dos Tornillos M4,2 x 19mm (10) en la Baranda Derecha. **Apriete el Tornillo M5 x 16mm y luego apriete los dos Tornillos M4,2 x 19mm; no los apriete demasiado.**

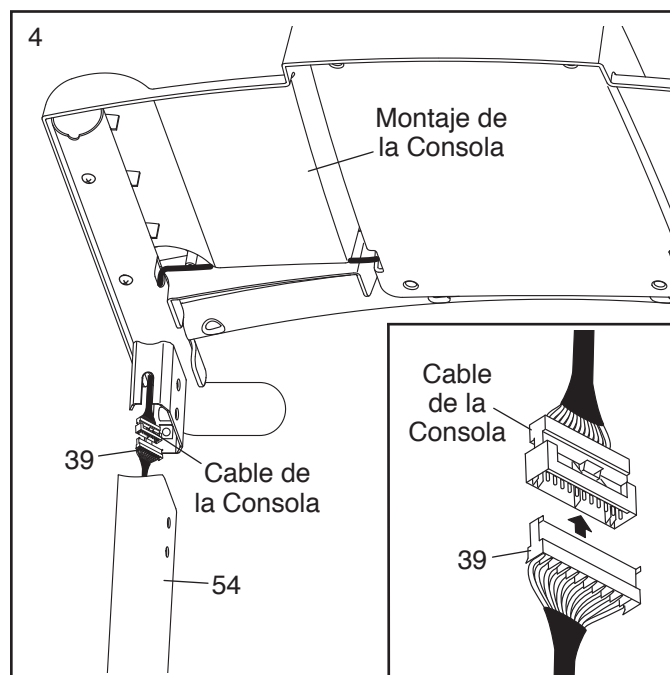
Fije la Baranda Izquierda (no se muestra) al montaje de la consola de la misma manera.

Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

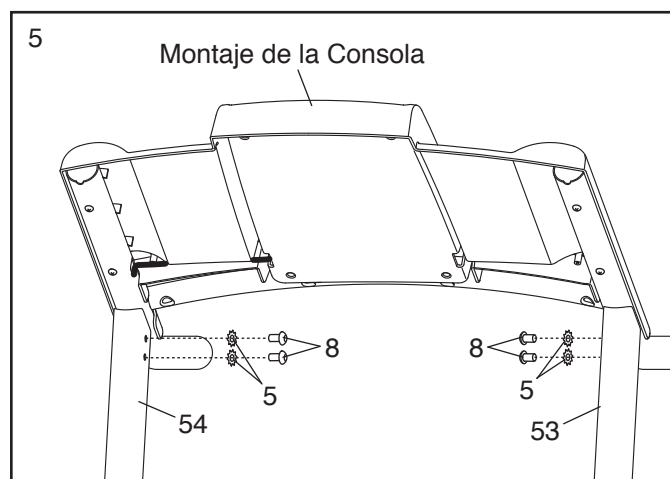


4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (54).

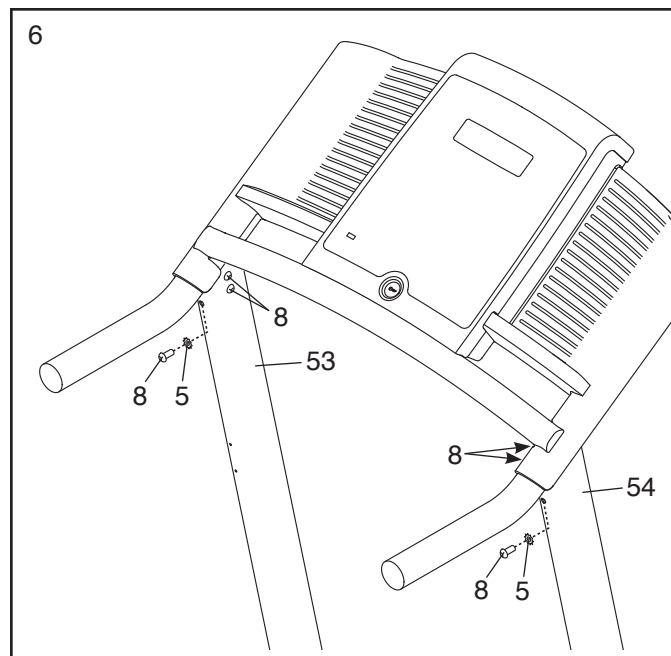
Conecte el Cableado Eléctrico (39) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Si hay una atadura de cables en el Cableado Eléctrico, retírela. A continuación, inserte los conectores y el resto del cable hacia adentro y abajo del Montante Vertical Derecho (54).



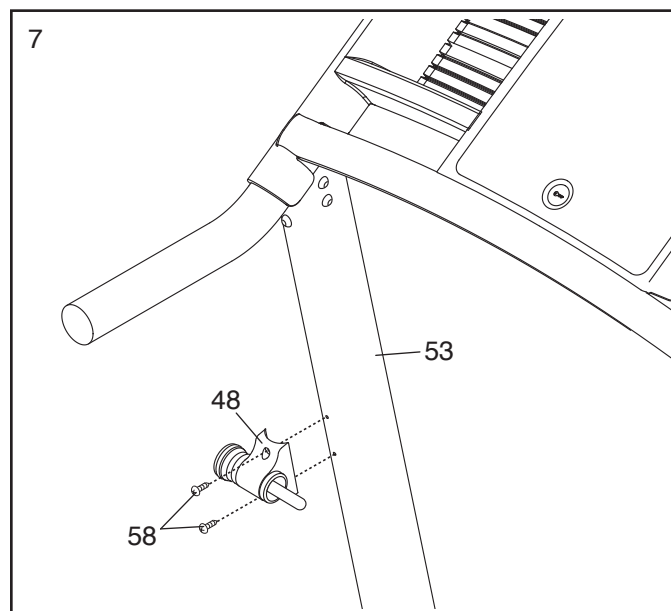
5. Posicione el montaje de la consola en los Montantes Verticales (53, 54). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Comience a apretar cuatro Pernos M8 x 15mm (8) con cuatro Arandelas Estrella M8 (5) en los Montantes Verticales, como se indica. **No apriete los Pernos todavía.**



6. Presente un Perno M8 x 15mm (8) con una Arandela Estrella M8 (5) en cada Montante Vertical (53, 54). **Luego apriete fuertemente los seis Pernos M8 x 15mm (8).**



7. Fije la Alojamiento del Pasador (48) al Montante Vertical Izquierdo (53) con dos Tornillos M4,2 x 18mm (58); **comience a apretar ambos Tornillos sin apretarlos y luego apriételes completamente.**



8. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (ver la página 17). Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Utilice un Protector Contra Sobretensiones

La máquina para correr, como cualquier otro equipo electrónico, puede dañarse por cambios repentinos de tensión en el hogar. Pueden ocurrir sobretensiones, picos de tensión e interferencias de ruido al encender o apagar otros equipos eléctricos. **Para reducir el riesgo de daños a la máquina para correr, utilícela siempre con un protector contra sobretensiones. Para comprar un protector contra sobretensiones, vea el paso 13 en la página 3.**

Use solamente un protector contra sobretensiones tipo UL 1449 como protector de sobretensiones transitorio (TVSS). El protector contra sobretensiones debe presentar supresión UL de tensión de 400 voltios o menos y una disipación de sobretensión mínima de 450 joules. El protector contra sobretensiones debe ser para 120 voltios CA y 15 amperes. El protector contra sobretensiones debe tener una luz de control que indique si está funcionando adecuadamente. **Si no usa un protector contra sobretensiones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr y lesiones graves a los usuarios.**

Enchufe el Cable Eléctrico

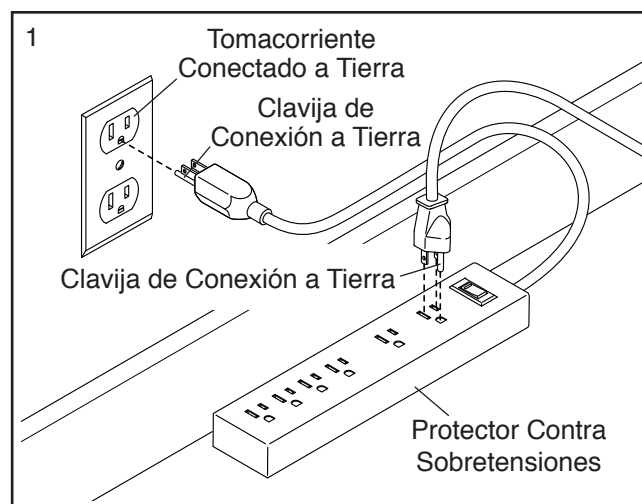
La máquina para correr debe estar conectada a tierra. En caso de funcionamiento defectuoso o avería, la conexión a tierra proporciona una ruta con el menor grado de resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así el riesgo de electrocución. El enchufe del cable eléctrico de la máquina para correr tiene una clavija de conexión a tierra (ver el dibujo 1 de esta página).



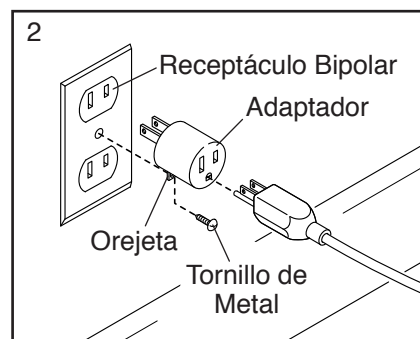
PELIGRO: La conexión inadecuada del cable eléctrico aumenta el riesgo de electrocución. No modifique el enchufe (si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado). Si no está seguro de si la máquina para correr está adecuadamente conectada a tierra, contacte con un electricista calificado.

Conecte el cable eléctrico a un protector contra sobretensiones y conecte dicho protector a un tomacorriente que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de conducir 15 amperes o más. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el protector contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito. **IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con las tomas equipadas con GFCI y podría no ser compatible con las tomas equipadas con AFCI.

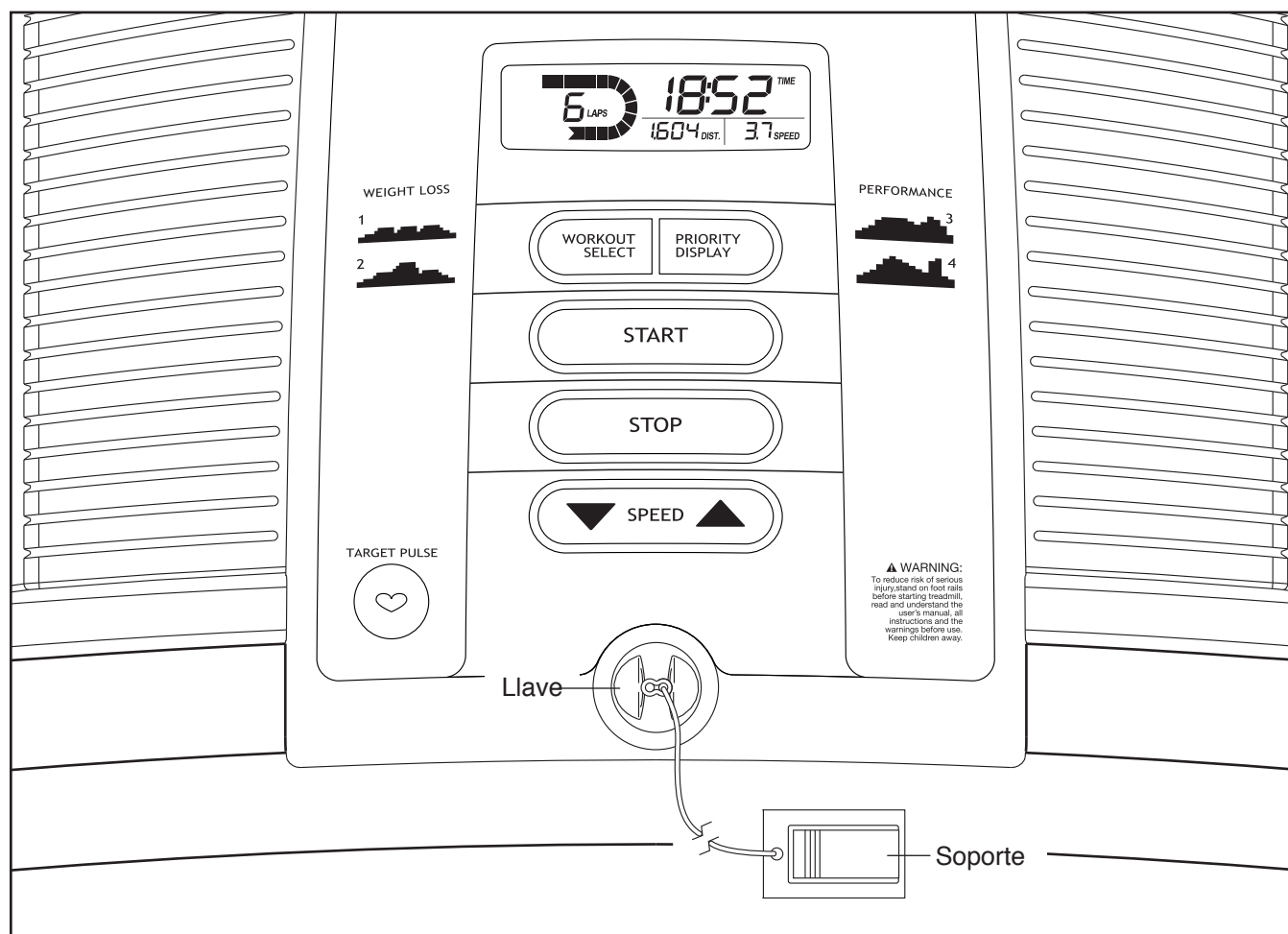


Si no hay un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra disponible, se puede utilizar un adaptador temporal para conectar el protector contra sobretensiones a un receptáculo bipolar.



El enchufe o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una tierra permanente, como por ejemplo una cubierta de caja de tomacorriente adecuadamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de receptáculos eléctricos bipolares no vienen conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, contacte con un electricista calificado para determinar si la cubierta de la caja eléctrica se encuentra conectada a tierra. El adaptador temporal se deberá usar solamente hasta que un tomacorriente adecuadamente conectado a tierra haya sido instalado por un electricista calificado.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La máquina para correr ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer de sus entrenamientos experiencias más efectivas. Cuando seleccione la modalidad manual de la consola, podrá cambiar la velocidad de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

La consola ofrece también cuatro entrenamientos preseleccionados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de una sesión de ejercicio efectiva.

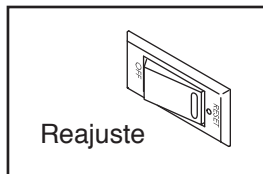
Para encender la corriente, vea la página 12. Para usar la función manual, vea la página 12. Para utilizar un entrenamiento preseleccionado, vea la página 13. Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, vea la página 14.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. 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 de ser necesario (vea la página 17).

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 10). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 11) y deslícelo a la cintura 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.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, la función manual es seleccionada. Si usted ha seleccionado un entrenamiento preajustado, seleccione de nuevo la función manual pulsando el botón de Workout Select (Seleccionar Entrenamiento) en forma repetida hasta que sólo aparezcan ceros en las pantallas.



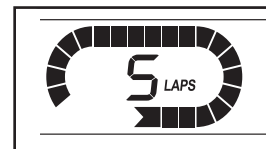
3. Inicie la banda para caminar.

Para poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o el botón aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph por hora; Si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,5 mph. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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. Siga su progreso en las pantallas.

Pista: La pista representa una distancia de 1/4 milla (400 m). Al caminar o correr, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva. El centro de la pista mostrará el número de vueltas que ha completado.

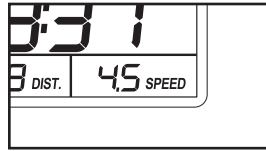


Pantalla inferior

izquierda: a medida que ejercita, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo transcurrido y la distancia que ha caminado o corrido. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento preajustado, la esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido.



Pantalla inferior derecha: La pantalla inferior derecha puede mostrar la velocidad de la banda para caminar y el número aproximado de calorías quemadas.

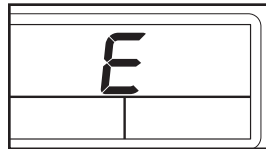


Pantalla de preferencia: La pantalla superior es la pantalla de preferencia. La pantalla principal puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, la velocidad de la banda para caminar o el número aproximado de calorías que ha quemado. Oprima el botón Priority Display (visualización prioritaria) de manera repetida hasta que la pantalla principal muestre la información que desea ver. Nota: La información se mostrará solamente en la pantalla de preferencia y no en las pantallas inferior izquierda o inferior derecha.



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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida se ha seleccionado mantenga oprimido el botón Stop, inserte la llave en la consola y suelte el botón Stop. Una "M" para kilómetros métricos o una "E" para millas inglesas aparecerá en la pantalla de preferencia. Oprima el botón para aumentar la Speed (velocidad) para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medida esté seleccionada, retire la llave y vuelva a introducirla.



5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y coloque el pulgar en el sensor de pulso (vea el dibujo de la página 11). **No presione demasiado con el pulgar o la circulación de éste quedará restringida, haciendo que no se detecte el pulso.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura precisa de su ritmo cardíaco, mantenga el pulgar sobre el sensor de pulso por lo menos durante 15 segundos.**

Si el ritmo cardíaco en pantalla parece ser demasiado elevado o bajo, o si su ritmo cardíaco no aparece, levante el pulgar por un par de segundos y posicione nuevamente sobre el sensor de pulso. Recuerde que deberá permanecer parado e inmóvil mientras dure la medición de su ritmo cardíaco.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese sobre los rieles para los pies, pulse el botón Stop, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

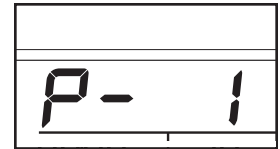
COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. Seleccione uno de los programas de cuatro entrenamientos preajustados.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón Workout Select (Seleccionar Entrenamiento) de manera repetida; "P- 1," "P- 2," "P- 3," o "P- 4" aparecerán en la pantalla de preferencia durante algunos segundos para mostrar el programa de entrenamiento que fue seleccionado. La velocidad máxima del entrenamiento y su duración se mostrarán también en la pantalla durante unos segundos.



Cada programa de entrenamiento está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de velocidad específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de velocidad específico. Los perfiles abajo de la pantalla muestran como la velocidad de la banda para caminar cambiará durante el entrenamiento.

3. Inicie la banda para caminar.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad. Al oprimir el botón, la máquina para correr ajustará la velocidad automáticamente a la velocidad programada para el primer segmento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Si se ha programado otra configuración de velocidad para el segmento siguiente, la configuración de velocidad destellará en la pantalla para avisarle, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad. El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Si la configuración de velocidad es demasiado alta o demasiado baja durante el entrenamiento, usted podrá cambiar la configuración manualmente pulsando los botones de Speed; **sin embargo, cuando termine el siguiente actual del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad correspondiente al siguiente segmento.**

Para detener temporalmente el entrenamiento pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando comience el próximo segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a velocidad programada para dicho segmento.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 4 en el página 12.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

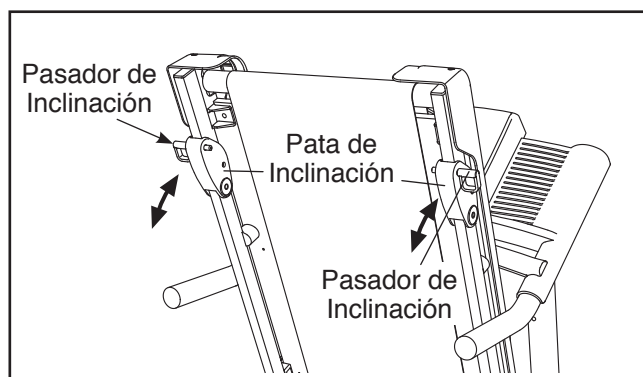
Vea el paso 5 en el página 13.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 6 en el página 13.

CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA MÁQUINA PARA CORRER

Para variar la intensidad de su ejercicio, puede cambiar la inclinación de la máquina para correr. Hay dos niveles de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Luego, pliegue la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea la página 15).



Para cambiar la inclinación, primero extraiga el pasador de una de las patas de inclinación. Ajuste la pata de inclinación a la posición deseada y vuelva a introducir completamente el pasador de inclinación. Ajuste la otra pata de inclinación de la misma manera.

PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina para correr, asegúrese de que ambas patas de inclinación estén a la misma altura y que ambos pasadores estén completamente insertados en las patas de inclinación.

Después de ajustar las patas de inclinación, baje la máquina para correr (véase la página 15).

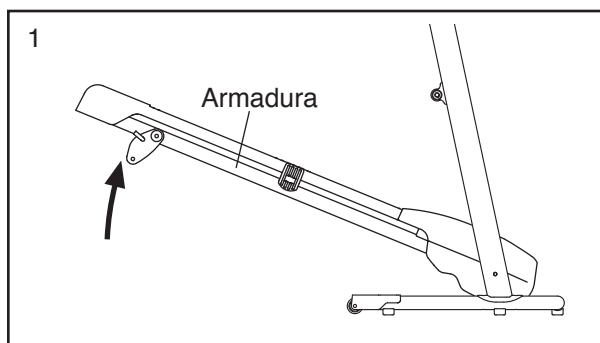
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

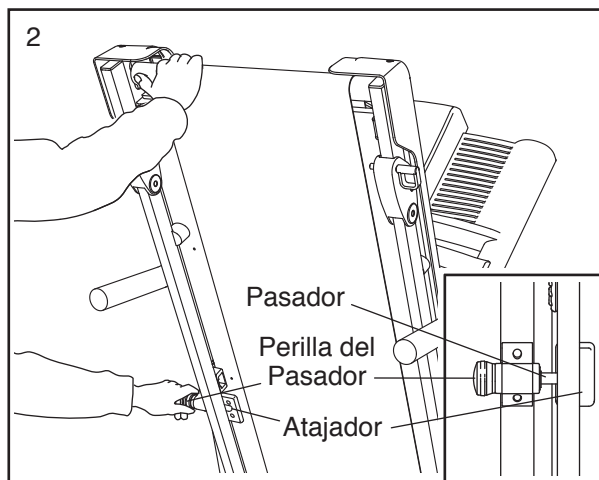
Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.

PRECAUCIÓN: 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. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido en la posición vertical.



2. Sujete firmemente la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el atajador sobrepase el pasador. Luego suelte suavemente la perilla del pasador; asegúrese de que el atajador esté apoyado sobre el pasador.



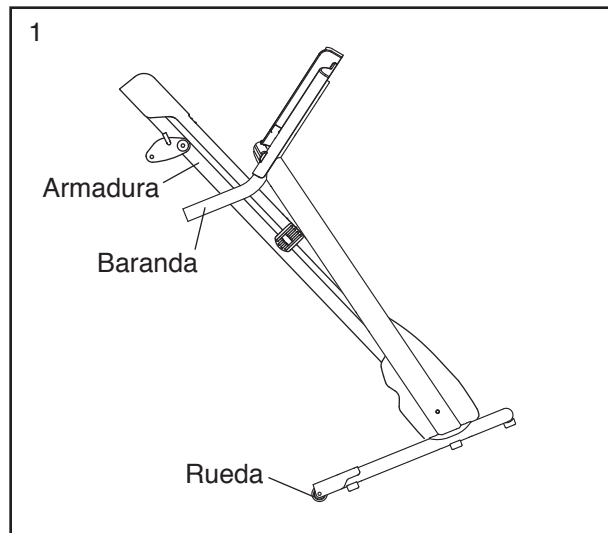
Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el atajador esté apoyado sobre el pasador. 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. **PRECAUCIÓN:** 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

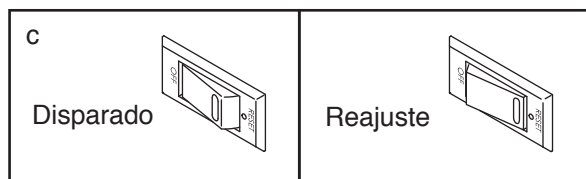
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. Luego baje la armadura hasta sobrepasar el perno el pasador. A continuación, 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. **PRECAUCIÓN:** 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 con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase 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 10). Utilice solamente un protector de alteraciones de salida única que reúna todas las especificaciones descritas en la página 10.
IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.

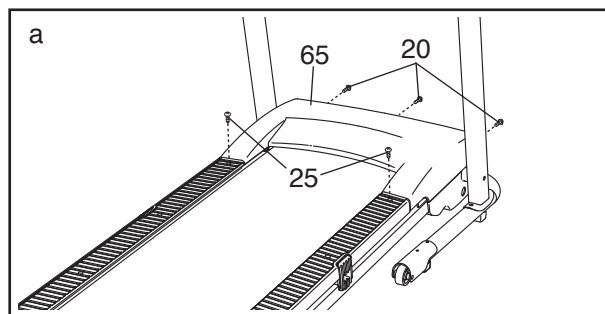


SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

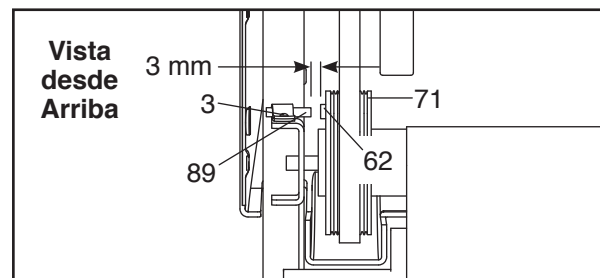
- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Extraiga los tres Tornillos Cabeza de la Arandela M4,2 x 19mm (20) y los dos Tornillos M5,5 x 25mm (25) indicados. Luego extraiga cuidadosamente la Cubierta del Motor (65).

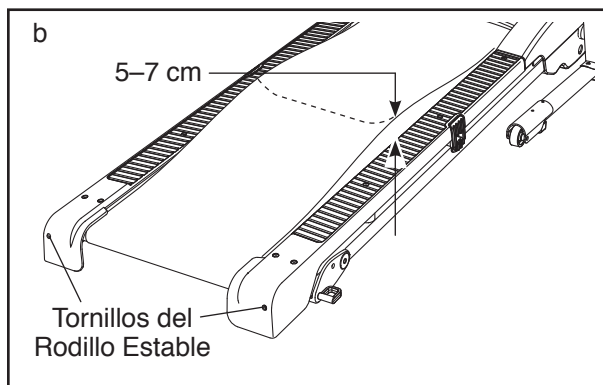


Localice el Interruptor de Lengüeta (89) y el Imán (62) en el lado izquierdo de la Polea (71). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** De ser necesario, afloje el Tornillo Punta Broca M4,2 x 13mm (3), desplace levemente el Interruptor de Lengüeta y luego vuelva a apretar el Tornillo. Luego vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) y ponga en marcha la máquina para correr durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

- a. Use solamente un protector contra sobretensiones que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 10.
- 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. **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 la banda para caminar centrada. 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.

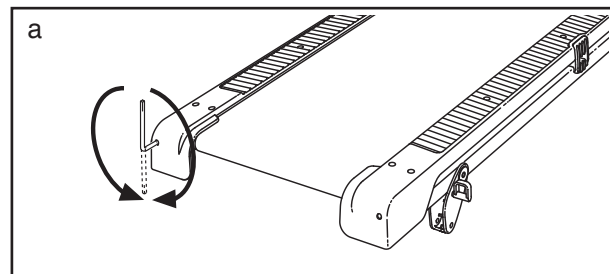


- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

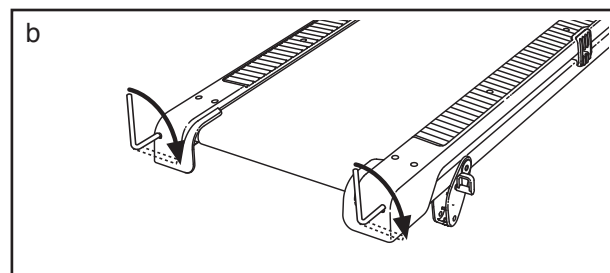
SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

- 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 la banda para caminar centrada. 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.



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

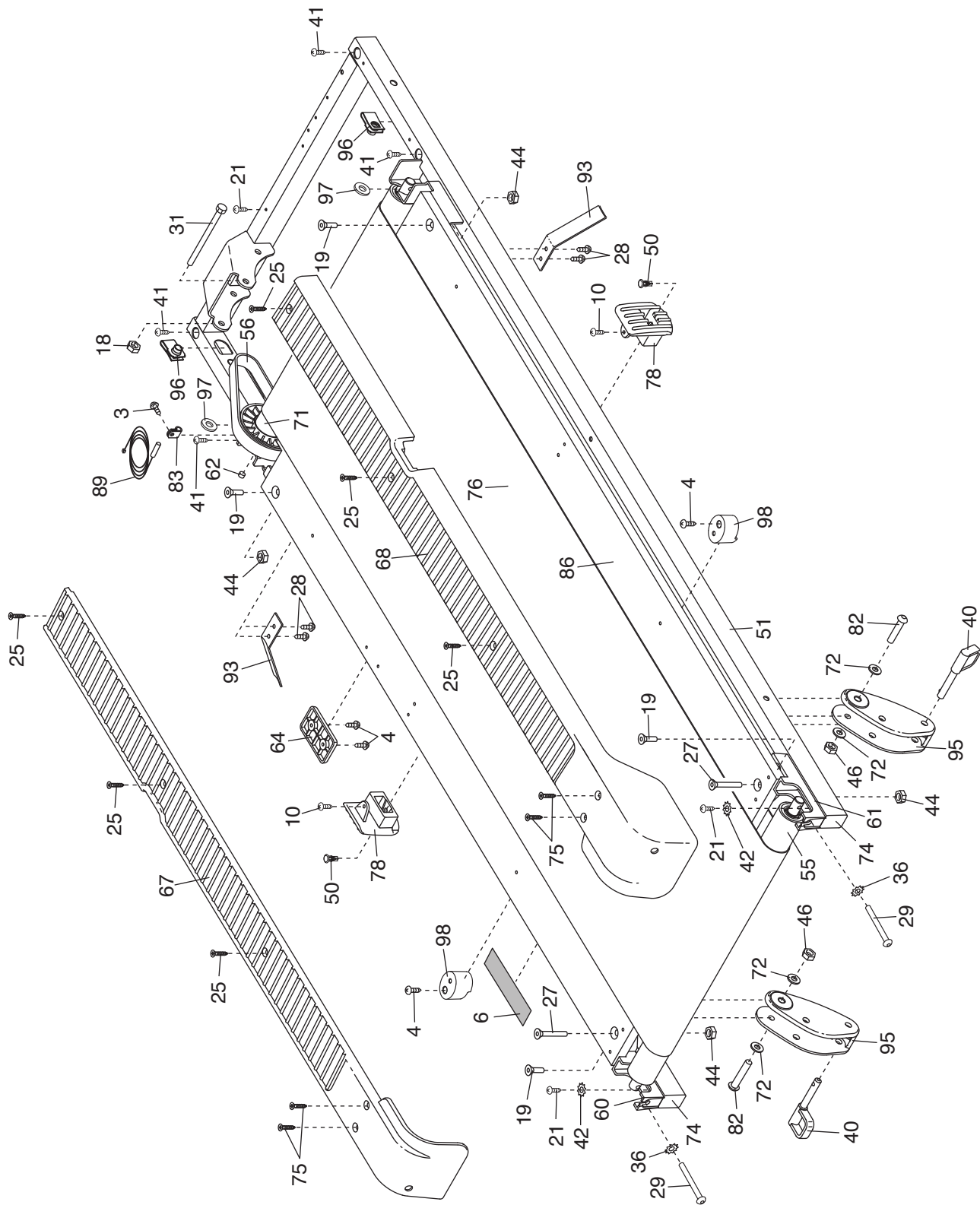
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer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

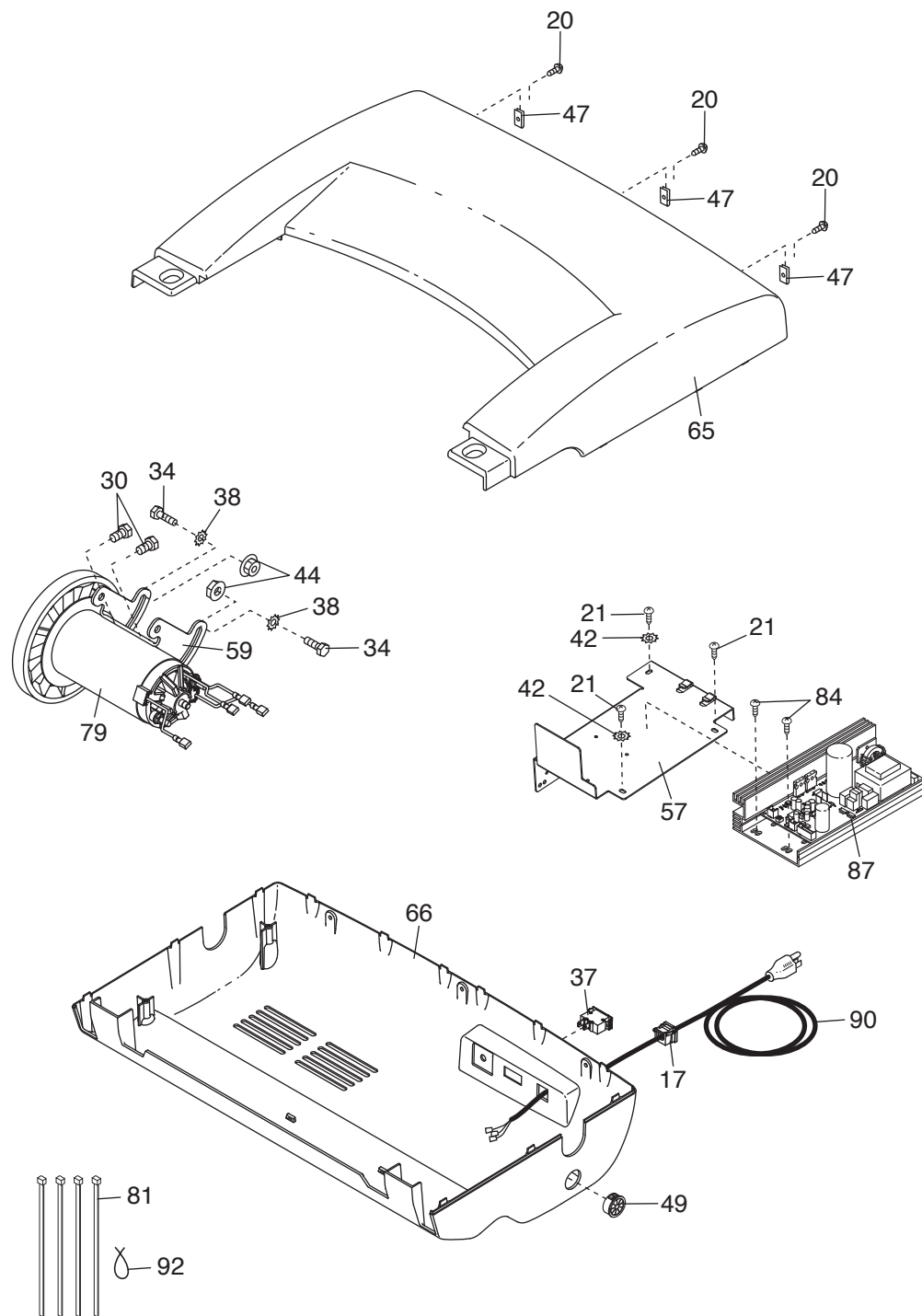
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo IMTL29212.0 R0113A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Perno M10 x 110mm	50	2	Ajustador de la Amortiguación
2	4	Perno M10 x 58mm	51	1	Armadura
3	2	Tornillo Punta Broca M4,2 x 13mm	52	1	Base
4	9	Tornillo M4,2 x 16mm	53	1	Montante Vertical Izquierdo
5	6	Arandela Estrella M8	54	1	Montante Vertical Derecho
6	1	Calcomanía de Advertencia	55	1	Rodillo del Brazo Estable
7	2	Arandela Estrella M5	56	1	Correa del Motor
8	6	Perno M8 x 15mm	57	1	Soporte de lo Electrónico
9	2	Arandela Estrella M10	58	2	Tornillo M4,2 x 18mm
10	10	Tornillo M4,2 x 19mm	59	1	Soporte del Motor
11	2	Espaciador de la Armadura	60	1	Soporte del Rodillo Estable Izquierdo
12	1	Base de la Consola			
13	4	Perno M6 x 58mm	61	1	Soporte del Rodillo Estable Derecho
14	2	Arandela Estrella M10	62	1	Imán
15	1	Llave/Gancho	63	6	Almohadilla de la Base
16	2	Tuerca M10	64	1	Atajador
17	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico	65	1	Cubierta del Motor
18	1	Tuerca M8	66	1	Charola Ventral
19	4	Perno M8 x 30mm	67	1	Riel de la Pata Izquierda
20	3	Tornillo de la Arandela M4,2 x 19mm	68	1	Riel de la Pata Derecha
21	6	Tornillo M4,2 x 13mm	69	4	Espaciador de la Rueda
22	1	Baranda Izquierda	70	2	Rueda
23	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical	71	1	Polea/Rodillo de Manejo
24	1	Montaje del Pasador	72	4	Arandela Estrella M8
25	6	Tornillo M5,5 x 25mm	73	4	Tuerca M10
26	6	Tornillo Punta Broca M4,2 x 19mm	74	2	Tapa del Extremo de la Armadura
27	2	Perno M8 x 35mm	75	4	Tornillo M5,5 x 30mm
28	4	Tornillo de la Guía M4,2 x 13mm	76	1	Banda para Caminar
29	2	Tornillo M6 x 70mm	77	4	Tapa del Extremo de la Baranda
30	2	Tornillo del Motor 1/4"	78	2	Amortiguador de la Plataforma
31	1	Perno M8 x 102mm	79	1	Motor de Manejo
32	4	Arandela Estrella M6	80	3	Atadura de Cables
33	1	Baranda Derecha	81	4	Atadura 8"
34	2	Perno M8 x 20mm	82	2	Perno M8 x 52mm
35	2	Perno M10 x 65mm	83	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
36	2	Arandela Estrella M6	84	2	Tornillo M4 x 10mm
37	1	Interruptor	85	2	Tornillo M5 x 16mm
38	2	Arandela Estrella del Motor	86	1	Plataforma para Caminar
39	1	Cableado Eléctrico	87	1	Controlador
40	2	Pasador de Inclinación	88	1	Barra Cruzada de la Consola
41	4	Tornillo con Cabeza de Arandela M4,2 x 13mm	89	1	Interruptor de Lengüeta
42	4	Arandela Estrella de lo Electrónico	90	1	Cable Eléctrico
43	4	Tuerca M6	91	1	Consola
44	6	Tuerca Tensora del Motor/Tuerca de la Plataforma	92	1	Atadura Ajustable
45	2	Alojamiento de la Rueda	93	2	Guía de la Banda
46	2	Tuerca M8	94	2	Tuerca Jaula
47	3	Gancho de la Cubierta	95	2	Pata de Inclinación
48	1	Alojamiento del Pasador	96	2	Tuerca en U
49	1	Ojal Reforzado de la Charola Ventral	97	2	Arandela del Rodillo de Manejo
			98	2	Amortiguador Trasero
			*	—	Manual del Usuario

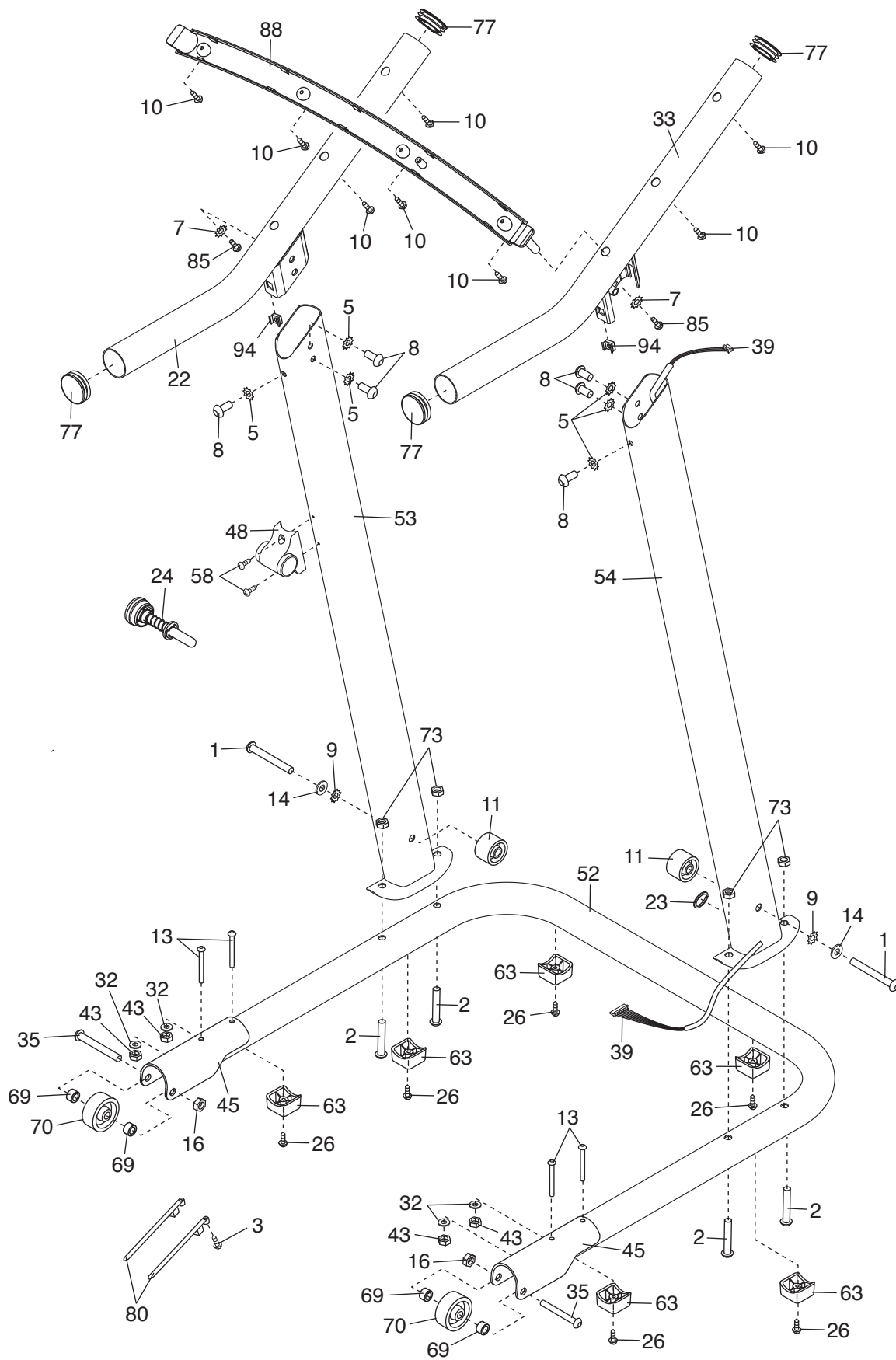
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

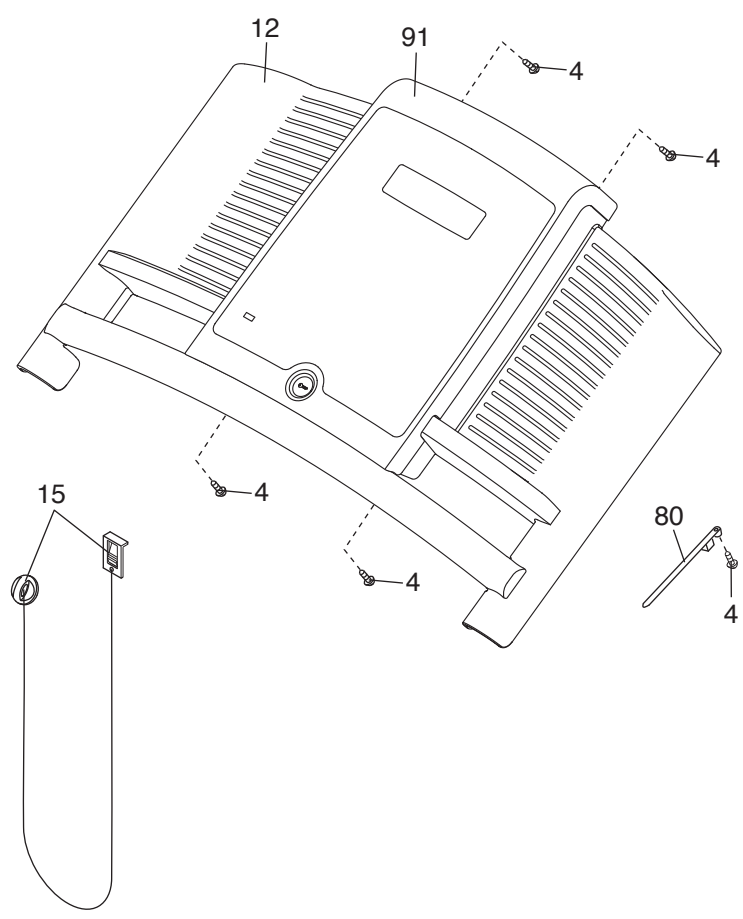




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo IMTL29212.0 R0113A





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)