

FREEMOTION® 800

Nº de Modelo SFETL15716.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:

cspi@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

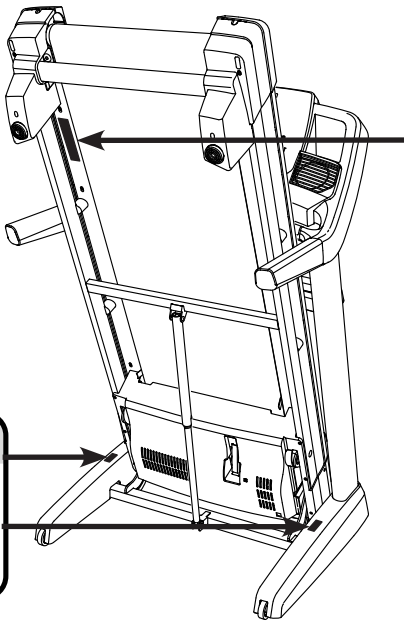
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER	15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	24
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	25
GUÍA DE EJERCICIOS	28
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías 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: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr esté en operación.



⚠ 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 parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caídas 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.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga rope, 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.

IFIT es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE.UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE.UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia. FREEMOTION es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

1. 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.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimientos, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. 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.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. 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 piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 135 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. 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.*
13. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 15), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
14. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
15. Mantenga el cable eléctrico alejado de 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 MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 25 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 EL APARATO** en la página 17). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) (vea 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.
24. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 7, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
25. 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.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
27. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
29. **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 ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
30. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® 800. La máquina para correr 800 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que 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, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas indicadas.

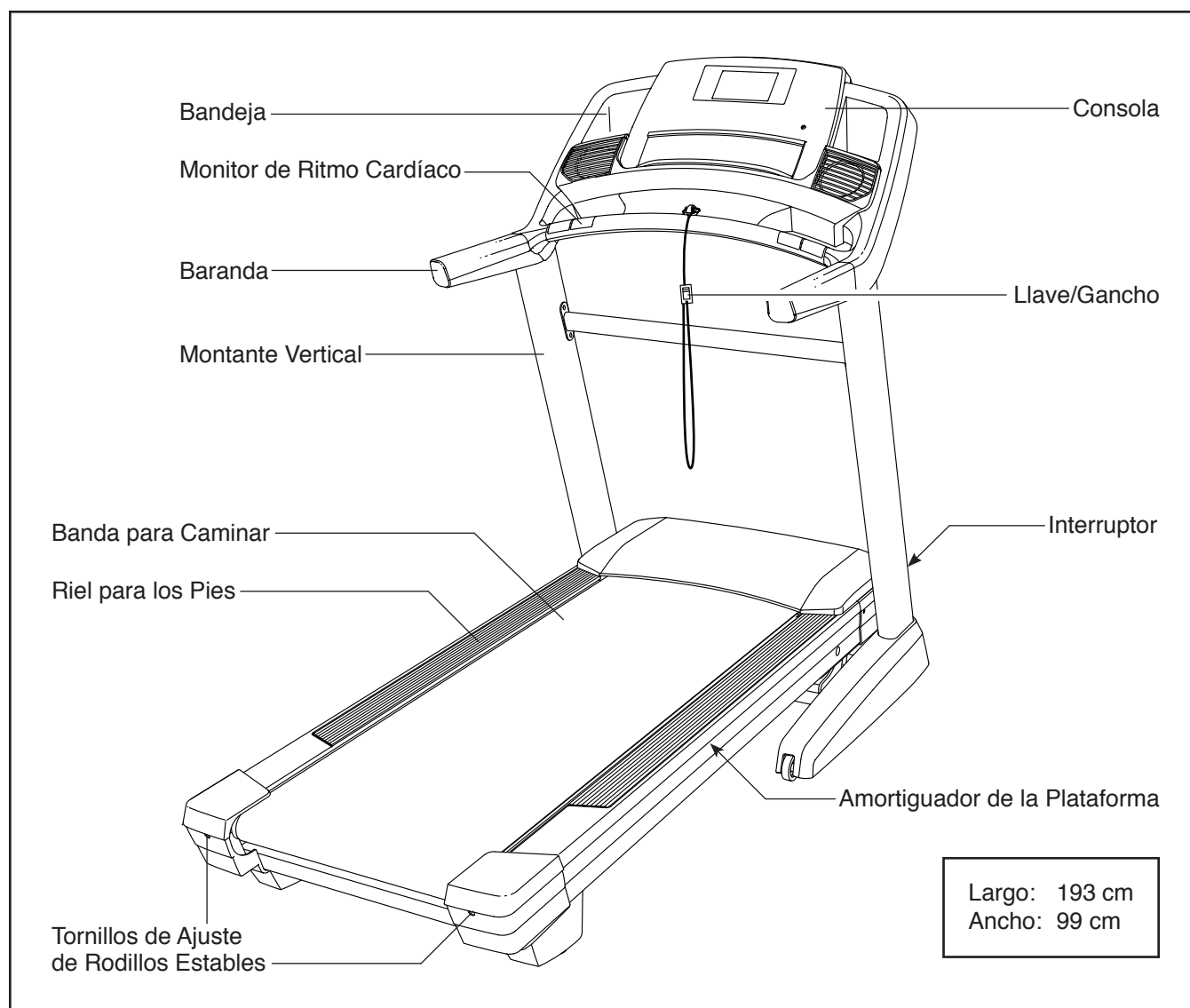
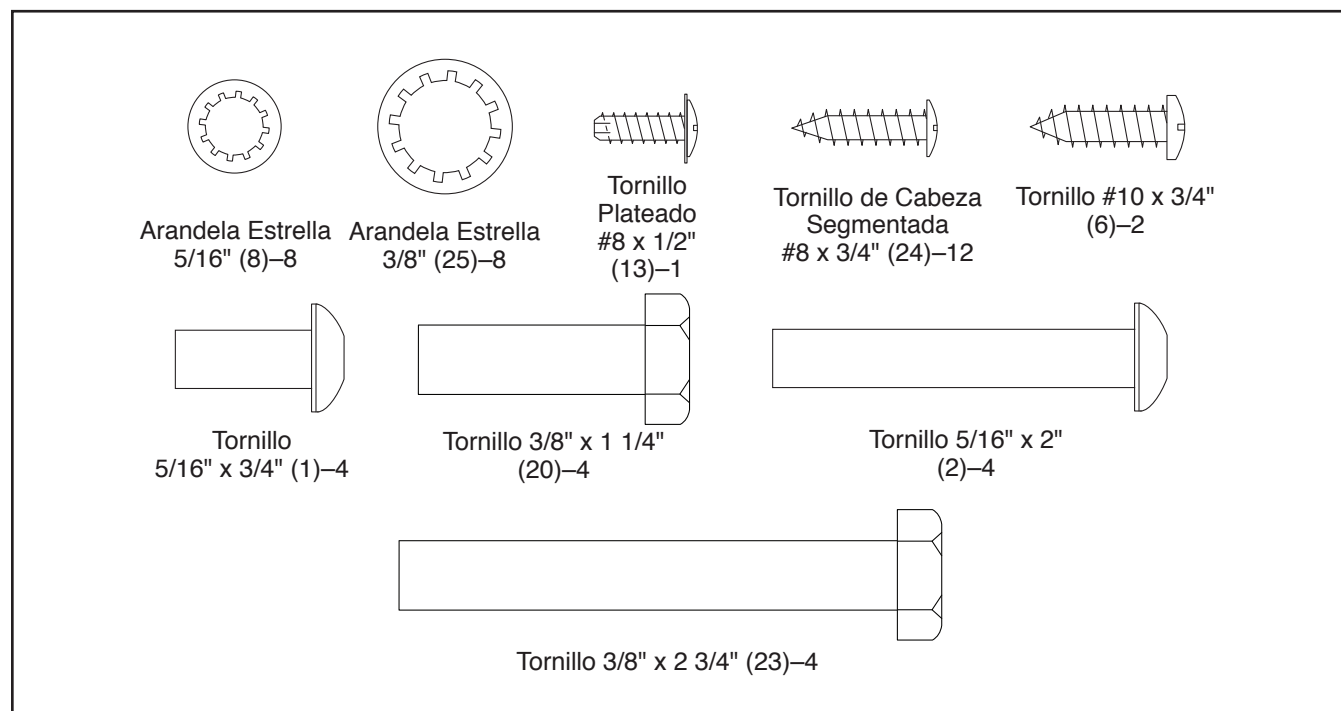


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

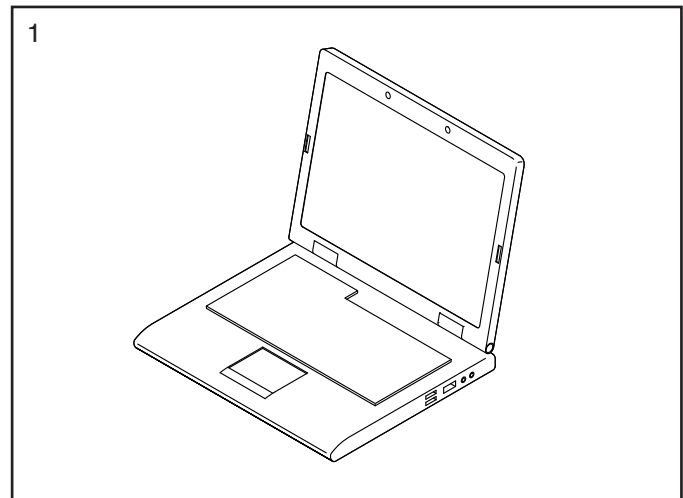
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para 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.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - la llave hexagonal incluida
 - una llave inglesa
 - un destornillador estrella
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.



1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

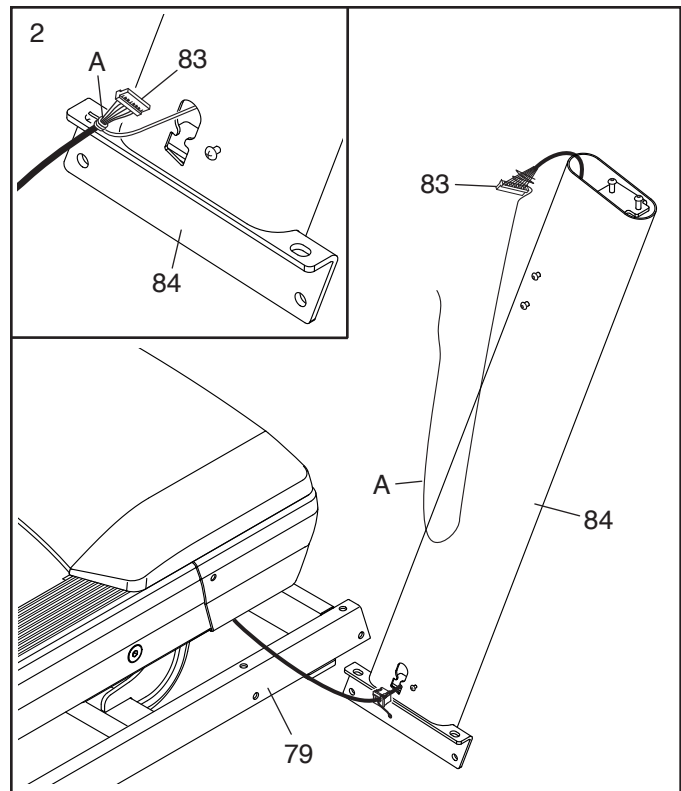


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (83) a la parte delantera de la Base (79).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (84). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (79).

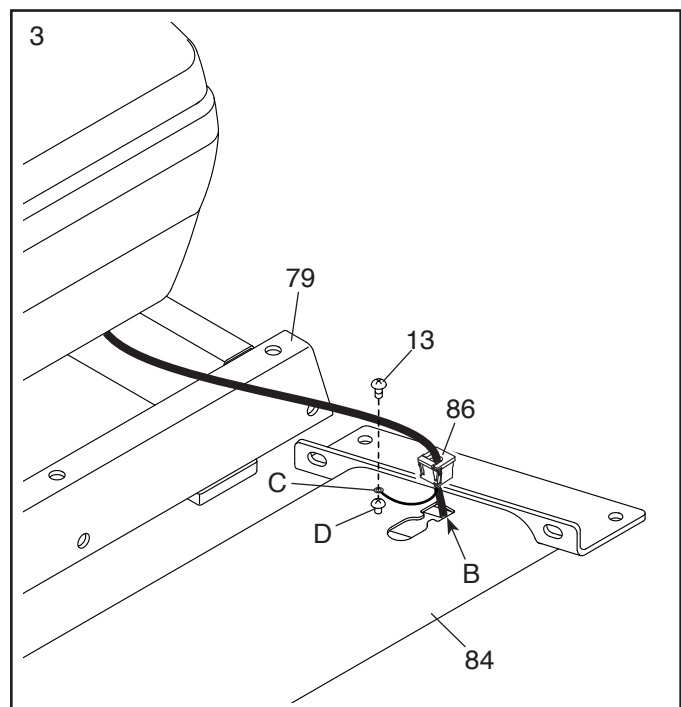
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (84) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (83). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (84) cerca de la Base (79). Presione el Ojal Reforzado del Montante Vertical (86) dentro del orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

Si existe un tornillo (D) ya conectado al Montante Vertical Derecho (84), retire el tornillo y deséchelo.

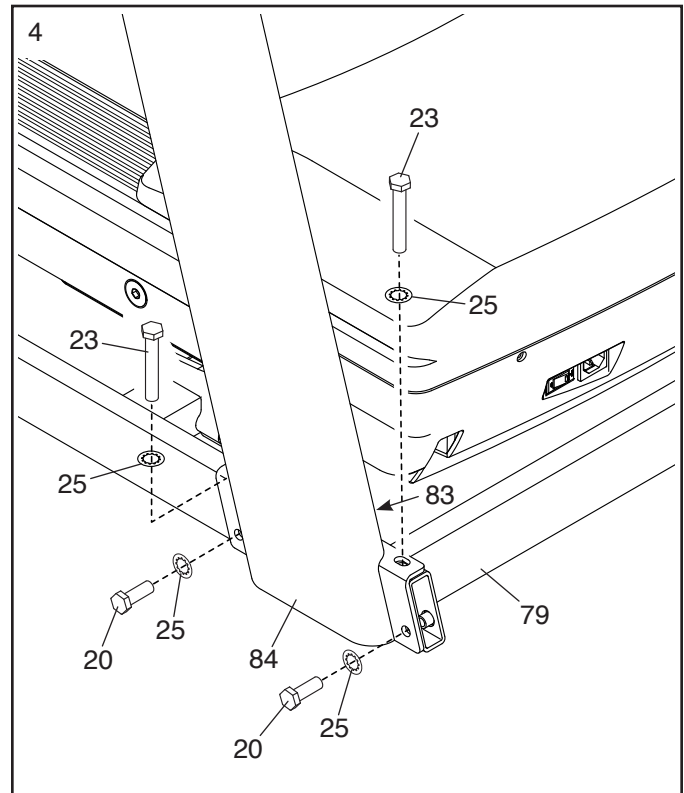
Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (84) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (13).



4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (84) apoyado contra la Base (79). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83).**

Conecte el Montante Vertical Derecho (84) con dos Tornillos $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (23), dos Tornillos de $3/8"$ x $1\ 1/4"$ (20) y cuatro Arandelas Estrella $3/8"$ (25) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

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

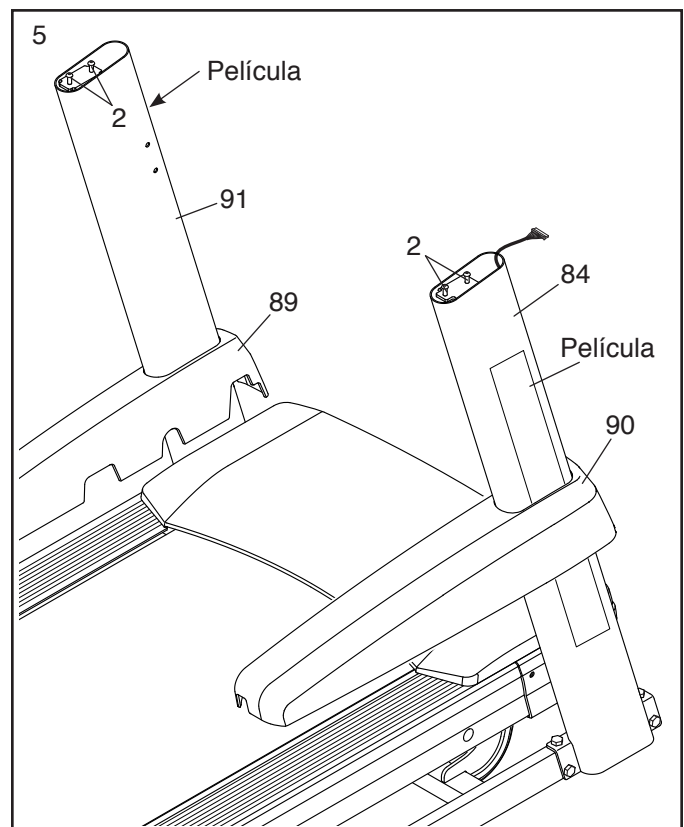


5. Identifique las Cubiertas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90).

Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (89) sobre el Montante Vertical Izquierdo (91) y deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (90) sobre el Montante Vertical Derecho (84). Luego, presione las Cubiertas de los Montantes Verticales hacia abajo hasta que encajen en su lugar.

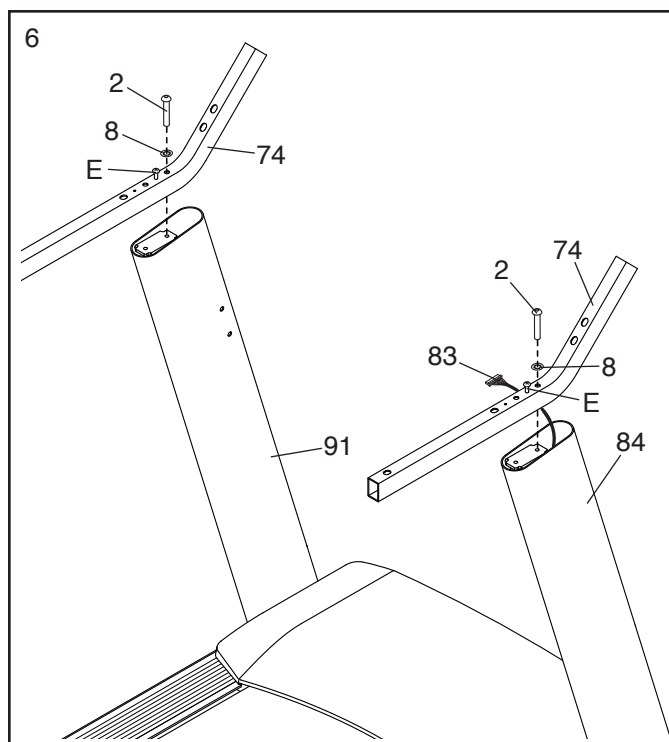
Luego, retire y conserve los cuatro Tornillos $5/16"$ x $2"$ (2) indicados.

Si la calcomanía de los Montantes Verticales (84, 91) está cubierta por una película, retire la película con cuidado.

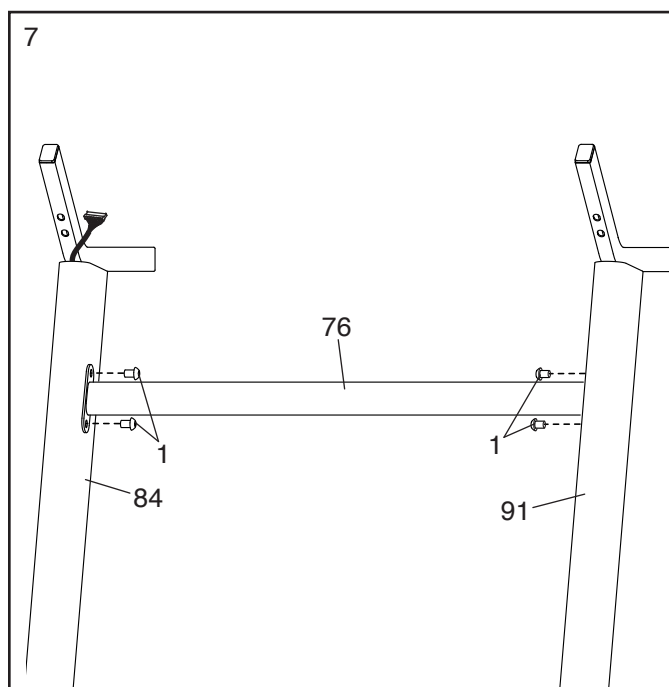


6. Conecte las dos Barandas (74) a los Montantes Verticales (84, 91) con dos de los Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 5 y dos Arandelas Estrella 5/16" (8); **no apriete aún completamente los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (83) en el lado derecho.**

Luego, retire y deseche los dos tornillos (E) indicados.

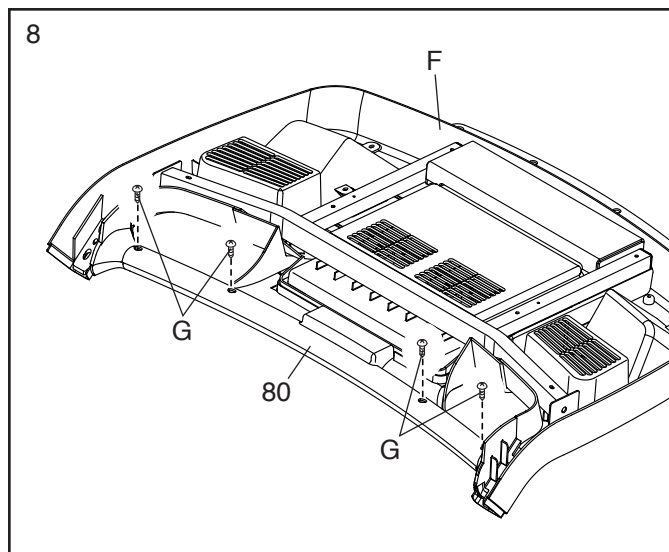


7. Deslice con cuidado la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (76) entre los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (84, 91). Conecte la Barra Cruzada de los Montantes Verticales con cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



8. Coloque el conjunto de consola (F) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

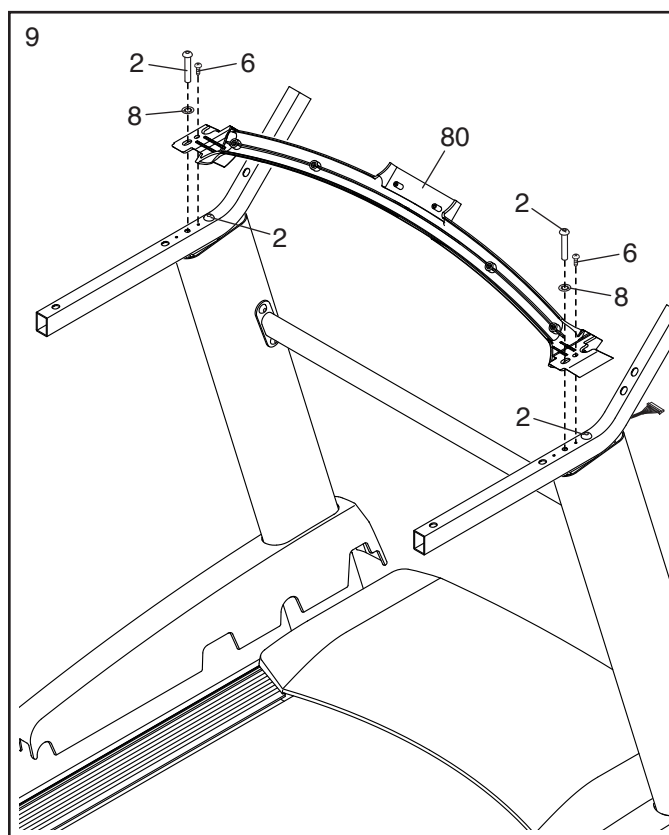
Retire y deseche los cuatro tornillos (G) indicados. Luego, retire la Barra Cruzada de Pulso (80).



9. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (80), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (6) ni los Tornillos 5/16" x 2" (2).

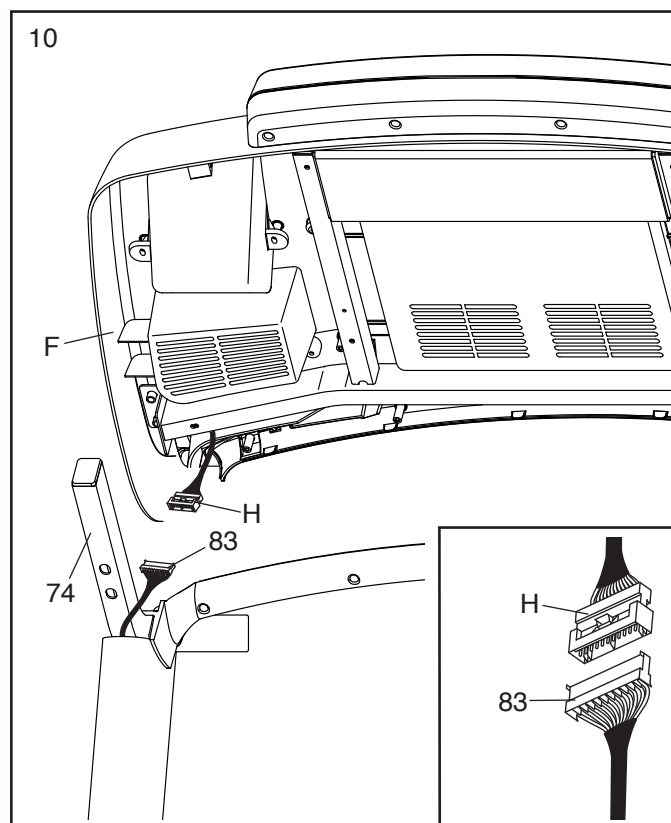
Orienté la Barra Cruzada de Pulso (80) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso con dos de los Tornillos 5/16" x 2" (2) que retiró en el paso 5, dos Arandelas Estrella 5/16" (8) y dos Tornillos #10 x 3/4" (6); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

Luego, apriete los otros dos Tornillos 5/16" x 2" (2).



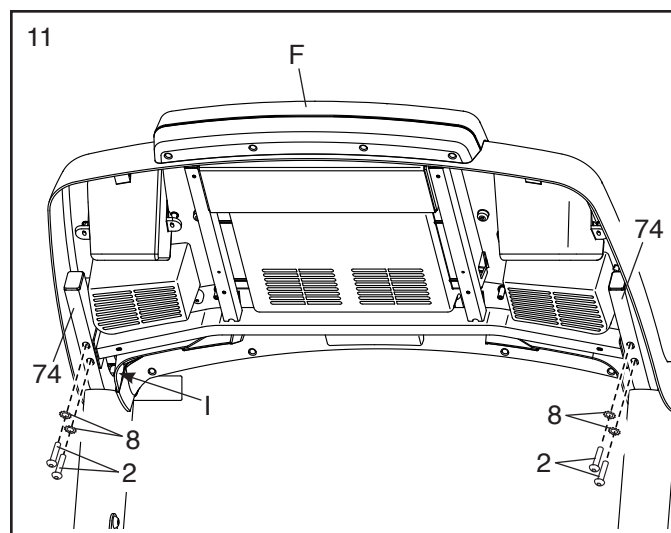
10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de consola (F) cerca de las Barandas (74) izquierda y derecha.

Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (83) al cable de la consola (H). **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 APARATO.** Luego, retire cualquier atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

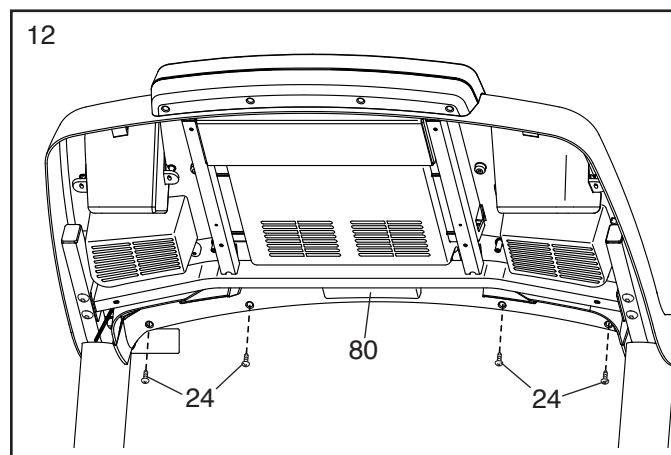


11. Conecte el conjunto de consola (F) a las Barandas (74) izquierda y derecha con cuatro Tornillos 5/16" x 2" (2) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (8); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar los cables (I).**

Luego, inserte los cables (I) hacia arriba en el conjunto de consola (F).

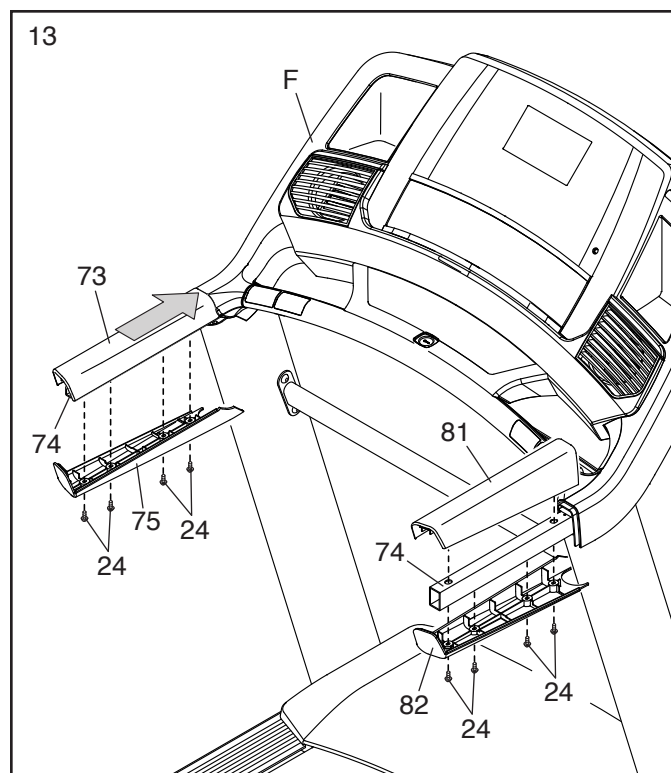


12. Apriete parcialmente cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24) en la Barra Cruzada de Pulso (80) y luego apriételos completamente; **no apriete en exceso los Tornillos.**



13. Coloque la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda (73) sobre la Baranda (74) izquierda. Apriete parcialmente cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (24) en la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (75), la Baranda izquierda y la Cubierta Superior de la Baranda Izquierda. A continuación, deslice las Cubiertas Inferior y Superior de la Baranda Izquierda hacia delante contra el conjunto de consola (F) como se muestra. Luego, apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Segmentada.

Conecte las Cubiertas Inferior y Superior de la Baranda Derecha (81, 82) a la Baranda (74) derecha de la forma descrita arriba.



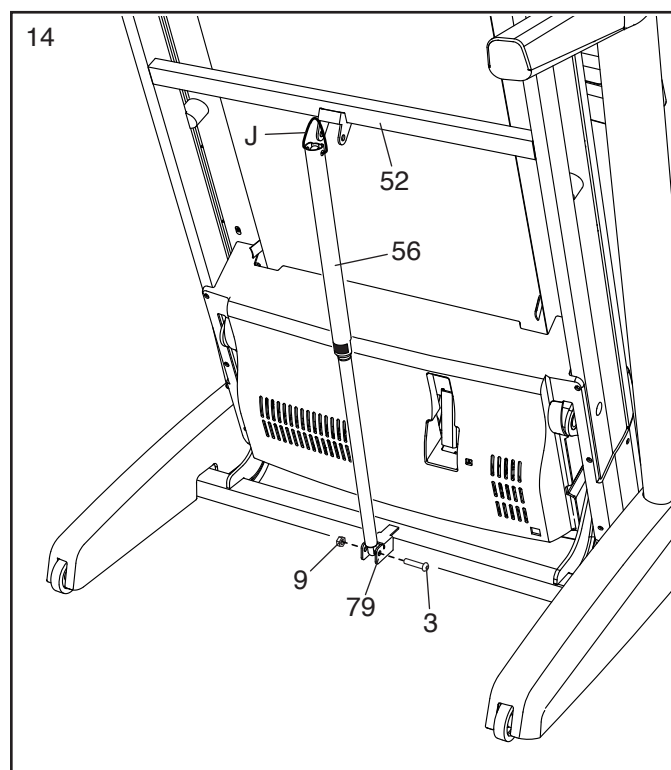
14. Eleve la Armadura (52) hasta la posición mostrada. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 15.**

Retire la Tuerca 5/16" (9) y el Perno 5/16" x 1 3/4" (3) del soporte de la Base (79).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (56) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (56) al soporte de la Base (79) con el Perno 5/16" x 1 3/4" (3) y una Tuerca 5/16" (9).

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical y retire la atadura (J).

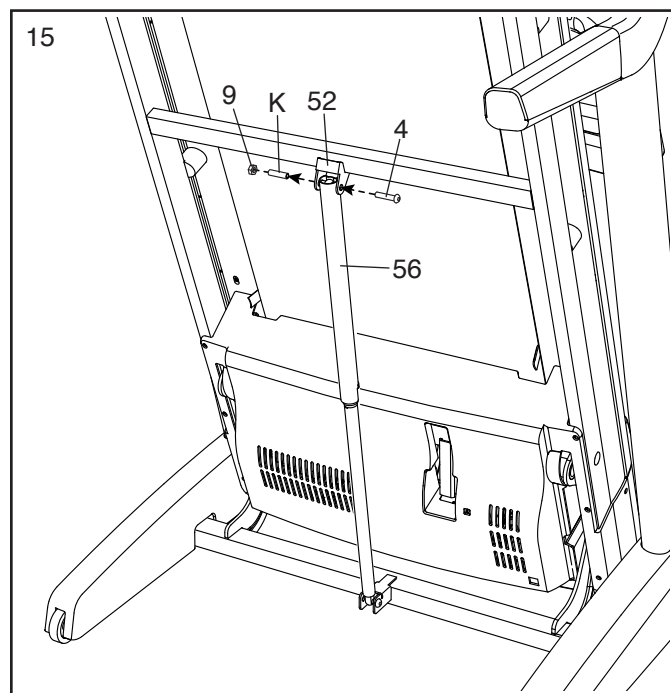


15. Retire la Tuerca 5/16" (9) y el Perno 5/16" x 2 1/4" (4) del soporte de la Armadura (52).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (56) con el soporte de la Armadura (52). Inserte un Perno 5/16" x 2 1/4" (4) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (K) por el otro extremo; deseche el espaciador.**

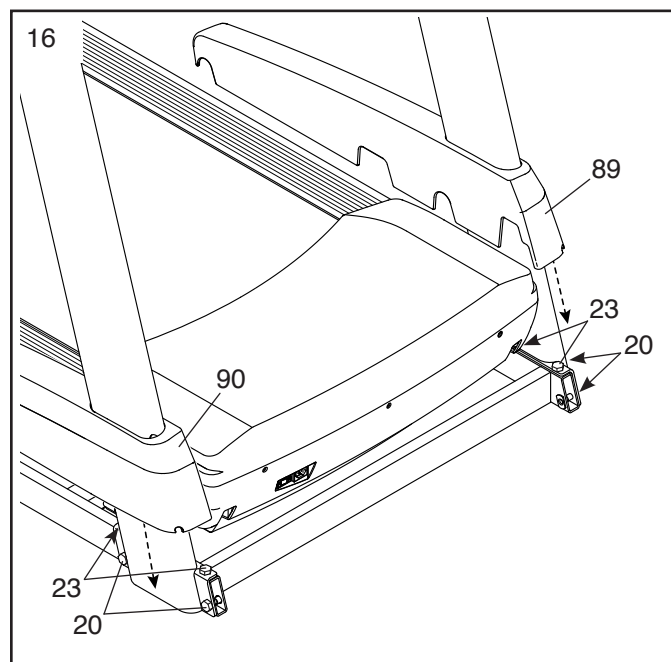
A continuación, apriete la Tuerca 5/16" (9) al Perno 5/16" x 2 1/4" (4). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (56) debe poder pivotar.**

Baje la Armadura (52) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



16. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (23) y los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (20).**

A continuación, deslice las Cubiertas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90) hacia abajo hasta que encajen en su lugar.



17. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27). Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

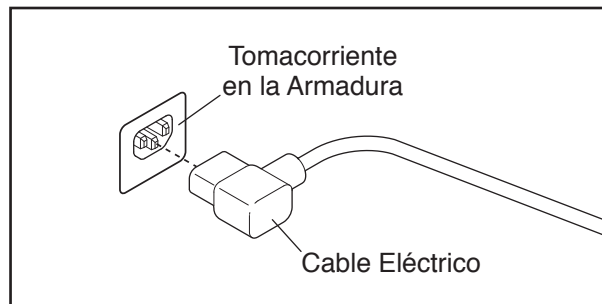
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

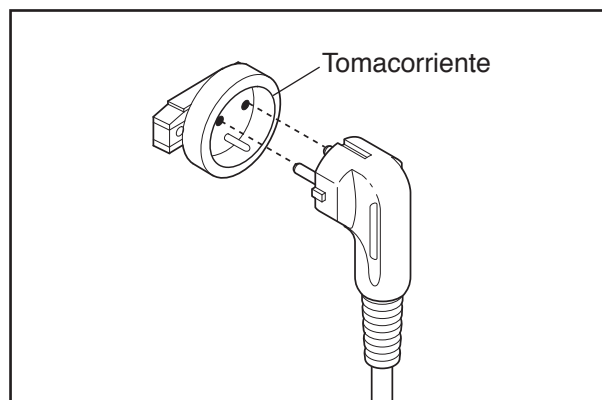
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

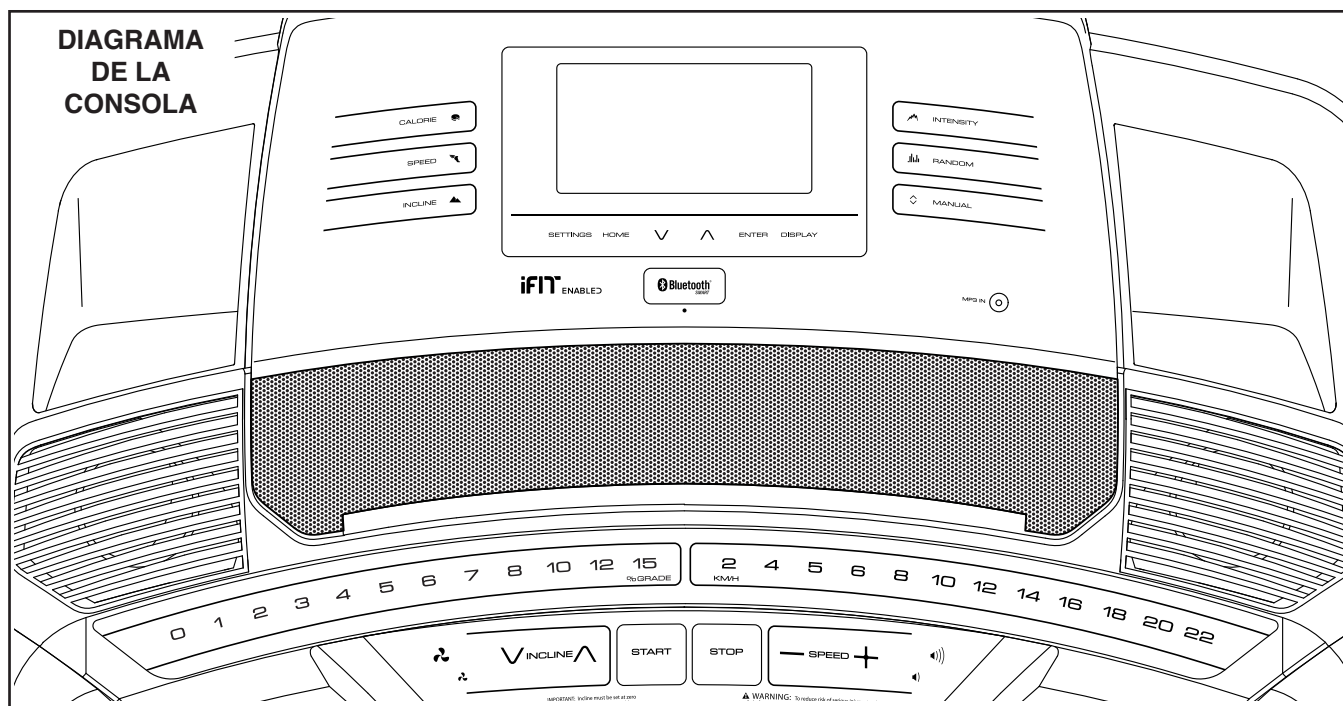
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro del tomacorriente en la armadura.



2. Enchufe el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho. **Vea la página 22 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

También puede conectar su dispositivo inteligente a la consola y utilizar una app iFit® para registrar y controlar su información de entrenamiento. Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

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

Para encender el aparato, vea la página 17. **Para utilizar la función manual,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento integrado,** vea la página 19. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 21. **Para conectar su dispositivo inteligente a la consola,** vea la página 21. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola,** vea la página 22. **Para utilizar la función de ajustes,** vea la página 22.

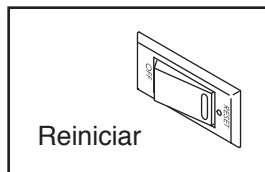
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 27).

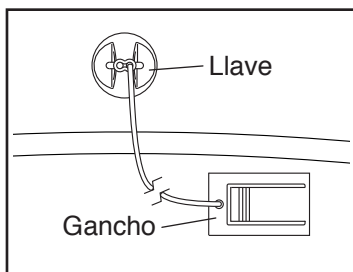
CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

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



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el gancho conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.

IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr: Primero, pulse una vez el botón de aumento de Incline (inclinación). A continuación, pulse el botón de disminución de Incline o el botón de inclinación numerado más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deja de moverse, la máquina para correr está lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

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

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar).

Si pulsa el botón Start, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones de velocidad numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta 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.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación) o uno de los botones inclinación numerados. Cada vez que pulse uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La barra de intensidad de entrenamiento
- El número aproximado de calorías quemadas
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de metros verticales (VM) que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)
- La matriz

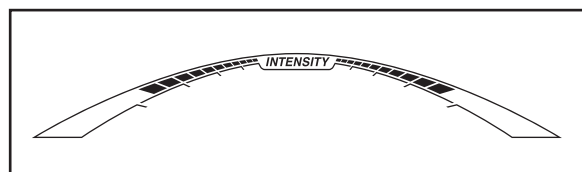
La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón Display (pantalla) hasta mostrar la pestaña deseada.

La pestaña Incline mostrará un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se mostrará un nuevo segmento. La pestaña Speed mostrará un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi ruta) mostrará una pista que representa 400 m. Mientras hace ejercicios, el rectángulo blanco mostrará su progreso. La pestaña My Trail también mostrará el número de vueltas completadas.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará también la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento. Al seleccionar la pestaña Calorie, la pantalla de calorías mostrará el número aproximado de calorías quemadas por hora.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú principal. En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), retire la llave y vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

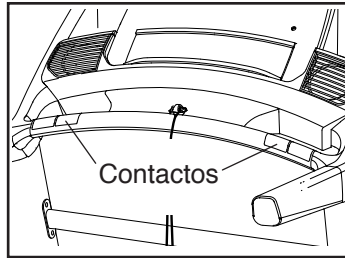
Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 22.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 22.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tendrá prioridad.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso.

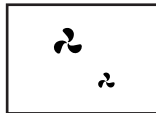
Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos; **evite mover las manos**. Cuando se detecte su pulso, aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad. Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para activar o desactivar el ventilador.



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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea **CÓMO ENCENDER EL APARATO** en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad) o el botón Random (aleatorio) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, la matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

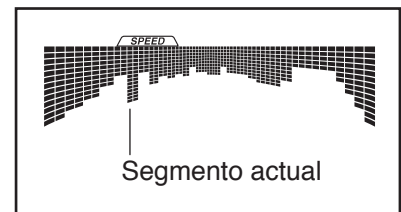
3. Comience el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados el mismo ajuste de velocidad e/o inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El

segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil parpadee en la pantalla y finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación correspondientes a ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, pulse el botón Start. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 18. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 19.

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

Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



CÓMO CONECTAR SU DISPOSITIVO INTELIGENTE A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a dispositivos inteligentes a través de la app iFit, así como a monitores de ritmo cardíaco. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la app iFit en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App StoreSM o la tienda Google Play™, busque la app iFit y, luego, instale la app en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción BLE está activada en su dispositivo inteligente.**

Luego, abra la app iFit y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Siga las instrucciones de la app iFit para conectar su dispositivo inteligente a la consola. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color azul. Pulse el botón Bluetooth de la consola para confirmar la conexión; el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

3. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit para registrar y controlar su información de entrenamiento.

4. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola si lo desea.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos.

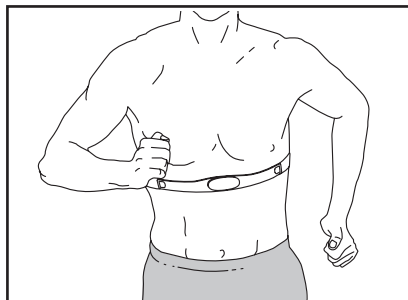
Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es

mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico.

Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.



Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart a la consola, pulse el botón Bluetooth de la consola. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará dos veces. Nota: Esta operación puede requerir hasta 15 segundos.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

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

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Cuando se selecciona la función de ajustes, se mostrará la siguiente información:

La pantalla de tiempo mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.

La pantalla de distancia mostrará el número total de millas o kilómetros recorridos por la banda para caminar.

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Cuando se seleccione la función de ajustes, la matriz mostrará diversas pantallas opcionales. Pulse el botón de aumento situado junto al botón Enter (intro) para seleccionar cada una de las siguientes pantallas:

UNITS (unidades): para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter (intro). Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

INCLINE CALIBRATION (calibración de inclinación): Pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Tras calibrar el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

CONTRAST LVL (nivel de contraste): Pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

3. Salga de la función de ajustes.

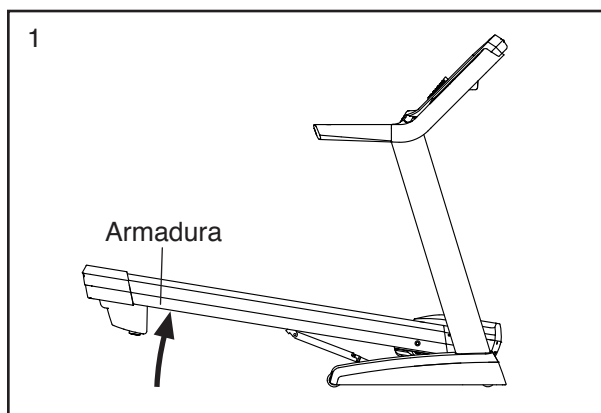
Para salir de la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes).

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

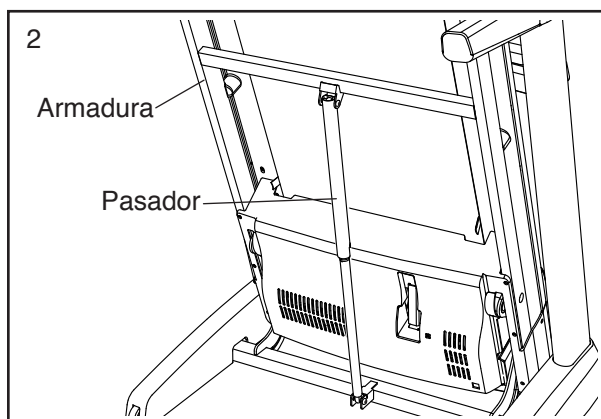
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. Luego, retire 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 mostrada abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede encajado.

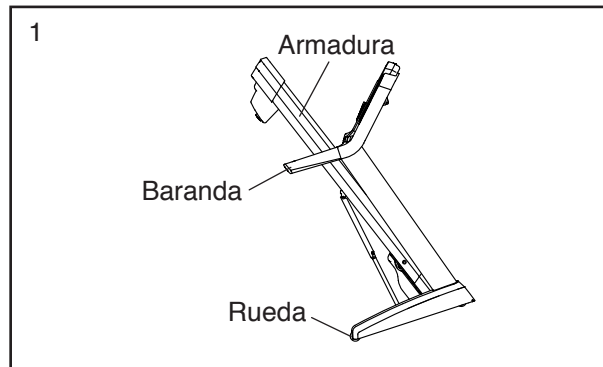


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

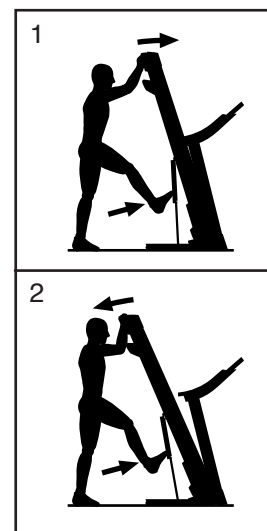
1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni 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. Presione hacia delante el extremo superior de la armadura y, al mismo tiempo, presione con suavidad la parte superior del pasador de almacenamiento con el pie.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con el pie, tire hacia usted del extremo superior de la armadura.
3. Retroceda y deje que la armadura descienda hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.

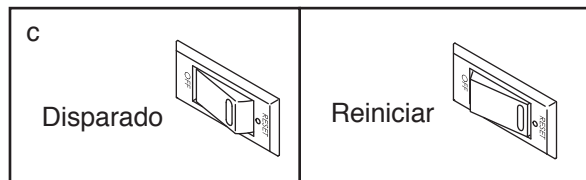
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** Luego, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 15). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

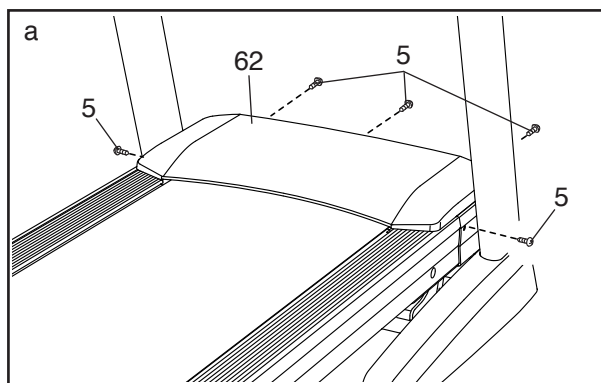
- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de la izquierda). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y luego, conéctelo de nuevo.
- Retire la llave de la consola y luego, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La pantalla de la consola permanece encendida al retirar la llave de la consola

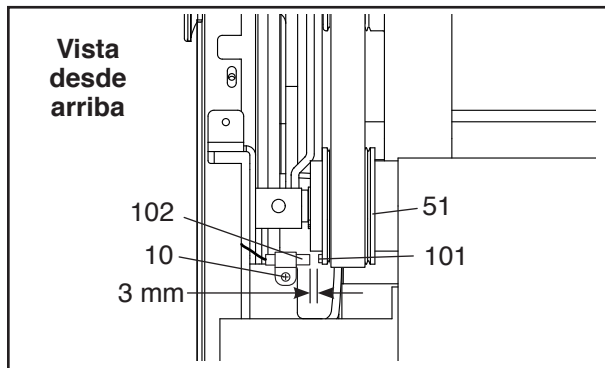
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación de demostración al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, vea la página 22.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (5). Pivote con cuidado la Cubierta del Motor (62) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (102) y el Imán (101) del lado izquierdo de la Polea (51). 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.** En caso necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (10), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y luego, vuelva a apretar el Tornillo Punta Broca. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (que no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.

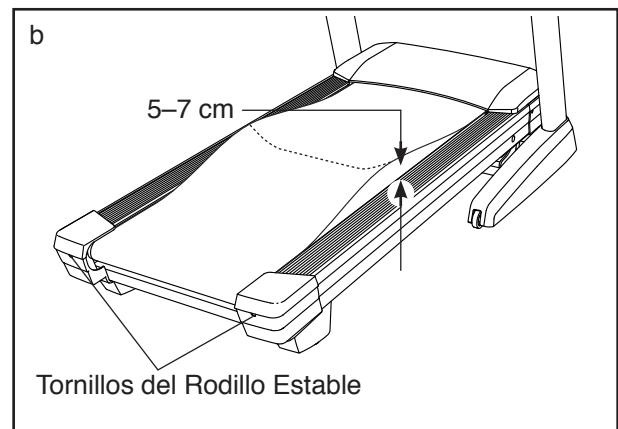


SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr (vea la página 23).

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

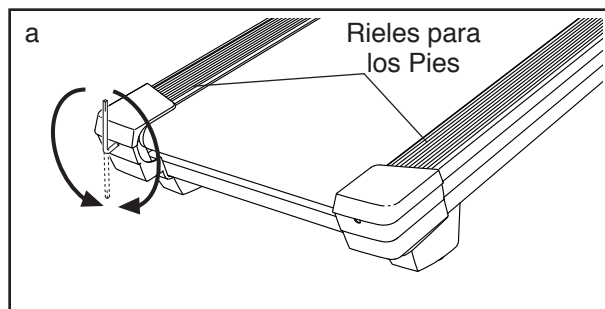
- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE 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 tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



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

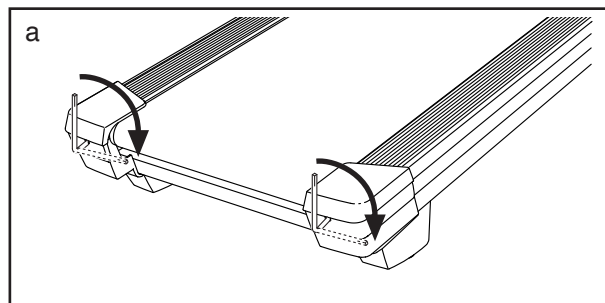
SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada

- a. **IMPORTANTE: La banda para caminar debe estar centrada entre los rieles para los pies. Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.** En primer lugar, retire 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 el sentido de las agujas del reloj. 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 tensar en exceso 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.



SÍNTOMA: La banda para caminar patina cuando se camina sobre ella

- a. En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, 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 tensada.



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.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de las Pantorrillas/Tendón de Aquiles

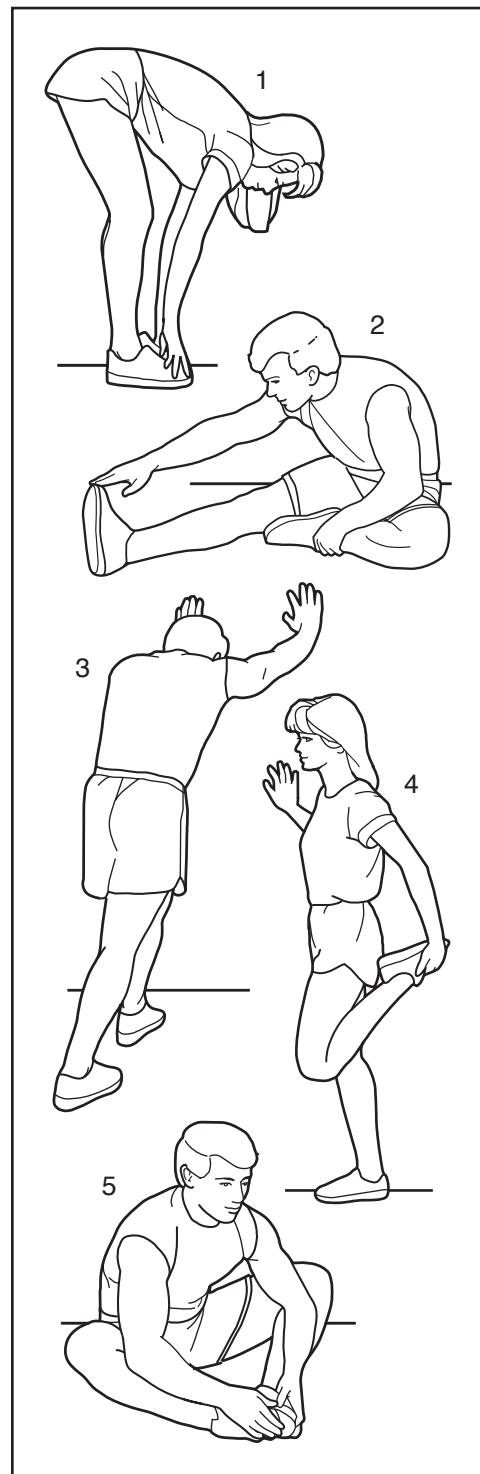
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuádriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo SFETL15716.0 R0616A

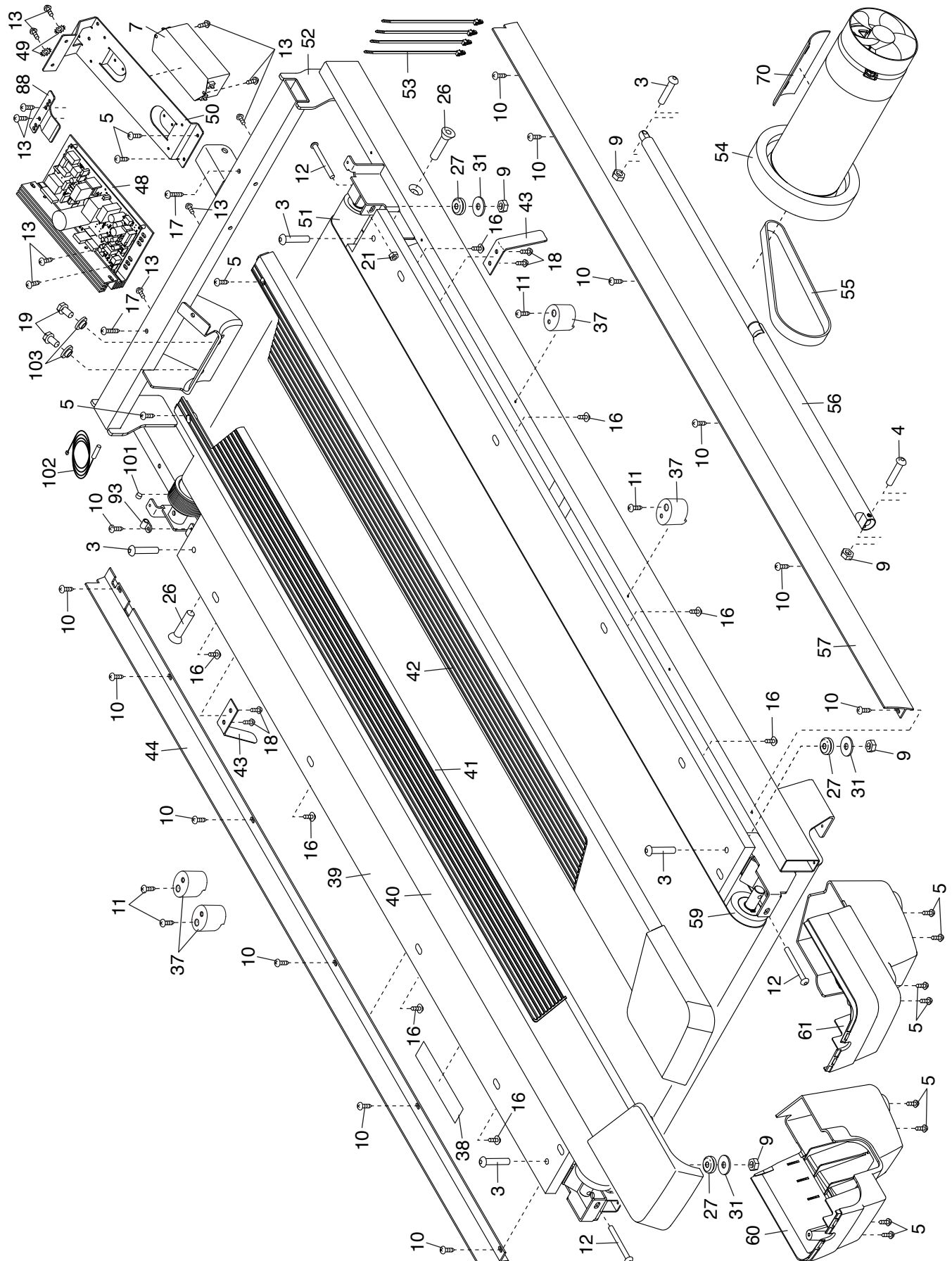
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Tornillo 5/16" x 3/4"	53	4	Atadura
2	8	Tornillo 5/16" x 2"	54	1	Motor de Manejo
3	5	Perno 5/16" x 1 3/4"	55	1	Correa del Motor
4	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	56	1	Pasador de Almacenamiento
5	37	Tornillo #8 x 3/4"	57	1	Cubierta de la Armadura Derecha
6	2	Tornillo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

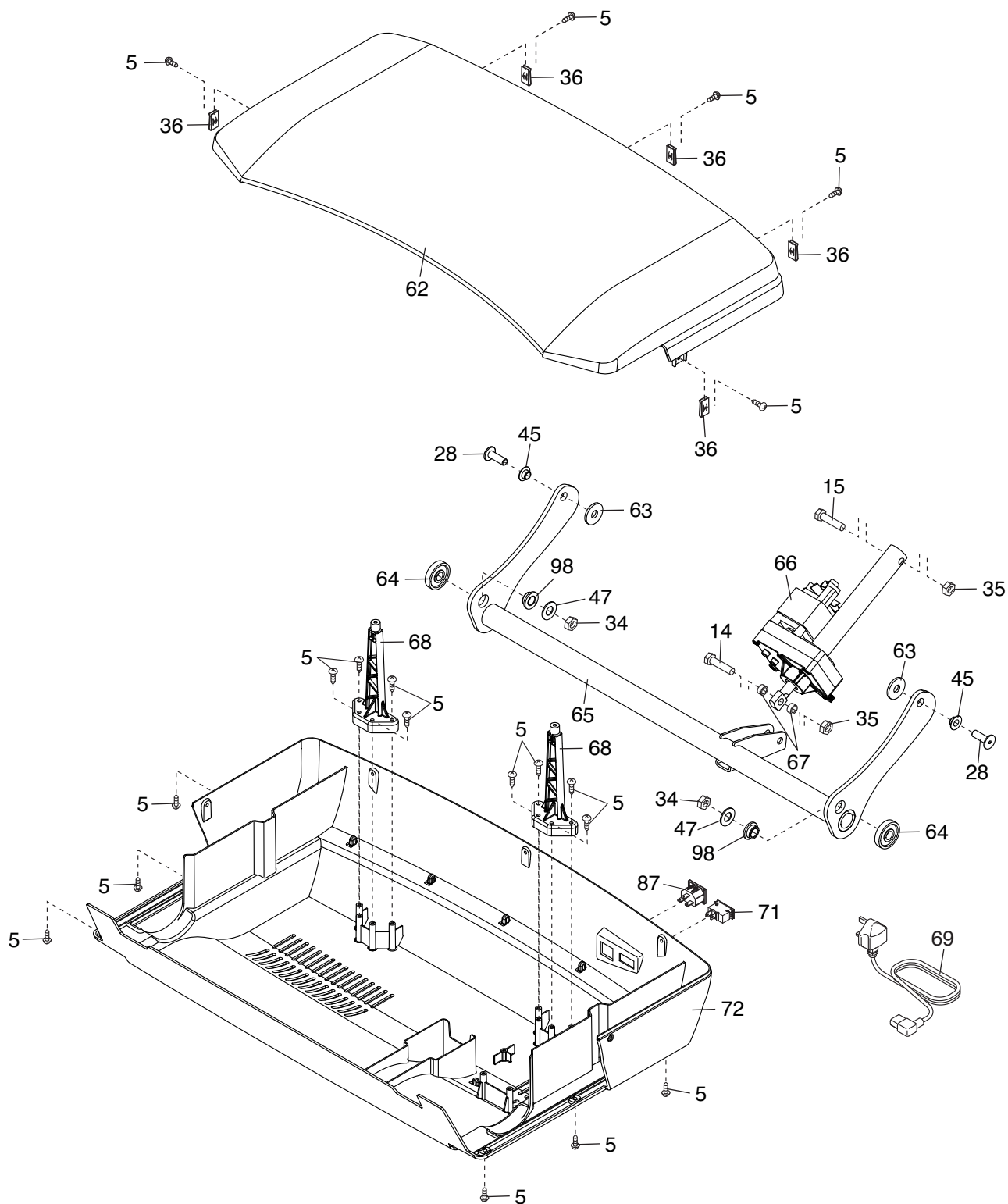
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Llave/Soporte	101	1	Imán
98	2	Buje 1/2"	102	1	Interruptor de Lengüeta
99	2	Altavoz	103	2	Buje del Motor
100	4	Atadura de Cables	*	—	Manual del Usuario

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

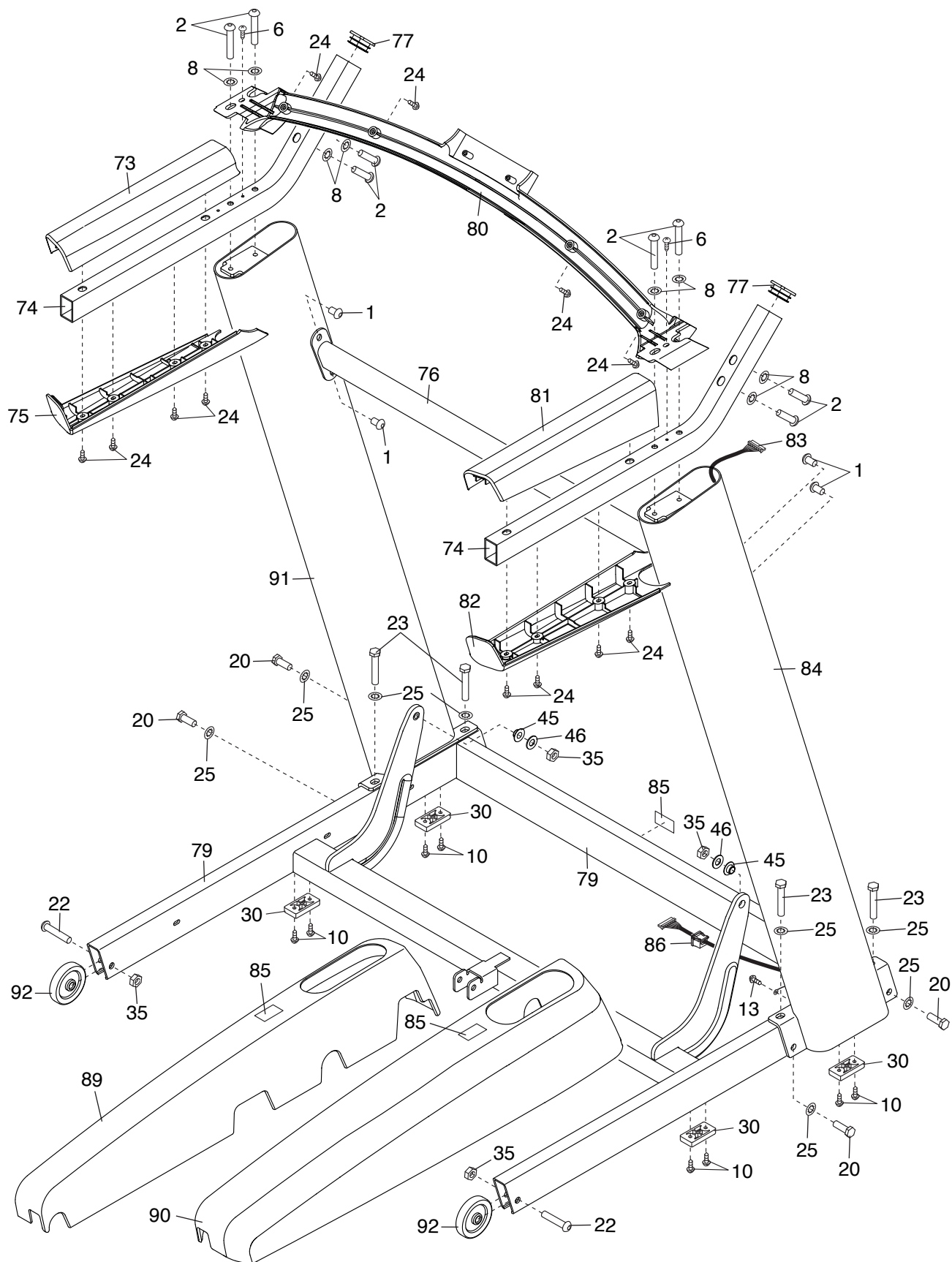
Nº de Modelo SFETL15716.0 R0616A





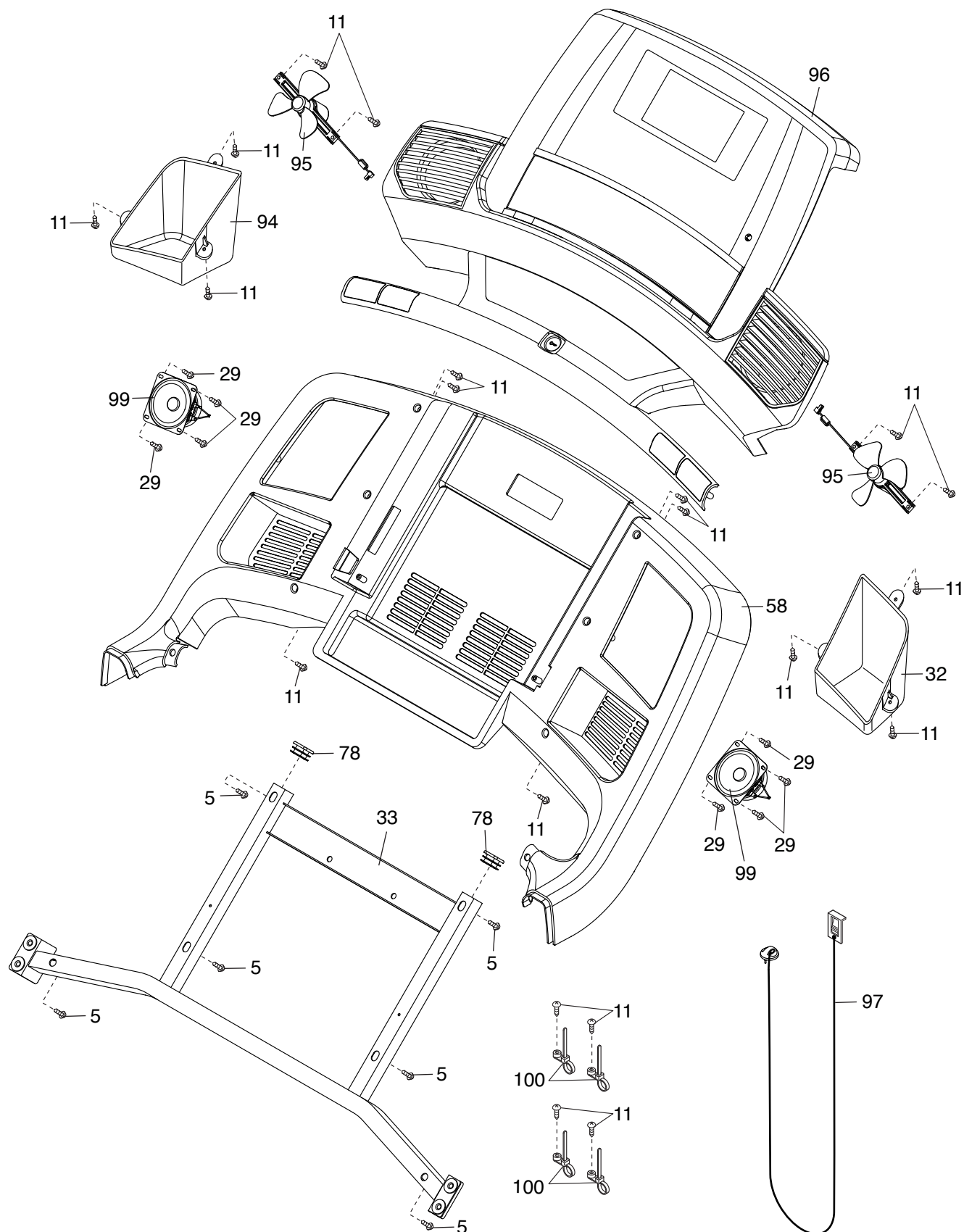
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo SFETL15716.0 R0616A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo SFETL15716.0 R0616A



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)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

