

# PRO-FORM<sup>®</sup>

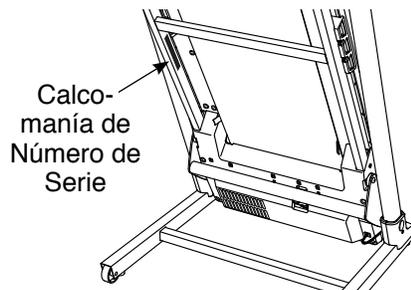
## SPORT 3.0

Modelo PETL39820LA

Versión 2

N.º de Serie \_\_\_\_\_

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.



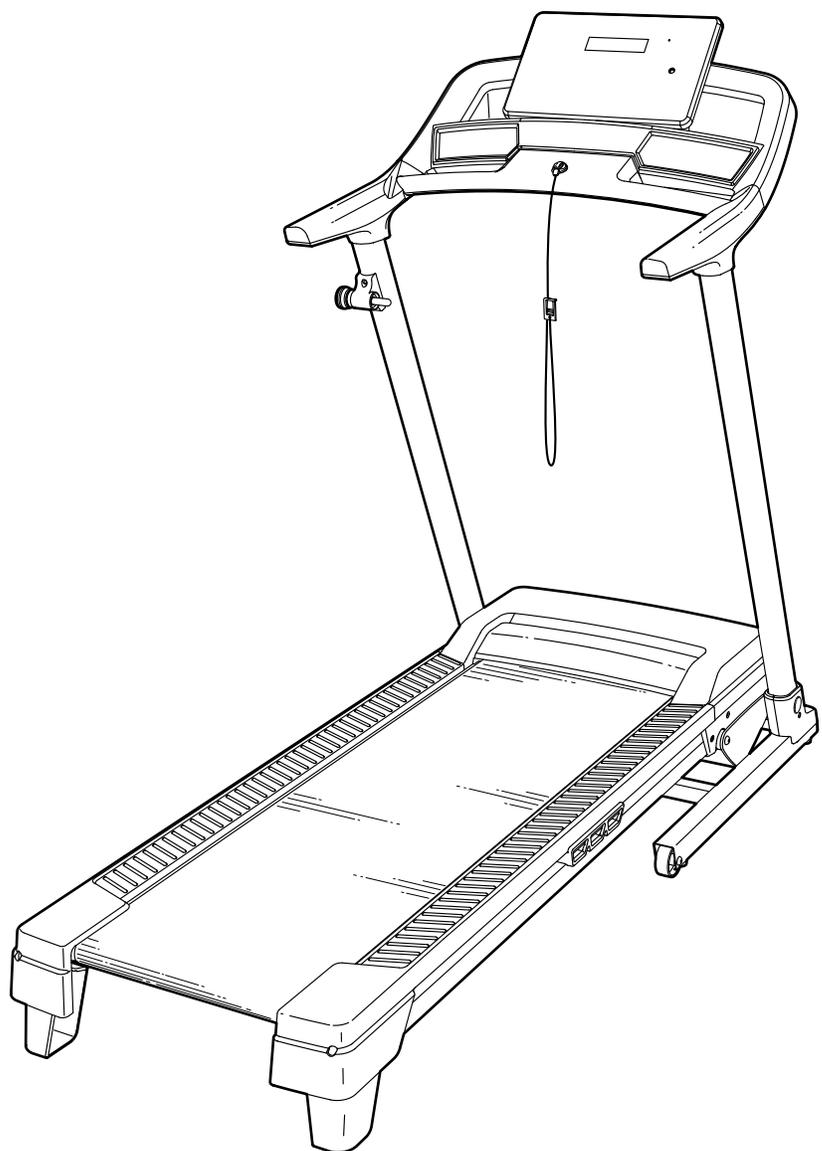
### ¿PREGUNTAS?

Si tiene cualquier pregunta o si alguna pieza está dañada o se perdió, **contacte con la tienda en la que adquirió este producto.**

### ⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

## MANUAL DEL USUARIO

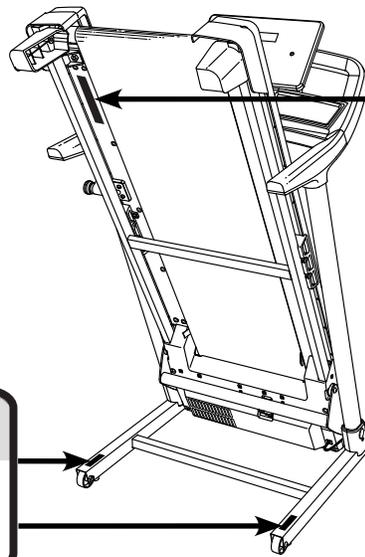


# ÍNDICE

|   |               |
|---|---------------|
| COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES.....                     | 3             |
| ANTES DE COMENZAR.....                            | 5             |
| DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....         | 6             |
| MONTAJE.....                                      | 7             |
| CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....             | 11            |
| CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....   | 19            |
| MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....        | 20            |
| GUÍAS DE EJERCICIOS.....                          | 22            |
| LISTA DE LAS PIEZAS.....                          | 23            |
| DIBUJO DE PIEZAS.....                             | 24            |
| CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....                | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.



### ADVERTENCIA:

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



•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.

•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre pulse el sujeción mientras opera la cinta de correr.

•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.

•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.

•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.



•Quite la llave cuando no está en uso.



•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.



•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.



•Siempre use zapatos adecuados mientras opere la cinta de correr.

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

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
6. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y de la humedad. No guarde la máquina para correr ni en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
7. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 114 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
13. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 11), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
14. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
15. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
16. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 20 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 13). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.

18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor eléctrico en la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
23. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 19.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
24. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
25. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
26. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
27. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
28. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después del uso, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
29. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

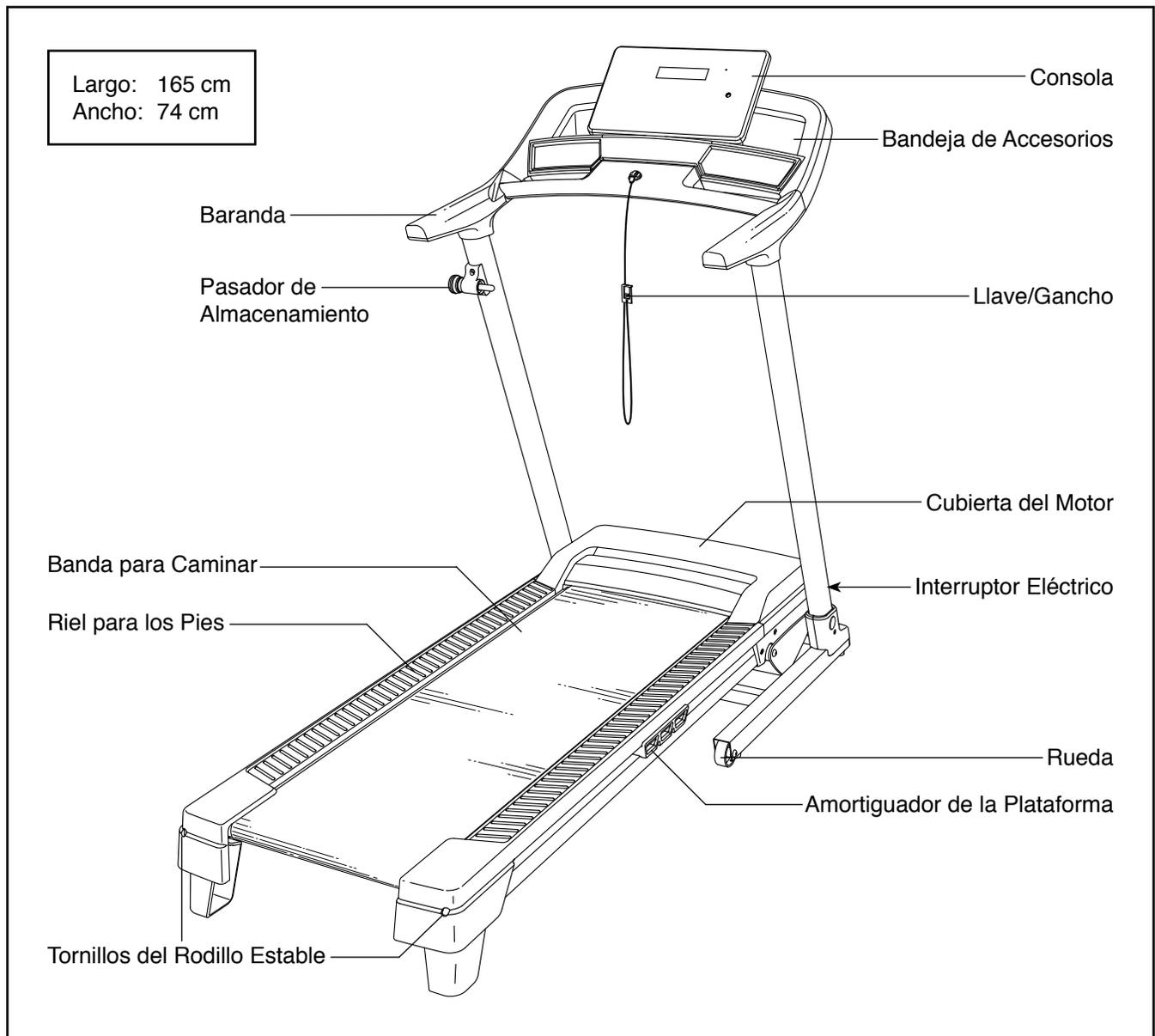
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® SPORT 3.0. La máquina para correr SPORT 3.0 ofrece toda una variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr.** Si tiene

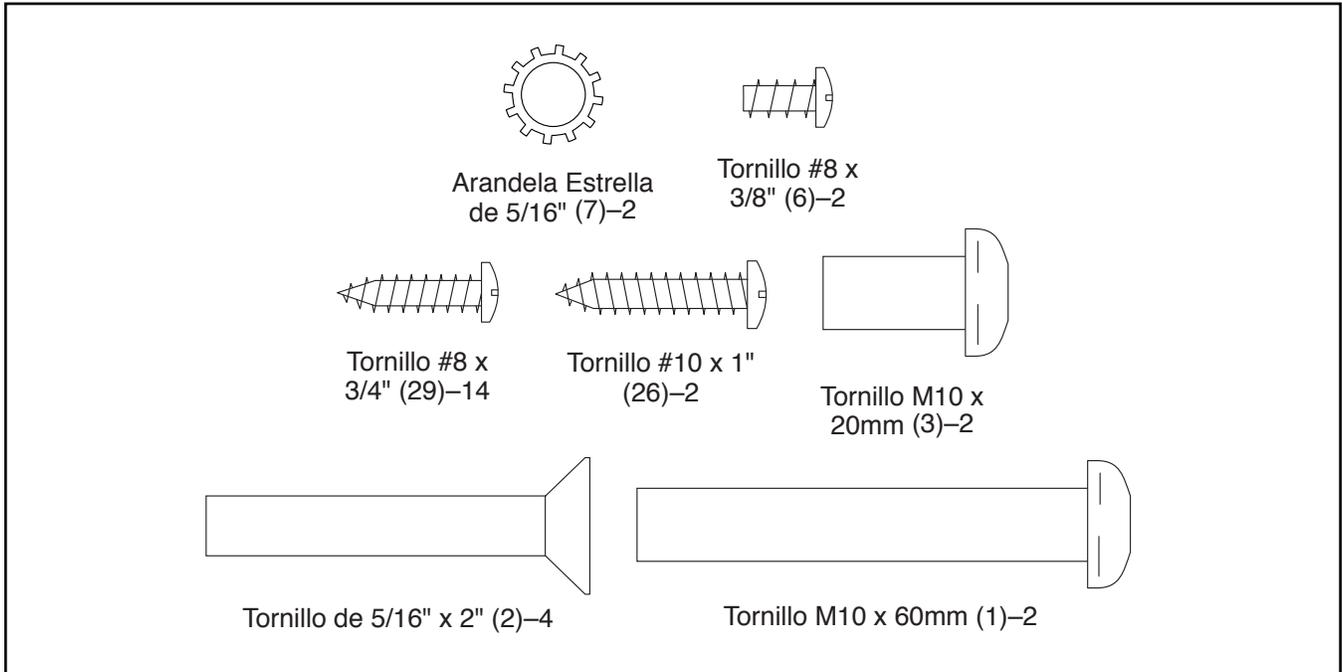
preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

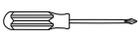


# DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse piezas adicionales.**



# MONTAJE

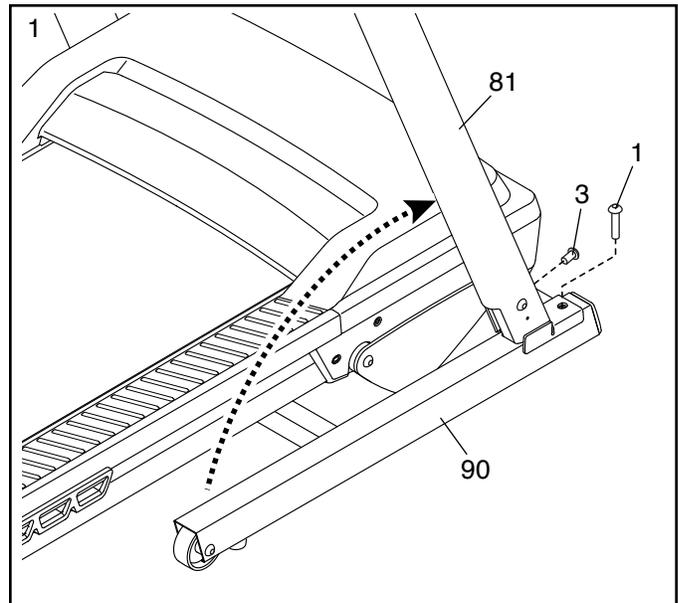
- El montaje requiere dos personas.
  - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
  - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
  - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
  - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
  - El montaje requerirá las siguientes herramientas:  
llaves hexagonales incluidas   
un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

## 1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

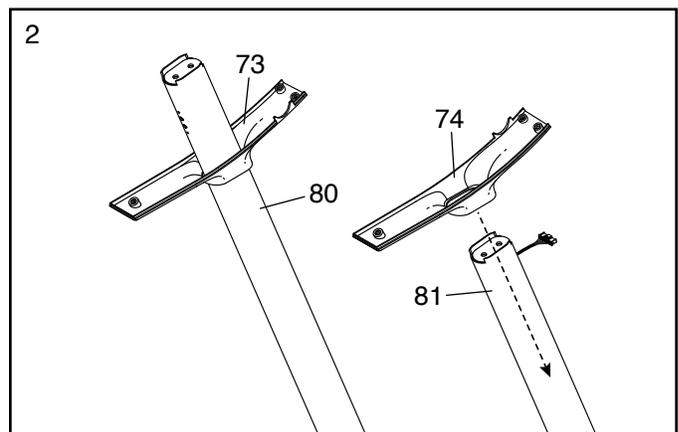
Eleve con cuidado el Montante Vertical Derecho (81) hasta la posición vertical.

A continuación, apriete parcialmente un Tornillo M10 x 60mm (1) y un Tornillo M10 x 20mm (3) en la Base (90) y el Montante Vertical Derecho (81) como se muestra; **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente.**

**Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr.**

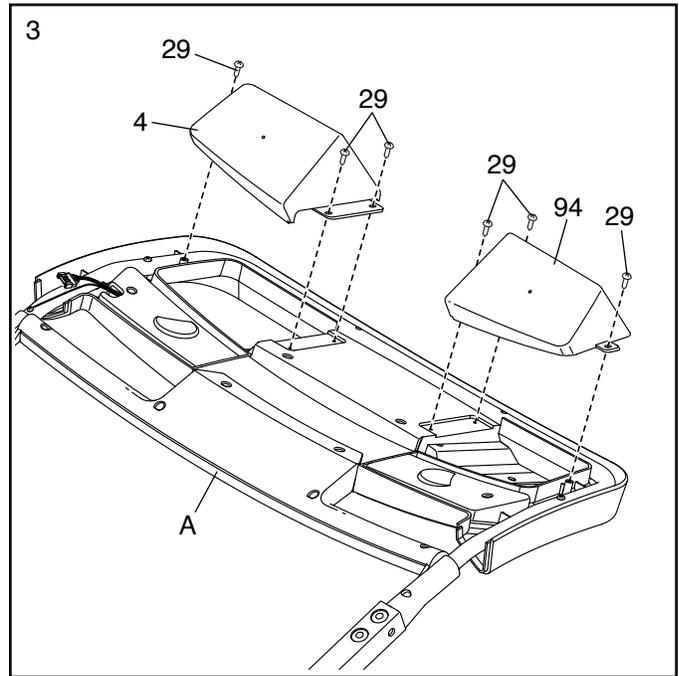


## 2. Identifique las Partes Inferiores de las Barandas Izquierda e Derecha (73, 74) y deslícelas por los Montantes Verticales (80, 81), como se muestra.

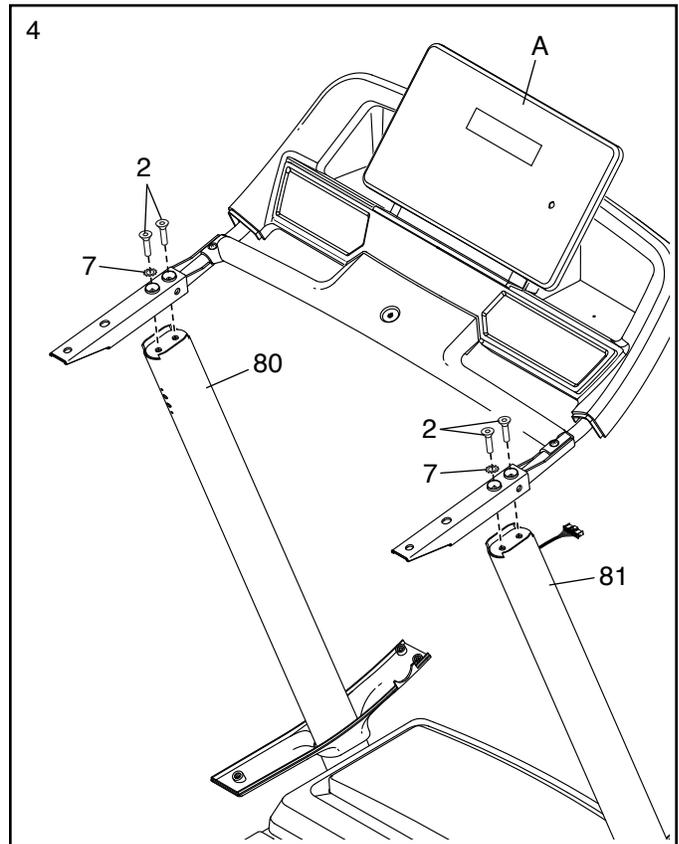


3. Coloque el conjunto de la consola (A) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

Conecte las Bandejas Derecha e Izquierda (4, 94) con seis Tornillos #8 x 3/4" (29); **apriete parcialmente los seis Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. No apriete en exceso los Tornillos.**

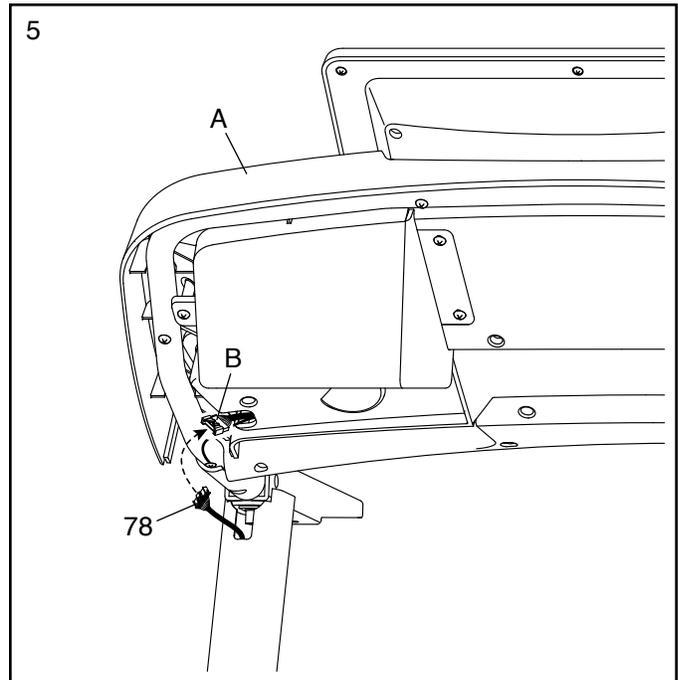


4. Con la ayuda de otra persona, fije el conjunto de la consola (A) a los Montantes Verticales (80, 81). Conecte el conjunto de la consola con cuatro Tornillos de 5/16" x 2" (2) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (7); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



5. Conecte el Cable del Montante Vertical (78) al cable de la consola (B). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.

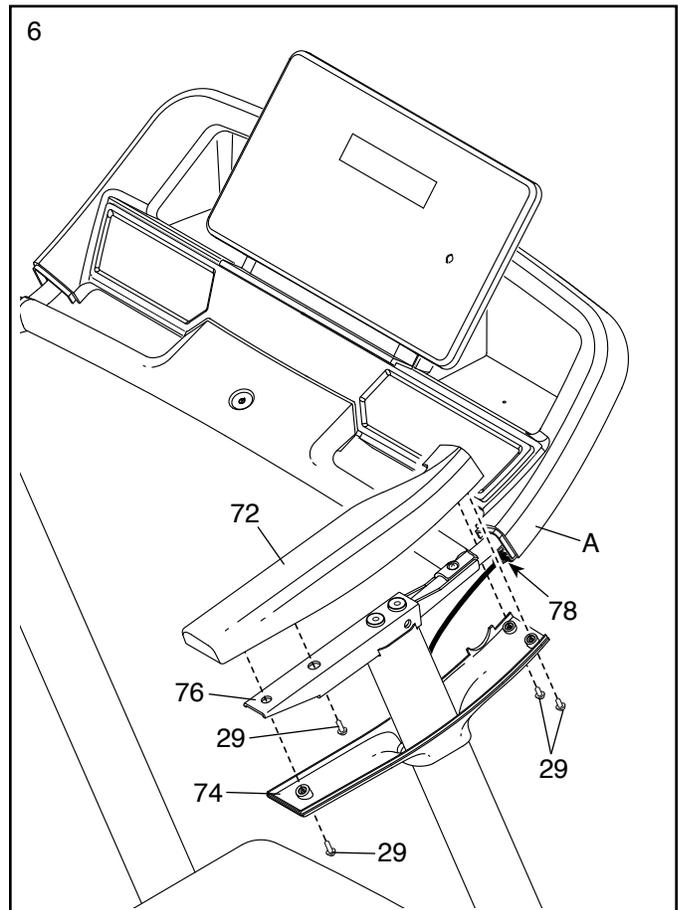
Inserte cualquier exceso de cable dentro del conjunto de la consola (A).



6. Identifique la Parte Superior de la Baranda Derecha (72). Sitúe la Parte Superior de la Baranda Derecha sobre la Baranda (76) y deslícela hacia delante por el conjunto de la consola (A). Conecte la Parte Superior de la Baranda Derecha con un Tornillo #8 x 3/4" (29). **Nota: El Tornillo se debe insertar en ángulo, como se muestra. Tenga cuidado de no apretar demasiado el Tornillo.**

A continuación, deslice la Parte Inferior de la Baranda Derecha (74) hacia arriba. **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical (78) queda cubierto por la Parte Inferior de la Baranda Derecha y de que no queda pinzado.** Conecte la Parte Inferior de la Baranda Derecha con tres Tornillos #8 x 3/4" (29). **Nota: Los Tornillos se deben insertar en ángulo, como se muestra. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

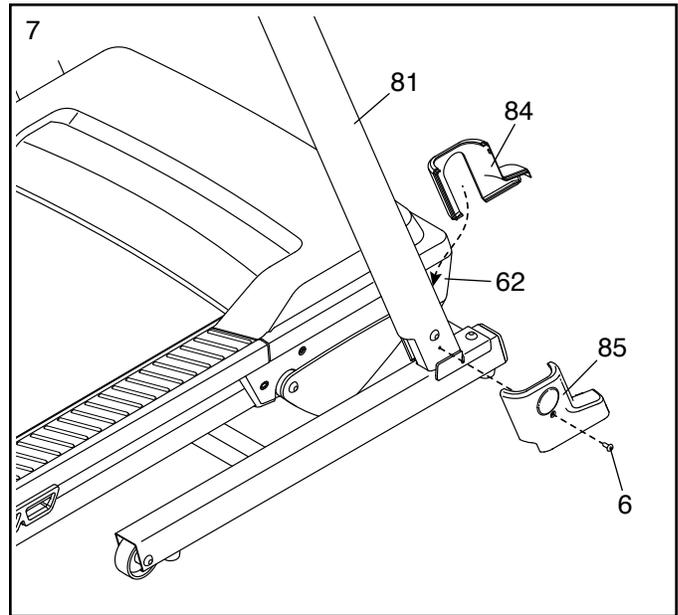
**Conecte la Parte Superior de la Baranda Izquierda (que no se muestra) y la Parte Inferior de la Baranda Izquierda (que no se muestra) como se describe arriba. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.**



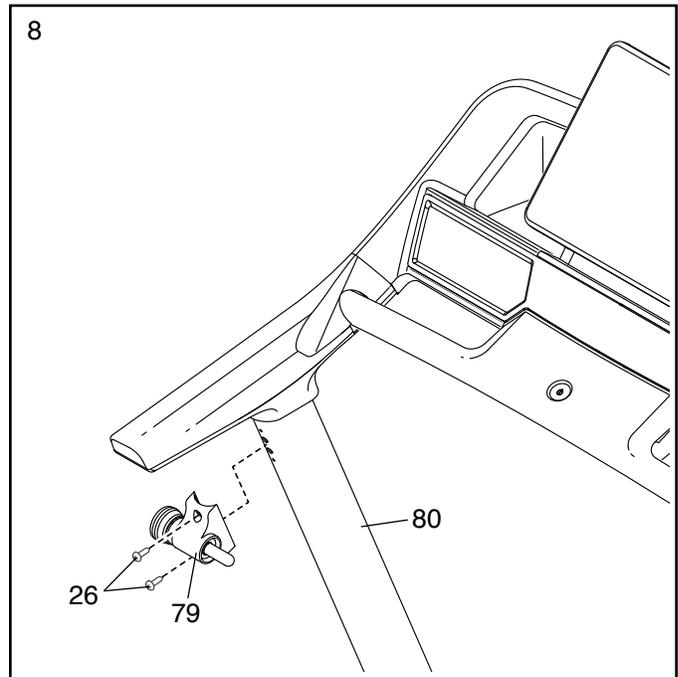
7. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Interior Derecha (84) entre el Montante Vertical Derecho (81) y la Cubierta del Motor (62). Luego, presione la Cubierta del Montante Vertical Exterior Derecha (85) contra la Cubierta del Montante Vertical Interior Derecha hasta que encajen.

Apriete un Tornillo #8 x 3/8" (6) en la Cubierta del Montante Vertical Exterior Derecha (85). **No apriete en exceso el Tornillo.**

**Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr.**



8. Oriente el Pasador de Almacenamiento (79) como se muestra. Conecte el Pasador de Almacenamiento al Montante Vertical Izquierdo (80) con dos Tornillos #10 x 1" (26); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



9. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas. Una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea la página 21). Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

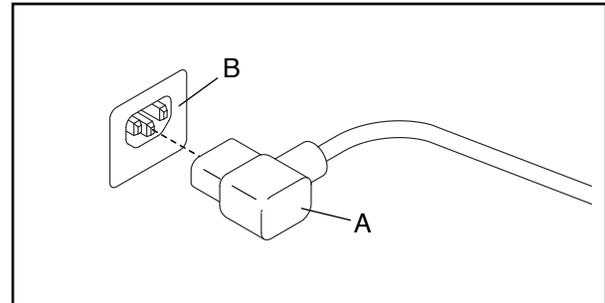
## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

**Este producto debe conectarse a tierra.** Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico de este producto presenta un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe con toma de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico se daña, debe reemplazarse por un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

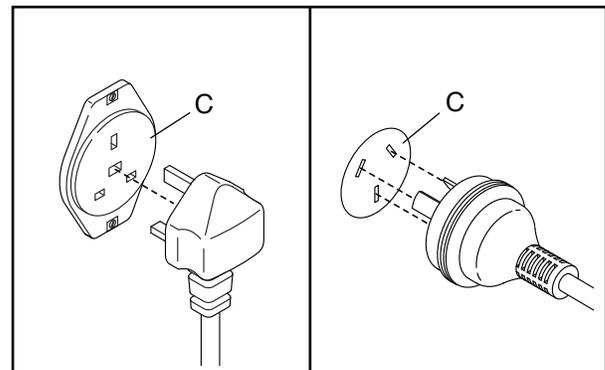
**⚠ PELIGRO:** Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado.

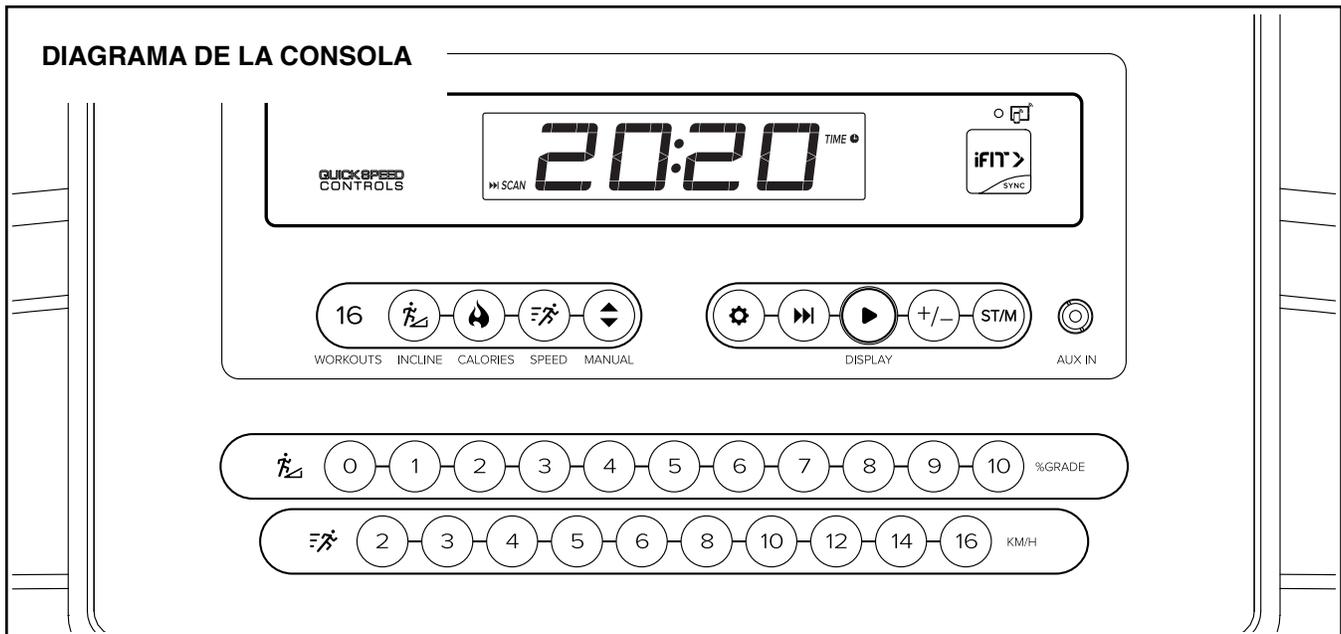
Siga los pasos siguientes para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma de la máquina para correr (B).



2. Enchufe el cable eléctrico (A) a una toma eléctrica (C) adecuadamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.





### CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 18 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho.**

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFit®-Smart Cardio Equipment para realizar entrenamientos automatizados y guiados por un entrenador, así como para marcarse metas de estado físico y controlar su progreso.

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

**Para encender el aparato, vea la página 13. Para utilizar la función manual, vea la página 13. Para utilizar un entrenamiento integrado, vea la página 15. Para conectar su tableta a la consola, vea la página 16. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 16. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 17. Para usar el sistema de sonido, vea la página 18.**

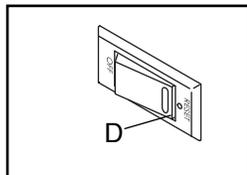
**IMPORTANTE: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la consola. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 21).**

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 17. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/M (estándar/métrica). Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

## CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

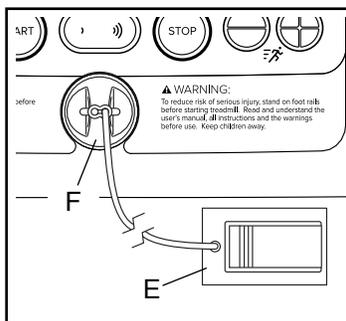
Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). A continuación, localice el interruptor eléctrico (D) en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico.



Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición Reset (reiniciar).

**IMPORTANTE:** La consola puede presentar una función de demostración en pantalla diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor eléctrico en la posición Reset (reiniciar), se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 17 para desactivar la función de demostración.

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



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

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

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

### 2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si seleccionó un entrenamiento integrado, puede regresar a la función manual pulsando el botón Manual.

### 3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar) o uno de los botones de velocidad numerados.

Si pulsa el botón Start (comenzar), la banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en pequeños incrementos; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápidamente.

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

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar), el botón de aumento Speed (velocidad) o uno de los botones de velocidad numerado.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones de inclinación numerados. Cada vez que pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación), el ajuste de inclinación cambia en un 0,5 por ciento. Si pulsa uno de los botones de inclinación numerados, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

## 5. Siga su progreso en la pantalla.

La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

**CALS (calorías):** El número aproximado de calorías quemadas.

**CALS/HR (calorías por hora):** El número aproximado de calorías que está quemando por hora.

**MI o KM (distancia):** La distancia que ha recorrido caminando o corriendo, en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/M (estándar/métrica).

**%Grade (inclinación):** El nivel de inclinación de la máquina para correr.

**Pace (ritmo):** Su velocidad en minutos por milla o minutos por kilómetro. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/M (estándar/métrica).

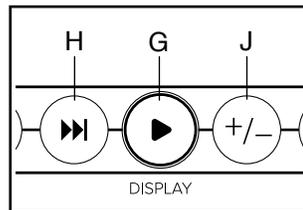
**BPM y el símbolo de corazón (pulso):** Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea la página 18).

**MPH o Km/H (velocidad):** Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/M (estándar/métrica).

**Time (tiempo):** El tiempo transcurrido.

**VRT FT o VRT M (distancia vertical):** La distancia que ha recorrido caminando o corriendo en metros verticales o pies verticales.

Pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (G) para ver en la pantalla la información de entrenamiento deseada.



**Función recorrer:** La consola también presenta una función recorrer que mostrará información de entrenamiento en un ciclo que se repite. **Para encender la función recorrer**, pulse el botón recorrer (H); el indicador recorrer (I) aparecerá en la pantalla.



**Para hacer avanzar manualmente el ciclo recorrer**, pulse repetidamente el botón recorrer (H).

**Para desactivar la función recorrer**, pulse repetidamente el botón Display (pantalla); el indicador recorrer y la palabra SCAN (recorrer) desaparecerán de la pantalla.

También puede personalizar la función recorrer para mostrar únicamente la información del entrenamiento deseado en un ciclo que se repite.

**Para personalizar la función recorrer**, primero pulse repetidamente el botón Display (pantalla) (G) hasta que aparezca la información del entrenamiento que quiere agregar o eliminar del ciclo recorrer que aparece en la pantalla.

A continuación, pulse el botón +/- (J) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo recorrer. **Cuando se añade información del entrenamiento**, su indicador se activará en la pantalla. **Cuando se elimina la información del entrenamiento**, su indicador se apagará.

Luego, pulse el botón recorrer (H) para activar la función recorrer.

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

## 6. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación en la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación debe ser cero al plegar la máquina para correr hasta la posición de almacenamiento, ya que de lo contrario podría dañar la máquina para correr.** A continuación, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.

**IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

### 1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 13.

### 2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

Segundos después de seleccionar un entrenamiento, la duración, distancia y velocidad máxima del entrenamiento aparecen en la pantalla durante unos segundos.

### 3. Ponga en marcha la banda para caminar.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados los mismos ajustes de velocidad o inclinación.

Al final de cada segmento, el ajuste de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento parpadeará en la pantalla para alertarle de que el ajuste está a punto de cambiar. La máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación del próximo segmento.

**El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.**

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar). La banda para caminar comenzará a moverse a baja velocidad. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de ese segmento.

### 4. Siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 14.

### 5. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 6 en la página 14.

## CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante Bluetooth a tabletas a través de la app iFit–Smart Cardio Equipment, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

### 1. Descargue e instale la app iFit–Smart Cardio Equipment en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra la App Store<sup>SM</sup> o la tienda Google Play™, busque la app iFit–Smart Cardio Equipment gratuita y, luego, instale la app en su tableta. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su tableta.**

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

### 2. Si lo desea, conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola.

Si desea tener conectados a la vez su monitor de ritmo cardíaco y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA, a la derecha.

### 3. Conecte su tableta a la consola.

Pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Luego, siga las instrucciones de la app iFit–Smart Cardio Equipment para conectar su tableta a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola cambiará al color azul continuo.

### 4. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit–Smart Cardio Equipment para registrar y controlar su información de entrenamiento.

### 5. Desconecte su tableta de la consola si lo desea.

Para desconectar su tableta de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFit–Smart Cardio Equipment. Luego, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

## CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

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

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco Bluetooth Smart a la consola, pulse el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola; el número de vinculación de la consola se mostrará en la pantalla. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadeará con el color rojo dos veces.

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

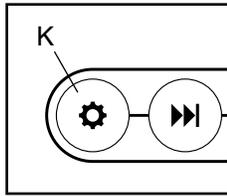
Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

Nota: Todas las conexiones de Bluetooth entre la consola y otros dispositivos (incluidas las tabletas, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

## LA FUNCIÓN DE AJUSTES

### 1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón de engranaje (K). Se mostrará la primera página de ajustes en la pantalla. Nota: Si ha seleccionado un entrenamiento, quizá tenga que pulsar repetidamente el botón Stop (parar) para regresar al menú principal antes de seleccionar la función de ajustes.



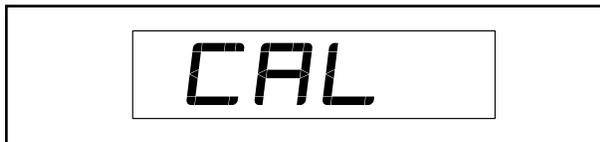
### 2. Recorra la función de ajustes.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, puede navegar por varias páginas de ajustes. Pulse repetidamente el botón Stop (parar) para seleccionar la página de ajustes deseada.

### 3. Realice los cambios deseados en los ajustes.

**Número de Versión de Software:** La pantalla mostrará el número de versión de software.

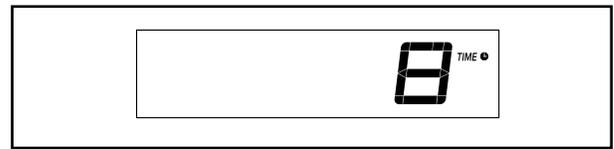
**Calibración del Sistema de Inclinación:** La pantalla mostrará las letras CAL (calibración). Si el sistema de inclinación no funciona correctamente, es posible que deba calibrarlo. Para calibrar el sistema de inclinación, pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y, luego, regresará al nivel mínimo. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la máquina para correr haya dejado de moverse.



**Prueba de Pantalla:** Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

**Prueba de Botones:** Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

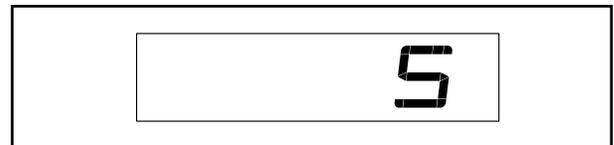
**Tiempo Total:** La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.



**Distancia Total:** La pantalla mostrará las letras MI (millas) o KM (kilómetros). La pantalla mostrará la distancia total (en millas o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.



**Nivel de Contraste:** El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) para ajustar el nivel de contraste.



**Función de Demostración:** La opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Pulse repetidamente el botón de aumento Speed (velocidad) para seleccionar una opción de función de demostración. Para activar la función de demostración, seleccione DON (demostración activada). Para desactivar la función de demostración, seleccione DOFF (demostración desactivada).



### 4. Salga de la función de ajustes.

Pulse el botón de engranaje (K) para salir de la función de ajustes.

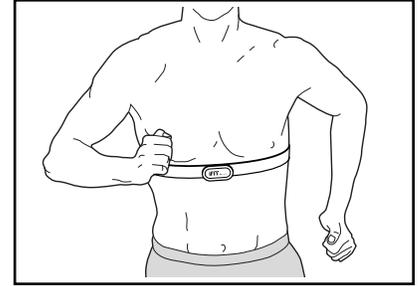
## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen con el control de volumen de su reproductor personal de audio.

## MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

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



ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

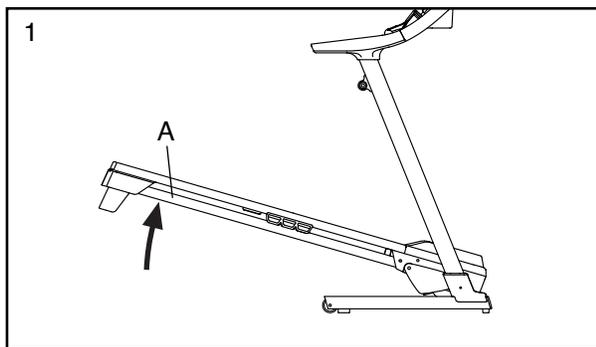
Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

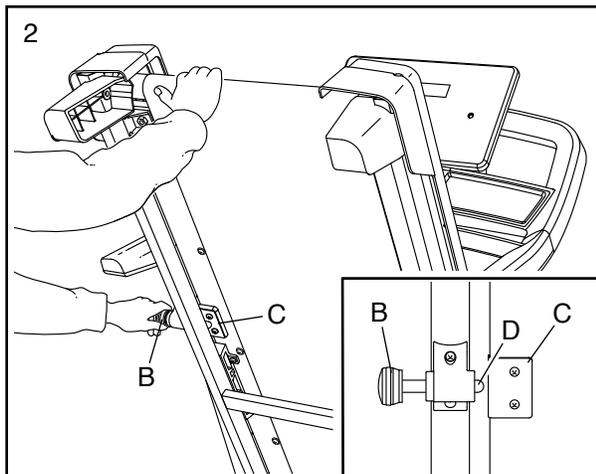
## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal (A) firmemente en el sitio que se muestra con la flecha mostrada abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Flexione las rodillas y mantenga derecha la espalda. Eleve la armadura hasta aproximadamente la mitad de su recorrido hasta la posición vertical.



2. Sujete la máquina para correr firmemente con su mano derecha, como se muestra. Tire de la perilla del seguro (B) hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que la placa del pasador (C) avance más allá del pasador (D). Luego, suelte lentamente la perilla del pasador; asegúrese de que la placa del pasador quede apoyada contra el perno del pasador.

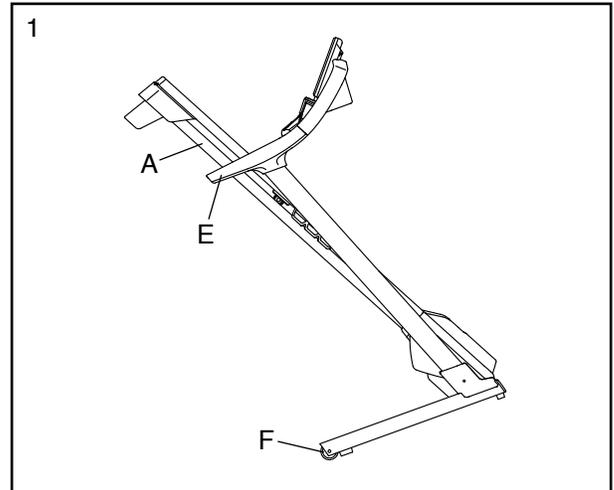


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

## CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la placa del pasador (C) quede apoyada contra el perno del pasador (D). Para mover la máquina para correr, puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete la armadura (A) y una de las barandas (E) y coloque un pie contra una de las ruedas (F).



2. Tire de la baranda (E) hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas (F) y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura (A) ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas (F) y baje con cuidado la máquina para correr.

## CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro (B) hacia la izquierda y sosténgala. A continuación, baje la armadura hasta sobrepasar el perno del pasador (D). Luego, suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 de la izquierda.** Sostenga la armadura (A) de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies ni la deje caer. Flexione las rodillas y mantenga derecha la espalda.

# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

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

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.**

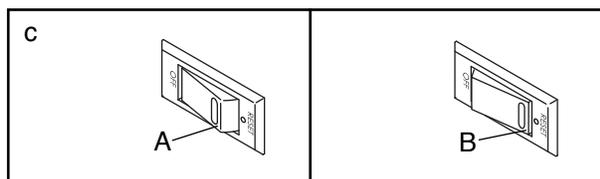
Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos.** Luego, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

### SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 11). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor eléctrico de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra (A), quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor eléctrico, espere cinco minutos y, luego, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro (B).



### SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

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

### SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas al retirar la llave de la consola

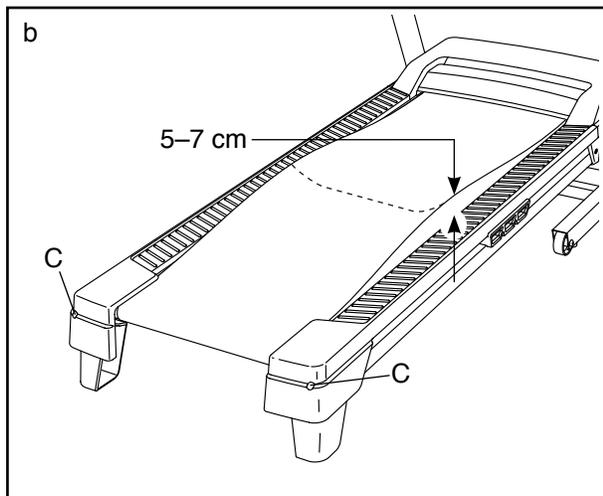
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 17 para desactivar la función de demostración.

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

- Entre en la función de ajustes (vea la página 17). Pulse una vez el botón Stop (parar) y luego el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y, luego, regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Tras calibrar el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

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

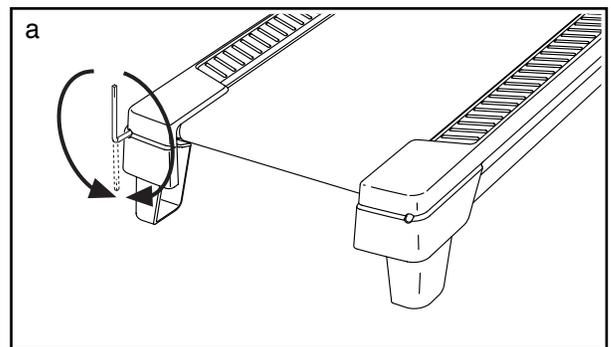
- a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 11). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable (C) en sentido antihorario, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



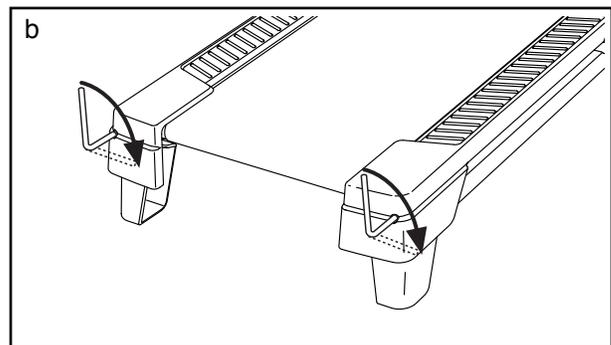
- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto desempeño. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Tales sustancias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

**SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada o patina cuando se camina sobre ella**

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y, luego, **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo izquierdo del rodillo estable en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



# GUÍAS DE EJERCICIOS

**⚠️ ADVERTENCIA:** Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

Estas directrices le ayudarán a planear su programa de ejercicios. Para obtener información detallada para sus ejercicios, consulte un libro que goce de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde que una nutrición adecuada y un descanso suficiente son esenciales para unos resultados exitosos.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su aparato cardiovascular, hacer ejercicios con la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede usar su ritmo cardíaco como guía para hallar el nivel de intensidad idóneo. En la tabla que encontrará a continuación se muestran los ritmos cardíacos recomendados para la quema de grasas y los 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 hallar el nivel de intensidad correcto, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están redondeadas a décadas). Los tres números mostrados sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasas; el número central, para la máxima quema de grasas; y el más alto el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

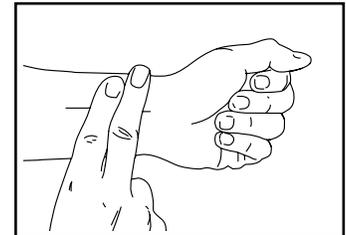
**Quema de Grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de sus ejercicios su cuerpo comienza a consumir las calorías almacenadas en la grasa como fuente de energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para

maximizar la quema de grasas, haga ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número central de su zona de entrenamiento.

**Ejercicio Aeróbico:** Si su objetivo es fortalecer su aparato cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

## CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, haga ejercicios durante al menos cuatro minutos. Luego, detenga los ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome el número de pulsaciones



de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su número de pulsaciones durante seis segundos es de 14, su ritmo cardíaco es de 140 pulsaciones por minuto.

## DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento:** Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

**Ejercicio por Zonas de Entrenamiento:** Haga ejercicios entre 20 y 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; jamás contenga la respiración.

**Enfriamiento:** Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

## FRECUENCIA DE LOS EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su estado de forma, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Tras pocos meses de ejercicios regulares, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer que los ejercicios sean una parte regular y placentera de su vida diaria.

# LISTA DE LAS PIEZAS

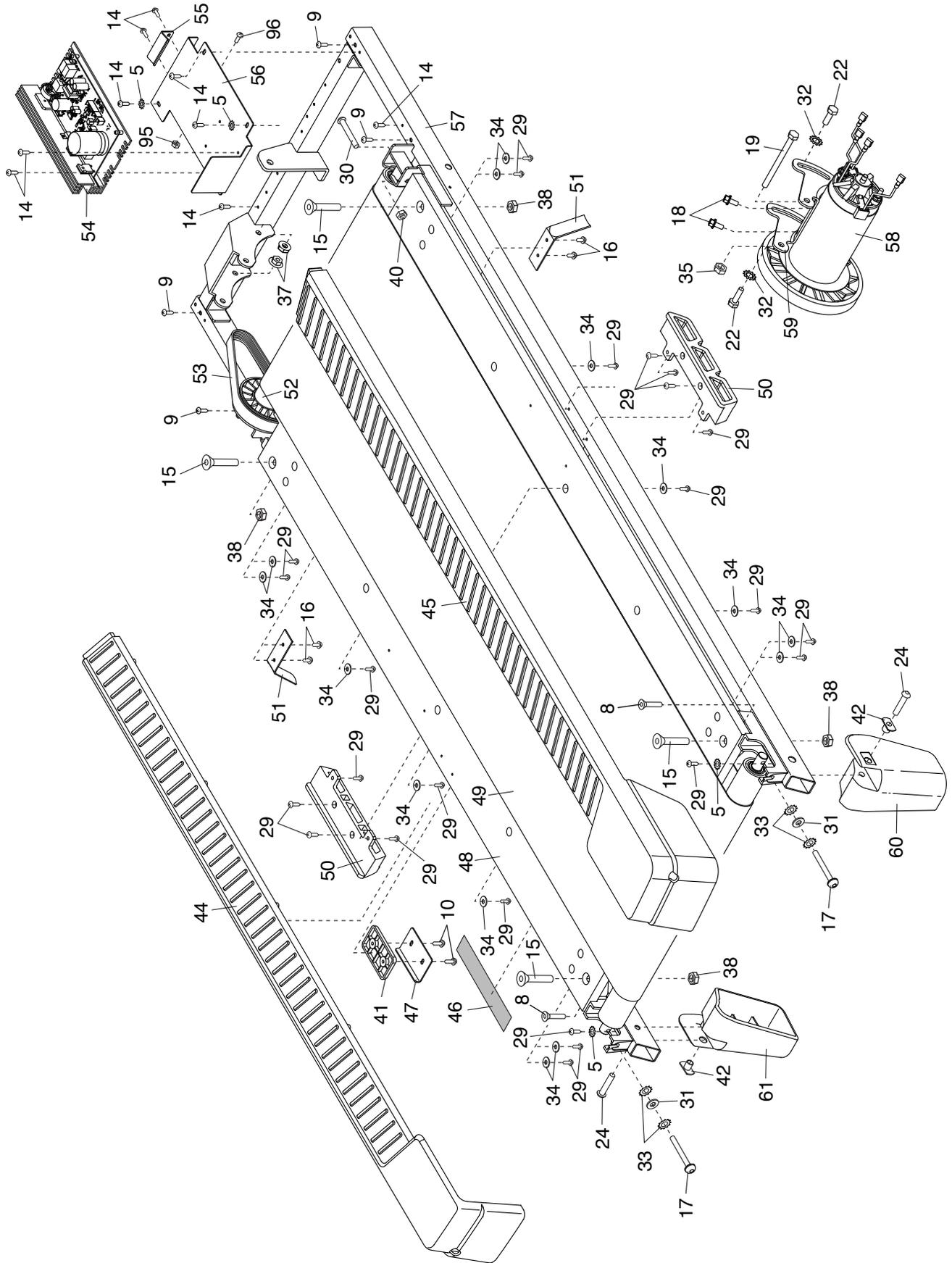
N.º de Modelo PETL39820LA.2 R0820A

| N.º | Ctd. | Descripción                                  | N.º | Ctd. | Descripción                                       |
|-----|------|--|-----|------|---|
| 1   | 2    | Tornillo M10 x 60mm                          | 51  | 2    | Guía de la Banda                                  |
| 2   | 4    | Tornillo de 5/16" x 2"                       | 52  | 1    | Polea/Rodillo de Manejo                           |
| 3   | 2    | Tornillo M10 x 20mm                          | 53  | 1    | Correa de Manejo                                  |
| 4   | 1    | Bandeja Derecha                              | 54  | 1    | Controlador                                       |
| 5   | 4    | Arandela Estrella M4,2                       | 55  | 1    | Abrazadera del Controlador                        |
| 6   | 2    | Tornillo #8 x 3/8"                           | 56  | 1    | Soporte de lo Electrónico                         |
| 7   | 4    | Arandela Estrella de 5/16"                   | 57  | 1    | Armadura  |
| 8   | 2    | Tornillo M8 x 35mm                           | 58  | 1    | Motor de Manejo                                   |
| 9   | 11   | Tornillo de Cabeza con Arandela M4,2 x 13mm  | 59  | 1    | Soporte del Motor de Manejo                       |
| 10  | 2    | Tornillo M4,2 x 25mm                         | 60  | 1    | Pata Trasera Derecha                              |
| 11  | 1    | Base de la Consola                           | 61  | 1    | Pata Trasera Izquierda                            |
| 12  | 4    | Tornillo Punta Broca M4,2 x 19mm             | 62  | 1    | Cubierta del Motor                                |
| 13  | 1    | Consola                                      | 63  | 4    | Espaciador de la Armadura                         |
| 14  | 11   | Tornillo M4 x 10mm                           | 64  | 1    | Motor de Inclinación                              |
| 15  | 4    | Tornillo M8 x 30mm                           | 65  | 1    | Armadura de Levante                               |
| 16  | 4    | Tornillo de la Guía de la Correa M4,2 x 13mm | 66  | 1    | Espaciador del Motor de Inclinación               |
| 17  | 2    | Tornillo M6 x 70mm                           | 67  | 1    | Cable Eléctrico                                   |
| 18  | 2    | Tornillo de 1/4" x 3/8"                      | 68  | 1    | Toma  |
| 19  | 1    | Perno M8 x 102mm                             | 69  | 1    | Interruptor Eléctrico                             |
| 20  | 2    | Tornillo #10 x 3/4"                          | 70  | 1    | Charola Ventral                                   |
| 21  | 2    | Arandela Estrella #10                        | 71  | 1    | Parte Superior de la Baranda Izquierda            |
| 22  | 2    | Perno M8 x 20mm                              | 72  | 1    | Parte Superior de la Baranda Derecha              |
| 23  | 2    | Perno de 3/8" x 2"                           | 73  | 1    | Parte Inferior de la Baranda Izquierda            |
| 24  | 2    | Tornillo M8 x 40mm                           | 74  | 1    | Parte Inferior de la Baranda Derecha              |
| 25  | 4    | Perno M10 x 58mm                             | 75  | 1    | Cable de Tierra                                   |
| 26  | 2    | Tornillo #10 x 1"                            | 76  | 1    | Baranda   |
| 27  | 1    | Perno de 3/8" x 1 1/4"                       | 77  | 1    | Barra Cruzada                                     |
| 28  | 1    | Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 2"       | 78  | 1    | Cable del Montante Vertical                       |
| 29  | 56   | Tornillo #8 x 3/4"                           | 79  | 1    | Pasador de Almacenamiento                         |
| 30  | 1    | Perno M6 x 60mm                              | 80  | 1    | Montante Vertical Izquierdo                       |
| 31  | 2    | Arandela Plana de 1/4"                       | 81  | 1    | Montante Vertical Derecho                         |
| 32  | 2    | Arandela Estrella M8,4                       | 82  | 1    | Cubierta del Montante Vertical Exterior Izquierda |
| 33  | 4    | Arandela Estrella M6                         | 83  | 1    | Cubierta del Montante Vertical Interior Izquierda |
| 34  | 14   | Arandela Pequeña                             | 84  | 1    | Cubierta del Montante Vertical Interior Derecha   |
| 35  | 1    | Tuerca de Bloqueo M8                         | 85  | 1    | Cubierta del Montante Vertical Exterior Derecha   |
| 36  | 2    | Atadura de Cables                            | 86  | 2    | Cubierta de la Base                               |
| 37  | 2    | Tuerca Dentada M8                            | 87  | 4    | Almohadilla de la Base Redonda                    |
| 38  | 4    | Tuerca M8                                    | 88  | 1    | Ojal Reforzado                                    |
| 39  | 4    | Tuerca de Bloqueo de 3/8"                    | 89  | 5    | Gancho de la Cubierta                             |
| 40  | 1    | Tuerca M6                                    | 90  | 1    | Base  |
| 41  | 1    | Espaciador de la Placa del Pasador           | 91  | 2    | Calcomanía de Precaución                          |
| 42  | 2    | Tuerca Soldada M8                            | 92  | 1    | Abrazadera de Ferrita                             |
| 43  | 2    | Tuerca M10                                   | 93  | 2    | Rueda   |
| 44  | 1    | Riel de la Pata Izquierda                    | 94  | 1    | Bandeja Izquierda                                 |
| 45  | 1    | Riel de la Pata Derecha                      | 95  | 1    | Tuerca #8   |
| 46  | 1    | Calcomanía de Advertencia                    | 96  | 1    | Tornillo para Máquina #8 x 1/2"                   |
| 47  | 1    | Placa del Pasador                            | 97  | 1    | Llave/Gancho                                      |
| 48  | 1    | Plataforma para Caminar                      | *   | -    | Manual del Usuario                                |
| 49  | 1    | Banda para Caminar                           |     |      |   |
| 50  | 2    | Amortiguador de la Plataforma                |     |      |   |

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. \*Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

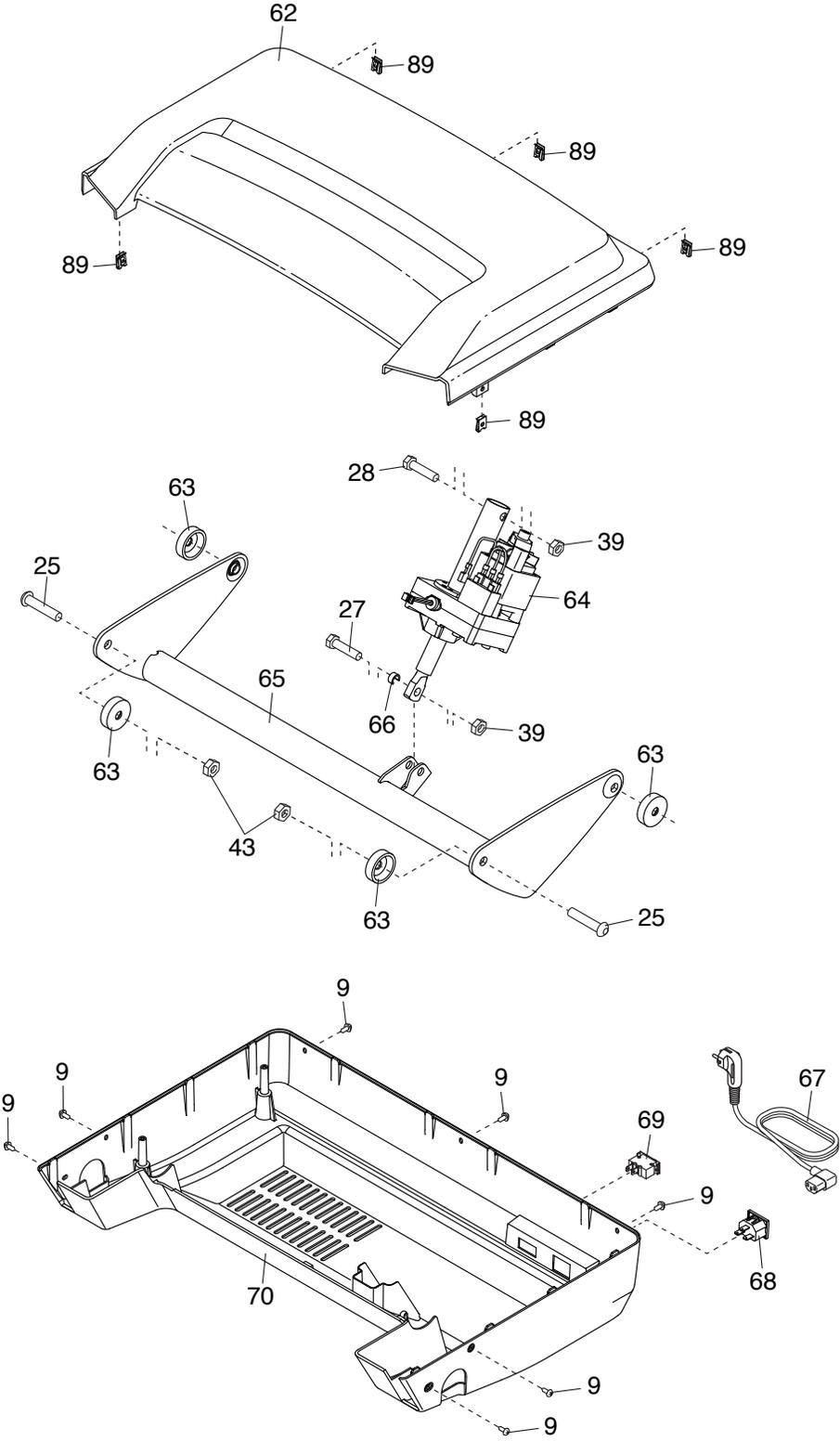
# DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo PETL39820LA.2 R0820A



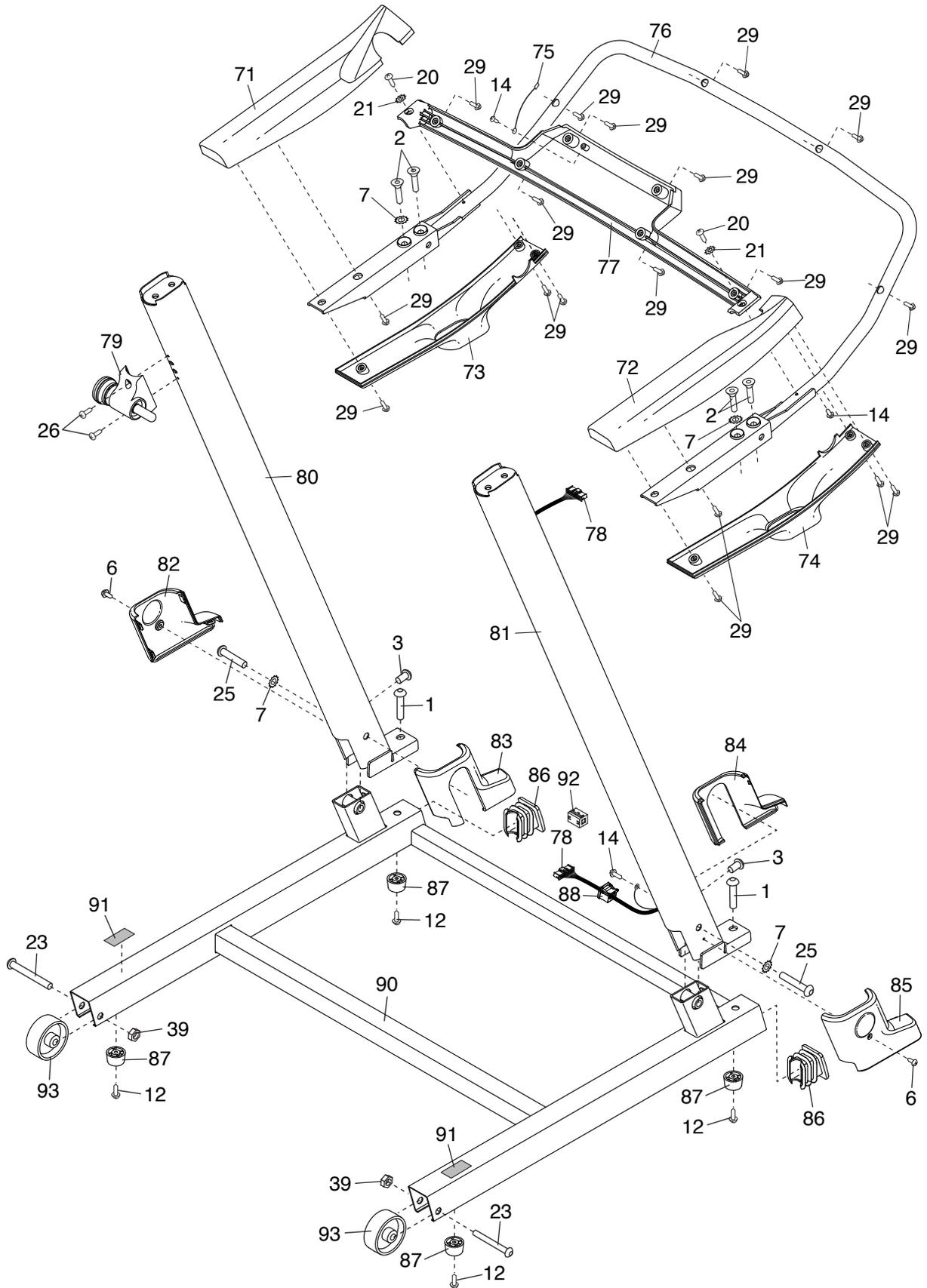
# DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo PETL39820LA.2 R0820A



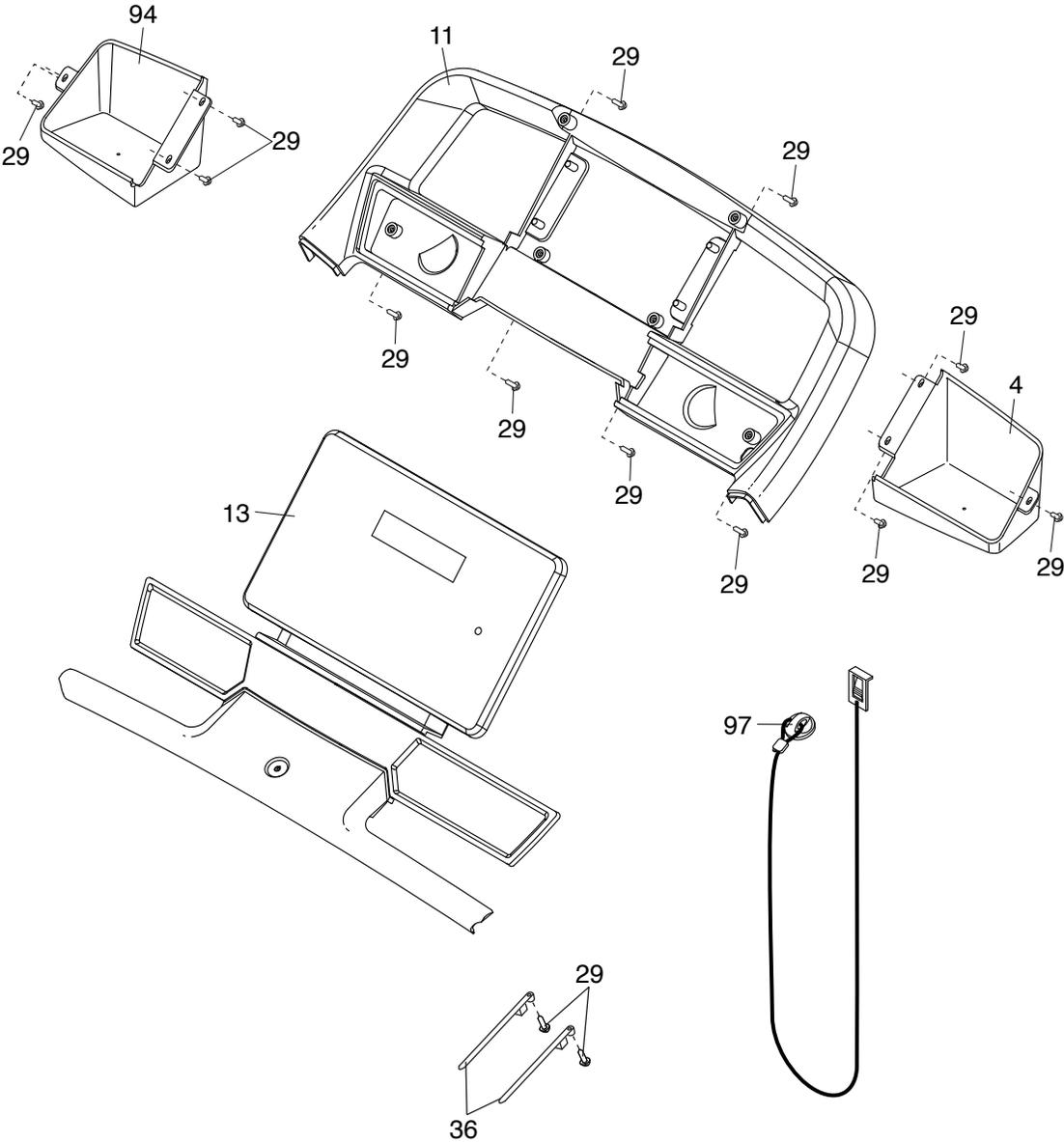
# DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo PETL39820LA.2 R0820A



# DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo PETL39820LA.2 R0820A



---

# CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para que podamos ayudarle mejor, prepare la siguiente información antes de contactar con nosotros:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de clave y la descripción de las distintas piezas de repuesto (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual)