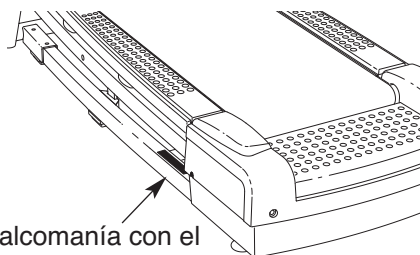


FREEMOTION[®] *incline trainer i7.7*

Nº de Modelo VMTL83907-INT.0
Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

¿PREGUNTAS?

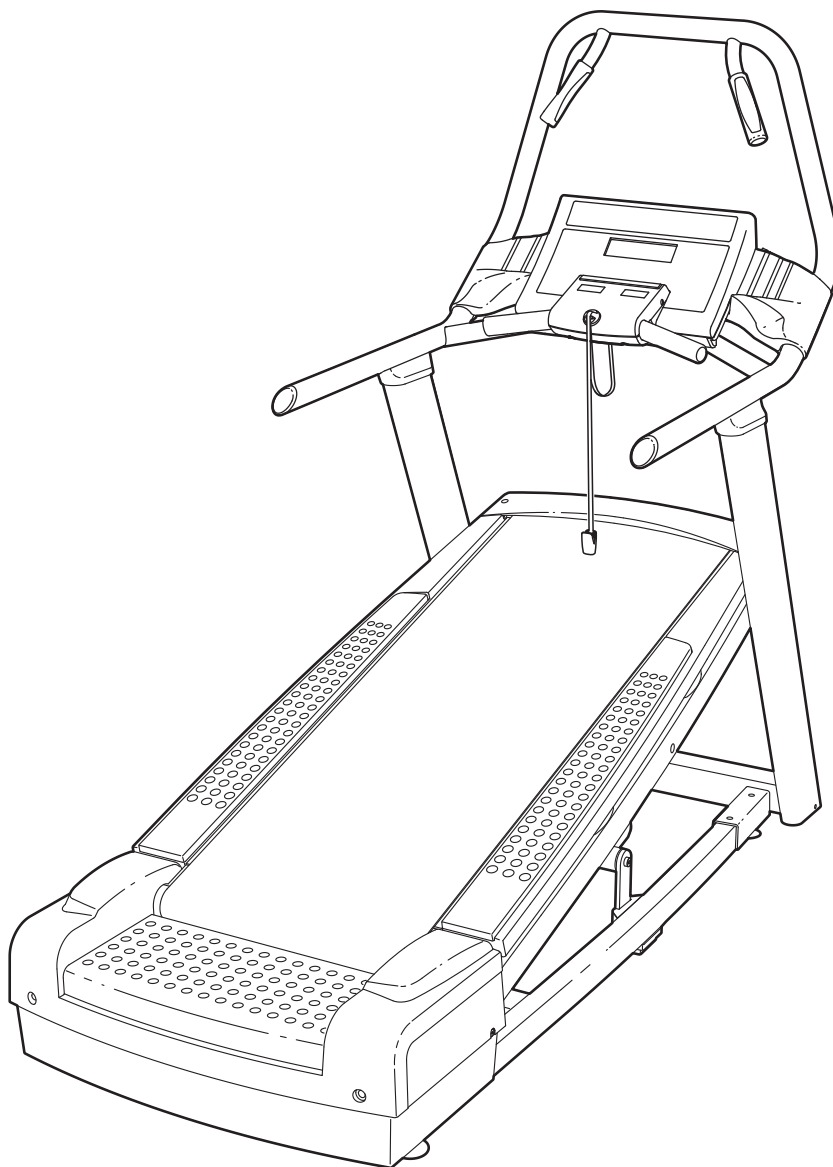
Si tiene preguntas, o si hay piezas que están dañadas o perdidas, **POR FAVOR PÓNGASE EN CONTACTO CON EL ESTABLECIMIENTO DONDE COMPRÓ ESTE PRODUCTO.**

Si usted no puede comunicarse con el establecimiento, vea **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO

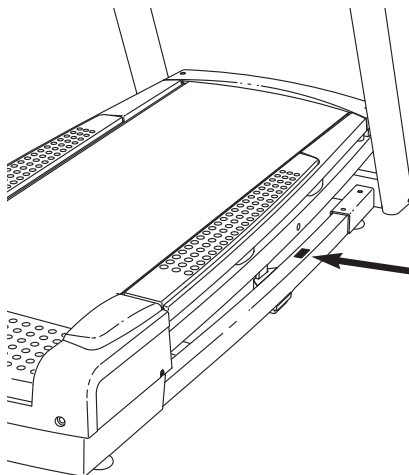


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN	11
OPERACIÓN DEL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN	12
MANTENIMIENTO PREVENTIVO	24
REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE SEIS MESES	27
PROBLEMAS	28
GUÍAS DE EJERCICIOS	30
LISTA DE LAS PIEZAS	32
DIBUJO DE LAS PIEZAS	34
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o está ilegible, por favor vea la contraportada de este manual y pida una calcomanía gratis para reemplazarla. Aplique la calcomanía en el lugar mostrado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



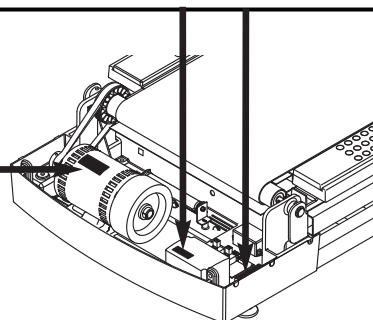
⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.

Nota: Hay una calcomanía en cada lado.

⚠ PRECAUCIÓN : ALTO VOLTAJE

Desconecte el cable eléctrico del tomacorriente antes de darle servicio.



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 entrenador de inclinación, antes de utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador de inclinación estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
3. Use el entrenador de inclinación solamente como se describe.
4. Coloque el entrenador de inclinación en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque el entrenador de inclinación sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.
5. Guarde el entrenador de inclinación en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador de inclinación en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice el entrenador de inclinación en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. No opere el entrenador de inclinación hasta que esté correctamente ensamblado (vea MONTAJE en la página 6).
8. Inspeccione y ajuste correctamente todas las piezas del entrenador de inclinación con regularidad.
9. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador de inclinación a todo momento.
10. El entrenador de inclinación deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea de 159 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use el entrenador de inclinación al mismo tiempo.
11. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador de inclinación. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador de inclinación. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use el entrenador de inclinación descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Al conectar el cable eléctrico, siga las instrucciones de la página 10. No deberá haber ningún otro aparato en el mismo circuito del entrenador de inclinación. No utilice un cable de extensión.
13. Mantenga el cable eléctrico y el supresor lejos de superficies calientes.
14. Nunca comience la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador de inclinación si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 28 si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar el entrenador de inclinación (vea la página 15).
16. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la banda cuando haga ejercicios en el entrenador de inclinación.

17. El entrenador de inclinación es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. Nunca deje el entrenador de inclinación desatendido mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando no se esté usando. (Para la ubicación del interruptor, véa el dibujo en la página 5.)
19. No cambie la inclinación del entrenador de inclinación poniendo objetos debajo de ella.
20. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura en el entrenador de inclinación.
21. Asegúrese de ejecutar todos los procedimientos de mantenimiento descritos en este

manual. El no hacerlo anulará la garantía y podría causar daños a el entrenador de inclinación.

22. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar el entrenador de inclinación, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
23. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

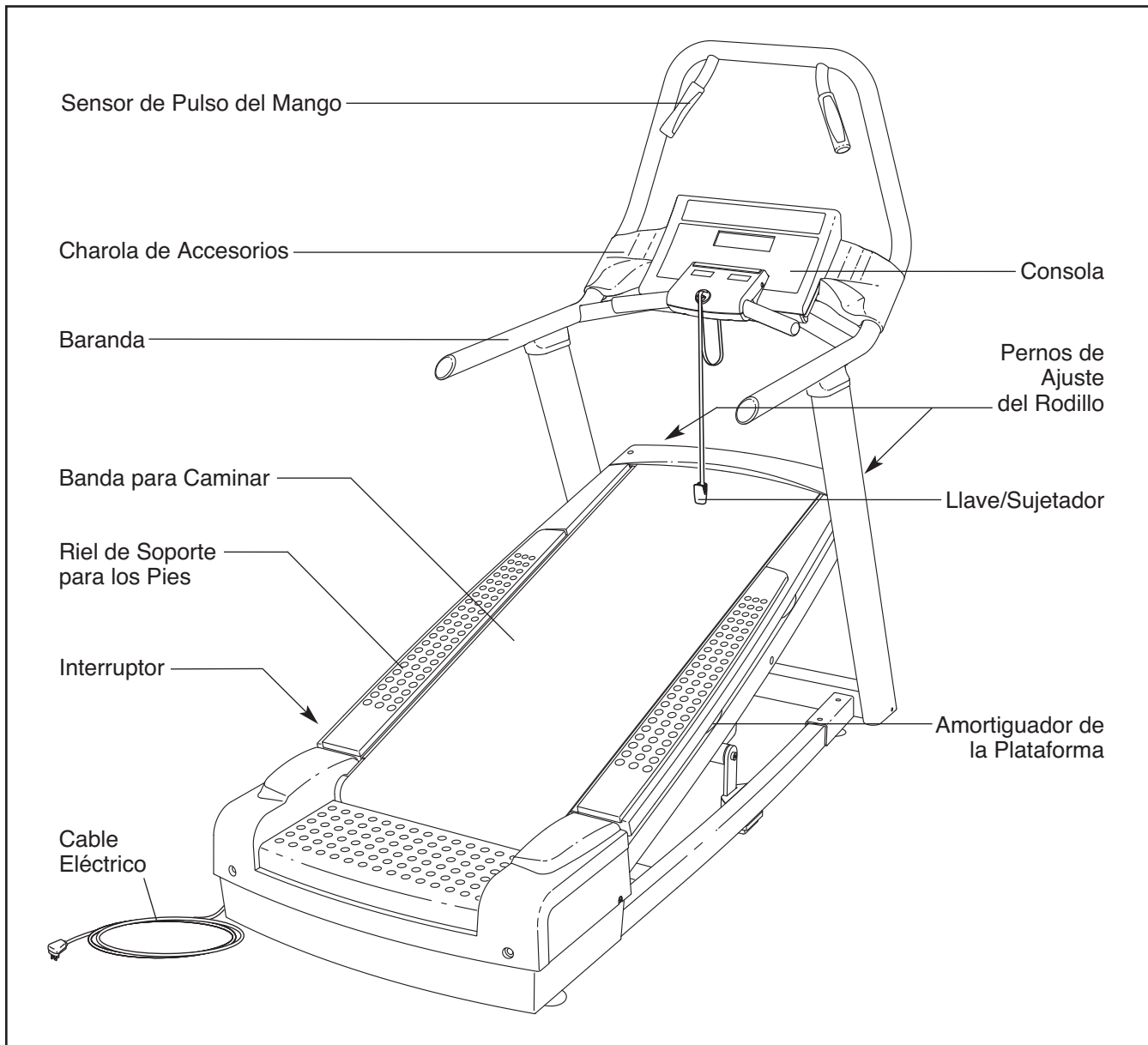
ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar el revolucionario entrenador de inclinación FREEMOTION® incline trainer i7.7. El entrenador de inclinación incline trainer i7.7 ofrece una impresionante serie de características diseñadas a ayudar alcanzar sus metas de buena forma física en la comodidad y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador de inclinación. 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.

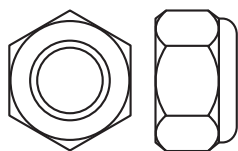


MONTAJE

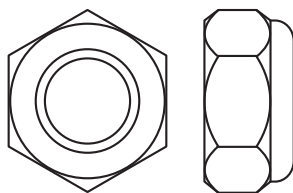
El montaje requiere a dos personas. Ponga el entrenador de inclinación en una área limpia y retire todos los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que haya terminado el montaje. **El montaje puede llevarse a cabo usando la llave hexagonal de 7/32" que está incluida y su propia llave inglesa** .

Nota: La parte de abajo de la banda para caminar de el entrenador de inclinación esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una cantidad pequeña del lubricante ha podido ser transferida a la parte de arriba de la banda para caminar o en el cartón de empaque. Esto es una condición normal y no afecta el funcionamiento de el entrenador de inclinación. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, simplemente limpie el lubricante con una paño suave y limpiador no abrasivo.

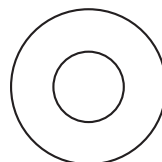
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



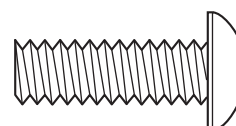
Tuerca de 3/8"
(42)-2



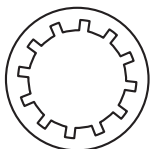
Tuerca de Bloqueo de
1/2" (5)-4



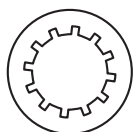
Arandela de la
Rueda de 3/8"
(57)-2



Perno de 5/16" x 1"
(2)-8



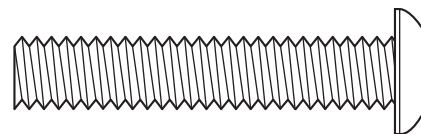
Arandela Estrella
de 1/2" (7)-4



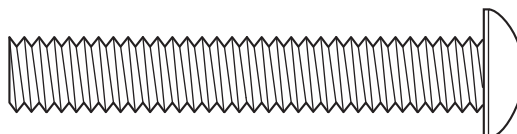
Arandela Estrella
de 3/8" (9)-4



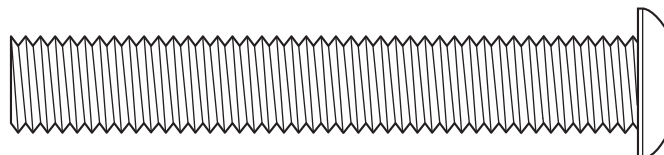
Arandela Estrella
de 5/16" (8)-4



Perno de 3/8" x 2" (3)-4



Perno de la Rueda 3/8" x 2
1/2" (34)-2

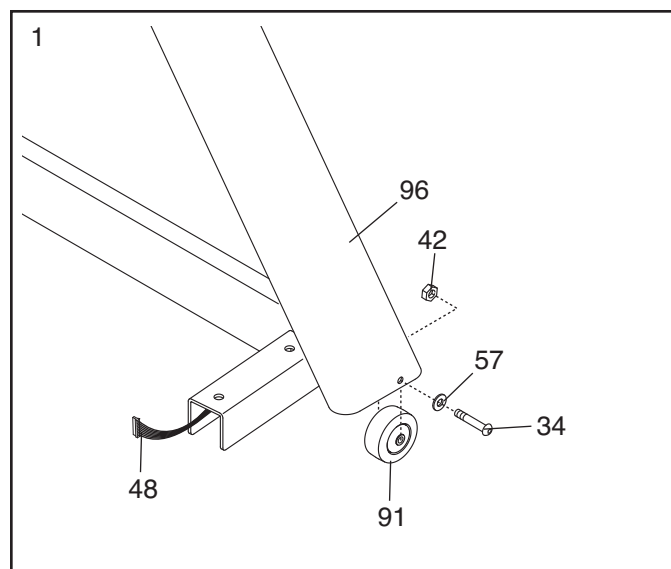


Perno de 1/2" x 3 1/4" (1)-4

1. **Las Ruedas (91) pueden que ya estén conectadas; si no lo están, complete este paso.**

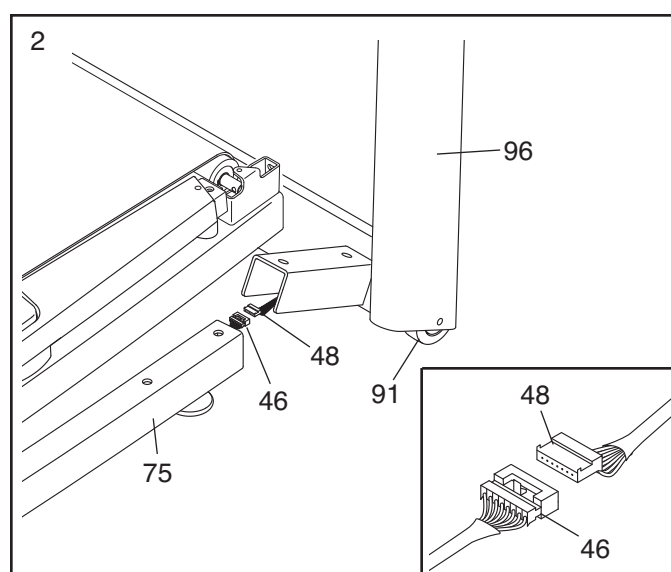
Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (96) e inserte una Rueda (91) dentro de la parte inferior de cada Montante Vertical. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico de 55" (48)**

Conecte cada Rueda (91) con un Perno de la Rueda de 3/8" x 2 1/2" (34), una Arandela de la Rueda de 3/8" (57), y una Tuerca de 3/8" (42) (se muestra solamente un lado). **No ajuste demasiado las Tuercas; las Ruedas deben de girar libremente.**

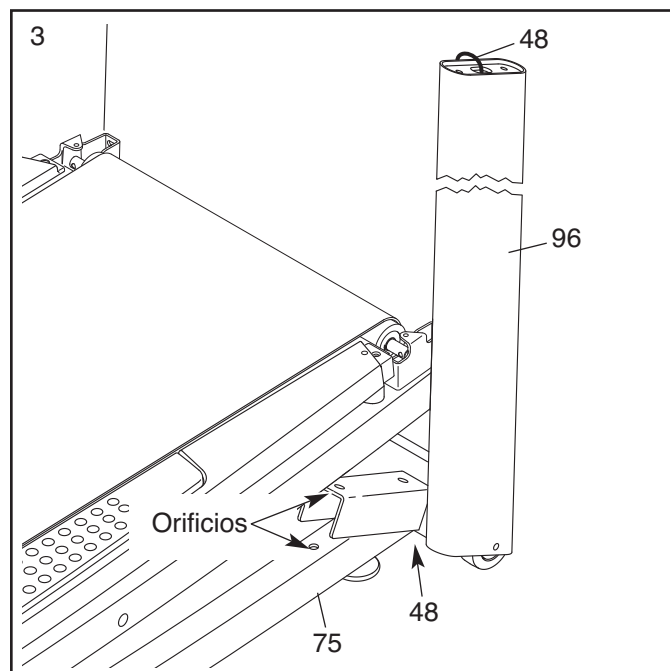


2. Coloque los Montantes Verticales (96) cerca del frente de la Armadura de la Base (75). Pídale a otra persona que ladee los Montantes Verticales hacia atrás de tal manera que ruede sobre las Ruedas (91) como se muestra.

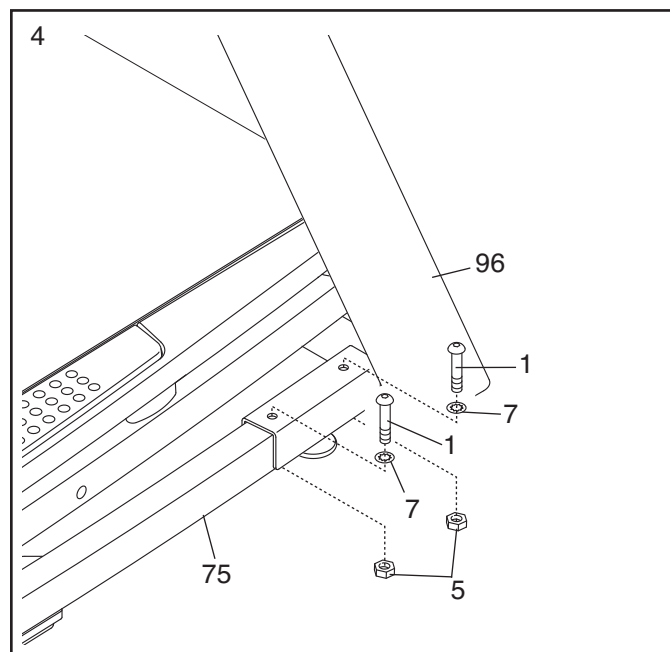
Conecte el Cableado Eléctrico de 80" (46) en la Armadura de la Base (75) al Cableado Eléctrico de 55" (48) en el Montante Vertical (96) derecho. **Vea el diagrama de la inserción. Los conectadores deberían de deslizarse fácilmente y encajarse en su lugar.** Si no, voltee un conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTADORES NO ESTÁN INSERTADOS CORRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.** Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos o el cableado eléctrico.



3. Suavemente jale el Cableado Eléctrico de 55" (48) mientras que otra persona rueda los Montantes Verticales (96) hacia la Armadura de la Base (75). Alinee los orificios en los Montantes Verticales arriba de los orificios en la Armadura de la Base. Baje los Montantes Verticales sobre la Armadura de la Base. **Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos o el cableado eléctrico. Asegúrese de mantener los orificios alineados.**



4. Ajuste cuatro Pernos de 1/2" x 3 1/4" (1) con cuatro Arandelas Estrella de 1/2" (7) y cuatro Tuercas de Bloqueo de 1/2" (5) (solo se muestran dos de cada uno) dentro de los Montantes Verticales (96) y la Armadura de la Base (75). **Empiece a enroscar los cuatro Pernos antes de ajustar cualquiera de ellos.**

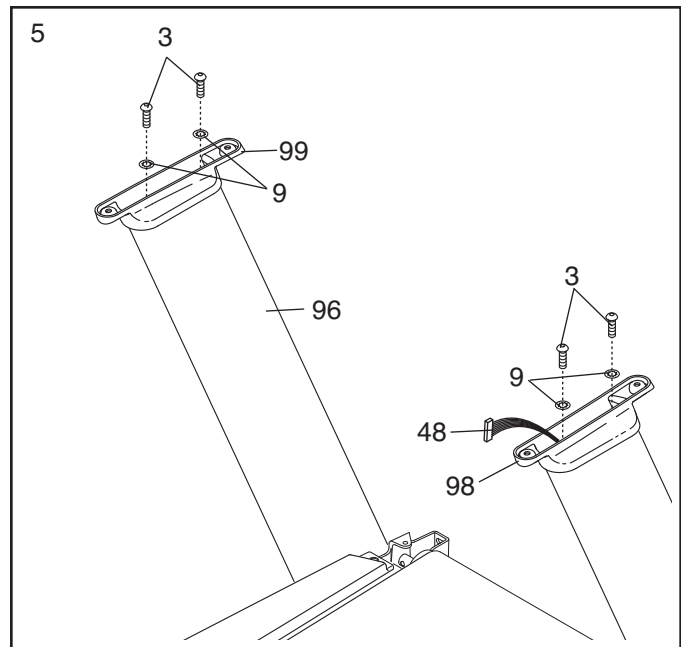


5. **Los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) pueden estar ya conectados. Si no lo están, complete este paso.**

Presione el Soporte Izquierdo del Montante Vertical (99) sobre el Montante Vertical Izquierdo (96).

Inserte el Cableado Eléctrico de 55" (48) por el Soporte Derecho del Montante Vertical (98). Presione el Soporte Derecho del Montante Vertical sobre el Montante Vertical (96) derecho. **Cuide de no pellizcar el Cableado Eléctrico.**

Conecte los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) con cuatro Pernos de 3/8" x 2" (3) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (9).



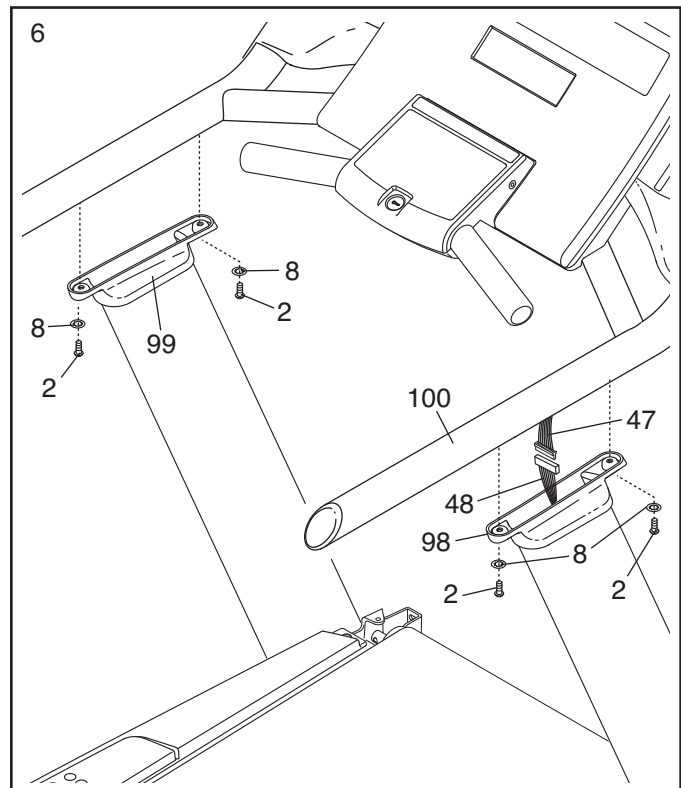
6. Pidale a otra persona que sostenga la Baranda (100) cerca de los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99).

A continuación, conecte el Cableado Eléctrico de 35" (47) al Cableado Eléctrico de 55" (48) en el Soporte del Montante Vertical Derecho (98).

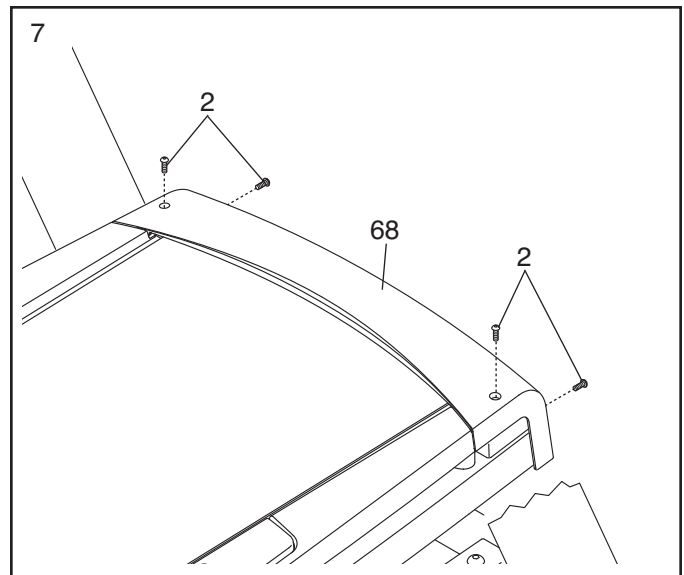
Vea el dibujo del recuadro en el paso 2. Los conectores deben poder deslizarse el uno entre el otro fácilmente y sonar cuando se conecten. Si esto no sucede, voltee un conector y vuelva a tratar. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN INSERTADOS APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**

Inserte el Cableado Eléctrico (47, 48) dentro de la Baranda (100) a medida que coloque la Baranda en los Soportes del Montante Vertical (98, 99). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Conecte la Baranda (100) a los Soportes de los Montantes Verticales (98, 99) con cuatro Pernos de 5/16" x 1" (2) y cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (8). **Comience los cuatro Pernos antes de apretar cualquiera de ellos.**



7. Conecte la Cubierta del Rodillo Delantero (68) con cuatro Pernos de 5/16" x 1" (2).



8. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente ajustados antes que use el entrenador de inclinación.** Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo del entrenador de inclinación.

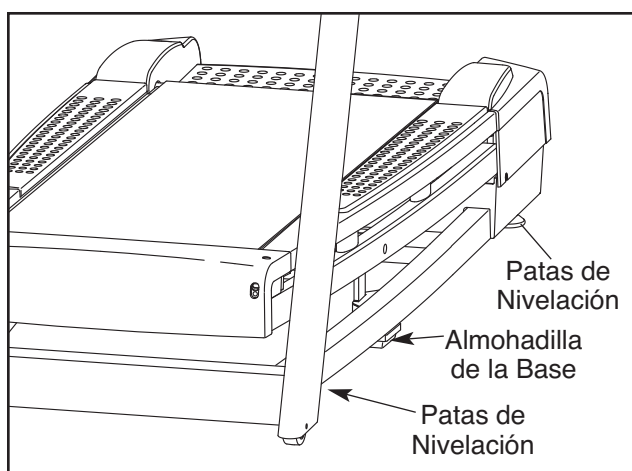
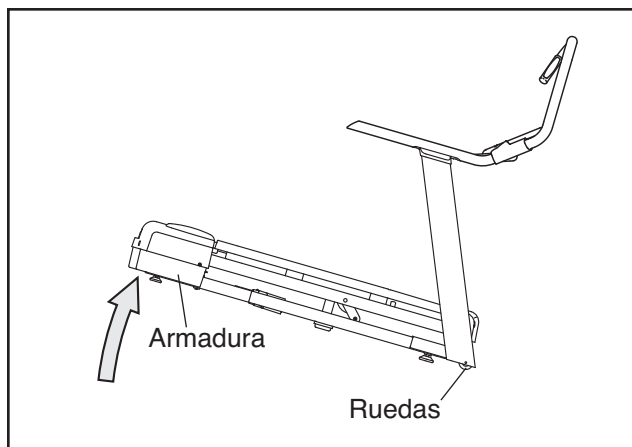
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

Antes de mover el entrenador de inclinación, desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y el peso del entrenador de inclinación, para moverlo requiere a dos o tres personas. Sostenga la armadura de metal firmemente en el lugar mostrado a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de daño al entrenador de inclinación o de lesión, no levante la armadura por la cubierta de plástico delantera o por la baranda.

Cuidadosamente ruede el entrenador de inclinación en las ruedas al lugar deseado y luego bájelo a la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesión, use extrema precaución mientras mueva el entrenador de inclinación. No intente mover el entrenador de inclinación sobre superficies desiguales.

Después que el entrenador de inclinación esté colocado en el lugar donde será usado, asegúrese que ambas patas de nivelación y la almohadilla de la base estén parados firmemente en el piso (se demuestra solamente un lado). Si el entrenador de inclinación se mece ligeramente, gire una de las patas de nivelación hacia la derecha o hacia la izquierda hasta que se elimine el movimiento.



CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

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

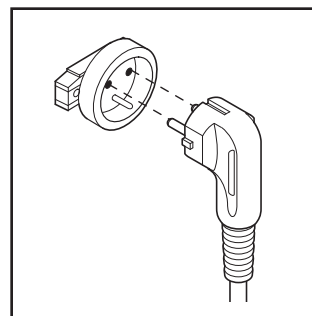
Para comprar un cable eléctrico, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró este producto o vea la contraportada de este manual.

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO EN ESPAÑA

Este aparato se debe conectar 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.

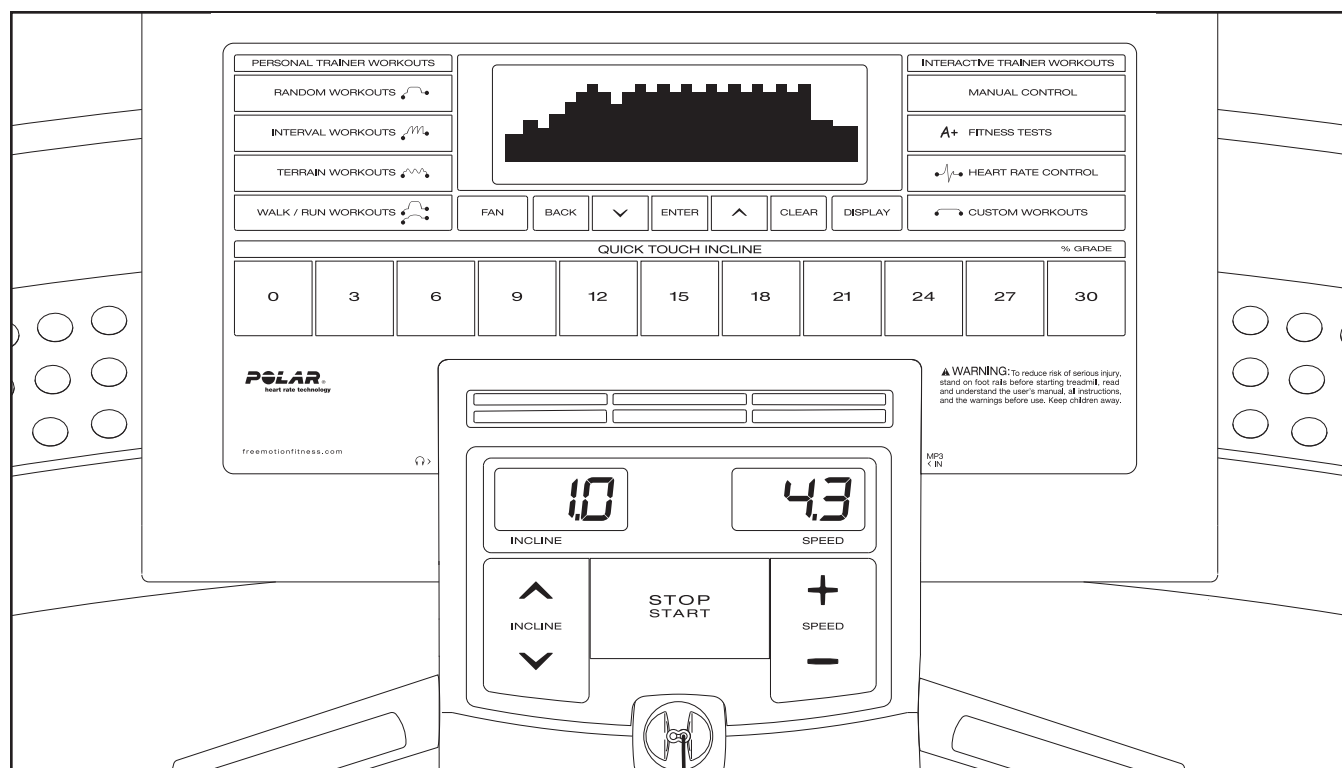
Se ha diseñado este producto para utilizarse en un circuito de 10 amperios y 240 V especializado. No se debe conectar otro aparato al mismo circuito.

Conecte el enchufe de conexión a tierra al receptáculo, tal y como se muestra a la derecha. No intente modificar el enchufe ni el receptáculo. No utilice ningún adaptador, protector contra sobretensión o cable de extensión. El receptáculo deberá estar unido a tierra.



NOTAS

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 cuenta con un grupo de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando utiliza la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la cinta al sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola muestra continuamente información sobre los ejercicios.

Además, la consola exhibe catorce entrenamientos con el entrenador personal. Cada entrenamiento preseleccionado controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la cinta de correr, guiándole a través de un entrenamiento efectivo.

Además, la consola cuenta con doce entrenamientos con el entrenador interactivo, que le permiten personalizar su entrenamiento. Los entrenamientos del entrenador interactivo incluyen tres entrenamientos para ritmo cardíaco, que controlan la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación con el fin de mantener su ritmo cardíaco cercano al valor idóneo configurado. Además, tres entrenamientos para prueba de fitness miden su nivel de fitness o su VO_2 máx.

La consola exhibe también el nuevo sistema de Entrenamiento Interactivo iFit. El sistema iFit es compatible con las tarjetas de entrenamiento interactivo iFit, que contienen programas de entrenamiento diseñados para ayudarlo a alcanzar sus metas de fitness específicas. Por ejemplo, pierda las libras indeseadas con el programa para Pérdida de Peso, o recorra una mayor distancia con el programa Marathon iFit. Los programas iFit controlan automáticamente la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación. **Para comprar tarjetas iFit, por favor vea la contraportada de este manual o visite la web www.iFit.com. Las tarjetas iFit también están disponibles en las tiendas selectas.**

Ya que seleccione la función manual o un entrenamiento preseleccionado, usted puede escuchar su música favorita para entrenar o libros audios con el sistema de sonido estéreo de la consola.

Para encender la corriente, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar la función manual**, vea la página 15. **Para usar un entrenamiento con entrenador personal**, vea la página 17. **Para usar el entrenamiento camine/corra o un entrenamiento de control manual**, vea la página 18. **Para usar el entrenamiento para prueba de fitness**, vea la página 19. **Para usar un entrenamiento para ritmo cardíaco**, vea la página 20. **Para usar un entrenamiento personalizado**, vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit**, vea la página 22. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 23.

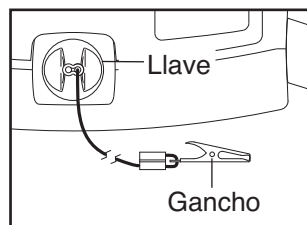
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador de inclinación ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (consulte la página 12). Luego ubique el interruptor en la armadura del entrenador de inclinación, junto al cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición de encendido.



Seguidamente, coloque los pies en las barras de apoyo para pies de el entrenador de inclinación. Ubique el gancho unido a la llave (véase el dibujo de la derecha) y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego introduzca la llave en la consola. Tras unos instantes los monitores se iluminarán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia la llave puede retirarse de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el gancho ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del gancho.**



IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma de caminar use un calzado deportivo limpio mientras utiliza la banda para caminar. La primera vez que use el entrenador de inclinación, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 29).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en millas o en kilómetros. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en millas.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN MANUAL

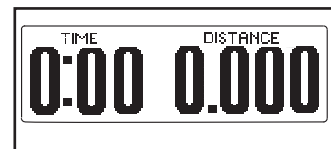
1. Introduzca la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

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

pulse repetidamente alguno de los botones de entrenamientos [WORKOUTS] hasta que se muestren ceros en la pantalla.



3. Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para comenzar la banda caminar, pulse el botón Comenzar/Parar [START/STOP] o el botón de incremento de la Velocidad [SPEED]. A medida que realiza los ejercicios, cambie la velocidad de la cinta de caminar según lo desee pulsando los botones de aumentar o disminuir de Velocidad que se encuentran al lado del botón Comenzar/Parar. Cada vez que pulse uno de estos botones, el ajuste de velocidad variará; si mantiene pulsado un botón, el ajuste de velocidad variará más rápidamente.

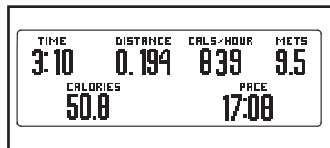
Para detener o reiniciar la banda para caminar pulse el botón Comenzar/Parar.

4. Cambie la inclinación del entrenador de inclinación según se desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador de inclinación, oprima el botón aumentar o disminuir de Inclinación [INCLINE], o uno de los botones de Teclas Rápidas de Inclinación [QUICK TOUCH INCLINE] enumerados del 0 al 30. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la seleccionada.

5. Seleccione un modo pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Cuando se seleccione la función manual, la consola ofrece siete funciones de pantalla. La función pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY] para seleccionar la función pantalla deseado.



A medida que camine o corra en el entrenador de inclinación, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El tiempo transcurrido.
- La distancia que se ha caminado o corrido.
- La velocidad de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación del entrenador de inclinación.
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El número aproximado de calorías quemadas por hora.
- La intensidad de sus ejercicios en mets. Un met equivale a la cantidad de energía que usted utiliza cuando descansa.
- Su paso caminando o corriendo, en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Una animación de un camino.

Independientemente de la función pantalla seleccionado, la velocidad o la inclinación especificada aparecerán en la pantalla durante algunos segundos cada vez que cambie el ajuste.

Cuando pasa de los entrenamientos al manual, la consola llevará un registro de la distancia total que ha caminado o corrido y del número aproximado de calorías que ha quemado. Puede mantener sus

sumas totales aunque cambie a un nuevo entrenamiento. Para poner a cero la consola, pulse el botón Borrar [CLEAR].

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal.

Además, asegúrese que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies y sostenga los contactos por aproximadamente diez segundos—evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para una lectura más exacta del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos por unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador tiene velocidades altas y bajas ya fijadas. Oprima el botón Ventilador [FAN] repetidamente para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar para, el ventilador automáticamente se apagará después de algunos minutos.

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

Párese sobre las barras de apoyo para pies, pulse el botón Comenzar/Parar, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador de inclinación, coloque el interruptor en la posición apagar y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador de inclinación pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA CON ENTRENADOR PERSONAL

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione uno de los entrenamientos con entrenador personal.

Para seleccionar un entrenamiento con entrenador personal, pulse repetidamente el botón Entrenamientos Aleatorios [RANDOM WORKOUTS], el botón Entrenamientos a Intervalos [INTERVAL WORKOUTS], o el botón Entrenamientos de Terreno [TERRAIN WORKOUTS] hasta que el nombre del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. Los entrenamientos aleatorios usan valores aleatorios de velocidad e inclinación. Los entrenamientos a intervalos usan los valores de inclinación para proporcionar un entrenamiento personalizado. Los entrenamientos de terreno usan los valores de velocidad e inclinación para simular una experiencia de marcha real.



Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, el ajuste máximo de inclinación, el ajuste de velocidad máxima y el tiempo de entrenamiento. La pantalla mostrará también un perfil de las configuraciones de velocidad del entrenamiento.

Pulse el botón Introducir [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad, su peso, y el tiempo de entrenamiento usando los botones de Aumentar y Reducir próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos a intervalos, también debe introducir su ajuste de Inclinación máxima y mínima usando los botones de Teclas Rápidas de Inclinación [QUICK TOUCH INCLINE] o los botones de aumentar y disminuir de Inclinación [INCLINE].

3. Pulse el botón Comenzar/Parar para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar/Parar [START/STOP], el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al primer ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento se divide en segmentos. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica el ajuste de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar y el ajuste de velocidad e inclinación se mostrará en la pantalla para alertarle.



El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil tittle en la pantalla y finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará entonces hasta detenerse.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla manualmente pulsando los botones Velocidad [SPEED] o Inclinación; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.** Nota: Si usa un entrenamiento a intervalos, la velocidad no se ajustará automáticamente.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Comenzar/Parar.

4. Seleccione un función pantalla y siga su progreso en la pantalla.

La consola ofrece tres modos pantalla. La función que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY] para seleccionar la función pantalla deseado.

La pantalla puede mostrar un perfil del entrenamiento, el tiempo restante del entrenamiento, la distancia que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías que ha quemado, el número aproximado de calorías quemadas por hora, su paso, y su potencia de salida en watts.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CAMINE/-CORRA O UN ENTRENAMIENTO DE CONTROL MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione uno de los entrenamientos.

Para seleccionar un entrenamiento camine/correr, oprima el botón Entrenamientos Caminar/Correr [WALK/RUN WORKOUTS] repetidamente hasta que la Caminata 5k, la Carrera 10K, o el Campo Traviesa aparezca en la pantalla.

Para seleccionar un entrenamiento de control manual, oprima el botón Control Manual [MANUAL CONTROL] repetidamente hasta que aparezca en la pantalla el Tiempo Manual, la Distancia Vertical Manual, o el entrenamiento de las Calorías Manual.



La pantalla mostrará el nombre y el tiempo, distancia, o la meta de calorías del entrenamiento.

Oprima el botón Introducir [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de Aumentar y Disminuir que están al lado del botón Introducir. **Oprima el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos de campo traviesa, usted también debería de entrar su meta en distancia. Para usar un entrenamiento de control manual, entre su tiempo, distancia vertical, o meta en calorías.

3. Pulse el botón Comenzar/Parar para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar/Parar [START/STOP], el entrenador de inclinación comenzará a moverse. Agarre las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará la velocidad de la banda para caminar. A medida que realiza los ejercicios, cambie la velocidad e inclinación de la banda para caminar según lo desee, pulsando los botones de aumentar y disminuir de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE] próximos.

El entrenamiento continuará hasta alcanzar su meta de tiempo, distancia vertical o calorías. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Comenzar/Parar.

4. Seleccione una función pantalla y siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PARA PRUEBA DE FITNESS

Los entrenamientos para prueba de fitness miden su nivel de fitness relativo. Para obtener los resultados más precisos, use el entrenamiento para prueba de fitness si no se siente cansado(a), si no ha comido durante al menos dos horas, y si no ha realizado ejercicios durante al menos 24 horas.

El entrenador de inclinación exhibe tres entrenamientos para fitness. La PRUEBA DE EBBELING mide el VO₂ máximo, o la capacidad aeróbica, y dura 9 minutos. La PRUEBA DE GERKIN mide el VO₂ máximo. La Prueba de Gerkin comienza con un periodo de calentamiento de tres minutos y termina tras 14 minutos o cuando usted alcance cierto ritmo cardiaco. La PRUEBA FREEMOTION FIT mide su nivel de fitness en una escala de 1 a 10. La Prueba FreeMotion Fit termina tras 28 minutos o cuando usted alcance cierto ritmo cardiaco.

1. Colóquese un sensor de pulso para el pecho compatible con Polar® (no incluido).

Para usar una prueba de fitness, usted debería de llevar puesto un sensor compatible Polar de pulso para el pecho o usar el sensor de pulso del mango. Nota: Para mejores resultados, usted debería de llevar puesto un sensor de pulso para el pecho. El sensor de pulso para el pecho no está incluido.

2. Introduzca la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

3. Seleccione un entrenamiento para prueba de fitness.

Para seleccionar un entrenamiento para prueba de fitness, pulse repetidamente el botón Pruebas de Fitness [FITNESS TESTS] hasta que el nombre de la prueba deseada se muestre en pantalla.

Pulse el botón Introducir [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y su peso usando los botones de Aumento y Disminuir próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar la Prueba de Fitness Ebbeling, también debe introducir su sexo.

4. Pulse el botón Comenzar/Parar para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar/Parar [START/STOP], el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al primer ajuste de velocidad e inclinación de la prueba de fitness. Comience a caminar en el entrenador de inclinación. Nota: Para obtener resultados más precisos no agarre las barandillas durante un entrenamiento para prueba de fitness.

Durante el entrenamiento, la velocidad e inclinación del entrenador de inclinación cambiará periódicamente. El ajuste de velocidad o inclinación se mostrará en pantalla para avisarle antes de cada cambio. **IMPORTANTE: Los botones Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE] no funcionarán durante un entrenamiento para prueba de fitness.**

Nota: Si pulsa el botón Comenzar/Parar durante la prueba de fitness, ésta terminará.

Cuando el entrenamiento termina, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y su nivel de fitness o VO₂ máx se mostrará en la pantalla.

Si no se detecta su pulso durante el entrenamiento, se mostrará el texto *CHECK HEART RATE MONITOR* en pantalla, y la velocidad del entrenador de inclinación se reducirá automáticamente. Si aún no se detecta su pulso, se abortará la prueba de fitness.

5. Seleccione una función pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea paso 4 en la página 17. Nota: Las pruebas de fitness mostrarán en vez de su intensidad del ejercicio en METS.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDIACO

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas con el ritmo cardíaco, o si tiene más de 60 años de edad y no ha realizado ejercicios, no use los entrenamientos de pulso. Si regularmente consume medicamentos, consulte con su médico para averiguar si éstos afectarán su ritmo cardíaco en los ejercicios.

1. Colóquese un sensor de pulso en el pecho compatible con Polar® (no incluido).

Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debería de llevar puesto un sensor compatible Polar de pulso para el pecho o usar el sensor de pulso del mango. Nota: Para mejores resultados, usted debería de llevar puesto un sensor de pulso para el pecho.

2. Introduzca la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

3. Seleccione uno de los entrenamientos de ritmo cardíaco.

Para seleccionar un entrenamiento de ritmo cardíaco, pulse repetidamente el botón Control Ritmo Cardíaco [HEART RATE CONTROL] hasta que el entrenamiento deseado se muestre en pantalla. Pulse el botón Introducir [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado.

Seleccione su edad y su peso usando los botones de Aumentar y Disminuir próximos al botón Introducir. **Pulse el botón Introducir después de cada selección.** Nota: Para usar el entrenamiento para ritmo cardíaco constante y variable, también debe introducir su meta de ritmo cardíaco máximo. Si se cambia la meta de ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad de todo el entrenamiento cambiará. Nota: Para calcular su objetivo máximo de ritmo cardíaco vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 30.

4. Pulse el botón Comenzar/Parar para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar/Parar [START/STOP], la banda para caminar

comenzará a moverse y el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al primer ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

Los entrenamientos para ritmo cardíaco se dividen en varios segmentos de un minuto. Para cada segmento se programa un valor idóneo de ritmo cardíaco. Puede programarse el mismo valor idóneo de ritmo cardíaco para segmentos consecutivos. Para un entrenamiento más corto, sólo detenga el entrenamiento antes de que termine.

Durante los entrenamientos para ritmo cardíaco, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco idóneo configurado. Si su ritmo cardíaco está demasiado por debajo o por encima del valor idóneo de ritmo cardíaco para el segmento actual, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardíaco al valor idóneo configurado.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, puede ajustar el ajuste con los botones Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco con el valor idóneo de ritmo cardíaco, la velocidad del entrenador de inclinación puede cambiar automáticamente para acercar su ritmo cardíaco al valor idóneo configurado.

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Comenzar/Parar.

5. Seleccione un modo pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione uno de los entrenamientos personalizados.

Para seleccionar un Entrenamientos Personalizados [CUSTOM WORKOUTS], oprima el botón Entrenamientos Personalizados repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

La pantalla le mostrará el nombre, la inclinación máxima fijada, la velocidad máxima fijada, y la duración del entrenamiento. **Nota: Para crear un entrenamiento personalizado, vea paso 3 en la página 23.**

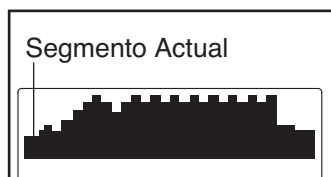
Oprima el botón Introducir [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones Aumento y Disminuir que están al lado del botón Introducir.

3. Oprima el botón Comenzar/Parar para empezar el entrenamiento.

Un momento después que oprima el botón Comenzar/Parar [START/STOP], el entrenador de inclinación automáticamente se ajustará a la primera velocidad e inclinación fijadas que han sido programadas previamente. Sostenga las barandas y empiece a caminar.

Cada entrenamiento personalizado esta dividido en segmentos de un minuto. Una velocidad fijada y una inclinación fijada serán programadas en cada segmento.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento intermitente del perfil representa el



segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la inclinación fijada para el segmento actual. Al final de cada segmento, sonará una serie de tonos, el siguiente segmento del perfil empezará a destellar, y la velocidad o inclinación fijada para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla para alertarle.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destelle en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar irá más despacio hasta que pare.

Si la velocidad o inclinación fijada es muy alta o muy baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted puede manualmente anular lo fijado presionando los botones de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, el entrenador de inclinación automáticamente se ajustará a la velocidad e inclinación fijada para el próximo segmento.**

Para parar o recomenzar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Comenzar/Parar. La velocidad de la banda para caminar gradualmente se aumentará a la velocidad fijada del segmento actual.

4. Seleccione una función pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

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

Vea el paso 8 en la página 16.

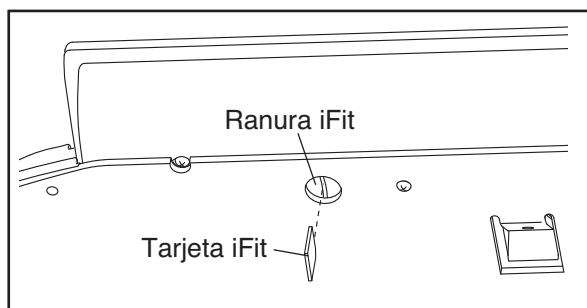
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Introduzca una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, introduzca una tarjeta iFit en la ranura situada en la parte trasera de la consola; asegúrese de que la tarjeta iFit tenga la esquina recortada orientada hacia abajo y quede insertada en la ranura iFit.



Seguidamente seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones de Aumento y Disminuir, al lado del botón Introducir [ENTER]. Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre del entrenamiento, el ajuste de inclinación máxima, el ajuste de velocidad máxima, y el tiempo de entrenamiento.

Cada entrenamiento iFit se divide en varios segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

3. Pulse el botón Comenzar/Parar para iniciar un entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar/Parar [START/STOP], el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al primer ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

Al final de cada segmento de un minuto, las configuraciones de velocidad e inclinación para el próximo segmento se mostrarán en pantalla y se escuchará una serie de tonos para avisarle. Si se programa un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el próximo segmento, se escucharán tres tonos.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento en curso son demasiado altos o demasiado bajos, usted puede anular manualmente el ajuste pulsando los botones Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el próximo segmento el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación de dicho segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Comenzar/Parar. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar/Parar o el botón de aumentar de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse. Cuando comience el próximo segmento de entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación de dicho segmento.

4. Seleccione una función pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 4 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea paso 7 en la página 16.

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

Vea paso 8 en la página 16.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFit de la ranura iFit si no las está utilizando.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN MANTENIMIENTO

La consola cuenta con un modo de mantenimiento que lleva un registro de todas las horas en que el entrenador de inclinación ha estado funcionando y la distancia total que se ha movido. La función mantenimiento también le permite ajustar el tiempo máximo de entrenamiento, el intervalo de pausa y el intervalo de sueño. También puede seleccionar el idioma deseado y deshabilitar o habilitar la llave de seguridad.

1. Seleccione la función mantenimiento.

Para seleccionar la función mantenimiento, mantenga pulsado el botón Borrar [CLEAR] y el botón Introducir [ENTER] durante tres segundos.

Pulse el botón Visualizar [DISPLAY] para moverse entre las pantallas. Pulse el botón Atras [BACK] para regresar a la pantalla anterior. Para cambiar el ajuste, pulse los botones de Aumentar y Disminuir próximos al botón Introducir.

2. Definir las preferencias del usuario.

Cuando seleccione la función de mantenimiento, la pantalla mostrará el número total de horas y el número total de millas (o kilómetros) que se ha movido la banda para caminar. Pulse el botón Visualizar para pasar a la siguiente pantalla.

Defina el intervalo de pausa si lo desea. El intervalo de pausa se inicia cuando la banda para caminar se detiene. Cuando el intervalo de pausa termina, aparece la pantalla principal y se ponen a cero los contadores de distancia y de calorías.

Pulse el botón Visualizar para mover el cursor al intervalo de sueño. Defina el intervalo de sueño si lo desea. El intervalo de sueño comienza cuando aparece la pantalla principal. Cuando termina el intervalo de sueño, la inclinación desciende al ajuste más baja y aparece el refrescador de pantalla.

Luego, pulse el botón Visualizar para moverse a la siguiente pantalla. Para usar un tocadiscos personal de música, seleccione la función MP3.

Luego, pulse el botón Visualizar para moverse a la siguiente pantalla. Ajuste al volumen original, si lo desea.

3. Crear un entrenamiento personalizado.

Si desea, cree un entrenamiento personalizado. Oprima el botón Visualizar hasta que el entrena-

miento personalizado deseado es mostrado. Luego oprima el botón Entre. Programe una velocidad fijada y una inclinación fijada para el primer segmento de un minuto presionando los botones de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]. Oprima el botón Introducir para moverse al siguiente segmento y continúe programando segmentos para 30 segmentos. Oprima el botón Introducir después que haya programado el último segmento. Luego presione el botón Visualizar hasta que salga de la función de información.

4. Habilitar o deshabilitar la llave de seguridad.

Si lo desea, deshabilite o habilite la llave de seguridad. Cuando la llave de seguridad está habilitada, debe introducirse la llave en la consola para que se encienda el entrenador de inclinación. Para deshabilitar la llave de seguridad, pulse el botón de Aumento o Disminuir. Nota: Para deshabilitar o habilitar la llave de seguridad usted debe retirar la llave de la consola antes de entrar en la función de mantenimiento. Para obtener mejores resultados, utilice el entrenador de inclinación con la llave de seguridad habilitada.

Para salir de la función mantenimiento en cualquier momento, retire la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para escuchar música o audio libros por los altavoces estéreo de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal a la consola. Localice el cable audio y enchúfelo en el enchufe MP3 que está cerca del botón Comenzar/Parar [START/STOP]. Luego, enchufe el otro lado en el enchufe de su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. **Asegúrese que los cables de audio estén bien enchufados.**

Luego, oprima el botón Andar [PLAY] en su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. Entonces, ajuste el volumen en su reproductor personal de audio. Para usar los auriculares, enchufe los auriculares en el tomacorriente del auricular cerca al botón Comenzar/Parar.

Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se saltea, ponga el reproductor de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de la consola.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

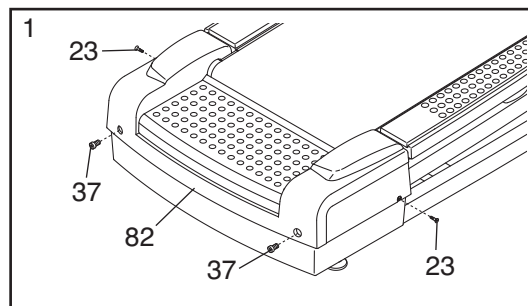
Mantenimiento regular es necesario para el funcionamiento óptimo y la vida larga de el entrenador de inclinación. Por favor lea y siga todas las instrucciones que se indican abajo. Si el entrenador de inclinación no se mantiene según lo descrito, los componentes se pueden gastar excesivamente, el entrenador de inclinación se puede malograr, y la garantía será anulada. Si tiene preguntas sobre el mantenimiento, por favor vea la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de retirar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de trabajar en cualquier procedimiento de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

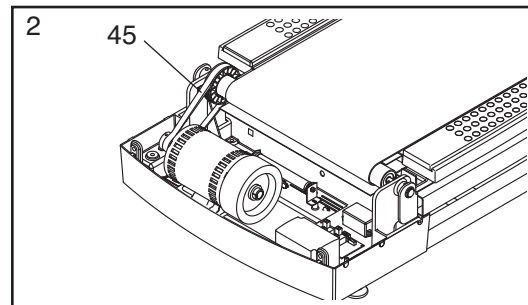
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y correctamente ajuste todas las piezas externas del entrenador de inclinación.
2. Aplique un limpiador suave de uso múltiple a un paño de 100% algodón y retire cualquier polvo y suciedad de las barandas, montante vertical, rieles de las patas, armadura, y cubierta del motor. Además, limpie la plataforma para caminar a lo largo de los lados de la banda para caminar. **No limpie debajo de la banda para caminar.** Aplique una cantidad pequeña del limpiador suave de uso múltiple a un paño de 100% algodón y limpie la consola y las pantallas. **No rocíe el limpiador directamente al entrenador de inclinación o use amoníaco o limpiadores a base de ácido.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar este centrada y correctamente ajustada. Si esta centrada y funciona bien, no haga ningún ajuste. Si la banda para caminar necesita ajuste, vea las páginas 28 y 29.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los dos Pernos de 1/4" x 3/4" (23) y los dos Pernos de 1/2" x 1" (37) que conecta la Cubierta del Motor (82), y levante la Cubierta del Motor.



2. Usando una aspiradora de mano, limpie el área debajo de la Cubierta del Motor (no demostrado). **Tenga cuidado de evitar tocar cualquier componente.** Inspeccione la banda del motor para ver si hay desgaste o roturas. Si la Banda del Motor (45) necesita ser reemplazada, por favor vea la contraportada de este manual.



3. Enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola. Oprima el botón Comenzar/Parar. **IMPORTANTE: Tenga cuidado de evitar lesiones; mantenga sus manos fuera de las piezas móviles y asegúrese que su vestimenta no se enganche en las piezas móviles.** Mientras que la banda para caminar se esta moviendo, inspeccione el entrenador de inclinación por olores o ruidos fuera de lo común. Si cualquiera de estos problemas existe, por favor vea la contraportada de este manual. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. Vea paso 1.** Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (82) con los dos Pernos de 1/4" x 3/4" (23) y los dos Pernos de 1/2" x 1" (37).

REEMPLAZANDO LA BANDA PARA CAMINAR

Cuando la banda para caminar se desgasta, debería de reemplazarse. La banda para caminar necesitará ser reemplazada cada 16,000 a 24,000 kilómetros. Vea el Manual de Servicios por instrucciones de reemplazo. Por favor vea la contraportada de este manual para pedir una nueva banda para caminar.

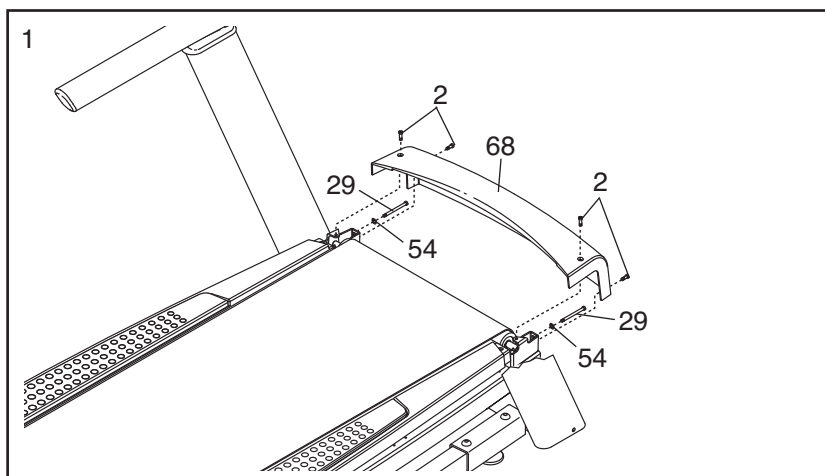
REEMPLAZANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Cuando los dos lados de plataforma para caminar se desgastan, la plataforma para caminar debería de reemplazarse. La plataforma para caminar necesitará ser reemplazada cada 32,000 a 48,000 kilómetros. Por favor vea la contraportada de este manual para pedir una nueva plataforma para caminar. Siga las instrucciones abajo para reemplazar la plataforma para caminar.

VOLTEANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Ambos lados de la plataforma para caminar están diseñados para usarse como superficies para caminar. Inspeccione la plataforma para caminar periódicamente por señas de desgaste. Si se ve alguna madera a través de la capa de fenol, o si la superficie esta dañada, la plataforma para caminar debería de voltearse. La plataforma para caminar deberá de ser volteada y la banda para caminar deberá de ser reemplazada (vea arriba) después de cada 16,000 a 24,000 kilómetros. Siga las instrucciones que se indican abajo para voltear la plataforma para caminar.

1. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Retire los cuatro Pernos de 5/16" x 1" (2) y la Cubierta del Rodillo Delantero (68). Retire los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) y las Arandelas Estrella de 5/16" (54).

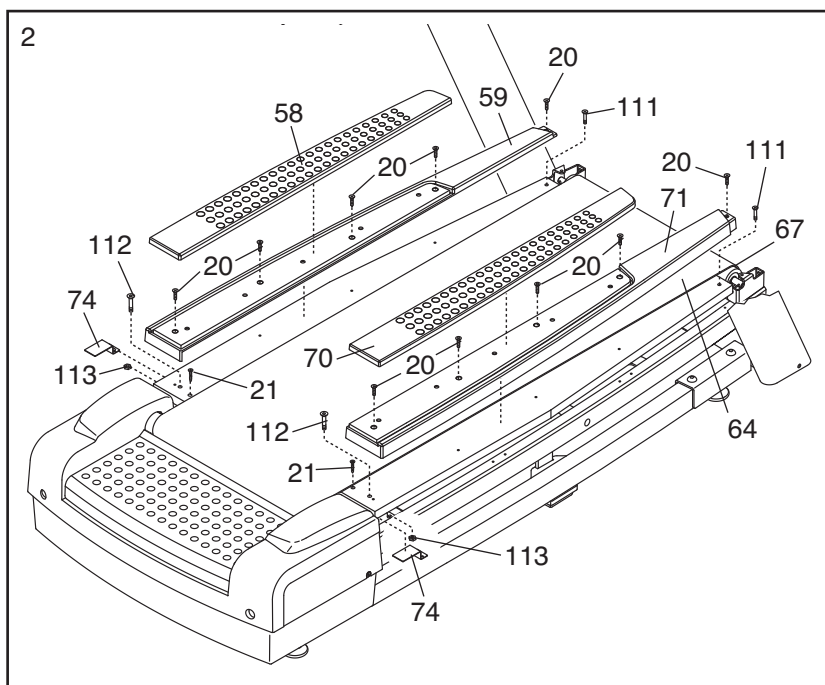


2. Retire las Cubiertas de los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (58, 70). Retire los Tornillos de #12 x 1" (20) y los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (59, 71).

Retire los Pernos de 1/4" x 1 1/2" (111), los Pernos de 3/8" x 1 3/4" (112), y las Tuercas de la Plataforma 3/8" (113).

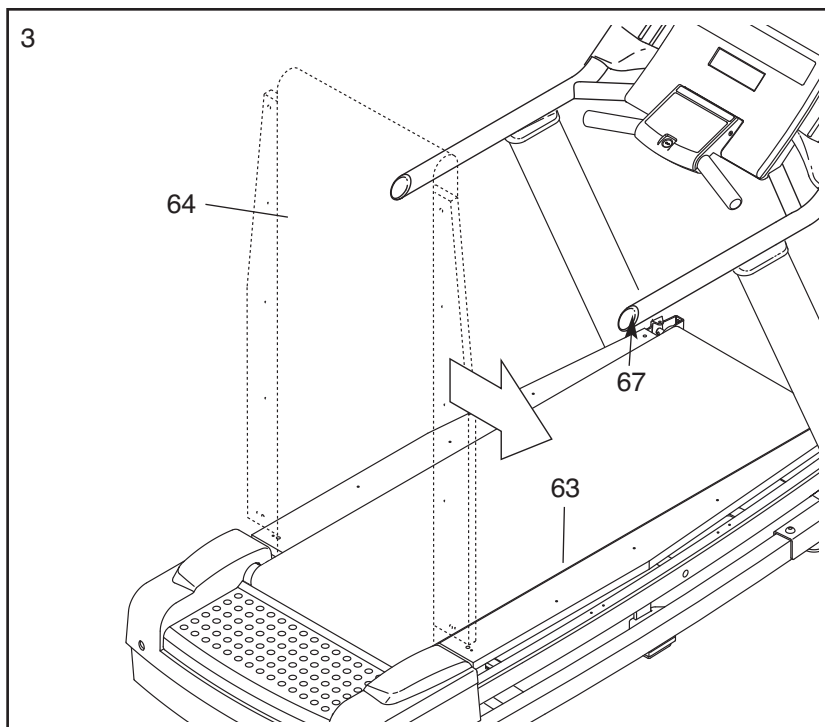
Retire los Tornillos de #10 x 1 1/2" (21) y los Protectores del Rodillo (74).

Levante el Rodillo Delantero (67) y deslícelo de la Banda para Caminar (64).



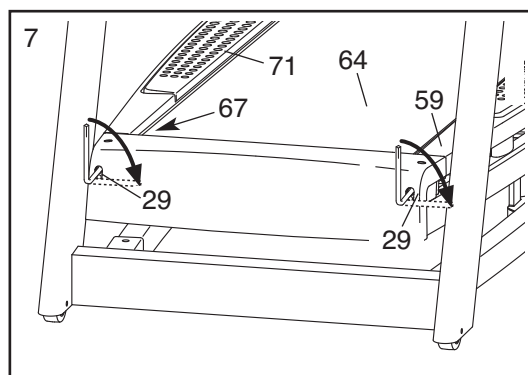
3. **Nota: Tenga cuidado de evitar despostillar o dañar la capa de fenol en la Plataforma para Caminar (63).** Levante la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar (64) a la posición indicada por las líneas de puntos. Deslice la Plataforma para Caminar fuera de la Banda para Caminar, voltee la, y entonces deslícela nuevamente dentro de la Banda para Caminar. **Nota:** Si está reemplazando la Plataforma para Caminar, deslice la nueva Plataforma para Caminar dentro de la Banda para Caminar.

Baje la Plataforma para Caminar (63) y la Banda para Caminar (64). Deslice el Rodillo Delantero (67) nuevamente dentro de la Banda para Caminar.



4. **Vea paso 1.** Vuelva a conectar los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) y las Arandelas Estrella 5/16" (54). **Asegúrese que la banda para caminar esté centrada. No ajuste los Pernos completamente; los Pernos deberían de estar ajustados lo suficientemente como para quitar la holgura de la banda para caminar.**
5. **Vea paso 2.** Vuelva a conectar los Protectores de los Rodillos (74), la Plataforma para Caminar (63), los Rieles para los Pies (59, 71), y las Cubiertas de los Rieles para los Pies (58, 70).
6. **Vea paso 1.** Vuelva a conectar la Cubierta del Rodillo Delantero (68). **Asegúrese que la Banda para Caminar (64) esté centrada en el Rodillo Delantero (67).** Entonces, ajuste parcialmente los Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) hasta que la Banda para Caminar no se pueda mover hacia la derecha o la izquierda en el Rodillo Delantero. **Asegúrese de voltear ambos Pernos el mismo número de veces.**

7. La tensión de la Banda para Caminar (64) ahora necesita ser ajustada. Voltee cada Perno de 5/16" x 4 3/8" (29) cuatro veces. Centre la Banda para Caminar si es necesario (vea la página 29). Entonces, pise sobre los Rieles para los Pies (59, 71), inserte la llave en la consola, y presione el botón Comenzar/Parar. Sostenga las barandas y presione una pata suavemente en contra de la Banda para Caminar que se está moviendo. Si la Banda para Caminar deja de moverse, retire la llave de la consola y voltee cada Perno una vez más. Continúe examinando la tensión de la Banda para Caminar hasta que la Banda para Caminar no se resbale más. Asegúrese de mantener la Banda para Caminar centrada. **Si el Rodillo Delantero (67) deja de moverse, no ajuste los Pernos más; por favor vea la contraportada de ese manual.**



IMPORTANTE: La tensión ideal es solamente suficiente como para prevenir que la banda para caminar se deslice. Esto aumentará la vida de la banda para caminar, el rodillo, y el sistema de manejo. Si se ajusta demasiado la banda para caminar puede llegar a un prematuro deterioro de la banda para caminar y un gasto excesivo de los cojinetes y de los componentes de manejo.

REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Fotocopie este formulario y úselo para registrar el mantenimiento preventivo realizado en el entrenador de inclinación. Cada copia del formulario puede ser usado por seis meses (26 semanas). Cuando el mantenimiento se realiza, escriba la fecha en el espacio apropiado. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento como está descrito en las páginas 24 al 26. Si los procedimientos no se realizan como está descrito, los componentes se pueden gastar excesivamente, el entrenador de inclinación se puede dañar, y la garantía será anulada.**

	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Inspeccione y ajuste todas las piezas externas del entrenador de inclinación.	Limpie el entrenador de inclinación.	Inspeccione la banda para caminar para que tenga la tensión y la alineación apropiada.	Retire la cubierta del motor y aspire el compartimiento del motor.	Inspeccione la banda del motor por roturas y otros desgastes.	Inspeccione el motor por arcos eléctricos; inspeccione por olores o ruidos.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Plataforma para Caminar Volteada/Reemplazada	/ /	/ /	Reemplazo de la Banda para Caminar	/ /		

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su entrenador de inclinación se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, vea la contraportada de este manual.

PROBLEMA: La corriente no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté enchufado en un supresor, y que el supresor este enchufado en un tomacorriente correctamente fundamentado (vea la página 12). Use solamente un supresor de un tomacorriente que mida todas las especificaciones descritas en la página 12.
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Revise el interruptor localizado en la armadura del entrenador de inclinación cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está en la posición de apagar, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

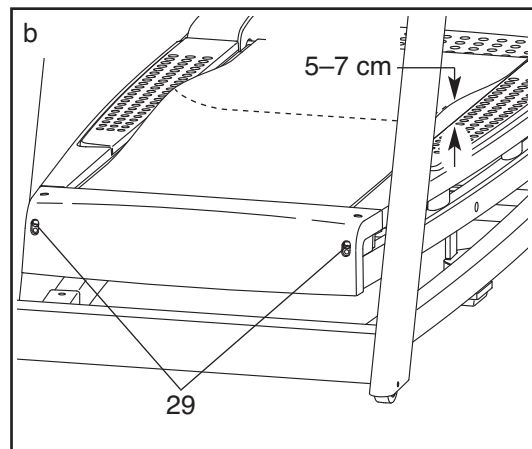


PROBLEMA: La corriente se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el interruptor (vea el dibujo arriba). Si el interruptor se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está desenchufado, desconectelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - Quite la llave de la consola. Insértela otra vez en la consola.
 - Si la corriente se apaga durante el uso, vea el frente de la contraportada de este manual.

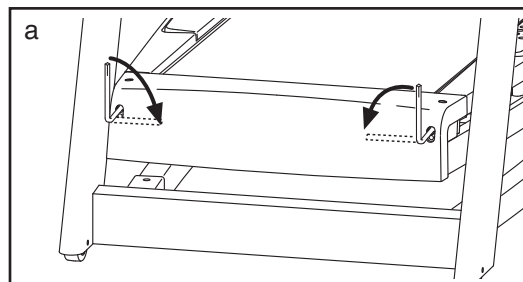
PROBLEMA: La banda para caminar se retrasa cuando se camina en ella.

- SOLUCIÓN:**
- Use solamente un supresor de un tomacorriente que mida todas las especificaciones descritas en la página 12.
 - Si la banda para caminar esta muy ajustada, el rendimiento puede disminuir y la banda para caminar se puede dañar. Si la banda para caminar esta ajustada correctamente, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. **Si se necesita hacer ajustes, primero retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal de 7/32", voltee los dos Pernos de 5/16" x 4 3/8" (29) hacia la izquierda 1/4 de una vuelta. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Repita hasta que la banda para caminar este correctamente ajustada. Nota: Para ajustar la banda para caminar, vea el paso c en la página 29.
 - Si la banda para caminar todavía se retrasa cuando se camina en ella, vea la contraportada de este manual.

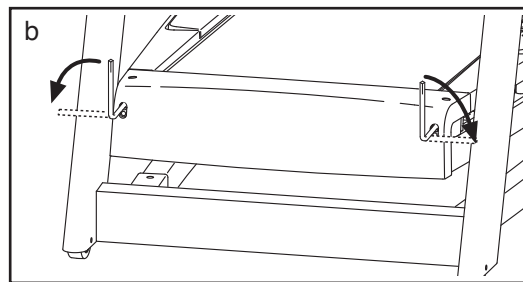


PROBLEMA: La banda para caminar no está centrada o se resbala cuando se camina en ella.

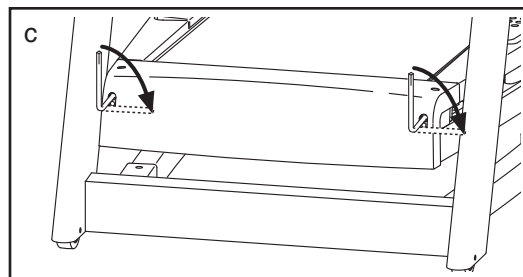
SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha: **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal de 7/32", gire los pernos de 5/16" x 4 3/8" en la dirección mostrada, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda: **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal de 7/32", gire los pernos de 5/16" x 4 3/8" en la dirección demostrada, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



c. Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella: **Reitre la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal de 7/32", gire ambos pernos de 5/16" x 4 3/8" hacia la derecha 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar este ajustada correctamente, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debería de tocar la plataforma para caminar. Asegúrese de mantener la banda para caminar centrada. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y corra el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar este correctamente ajustada. Nota: Mientras que ajuste los pernos ajustables del rodillo, el rodillo delantero se moverá. **Si el rodillo delantero deja de moverse, no ajuste más los pernos ajustables del rodillo; por favor vea la contraportada de este manual.**



PROBLEMA: La inclinación del entrenador de inclinación no cambia correctamente.

SOLUCIÓN: a. El sistema de inclinación puede que necesite ser calibrado. Para empezar la rutina de la calibración, apague la corriente con el interruptor, espere por 5 minutos y entonces encienda la corriente con el interruptor. Durante la rutina de la calibración, el entrenador de inclinación automáticamente irá al nivel de inclinación más alto y después regresará al nivel inicial.

b. Si el sistema de inclinación todavía no funciona correctamente, por favor vea la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIOS

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

El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso tiene la intención de ayudar solamente con el ejercicio en determinar por lo general la dirección del pulso cardíaco.

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

Para encontrar el ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento.” Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo man-

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

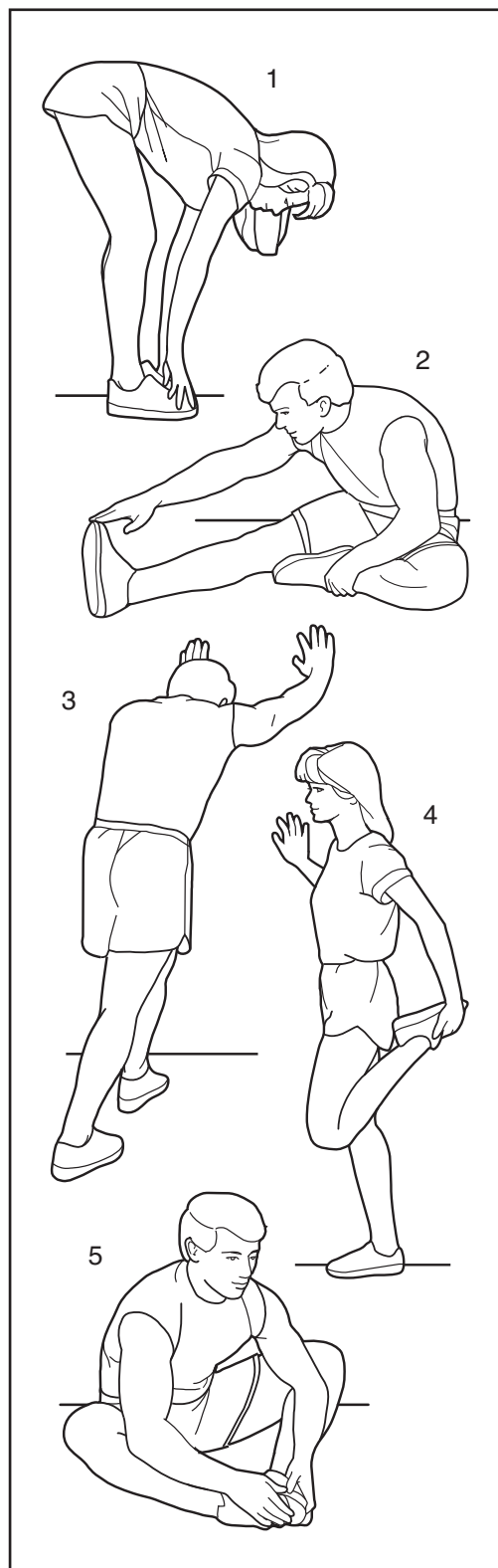
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atrás. Estira: Pantorrillas tendón de aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

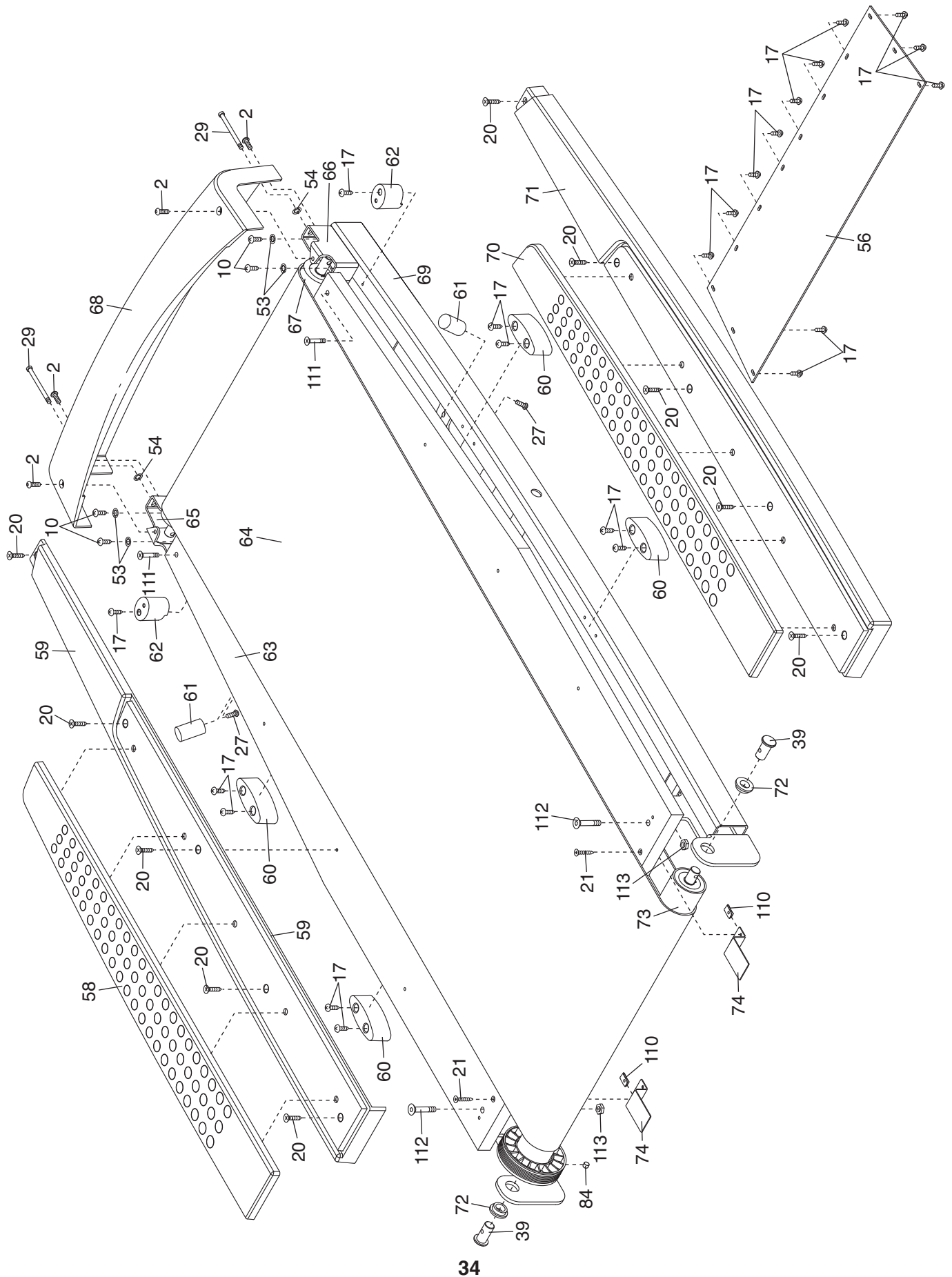


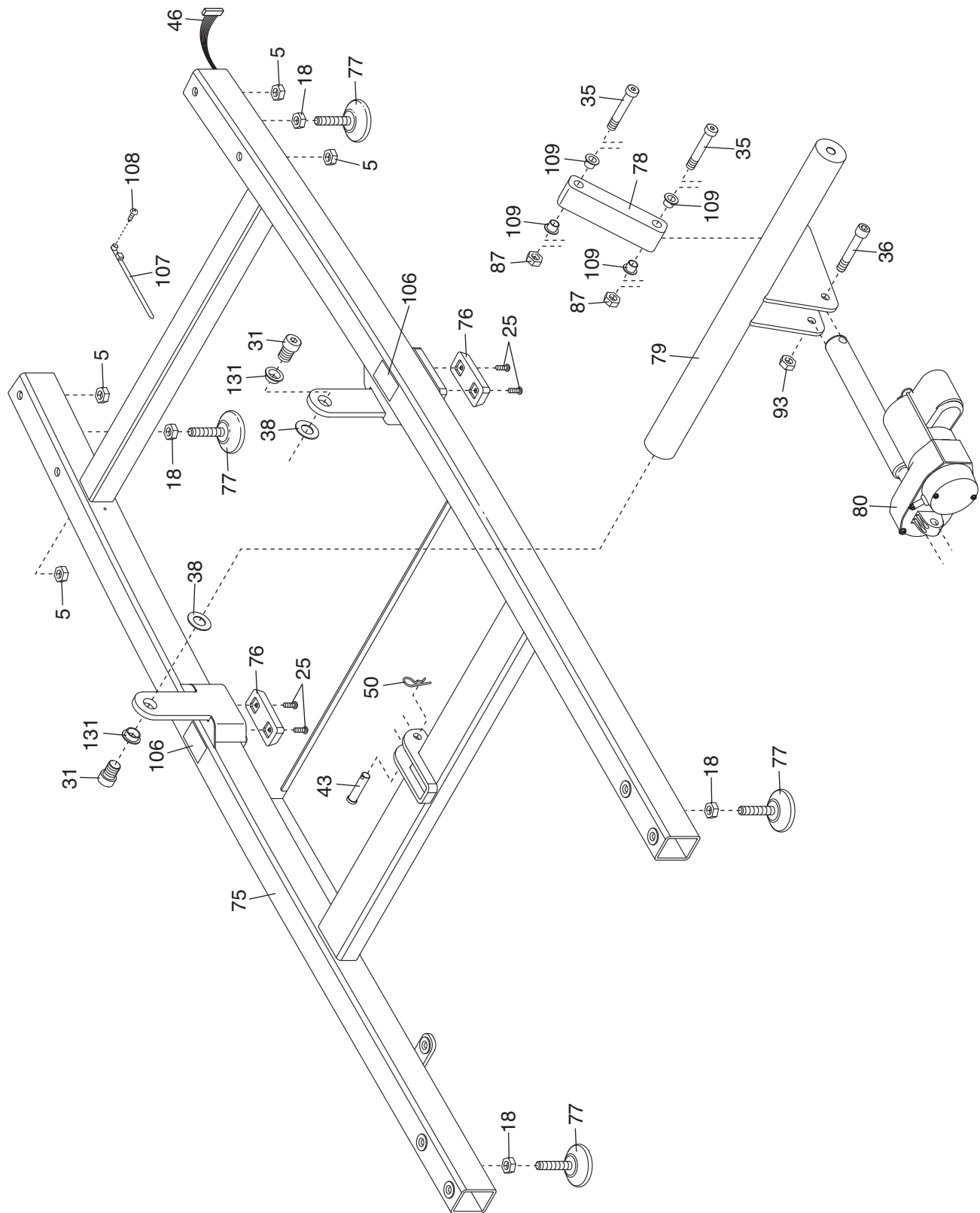
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo VMTL83907-INT.0 R0810A

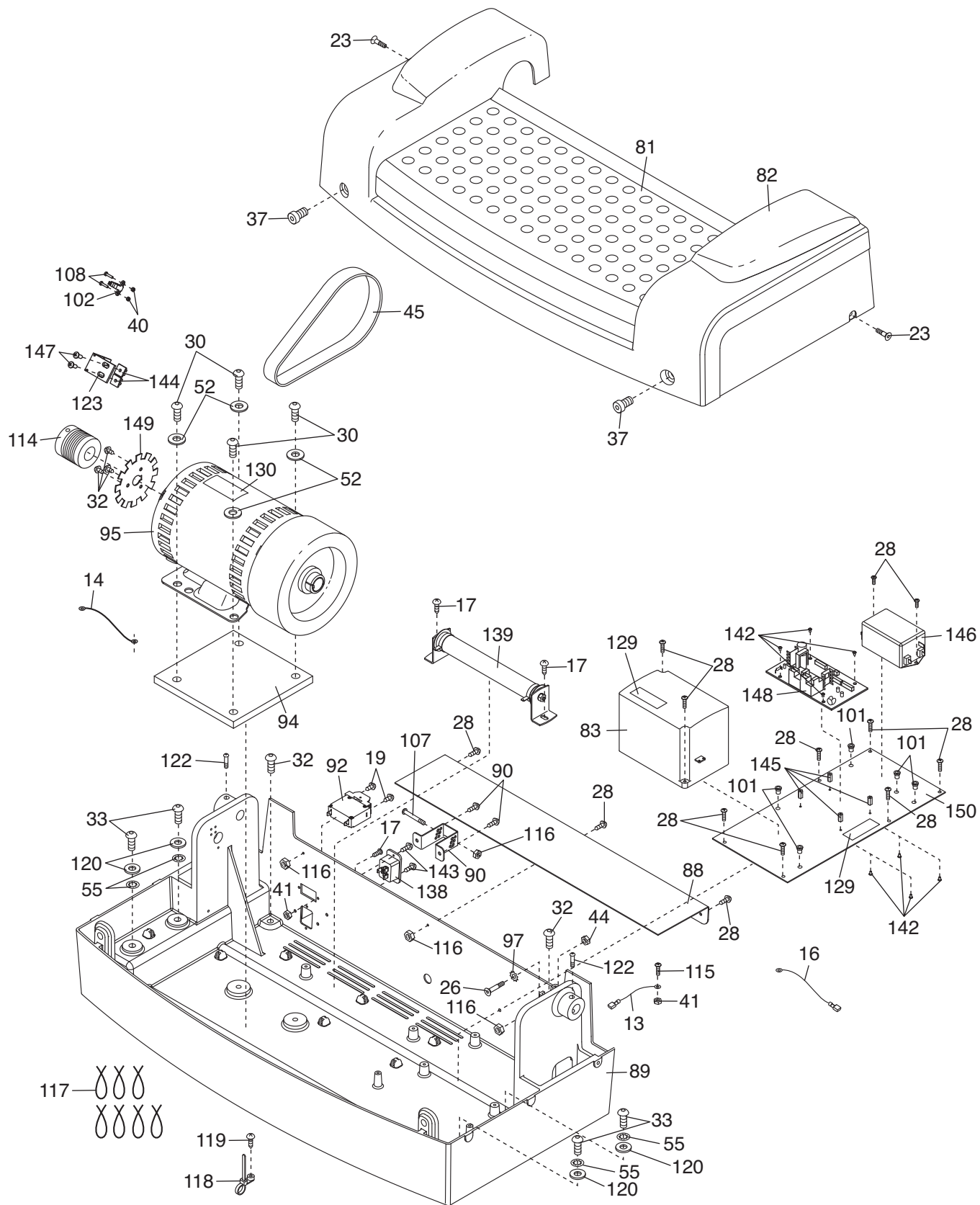
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	4	Perno de 1/2" x 3 1/4"	49	1	Parte de Atrás de la Consola
2	8	Perno de 5/16" x 1"	50	5	Tornillo de #8 x 1/2"
3	4	Perno de 3/8" x 2"	51	1	Llave/Soporte
4	4	Tornillo de la Montura de la Bandeja de Accesorios	52	8	Arandela de Motor
5	4	Tuerca de Bloqueo de 1/2"	53	4	Arandela Estrella de 1/4"
6	4	Tuerca en "U" de 1/4"	54	2	Arandela Estrella de 5/16"
7	4	Arandela Estrella de 1/2"	55	4	Arandela Estrella de 3/8"
8	4	Arandela Estrella de 5/16"	56	1	Charola Ventral Delantera
9	4	Arandela Estrella de 3/8"	57	2	Arandela de la Rueda de 3/8"
10	4	Tornillo del Soporte del Rodillo	58	1	Cubierta del Riel para el Pie Izquierdo con Adhesivo
11	4	Perno de 1/4" x 1"	59	1	Riel para el Pie Izquierda
12	1	Consola	60	4	Aislador
13	1	Cable de Tierra del Cable Eléctrico	61	2	Guía de la Banda
14	1	Cable de Tierra del Motor	62	2	Cojín Delantero de la Plataforma
15	6	Tornillo de #8 x 1/2"	63	1	Plataforma para Caminar
16	1	Cable de Tierra de la Tabla Eléctrica	64	1	Banda para Caminar
17	24	Tornillo de #8 x 3/4"	65	1	Soporte del Rodillo Izquierdo
18	4	Tuerca de 1/2"	66	1	Soporte del Rodillo Derecho
19	2	Tornillo de #6 x 1/4"	67	1	Rodillo Delantero
20	10	Tornillo de #12 x 1"	68	1	Cubierta del Rodillo Delantero
21	2	Tornillo de #10 x 1 1/2"	69	1	Armadura
22	6	Tornillo de #10 x 3/4"	70	1	Cubierta del Riel para el Pie Derecho con Adhesivo
23	2	Perno de 1/4" x 3/4"	71	1	Riel para el Pie Derecha
24	4	Tornillos del Sensor de Pulso	72	2	Buje de la Armadura
25	4	Perno de 1/4" x 1/2"	73	1	Rodillo Trasero
26	1	Perno de 1/4" x 2"	74	2	Protector del Rodillo
27	2	Perno de la Guía de la Banda 1/4" x 3/4"	75	1	Armadura de la Base
28	13	Tornillo de #8 x 3/4"	76	2	Almohadilla de la Base
29	2	Perno de 5/16" x 4 3/8"	77	4	Pata de Nivelación
30	6	Perno del Motor de 3/8" x 1"	78	1	Brazo Eslabón
31	2	Perno de 3/4" x 1/2"	79	1	Armadura de Levante
32	3	Tornillo de #10 x 1/4"	80	1	Motor de Inclinación
33	4	Perno de 3/8" x 1 1/2"	81	1	Armadura de la Base
34	2	Perno de la Rueda de 3/8" x 2 1/2"	82	1	Cubierta del Motor
35	2	Perno de 3/8" x 2 1/4"	83	1	Controlador
36	1	Perno de 1/2" x 3"	84	1	Imán
37	2	Perno de 1/2" x 1"	85	2	Mango
38	2	Arandela Plana de 3/4"	86	1	Consola Pequeña
39	2	Pasador de la Armadura	87	1	Cable Eléctrico
40	2	Tuerca de Sensor de Velocidad de #4	88	1	Cubierta para el Polvo
41	1	Arandela Estrella de #10	89	1	Charola Ventral
42	2	Tuerca de 3/8"	90	1	Soporte del Cable Eléctrico
43	1	Pasador del Motor de Inclinación	91	2	Rueda
44	1	Tuerca de 1/4"	92	1	Interruptor
45	1	Correa de Manejo	93	1	Llave Hexagonale
46	1	Cableado Eléctrico de 80"	94	1	Aislador del Motor de Manejo
47	1	Cableado Eléctrico de 35"	95	1	Motor de Manejo
48	1	Cableado Eléctrico de 55"	96	1	Montante Vertical

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Arandela Estrella del Rodillo de 1/4"	125	4	Sensor de Pulso
98	1	Soporte Derecho del Montante Vertical	126	4	Base del Sensor de Pulso
99	1	Soporte Izquierdo del Montante Vertical	127	1	Bandeja de Accesorios Izquierdo
100	1	Baranda	128	1	Bandeja de Accesorios Derecho
101	5	Tuerca con Reborde de #8	129	2	Calcomanía de Precaución de Voltaje
102	1	Sensor de Velocidad	130	1	Calcomanía de Advertencia de Voltaje
103	3	Perno del Soporte de 1/4" x 1/2"	131	2	Buje de la Armadura de Levante
104	1	Soporte del Mango	132	2	Buje
105	1	Cubierta de la Consola	133	1	Parrilla del Ventilador
106	2	Calcomanía de Advertencia	134	1	Bandeja del Reproductor Digital
107	1	Tornillo de #8 x 1 5/8"	135	1	Ventilador
108	2	Tornillo de #4 x 3/8"	136	4	Tornillo del Ventilador
109	4	Buje del Brazo Eslabón	137	1	Cable Audio
110	2	Tuerca en "U" de #10	138	1	Receptáculo del Cable Eléctrico
111	2	Perno de 1/4" x 1 1/2"	139	1	Montaje del Reóstato
112	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"	140	2	Tapa de Extremo de la Baranda
113	2	Tuerca de la Plataforma de 3/8"	141	1	Alambre de Pulso
114	1	Polea del Motor	142	8	Tornillo de #5 x ,188"
115	1	Tornillo de Tierra de #8 x 3/4"	143	2	Tornillo de #6 x 1/2"
116	4	Tuerca de Seguridad de #8	144	2	Tuerca de Plástico
117	7	Atadura de Cable de 8"	145	4	Separador Plástico Hexagonal de 1/4"
118	1	Atadura de Cables	146	1	Filtro
119	1	Tornillo de la Atadura de Alambre de #10 x 3/4"	147	2	Tornillo del Soporte del Sensor
120	2	Tapón del Orificio	148	1	Tabla Electrónica
121	6	Tornillo de la Bandeja de Accesorios	149	1	Disco de Velocidad
122	1	Arandela Estrella de 1/4"	150	1	Placa de lo Electrónico
123	1	Soporte del Sensor	•	—	Manual del Usuario
124	2	Mango			

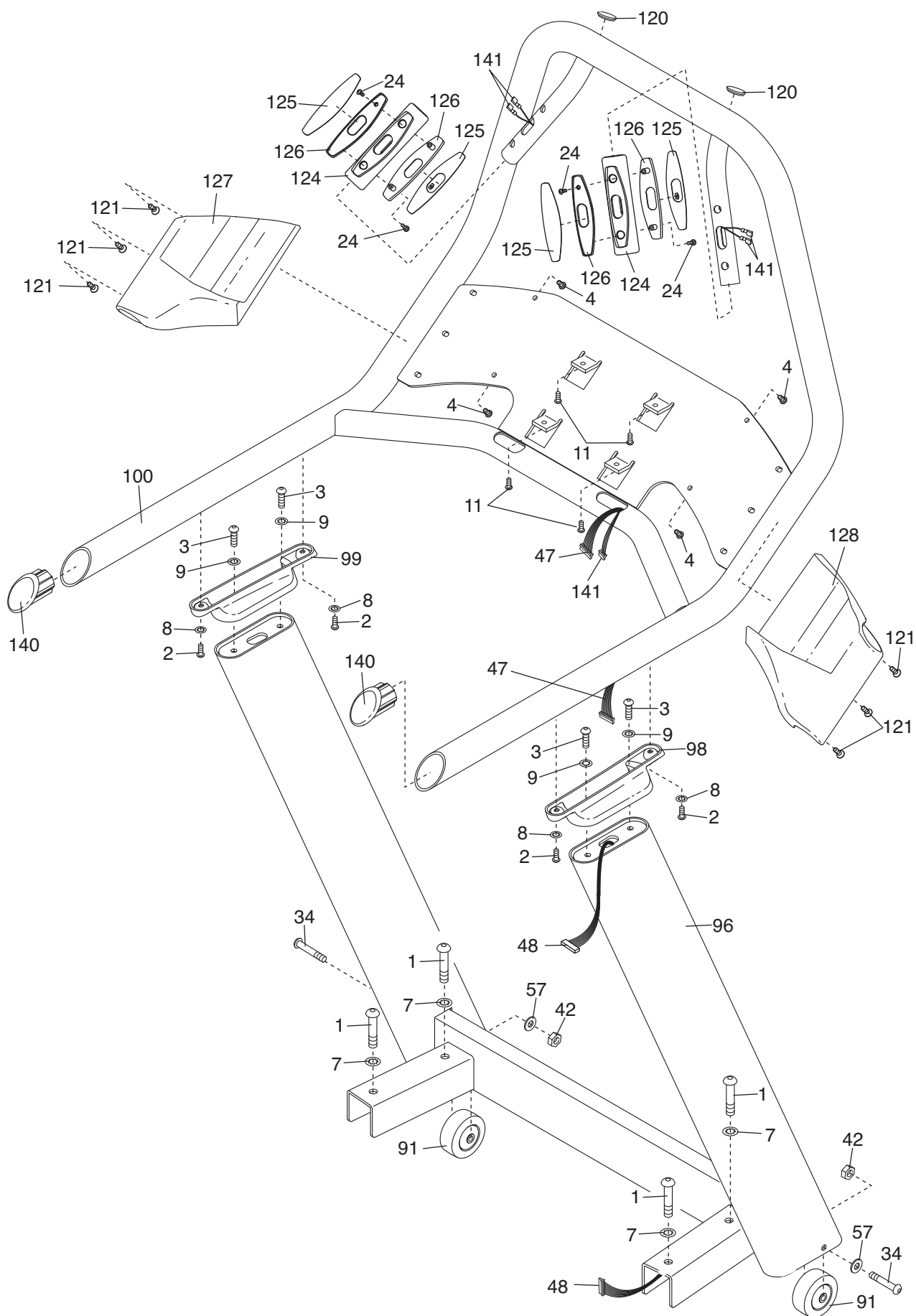
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

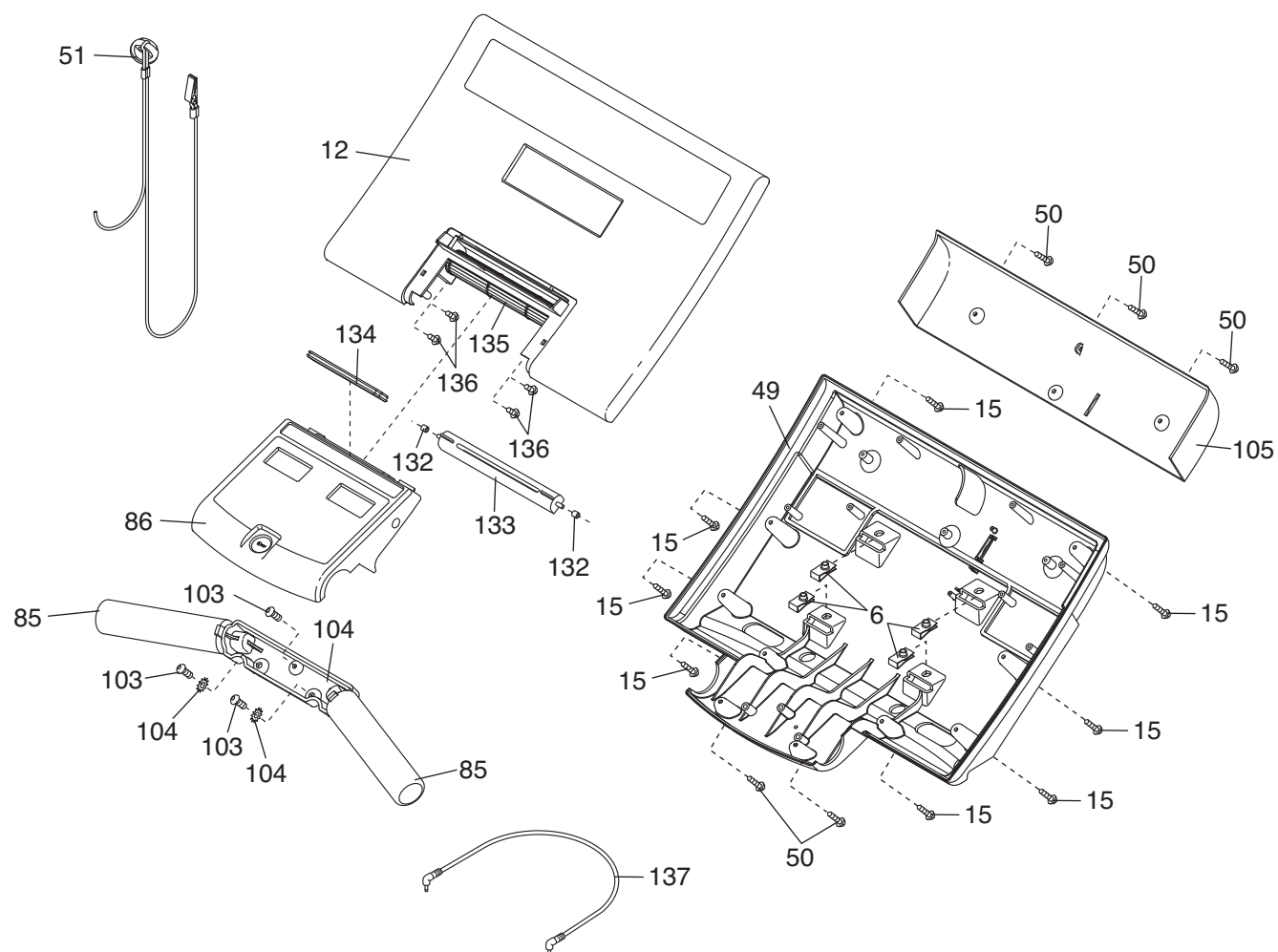






DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo VMTL83907-INT.0 R0810A





NOTAS

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si hay piezas que están dañadas o perdidas, **por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró este producto.** Si usted no puede ponerse en contacto con el establecimiento, contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Porfavor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos

Llame: 1-866-799-8946, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico:

intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defecto en la fabricación y material bajo el uso normal y las condiciones de servicio. El periodo de la garantía empieza el día de la factura de compra. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este periodo de garantía será garantizada por el resto del periodo original de la garantía.

PERIODOS Y COBERTURA DE LA GARANTÍA

Residencial

Armadura: 7 años

Motor: 10 años

Piezas: 5 años

Comercial Ligero

Armadura: 7 años

Motor: 3 años

Piezas: 2 años

El uso comercial ligero se define como un lugar institucional donde no se pagan cuotas, incluye hoteles, departamentos para una buena forma física, centros corporativos de buena forma física, estaciones de incendio/policía, y en lugares como hospitales/terapia física. Este producto no esta hecho con la intención de usarse en un lugar grande o de uso fuerte como los clubes de salud, colegios/universidades, centros sociales, o instalaciones militares. El uso de este producto en estos locales anulará la garantía.

CONDICIONES Y LIMITACIONES

Lo siguiente anulará la garantía de este producto:

1. Esta garantía solo aplica al dueño original y no es transferible.
2. La garantía de la mano de obra solamente aplica a los productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Comuníquese con su distribuidor de FreeMotion Fitness para los detalles de cobertura de la mano de obra en su país.
3. Cualquier maltrato, abuso, o servicio inadecuado.
4. Usuarios que pesan más de 159 kg.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluyendo moviendo el producto o almacenarlo en su costado.
6. Usar o almacenar este producto al aire libre o en lugares de alta humedad incluyendo balnearios y piscinas públicas.

7. Daño causado por instalación eléctrica inadecuada o es-casa corriente eléctrica.

Esta garantía no aplicará a lo siguiente:

1. Artículos de apariencia incluyendo mangos, calcomanías, y rótulos.
2. Recogida, envío, o gastos de transporte relacionado con la reparación.
3. Cualquier problema como resultado del montaje inadecuado o envío.

QUE HACER SI SE REQUIERE SERVICIO

El servicio de garantía de FreeMotion Fitness puede obtenerse poniéndose en contacto con el distribuido autorizado a quien usted le compró su equipo. Asegúrese de conservar su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta fallas bajo los términos presentados en la garantía, FreeMotion Fitness proporcionará a su opción reparar, reemplazar, o devolver el precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio por los viajes de garantía dentro de su área de servicio. A usted se le puede cobrar adicionalmente por llamadas de servicio fuera de esta área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o consecuentes a causa de o en relación con el uso o funcionamiento del producto o daños con relación a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o ganancias, pérdida de interés o uso, costo por traslado, instalación u otros daños consecuentes. Algunos leyes locales no permiten la exclusión o limitación de daños consecuentes. Por consiguiente, la limitación ya mencionada puede que no sea aplicable para usted. Esta garantía le da derechos específicos y usted puede tener otros derechos que varían basado en leyes locales.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE arriba.