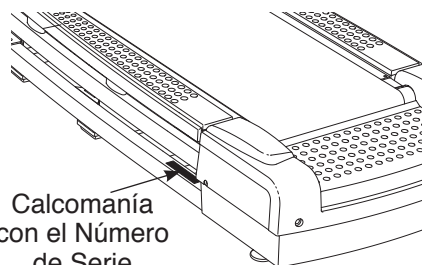


FREEMOTION® *incline trainer i7.7*

Nº de Modelo VMTL83907-INT.1

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

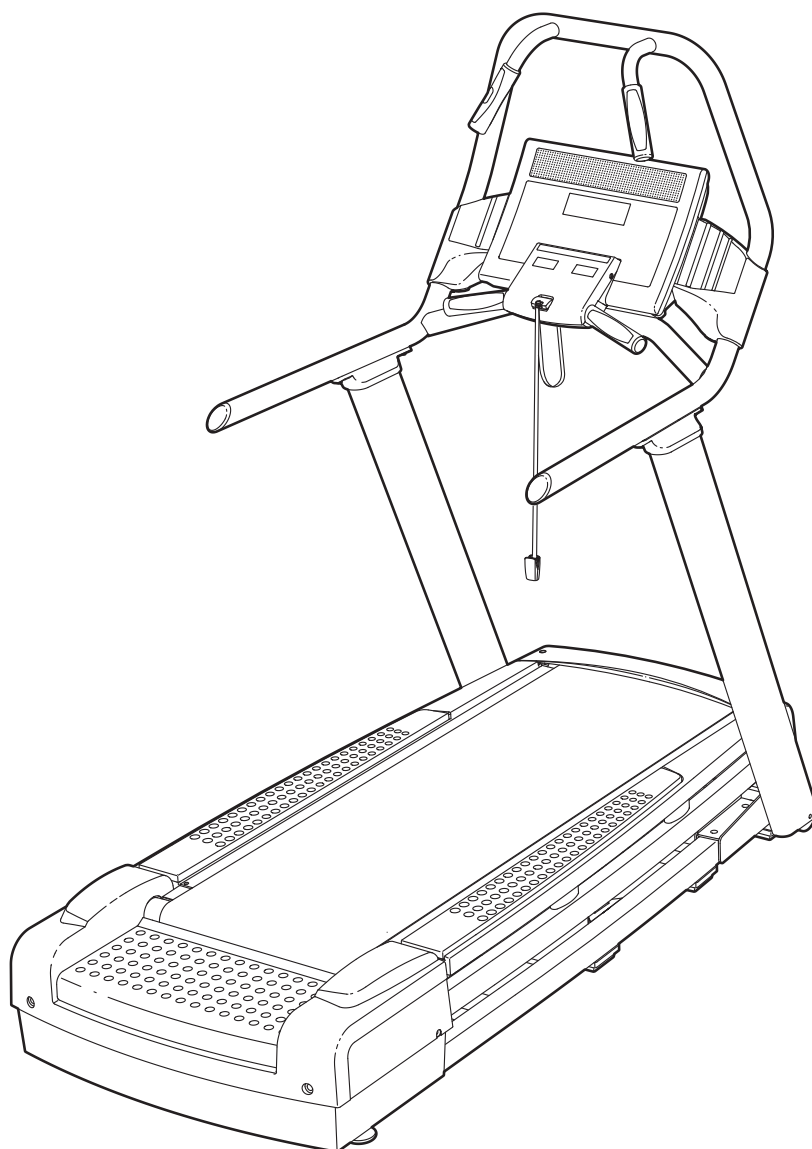
Si tiene preguntas, o si hay piezas que están dañadas o perdidas, **POR FAVOR PÓNGASE EN CONTACTO CON EL ESTABLECIMIENTO DONDE COMPRÓ ESTE PRODUCTO.**

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

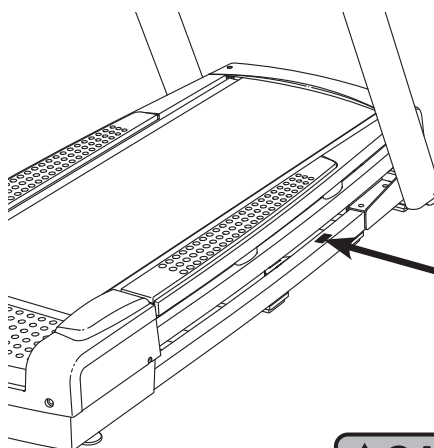


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
MONTAJE.....	6
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE.....	11
OPERACIÓN DEL ENTRENADOR INCLINABLE.....	12
MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....	23
REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES.....	26
PROBLEMAS.....	27
GUÍA DE EJERCICIOS.....	29
LISTA DE LAS PIEZAS.....	33
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	35
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



(hay una calcomanía en cada lado)

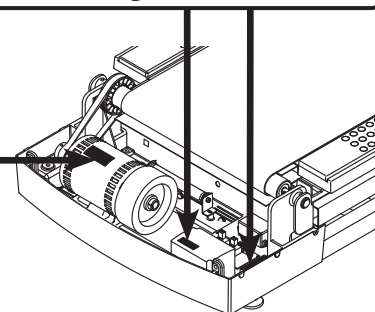


⚠ PRECAUCIÓN

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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE

Disconnect line cord from outlet before servicing.



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 inclinable, antes de utilizarlo. 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 particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador inclinable estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use el entrenador inclinable solamente como lo describe este manual.
4. Coloque el entrenador inclinable 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 el entrenador inclinable sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
5. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. El entrenador inclinable no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
6. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. No use el entrenador inclinable hasta que no esté completamente ensamblado (ver MONTAJE en la página 6).
8. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador inclinable regularmente.
9. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados en todo momento del entrenador inclinable.
10. El entrenador inclinable no debe ser usado por personas que pesen más de 159 kg. Nunca permita que más de una persona usen el entrenador inclinable al mismo tiempo.
11. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador inclinable. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Siga las instrucciones de la página 12 cuando conecte el cable eléctrico. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito al que está conectado el entrenador inclinable. No utilice un cable de extensión.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 27 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)
15. Lea, comprenda y compruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (ver página 14).

16. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador inclinable mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador inclinable.
17. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. Nunca deje el entrenador inclinable sin atención mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando el entrenador inclinable no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 para ver la ubicación del interruptor.)
19. No cambie la inclinación del entrenador inclinable colocando objetos debajo de éste.
20. Nunca inserte objetos en ninguna abertura del entrenador inclinable.
21. Asegúrese de realizar todos los procedimientos de mantenimiento que se describen

en este manual. Si no lo hace se invalidará la garantía y podría dañarse el entrenador inclinable.

22. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar el entrenador inclinable, antes de limpiarlo y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritas en este manual. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
23. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
24. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

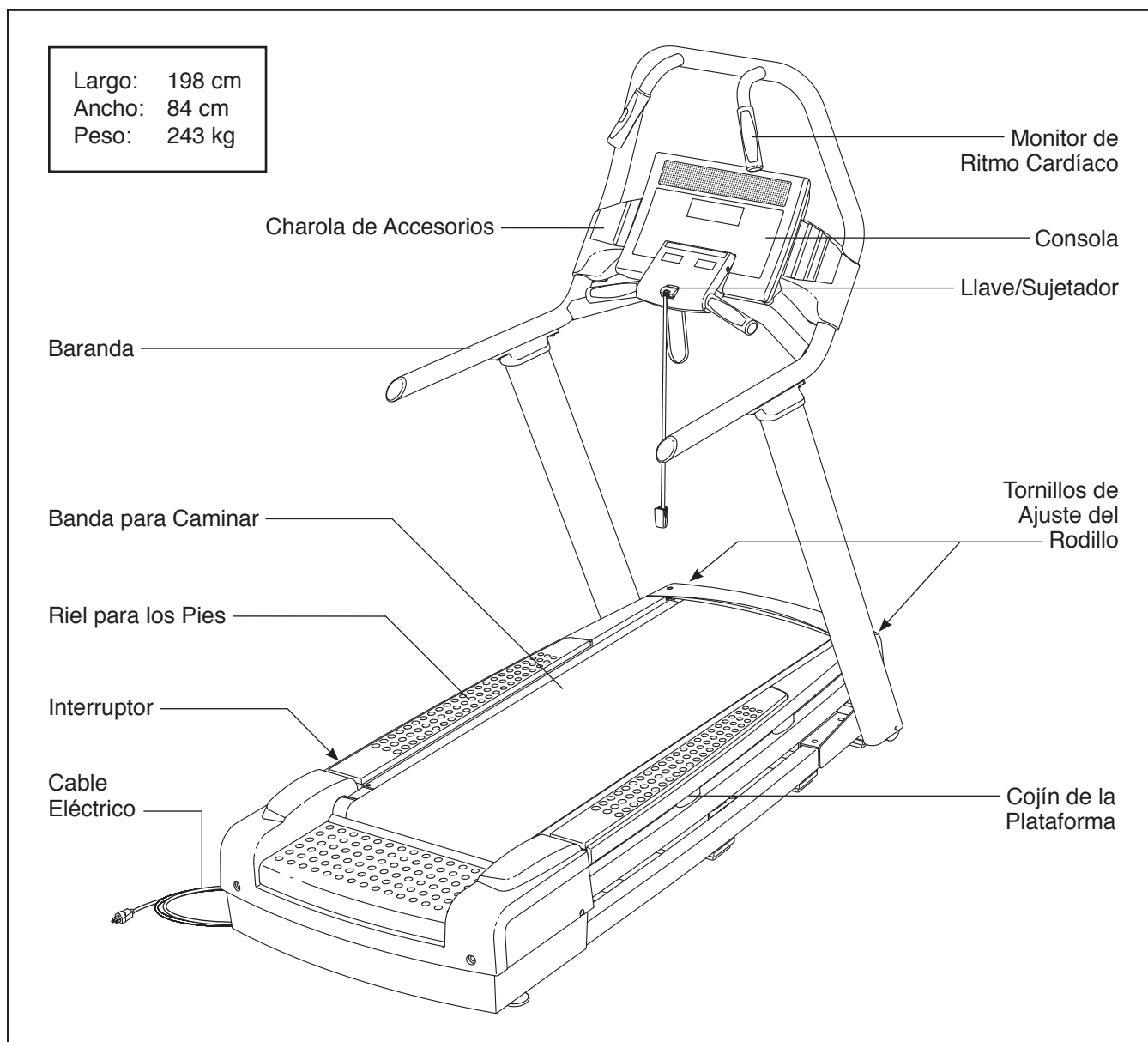
ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar el revolucionario entrenador inclinable FREEMOTION® i7.7. El entrenador inclinable i7.7 ofrece una gama impresionante de funciones diseñadas para ayudarle a alcanzar sus objetivos de estado físico con la comodidad y la privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la entrenador inclinable. Si tiene

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

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

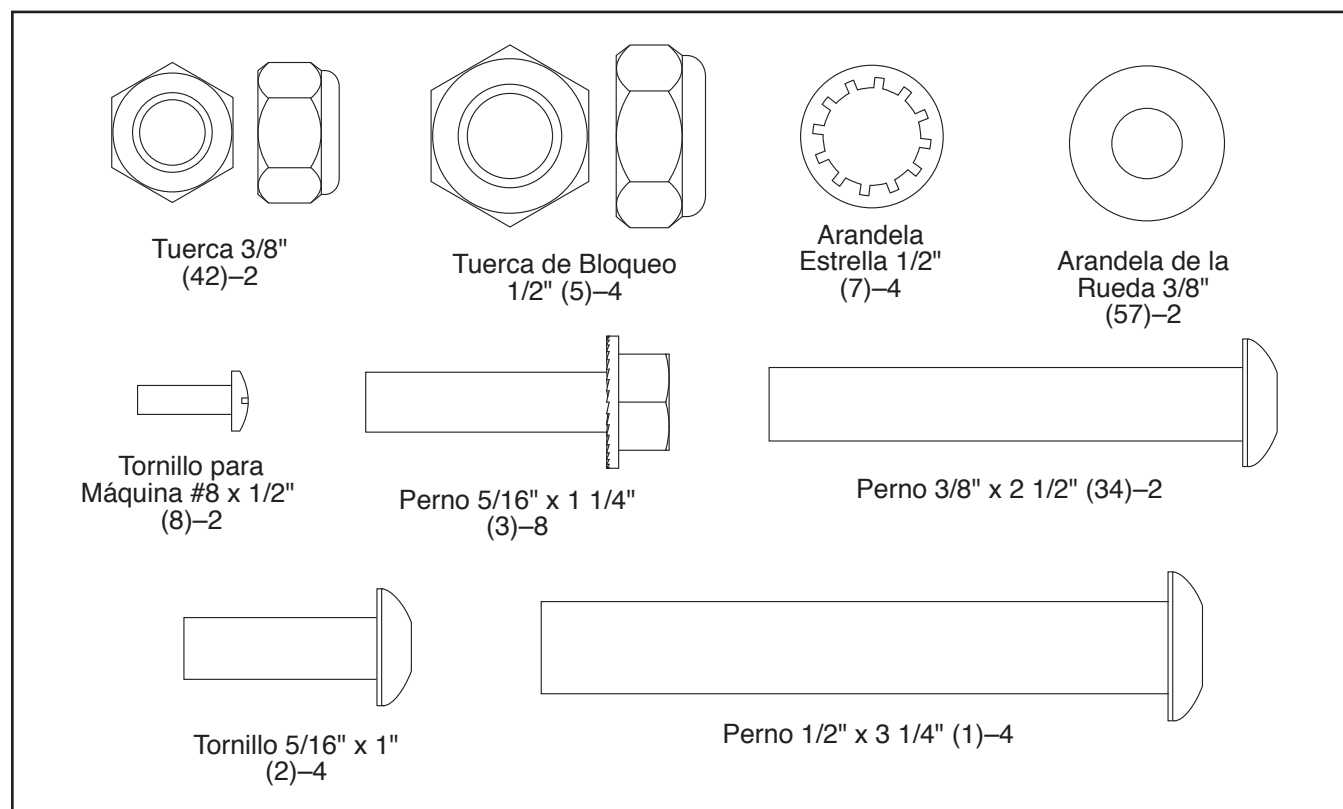


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque el entrenador inclinable en un área despejada y retire todos los materiales de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con el montaje. **El montaje puede realizarse utilizando una llave hexagonal 7/32"  y una llave ajustable .**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar del entrenador inclinable está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una pequeña cantidad de lubricante puede pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento del entrenador inclinable. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, simplemente limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

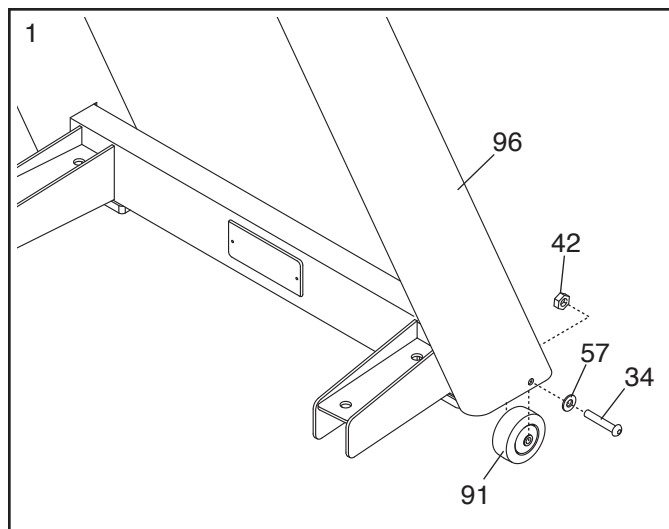
Utilice los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis debajo de cada diagrama es el número de la pieza de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de éste manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Puede que se incluya componentes de hardware adicionales. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas durante el montaje.**



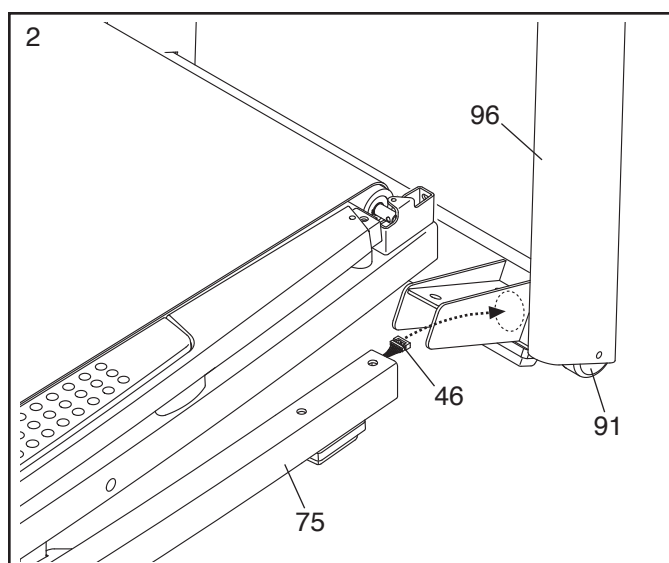
1. **Nota: Las Ruedas (91) podrían estar preinstaladas. Si no lo están, ejecute este paso.**

Con la ayuda de otra persona, levante con cuidado el Montante Vertical (96) e introduzca una Rueda (91) en la parte inferior de cada lado del Montante Vertical. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico 65" (no se muestra) en el Montante Vertical.**

Fije las Ruedas (91) con dos Pernos $3/8"$ x $2\ 1/2"$ (34), dos Arandelas de las Ruedas $3/8"$ (57) y dos Tuercas $3/8"$ (42) (solo se muestra una de cada pieza). **No apriete demasiado la Tuerca; las Ruedas deben girar libremente.**



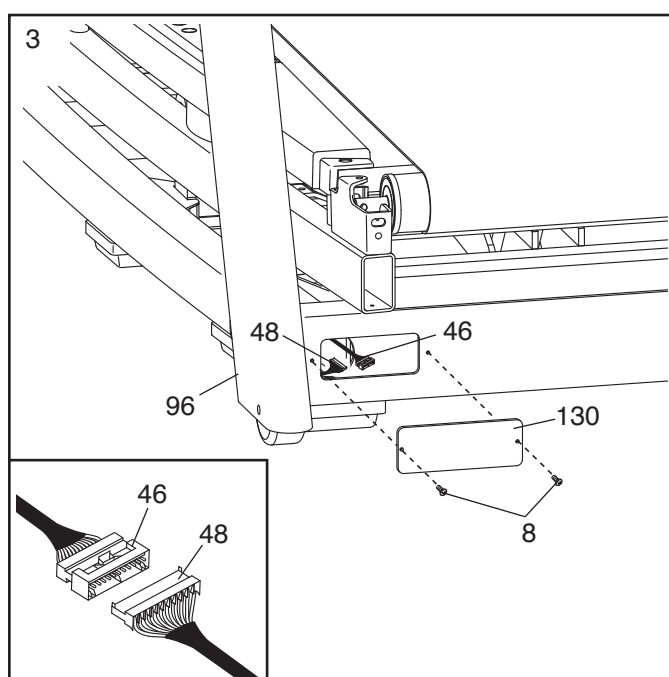
2. Coloque el Montante Vertical (96) cerca de la parte delantera de la Armadura de la Base (75). Pida a otra persona que incline el Montante Vertical hacia atrás de manera que se desplace sobre las Ruedas (91) como se muestra. Introduzca el Cableado Eléctrico 80" (46) en el orificio redondo del Montante Vertical.



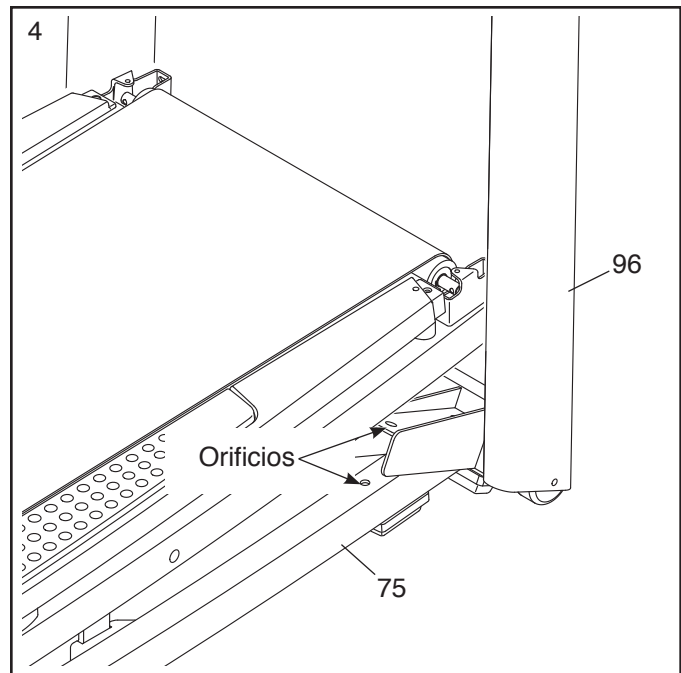
3. Ubique el Cableado Eléctrico 80" (46) y el Cableado Eléctrico 65" (48) en la abertura de acceso del Montante Vertical (96).

Conecte el Cableado Eléctrico 80" (46) al Cableado Eléctrico 65" (48) en la parte delantera del Montante Vertical (96). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

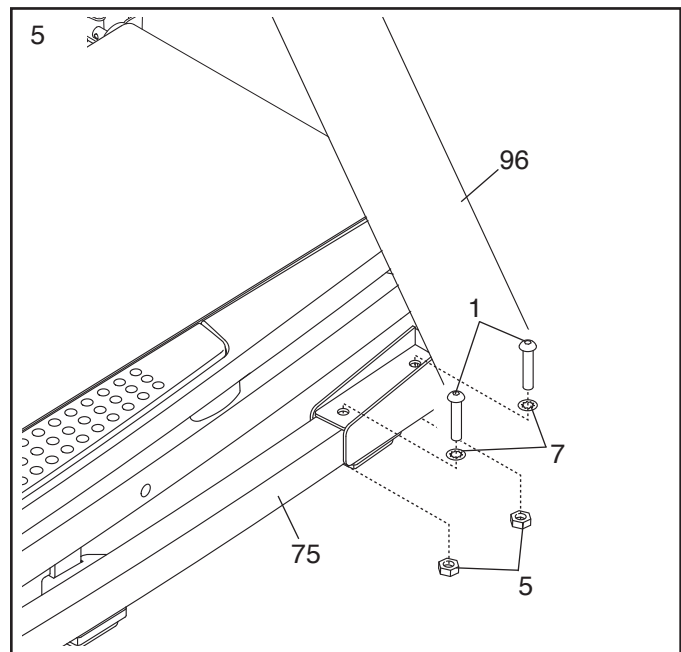
Fije la Placa de Acceso (130) a los Montantes Verticales (96) con dos Tornillos para Máquina #8 x $1/2"$ (8).



4. Alinee los orificios de los Montantes Verticales (96) con los orificios de la Armadura de la Base (75). Baje el Montante Vertical por la Armadura de la Base. **Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos o el Cableado Eléctrico (no se muestra). Asegúrese de mantener alineados los orificios.**



5. Fije el Montante Vertical (96) a la Armadura de la Base (75) con cuatro Pernos $1/2" \times 3 1/4"$ (1), cuatro Arandelas Estrella 1/2" (7) y cuatro Tuercas de Bloqueo 1/2" (5) (solo se muestran dos de cada uno). **Apriete parcialmente los cuatro Pernos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



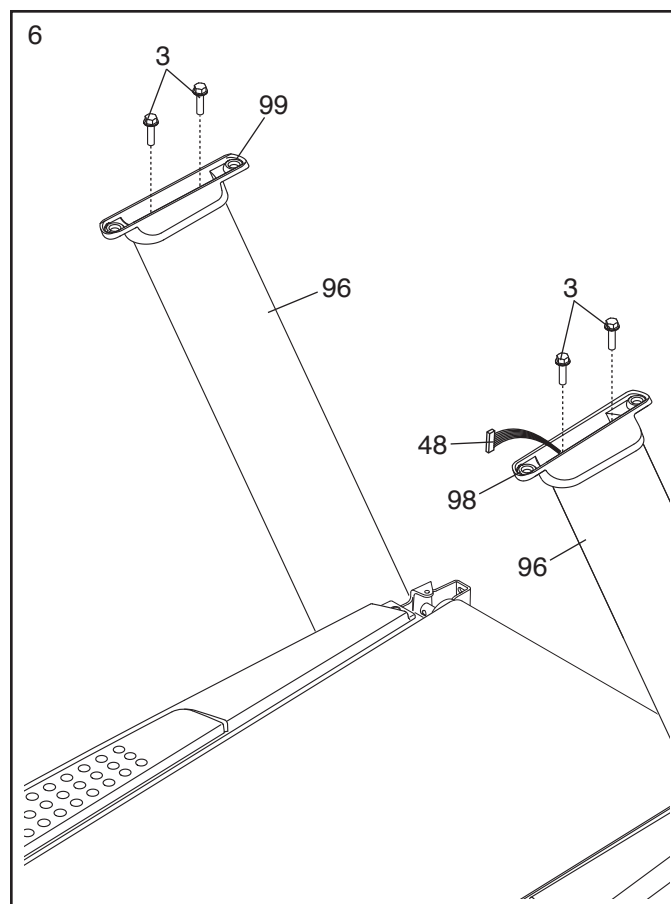
6. **Nota: Los Soportes del Montante Vertical (98, 99) podrían estar preinstalados. Si no lo están, ejecute este paso.**

Identifique el Soporte Izquierdo del Montante Vertical (99).

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

Luego inserte el Cableado Eléctrico 65" (48) a través del Soporte Derecho del Montante Vertical (98). Presione el Soporte Derecho del Montante Vertical sobre el lado derecho del Montante Vertical (96). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico.**

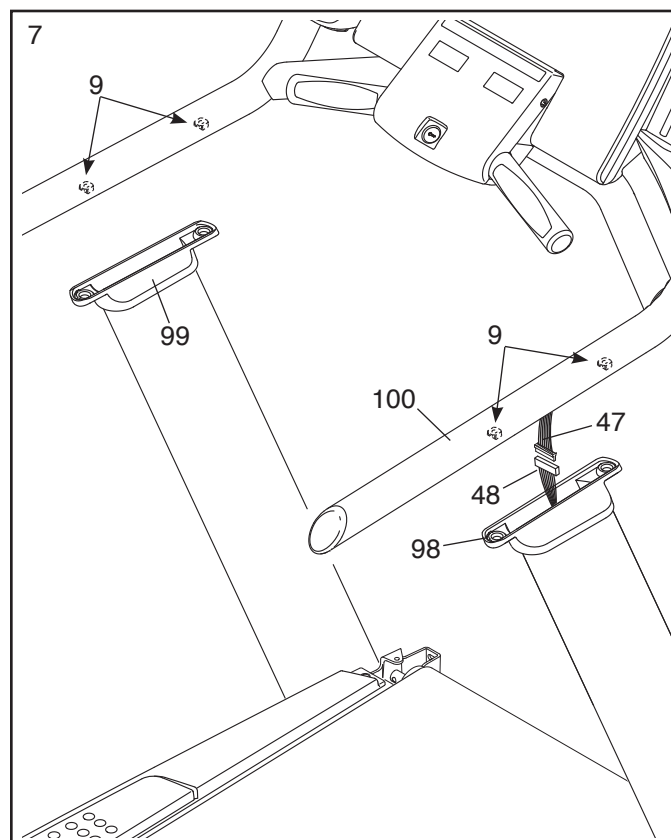
Fije los Soportes del Montante Vertical (98, 99) con cuatro Pernos 5/16" x 1 1/4" (3).



7. Asegúrese de que las cuatro Tuercas Jaula 5/16" (9) estén en la parte inferior de la Baranda (100), en las ubicaciones que se muestran. **Nota: Se incluye una Tuerca Jaula 5/16" adicional.**

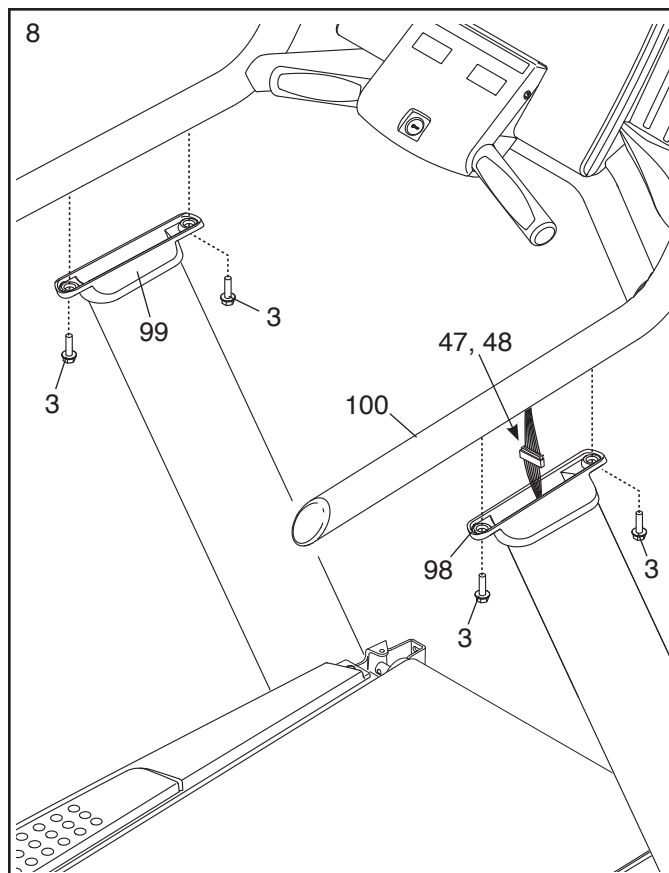
Pida a otra persona que sostenga la Baranda (100) cerca de los Soportes del Montante Vertical (98, 99).

Conecte el Cableado Eléctrico 65" (48), situado en el Soporte Derecho del Montante Vertical (98), al Cableado Eléctrico 35" (47). **Vea el diagrama adicional en el paso 3. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.**

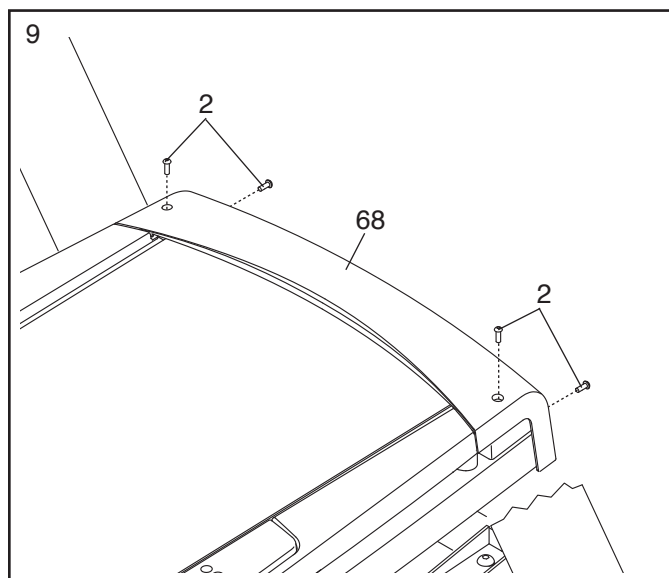


8. Introduzca los Cableados Eléctricos (47, 48) en la Baranda (100), mientras coloca la Baranda en los Soportes del Montante Vertical (98, 99). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Fije la Baranda (100) a los Soportes del Montante Vertical (98, 99) con cuatro Pernos 5/16" x 1 1/4" (3). **Apriete parcialmente los cuatro Pernos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



9. Fije la Cubierta Delantera del Rodillo (68) con cuatro Tornillos 5/16" x 1" (2).

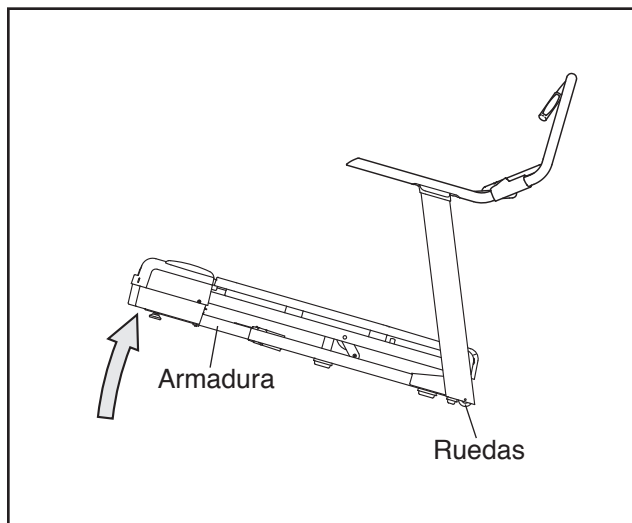


10. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador inclinable.** Para el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo del entrenador inclinable.

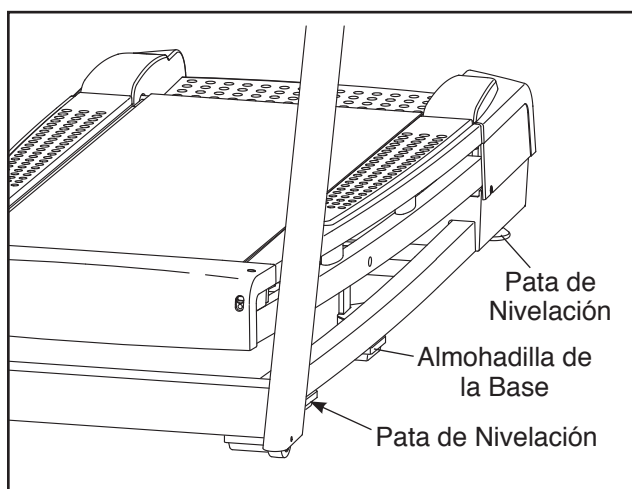
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinado, desconecte el cable eléctrico.

Debido al tamaño y peso del entrenador inclinado, se necesitan dos o tres personas para moverlo. Sujete la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para reducir la posibilidad de daño al entrenador inclinado o de lesión, no levante la armadura por la cubierta delantera plástica o por la baranda. Ruede con cuidado el entrenador inclinado sobre sus ruedas hasta la ubicación deseada y luego bájelo a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN:** Para evitar el riesgo de lesiones serias, tenga extremo cuidado mientras mueve el entrenador inclinado. No intente mover el entrenador inclinado sobre superficies irregulares.



Tras colocar el entrenador inclinado en la ubicación donde se utilizará, asegúrese de que tanto las patas de nivelación como las almohadillas de la base se apoyan firmemente en el suelo (solo se muestra un lado). Si el entrenador inclinado se balancea ligeramente, gire una de las patas de nivelación traseras en sentido horario o antihorario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



OPERACIÓN DEL ENTRENADOR INCLINABLE

⚠ 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.

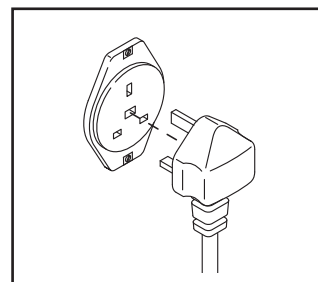
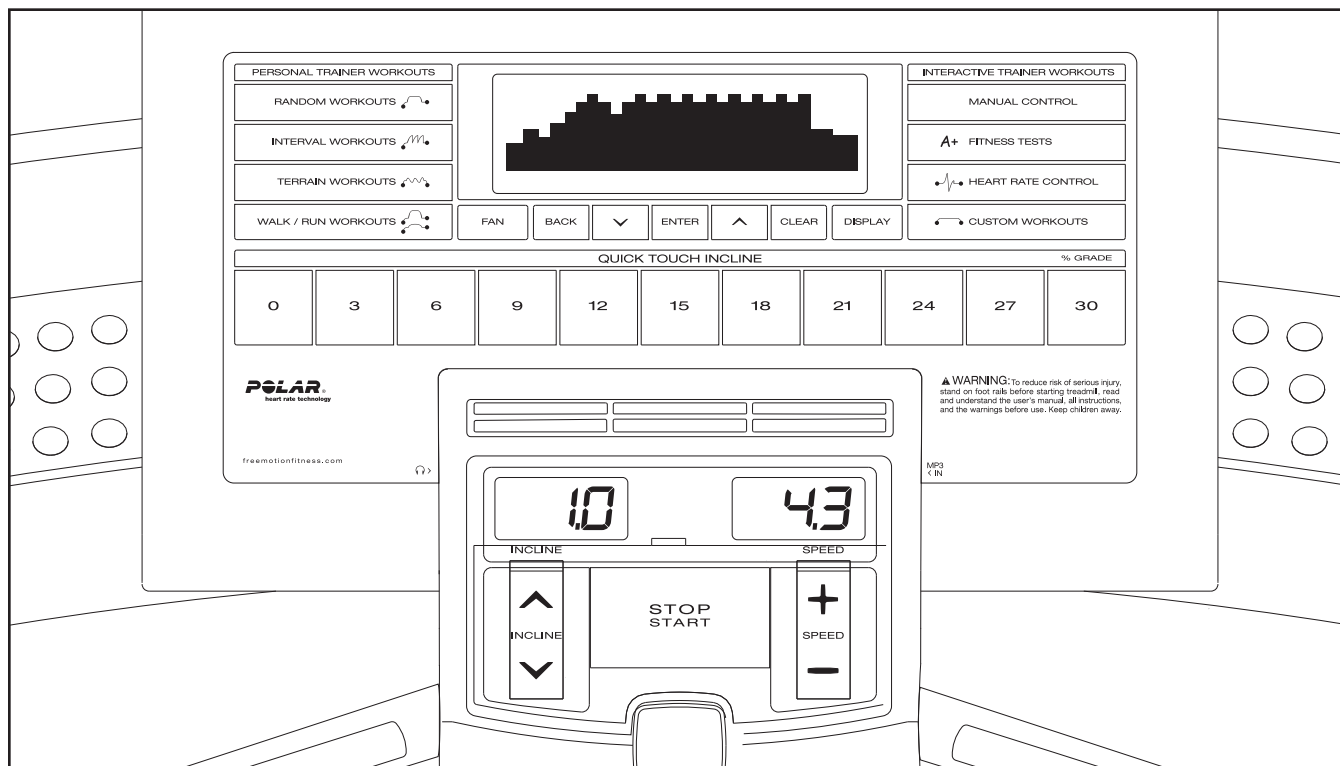


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 del entrenador inclinatorio cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando utiliza la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador con sólo pulsar un botón. A medida que haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio.

Además, la consola exhibe catorce entrenamientos con entrenador personal. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio a medida que le guía a través de una sesión de entrenamiento efectiva.

La consola también ofrece doce entrenamientos con entrenador interactivo que le permiten personalizar su entrenamiento. Los entrenamientos con entrenador interactivo incluyen tres entrenamientos de ritmo cardíaco que controlan la velocidad e inclinación del entrenador inclinatorio para mantener su ritmo cardíaco cerca de la meta de ritmo cardíaco. Además, tres entrenamientos de prueba de estado físico miden su nivel de estado físico o su VO₂ máx.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema iFit acepta tarjetas iFit, con entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de estado físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente el entrenador inclinatorio. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

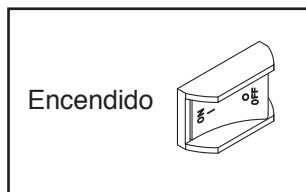
Ya sea que seleccione la función manual o un programa de entrenamiento, puede escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido estéreo de la consola.

Para encender la corriente vea la página 14. **Para usar la función manual**, vea la página 14. **Para utilizar un entrenamiento con entrenador personal**, vea la página 16. **Para usar un entrenamiento de caminar o correr o un entrenamiento con control manual**, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento con prueba de estado físico**, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento de ritmo cardíaco**, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento personalizado**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 21. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 22.

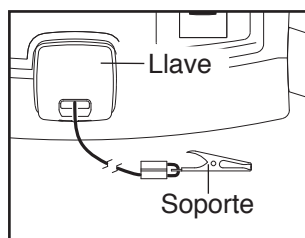
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador inclinable ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 12). A continuación, localice el interruptor en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



Seguidamente, párese sobre los rieles para los pies del entrenador inclinable. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro 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 cual causa 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: Si hay una lámina de plástico en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use el entrenador inclinable. La primera vez que use el entrenador inclinable, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 28).

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

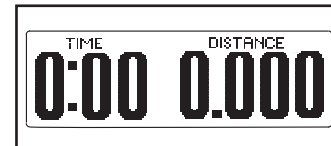
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Al insertar la llave se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente cualquiera de los botones de entrenamientos hasta que sólo se muestren ceros en la pantalla.



3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para poner en marcha la banda para caminar, oprima el botón Iniciar/Parar [START/STOP] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de Velocidad que están al lado del botón Iniciar/Parar. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará; si mantiene el botón pulsado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos mas grandes.

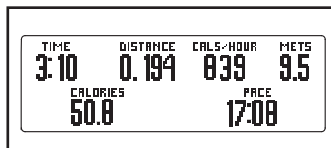
Para detener o volver a poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón de Iniciar/Parar.

4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable según lo desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, pulse los botones de incremento o disminución de la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones [QUICK TOUCH INCLINE] enumerados del 0 al 30. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

5. **Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.**

Cuando la función manual es seleccionada, la consola ofrece siete funciones de pantalla. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Pulse el botón Visualizar [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.



Mientras camina o corre en el entrenador inclinable, la pantalla superior puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

- El tiempo [TIME] transcurrido.
- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INCLINE] del entrenador inclinable
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
- El número aproximado de calorías quemadas por hora [CALS/HOUR].
- La intensidad de sus ejercicios en mets [METS]. Un met es la cantidad de energía que utiliza mientras descansa.
- Su paso de caminar o correr [PACE], en minutos por kilómetro o minutos por milla.
- Su potencia de salida en vatios [WATTS].
- Una imagen animada de la carretera.

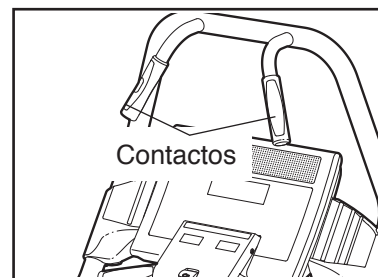
No importa qué función de visualización se seleccione, la configuración de velocidad o inclinación aparecerá en la pantalla por algunos segundos cada vez que se cambie la configuración.

Mientras alterna entre entrenamientos y la función manual, la consola registrará la distancia total que ha caminado o corrido y el número aproximado de calorías que ha quemado. Puede mantener sus totales incluso cuando cambia a un nuevo entrenamiento. Para reiniciar la consola, oprima el botón para Aclarar [CLEAR].

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y un monitor de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar® a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies y sujete los contactos durante aproximadamente diez segundos— evite mover las manos.** Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Si lo desea, encienda el ventilador.**

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Oprima el botón Ventilador [FAN] varias veces para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está parada, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

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

Párese sobre los rieles para los pies, pulse el botón Parar [STOP], retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON ENTRENADOR PERSONAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione uno de los entrenamientos con entrenador personal.

Para seleccionar un entrenamiento con entrenador personal, pulse el botón Entrenamientos Aleatorios

[RANDOM WORKOUTS], el botón Entrenamientos por Intervalos [INTERVAL WORKOUTS] o el botón Entrenamientos de Terreno [TERRAIN WORKOUTS] repetidamente, hasta que el nombre del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla. Los entrenamientos aleatorios usan ajustes de velocidad e inclinación aleatorios preajustados. Los entrenamientos por intervalos usan ajustes de inclinación para proporcionar un entrenamiento personalizado. Los entrenamientos de terreno usan ajustes de velocidad e inclinación que simulan una experiencia de caminata real.



Cuando se seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la configuración máxima de inclinación y de velocidad y la duración del entrenamiento. La pantalla mostrará también un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento.

Pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad, su peso y la duración del entrenamiento usando los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar. **Pulse el botón Registrar tras cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos por intervalos debe ingresar también sus ajustes de inclinación mínima y máxima usando los botones Inclinación Rápida [QUICK TOUCH INCLINE] o los botones de aumento y disminución de la Inclinación [INCLINE].

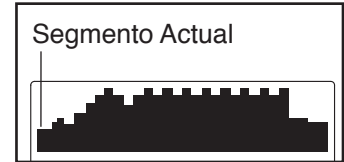
3. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Un momento después de pulsar el botón Iniciar/Parar [START/STOP], el entrenador inclinable automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente

corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento, el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente y los ajustes de velocidad e inclinación aparecerán en la parte superior de la pantalla durante unos instantes para alertarle.



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

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

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón de Iniciar/Parar.

4. Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.

La consola ofrece tres funciones de pantalla. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Pulse el botón Visualizar [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

La pantalla puede mostrar la velocidad de la banda para caminar, la inclinación del entrenador inclinable, un perfil del entrenamiento, el tiempo restante del entrenamiento, la distancia que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías que ha quemado, la intensidad de sus ejercicios en mets, el número de calorías quemadas por hora, su ritmo y su potencia de salida en vatios.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE CAMINAR/ CORRER O UN ENTRENAMIENTO DE CONTROL MANUAL

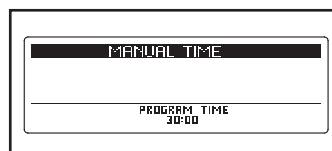
1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione uno de los entrenamientos.

Para seleccionar un entrenamiento de caminar/ correr, pulse el botón Entrenamientos de Caminar/ Correr [WALK/RUN WORKOUTS] repetidamente hasta que se muestre el entrenamiento Caminata 5K [5K WALK], Carrera 10K [10K RUN] o Campo a Través [CROSS COUNTRY] en la pantalla.

Para seleccionar un entrenamiento de control manual, pulse el botón Control Manual [MANUAL CONTROL] repetidamente hasta que se muestre el entrenamiento Tiempo Manual [MANUAL TIME], Distancia Vertical Manual [MANUAL VERTICAL DISTANCE] o Calorías Manuales [MANUAL CALORIES] en la pantalla.



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

Pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar.

Pulse el botón Registrar tras cada selección.

Nota: Para usar los entrenamientos de campo a través también debe ingresar su meta de distancia. Para usar un entrenamiento de control manual, ingrese su meta de tiempo, distancia vertical o calorías.

3. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Iniciar/Parar [START/STOP], la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará la inclinación de la banda para caminar. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad y la inclinación de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de Velocidad e Inclinación.

El entrenamiento continuará hasta que alcance su meta de tiempo, de distancia vertical o de calorías. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón de Iniciar/Parar.

4. Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON PRUEBA DE ESTADO FÍSICO

Los entrenamientos con prueba de estado físico miden su nivel de estado físico relativo. Para obtener los resultados más precisos, use un entrenamiento de prueba de estado físico cuando no se sienta cansado, cuando no haya comido durante al menos dos horas y cuando no haya hecho ejercicio durante las últimas 24 horas como mínimo.

El entrenador inclinable presenta tres entrenamientos de estado físico. La Prueba de Estado Físico Ebbeling mide el VO₂ máx. o la capacidad aeróbica, y tiene una duración de 9 minutos. La Prueba de Estado Físico Gerkin también mide el VO₂ máx. La Prueba de Estado Físico Gerkin comienza con un periodo de calentamiento de tres minutos y termina después de 14 minutos o cuando alcance cierto ritmo cardíaco. La Prueba de Estado Físico FreeMotion mide su nivel de estado físico en una escala de 1 a 10. La Prueba de Estado Físico FreeMotion termina tras 28 minutos o cuando alcance cierto ritmo cardíaco.

1. Use un monitor del ritmo cardíaco compatible con Polar® (no se incluye).

Para usar una prueba de estado físico debe usar un monitor de ritmo cardíaco compatible con Polar o usar el monitor de ritmo cardíaco del mango. Nota: Para obtener mejores resultados, use un monitor del ritmo cardíaco. No se incluye ningún monitor del ritmo cardíaco.

2. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

3. Seleccione un entrenamiento con prueba de estado físico.

Para seleccionar un entrenamiento con pruebas de estado físico, pulse repetidamente el botón Pruebas de Estado Físico [FITNESS TESTS] hasta que se muestre el nombre de la prueba de estado físico deseada en la pantalla.

Pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar. **Pulse el botón Registrar tras cada selección.** Nota: Para usar la Prueba de Estado Físico Ebbeling también debe ingresar su género.

4. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Iniciar/Parar [START/STOP], el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación de la prueba de estado físico. Comience a caminar en el entrenador inclinable. Nota: Para obtener resultados más precisos no agarre las barandas mientras realiza un entrenamiento con prueba de estado físico.

Durante la prueba de estado físico, la velocidad e inclinación del entrenador inclinable cambiarán periódicamente. La configuración 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 con prueba de estado físico.**

Nota: Si pulsa el botón Iniciar/Parar durante la prueba de estado físico, dicha prueba finalizará.

Cuando termina la prueba de estado físico, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y su nivel de estado físico o VO₂ máx. aparecerá en pantalla.

Si no se detecta su pulso durante el entrenamiento se mostrará el texto *CHECK HEART RATE MONITOR* (compruebe el monitor de ritmo cardíaco) en la pantalla y la velocidad del entrenador inclinable podría disminuir automáticamente. Si todavía no se detecta su pulso, la prueba de estado físico será abortada.

5. Seleccione un modo de visualización para seguir su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16. Nota: Las pruebas de estado físico mostrarán su nivel de estado físico en lugar de la intensidad de sus ejercicios en mets.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas cardíacos, o si es mayor de 60 años de edad y no se encuentra en una forma física activa, no use los entrenamientos de ritmo cardíaco. Si está tomando medicamentos regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina afectará su ritmo cardíaco durante los ejercicios.

1. Use un monitor del ritmo cardíaco compatible con Polar® (no se incluye).

Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco debe usar un monitor de ritmo cardíaco compatible con Polar o usar el monitor de ritmo cardíaco del mango o para el pecho. Nota: Para obtener mejores resultados, use un monitor del ritmo cardíaco.

2. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

3. Seleccione uno de los entrenamientos de ritmo cardíaco.

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

Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar. **Pulse el botón Registrar tras cada selección.** Nota: Para usar los entrenamientos de ritmo cardíaco constante y variable también debe ingresar su meta máxima de ritmo cardíaco. Si se ha cambiado el ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco, el nivel de la intensidad del entrenamiento completo cambiará. Nota: Para calcular su meta de ritmo cardíaco máximo, vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 29.

4. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Un momento después de pulsar el botón Iniciar/Parar [START/STOP], la banda para caminar comenzará a moverse y el entrenador inclinable automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Los entrenamientos de ritmo cardíaco se dividen en varios segmentos de un minuto. Un ajuste del ritmo cardíaco objetivo está programado para cada segmento. El mismo ajuste de la meta de ritmo cardíaco puede ser programado para segmentos consecutivos. Para un entrenamiento más corto, solo detenga el entrenamiento antes de que termine.

Durante todos los entrenamientos de ritmo cardíaco, la consola comparará de manera regular su ritmo cardíaco con la meta de ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está demasiado por debajo o por encima de la meta de ritmo cardíaco, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardíaco a dicha meta.

Si el ajuste de velocidad o de inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en cualquier momento durante el entrenamiento, podrá ajustarlo con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compare su ritmo cardíaco con la meta de ritmo cardíaco, la velocidad del entrenador inclinable podría cambiar automáticamente para acercar su ritmo cardíaco a la meta de ritmo cardíaco.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón de Iniciar/Parar.

5. Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione uno de los entrenamientos personalizados.

Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse repetidamente el botón Entrenamientos Personalizados [CUSTOM WORKOUTS] hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

La pantalla mostrará el nombre, la configuración máxima de inclinación y de velocidad y la duración del entrenamiento. **Nota: Para crear un entrenamiento personalizado, vea el paso 3 en la página 22.**

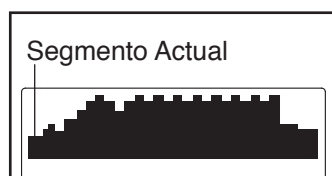
Pulse el botón Registrar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento deseado. Seleccione su edad y luego su peso usando los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar.

3. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Un momento después que el botón Iniciar/Parar [START/STOP] presione, el entrenador inclinable automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de velocidad e inclinación que usted programó anteriormente. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación.

Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilu-



mina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento, se escuchará una serie de tonos, el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente y el ajuste de velocidad o inclinación para el siguiente segmento se mostrará en la pantalla para avisarle.

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

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener o reiniciar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón de Iniciar/Parar. La velocidad de la banda para caminar aumentará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de velocidad del segmento actual.

4. Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

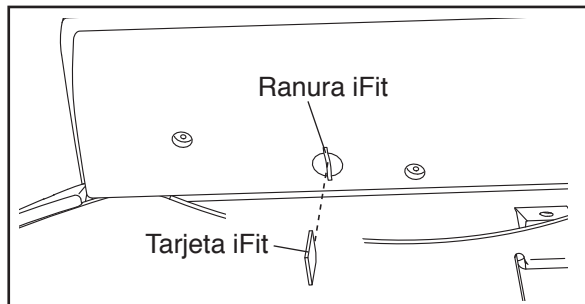
Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit situada en la parte trasera de la consola; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con la esquina que falta orientada hacia abajo y que esté insertada dentro de la ranura iFit.



A continuación, seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones de aumento y disminución que hay junto al botón Registrar [ENTER]. Cuando se seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre del entrenamiento, la configuración máxima de inclinación y de velocidad del entrenamiento y el tiempo del entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

3. Pulse el botón Iniciar/Parar para comenzar el entrenamiento.

Un momento después de pulsar el botón Iniciar/Parar [Start/Stop], el entrenador inclinado au-

tomáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Al final de cada segmento de un minuto, los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento aparecerán en la pantalla y se escuchará una serie de tonos para avisarle. Si se ha programado un ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, se escucharán tres tonos.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación del segmento actual está muy alto o muy bajo, usted podrá anular manualmente los ajustes pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. **Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, el entrenador inclinado se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de dicho segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Iniciar/Parar. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Iniciar/Parar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador inclinado ajustará automáticamente la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Seleccione un modo de visualización para monitorear su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 4 en el página 16.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 15.

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

Vea el paso 8 en el página 15. Retire la tarjeta iFit de la ranura iFit.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola tiene una función de mantenimiento que registra el total de horas que el entrenador inclinable ha estado funcionando, así como la distancia total que la banda para caminar se ha desplazado. La función de mantenimiento también le permite ajustar el tiempo máximo del entrenamiento, el intervalo de pausa y el intervalo de inactividad. También puede seleccionar el idioma deseado y deshabilitar o habilitar la llave de seguridad.

1. Seleccione la función de mantenimiento

Para seleccionar la función de mantenimiento, mantenga pulsado el botón Aclarar [CLEAR] y el botón Registrar [ENTER] durante tres segundos.

Pulse el botón Visualizar [DISPLAY] para moverse entre las pantallas. Pulse el botón Atrás [BACK] para regresar a la pantalla anterior. Para cambiar los ajustes, pulse los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar.

2. Especificar las preferencias del usuario.

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

Si lo desea, fije el tiempo máximo del entrenamiento para los entrenamientos Aleatorio, Intervalo, Terreno, Tiempo manual y Ritmo cardíaco, usando los botones de aumento y disminución.

Luego pulse el botón Visualizar para mover el cursor al intervalo de pausa. Especifique el intervalo de pausa si lo desea. El intervalo de pausa comienza cuando la banda para caminar se detiene. Cuando finaliza el intervalo de pausa, la visualización regresará a la pantalla principal y se reiniciará el recuento de distancia y de calorías.

Pulse el botón Visualizar para mover el cursor al intervalo de inactividad. Especifique el intervalo de inactividad si lo desea. El intervalo de inactividad comienza cuando la visualización regresa a la pantalla principal. Cuando finaliza el intervalo de inactividad, la inclinación descenderá al ajuste mínimo y aparecerá el refrescador de pantalla.

Luego pulse el botón Visualizar para pasar a la pantalla siguiente. Especifique la entrada por defecto si lo desea. Para usar un reproductor de multimedia, seleccione la función MP3.

Pulse el botón Visualizar para pasar al volumen por defecto. Especifique el volumen por defecto si lo desea.

Luego pulse el botón Visualizar para pasar a la pantalla siguiente. Puede seleccionar uno de cinco idiomas para las visualizaciones. Si lo desea, seleccione un idioma para las visualizaciones.

3. Crear un entrenamiento personalizado.

Cree un entrenamiento personalizado si lo desea. Pulse el botón Visualizar hasta que se muestre el entrenamiento personalizado deseado. A continuación, pulse el botón Registrar. Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el primer segmento de un minuto pulsando los botones de Velocidad e Inclinación. Pulse el botón Registrar para pasar al siguiente segmento y continúe programando hasta un máximo de 30 segmentos. Pulse el botón Registrar tras haber programado el último segmento. Luego pulse el botón Visualizar hasta salir de la función de información.

4. Habilitar o deshabilitar la llave.

Habilite o deshabilite la llave de seguridad si lo desea. Cuando la llave de seguridad está habilitada, la llave debe insertarse en la consola para que se encienda el entrenador inclinable. Para deshabilitar la llave de seguridad, pulse el botón de aumento o disminución. Nota: Para deshabilitar o habilitar la llave de seguridad, debe retirar la llave de la consola antes de entrar en la función de mantenimiento. Para obtener los mejores resultados, use el entrenador inclinable con la llave de seguridad habilitada.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD u otro reproductor personal de audio a la consola. Ubique el cable de audio y enchúfelo a la toma para MP3, situada cerca del botón Iniciar/Parar [START/STOP]. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Luego ajuste el volumen de su reproductor personal de audio.

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

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

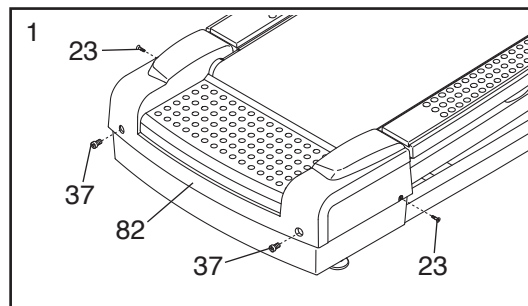
Mantenimiento regular es necesario para el funcionamiento óptimo y la vida larga del entrenador inclinable. Por favor lea y siga todas las instrucciones que se indican abajo. Si el entrenador inclinable no se mantiene según lo descrito, los componentes se pueden gastar excesivamente, el entrenador inclinable se puede malogar, 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

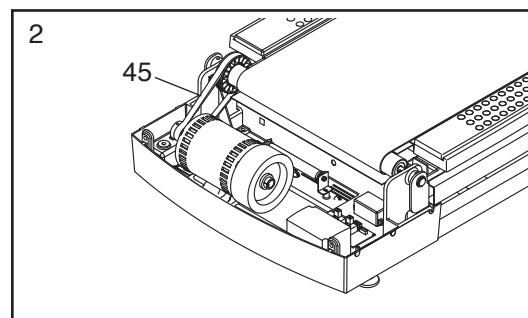
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y correctamente ajuste todas las piezas externas del entrenador inclinable.
2. Aplique un limpiador suave de uso múltiple a un paño de 100% algodón y retire cualquier polvo y suciedad de las barandas, montante vertical, rieles de las patas, armadura, 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 inclinable 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 27 y 28.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los dos Tornillos 1/4" x 3/4" (23) y los dos Pernos 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 Correa de Manejo (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 Iniciar/Parar [STOP/START]. **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 inclinable 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 Tornillos 1/4" x 3/4" (23) y los dos Tornillos 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.

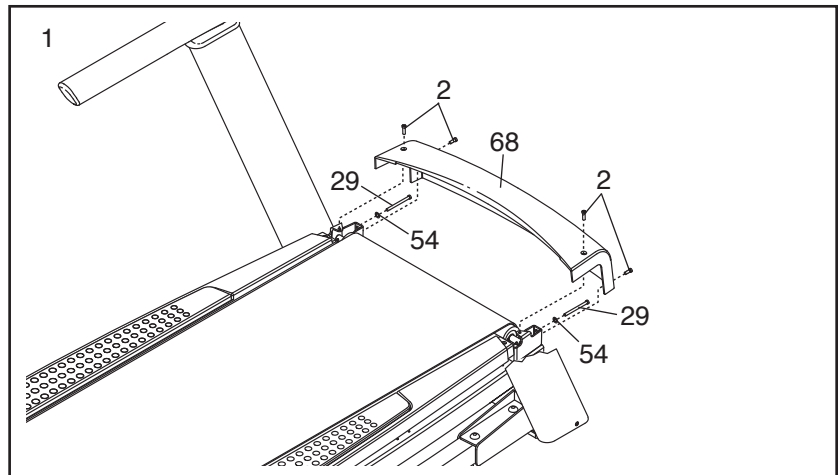
REEMPLAZANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Cuando los dos lados de plataforma para caminar se desgastan (vea VOLTEANDO LA PLATAFORMA PARA CAMINAR abajo), 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 Tornillos 5/16" x 1" (2) y la Cubierta del Rodillo Delantero (68). Retire los Tornillos 5/16" x 4 3/8" (29) y las Arandelas Estrella 5/16" (54).

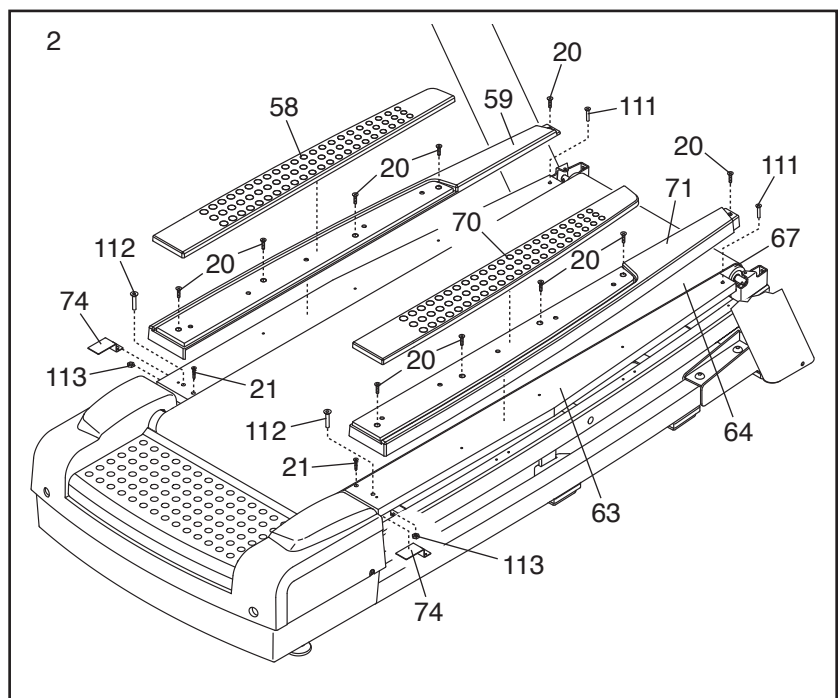


2. Retire las Cubiertas de los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (58, 70). Retire los Tornillos #12 x 1" (20) y los Rieles para los Pies Izquierda y Derecha (59, 71).

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

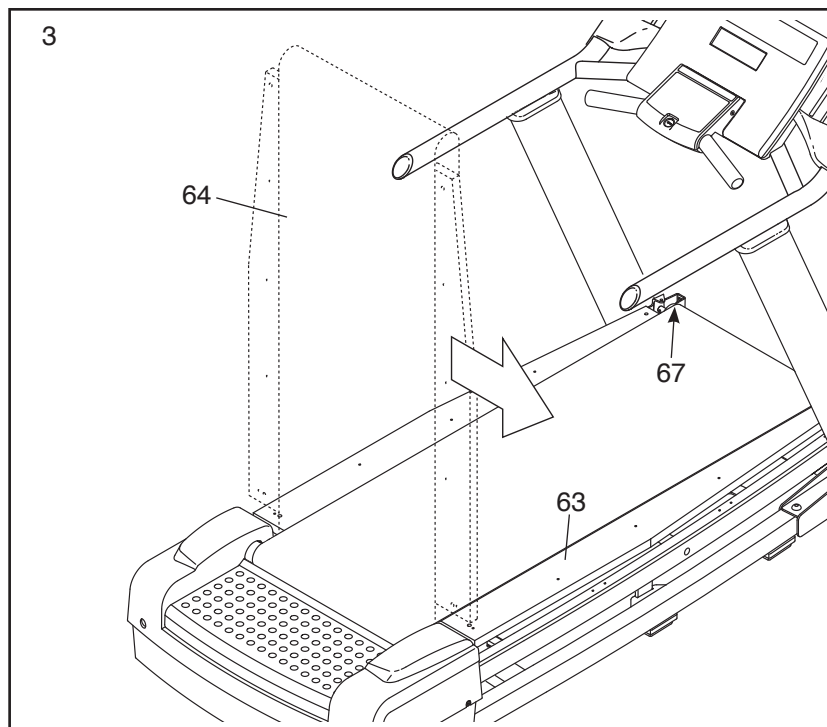
Retire los Tornillos #10 x 1 1/2" (21) y los Protectores del Rodillo (74).

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



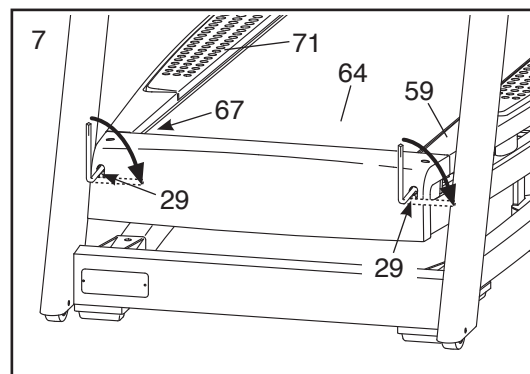
3. **Nota: Tenga cuidado de evitar despostillar o dañar la capa de fenol en la Plataforma para Caminar (63).** Levante la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar (64) a la posición indicada por las líneas de puntos. Deslice la Plataforma para Caminar fuera de la Banda para Caminar, voltee la, 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 Tornillos 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 Tornillos 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 del Rodillo (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 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 Tornillo 5/16" x 4 3/8" (29) cuatro veces. Centre la Banda para Caminar si es necesario (vea la página 28). Entonces, pise sobre los Rieles para los Pies (59, 71), inserte la llave en la consola, y presiones el botón Iniciar/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 Tornillo una vez más. Continúe examinado 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 Tornillos 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 POR SEIS MESES

Fotocopie este formulario y utilícelo para registrar el mantenimiento preventivo llevado a cabo en el entrenador inclinable. Cada copia del formulario podrá utilizarse durante seis meses (26 semanas). Cuando realice las tareas de mantenimiento, escriba la fecha en el espacio correspondiente del formulario. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento tal y como se establece en las páginas de la 25 a la 27. En caso de no realizar el procedimiento de mantenimiento establecido, los componentes podrían desgastarse excesivamente, el entrenador inclinable podrá sufrir daños y la garantía se anulará.**

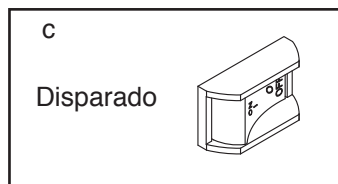
	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Revisión y apriete de todas las piezas exteriores del entrenador inclinable.	Limpieza del entrenador inclinable.	Comprobación de alineación y tensión correcta en el entrenador inclinable.	Quitar la cubierta del motor y aspirar el compartimiento del motor.	Comprobación de fisuras y desgastes en la banda del motor.	Comprobación de formación de arcos en el motor; comprobación de ruidos u olores.
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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Vuelta/Reemplazo de la Plataforma para Caminar	/ /	/ /	Reemplazo de la Banda para Caminar	/ /		

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable se pueden solucionar siguiendo los pasos sencillos que se describen a continuación. Identifique el síntoma pertinente y siga los siguientes pasos. Si necesita asistencia adicional, véase la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el entrenador inclinable esté conectado a un circuito exclusivo de 10 amp y 240 voltios. **No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.** Enchufe el conector de tierra a una toma debidamente conectada a tierra. No modifique el enchufe ni el receptáculo. No use un adaptador, un protector contra sobretensiones ni un cable de extensión
- Después de enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor del entrenador inclinable, situado cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.

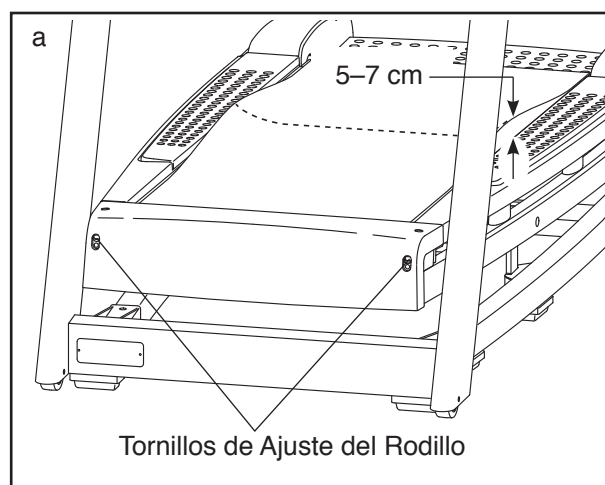


SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si el entrenador inclinable todavía no funciona, vea la contraportada de este manual.

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

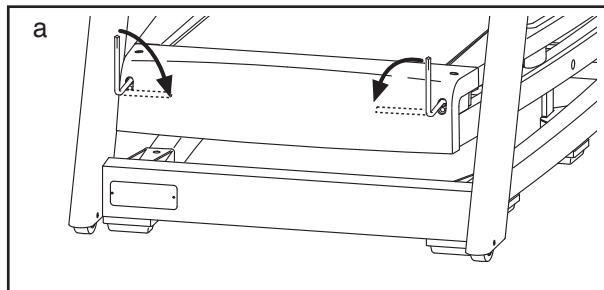
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. **Si debe realizar ajustes, primero retire la llave y luego desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", dé 1/4 de vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo en sentido antihorario. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinable durante algunos minutos. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada. Nota: Para apretar la banda para caminar, vea el paso c en la página 28.



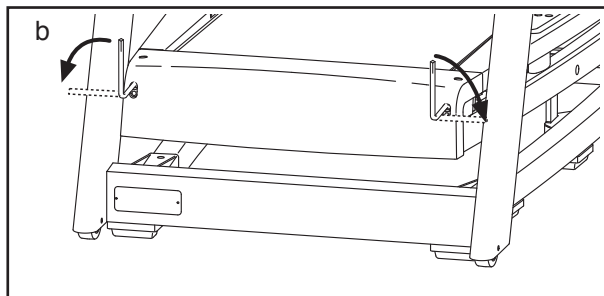
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la contraportada de este manual.

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

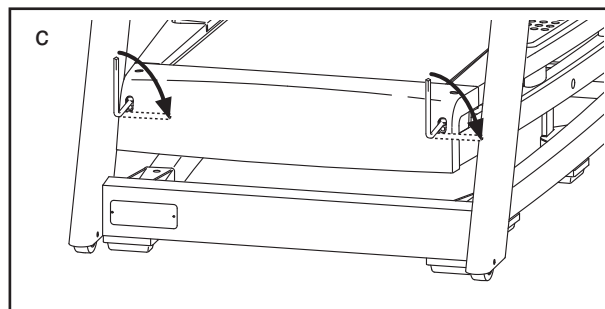
- a. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando la llave hexagonal de 7/32", gire los tornillos de ajuste del rodillo en la dirección mostrada, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y use el entrenador inclinable 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 tornillos de ajuste del rodillo 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 inclinable 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 tornillos de ajuste del rodillo 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 inclinable por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar este correctamente ajustada. Nota: Mientras que ajuste los tornillos de ajuste 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 inclinable no cambia correctamente.

- 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 inclinable 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.

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 los Pantorillas/Tendón de Aquiles

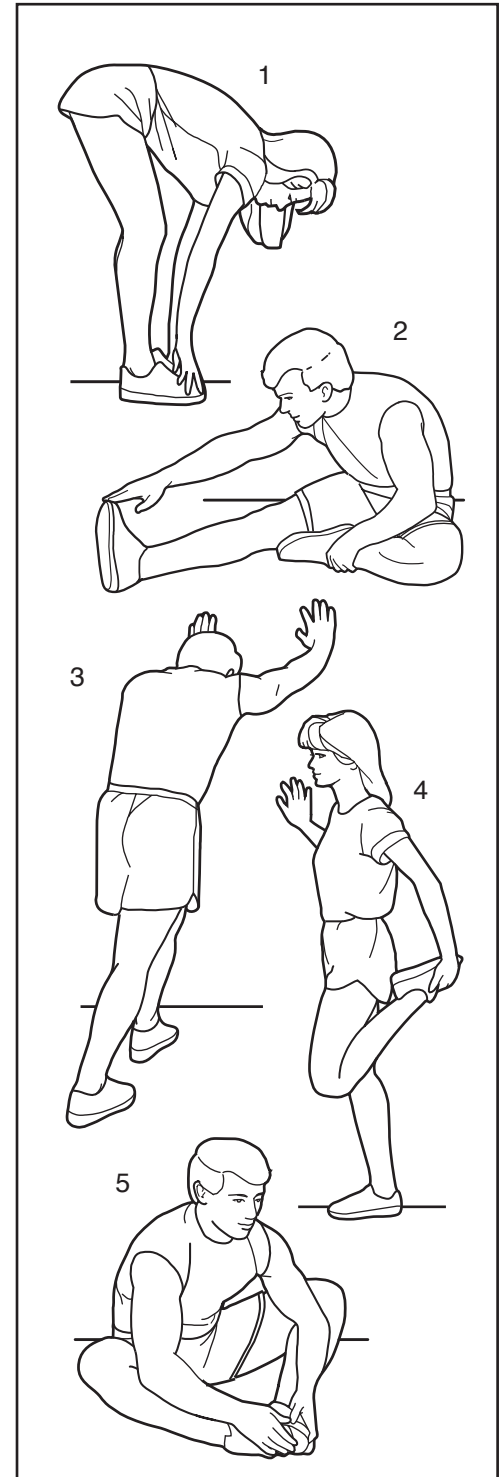
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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: Cuadriceps 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: Cuadriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

NOTAS

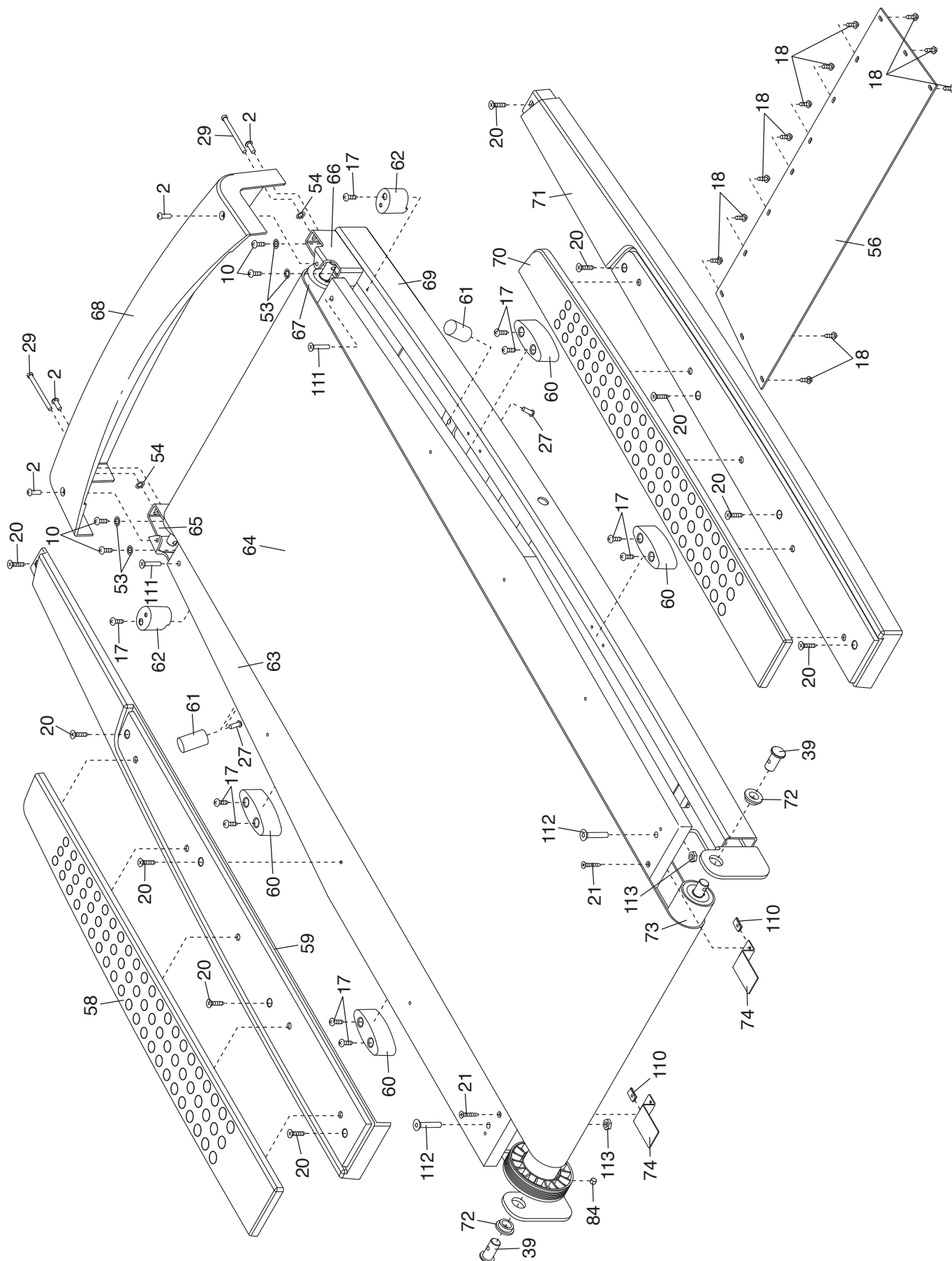
LISTA DE LAS PIEZAS

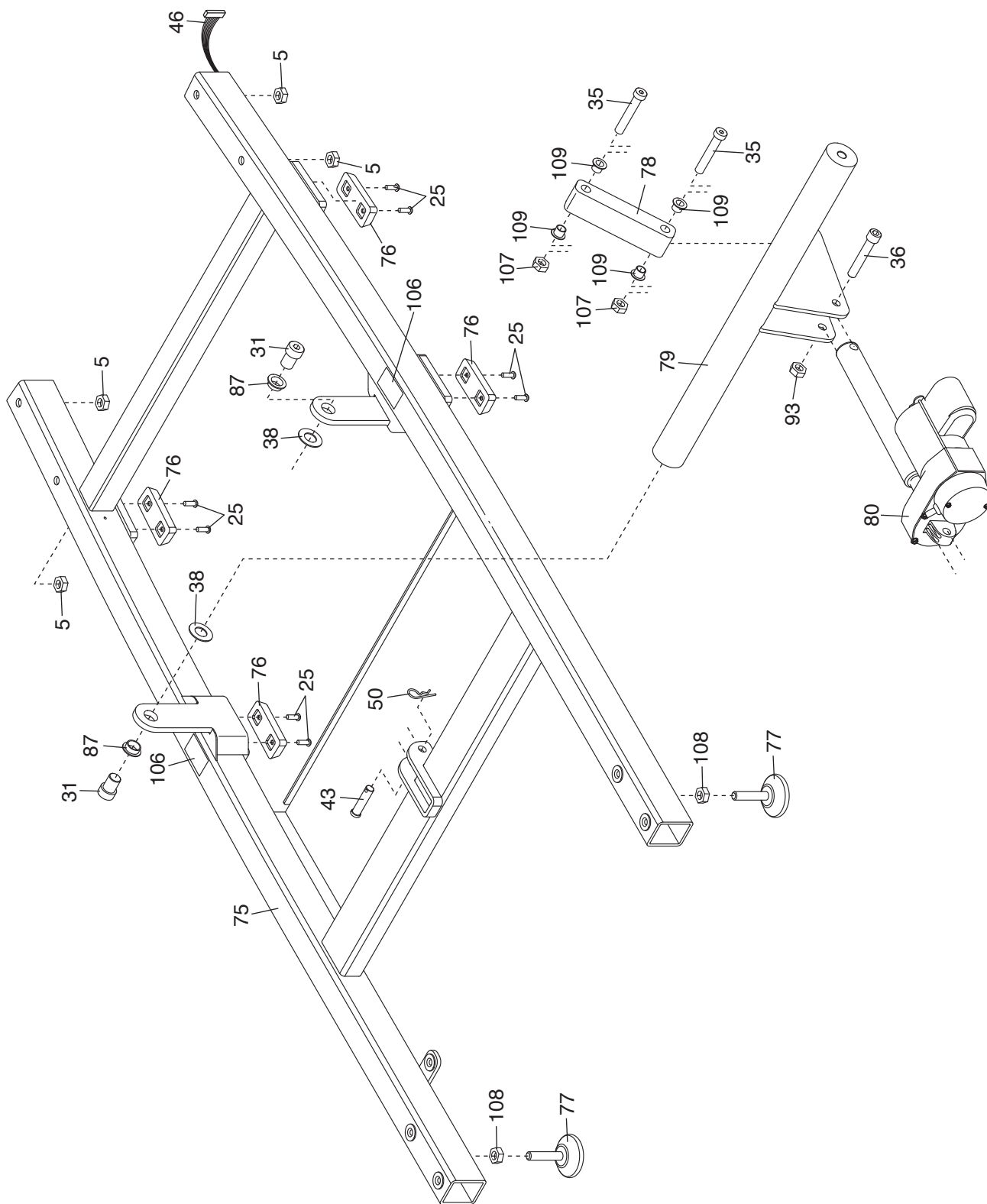
Nº de Modelo VMTL83907-INT.1 R1111A

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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Arandela Estrella del Rodillo 1/4"	124	2	Calcomanía de Precaución de Tensión
98	1	Soporte Derecho del Montante Vertical	125	1	Bandeja de Accesorios Derecha
99	1	Soporte Izquierdo del Montante Vertical	126	1	Bandeja de Accesorios Izquierda
100	1	Baranda	127	4	Base del Sensor de Pulso
101	5	Tuerca de Remache #8	128	4	Sensor de Pulso
102	1	Sensor de Velocidad	129	2	Tapón de la Baranda
103	3	Tornillo de Soporte 1/4" x 1/2"	130	2	Placa de Acceso
104	1	Soporte del Mango	131	2	Mango
105	1	Cubierta de la Consola	132	2	Buje del Riel
106	2	Calcomanía de Precaución	133	1	Parrilla del Ventilador
107	2	Contratuerca 3/8"	134	1	Charola del Reproductor Digital
108	2	Tuerca de la Pata 1/2"	135	1	Ventilador
109	4	Buje del Brazo Eslabón	136	4	Tornillo del Ventilador
110	2	Tuerca en U	137	1	Cable de Audio
111	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	138	1	Soporte del Sensor
112	2	Perno 3/8" x 1 3/4"	139	2	Tapa del Extremo de la Baranda
113	2	Tuerca de la Plataforma 3/8"	140	1	Montaje del Resistor
114	1	Polea de Motor	141	1	Alambre de Pulso
115	2	Perno de Tierra #8 x 3/4"	142	8	Tornillo #5 x 0,188"
116	5	Contratuerca #8	143	2	Tornillo #6 x 1/2"
117	7	Atadura de Cables 8"	144	1	Perno #8 x 1 5/8"
118	1	Atadura de Cables	145	4	Separador Plástico Hexagonal 1/4"
119	1	Tornillo de la Atadura de Cables #10 x 3/4"	146	1	Filtro
120	4	Arandela Plana 3/8"	147	2	Perno #6 x 3/8"
121	5	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 1/2"	148	1	Pizarra Eléctrica
122	2	Tornillo 5/16" x 1 3/4"	149	1	Disco de Velocidad
123	1	Calcomanía de Advertencia de Tensión	150	1	Placa de los Controles Electrónicos
			151	1	Soporte del Cable Eléctrico
			152	1	Receptáculo del Cable Eléctrico
			*	—	Manual del Usuario

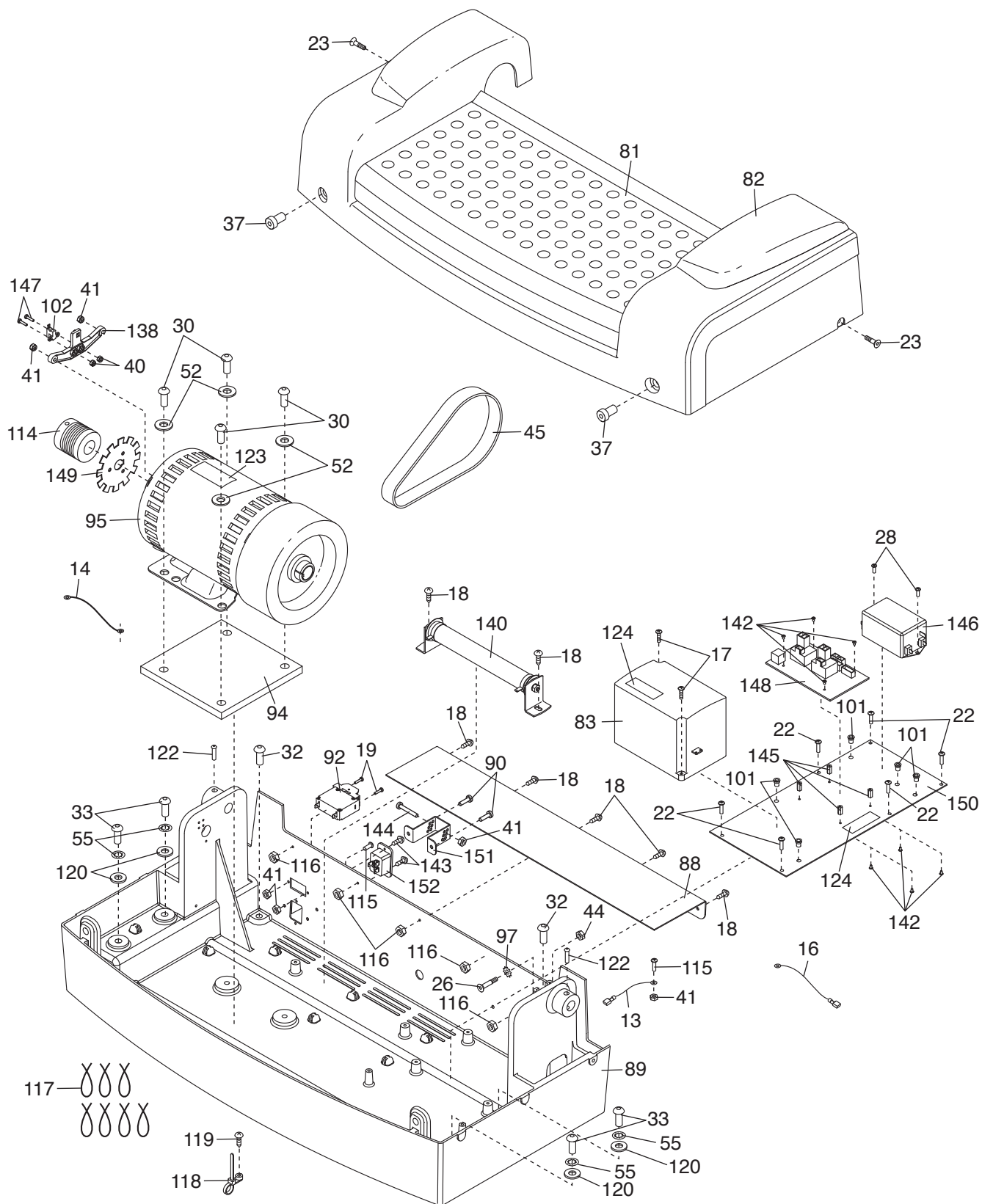
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





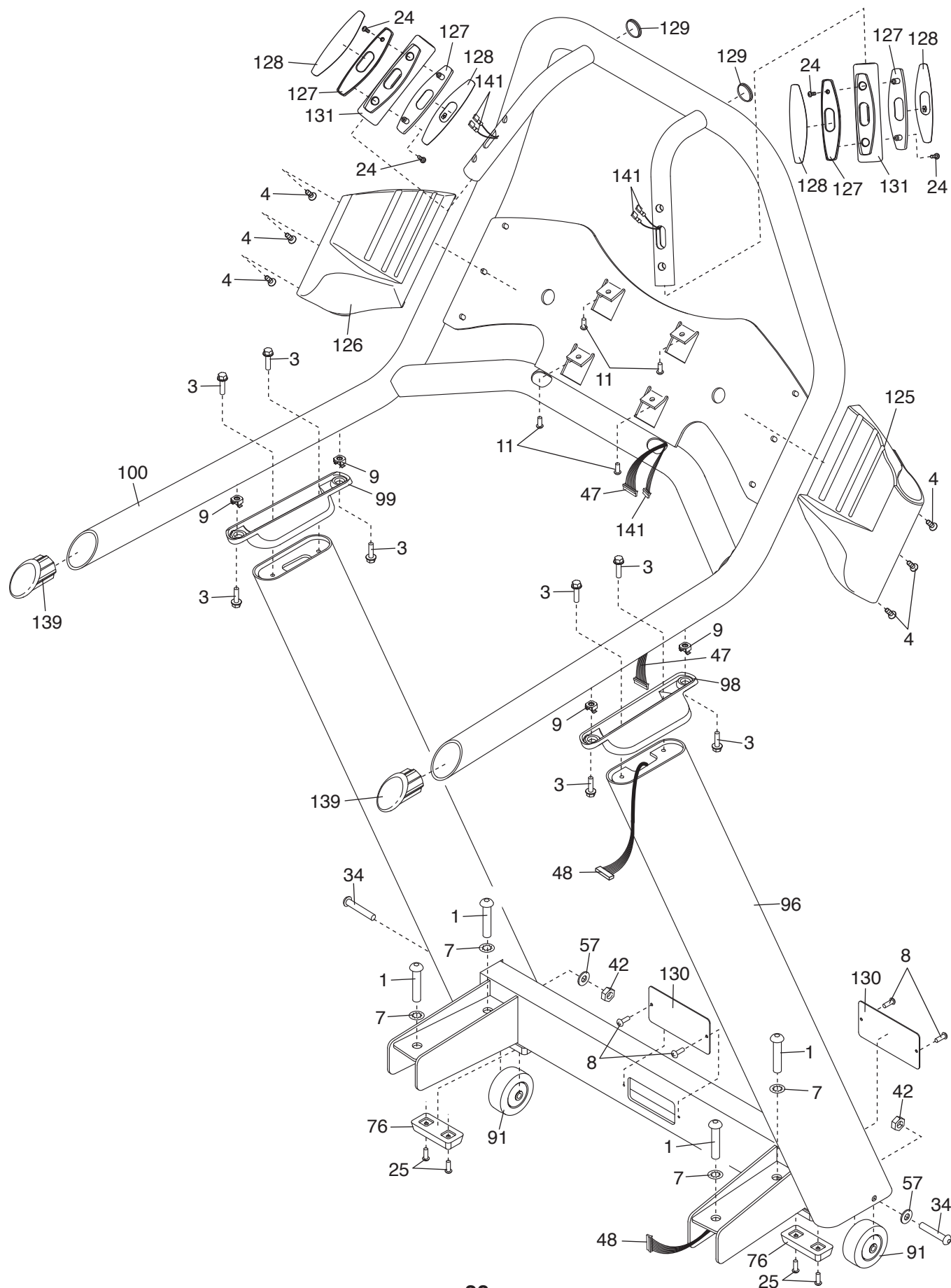
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo VMTL83907-INT.1 R1111A



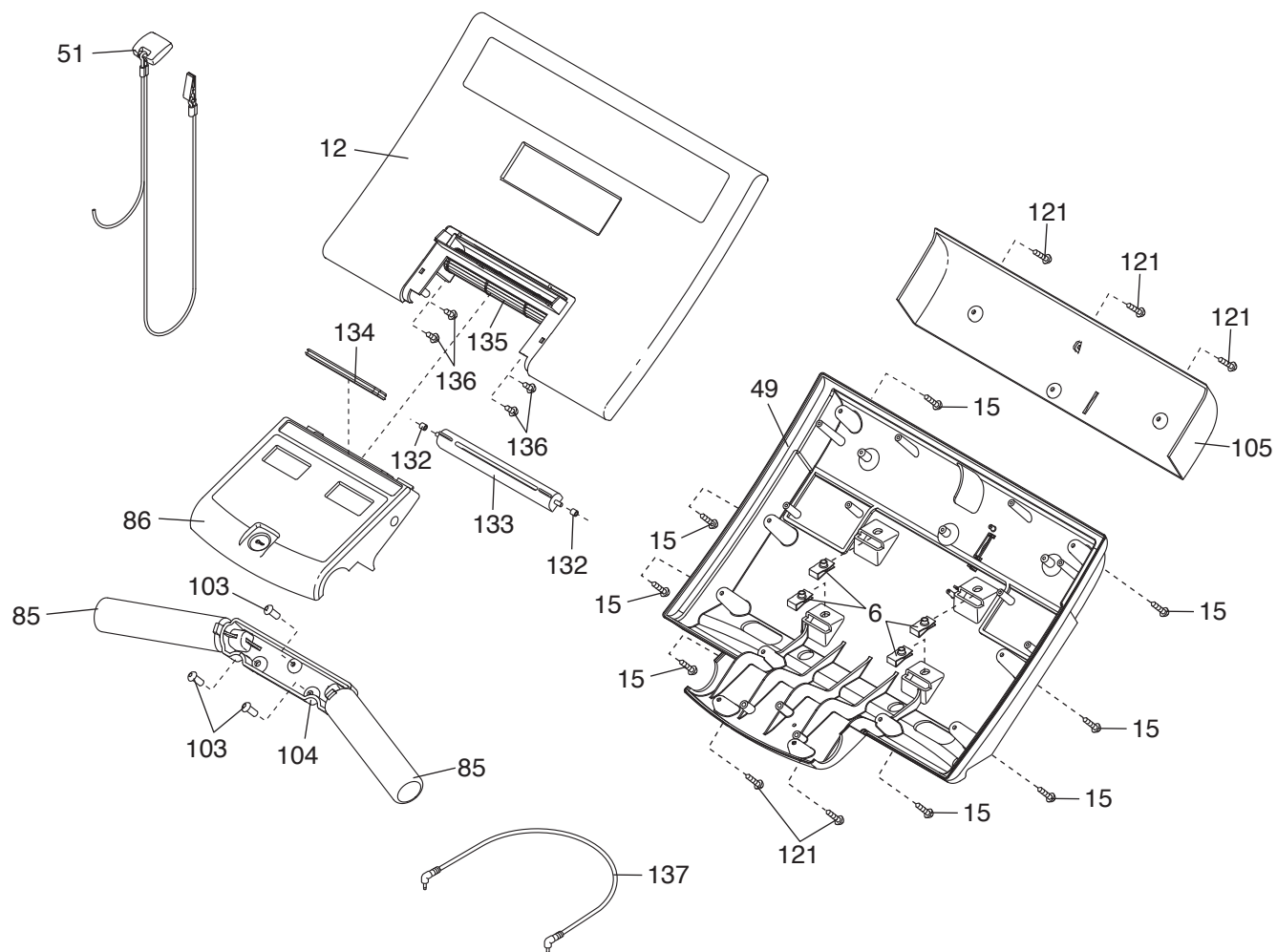
DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo VMTL83907-INT.1 R1111A



DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo VMTL83907-INT.1 R1111A



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 escasa 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.