

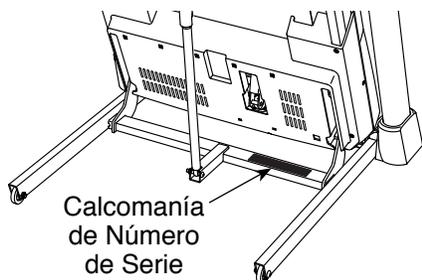
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARBON TL

N.º de Modelo PFTL59720-INT.0

N.º de Serie \_\_\_\_\_

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



### SERVICIO AL CLIENTE

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

**91 215 89 23**

Lunes–viernes 9:00–19:00, sábado 9:00–13:00 CET

Página de internet:  
[iconsupport.eu/es](http://iconsupport.eu/es)

Correo electrónico:  
[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)

### **⚠ 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



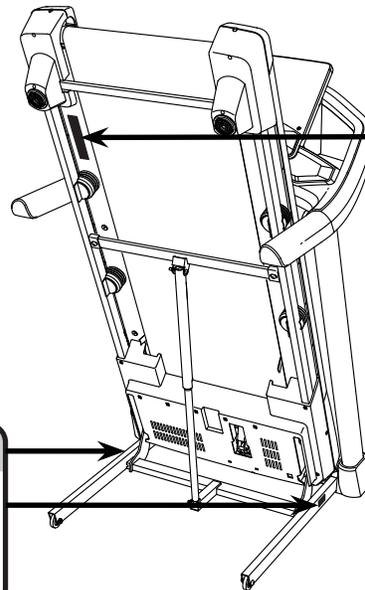
# ÍNDICE

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.....	15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	23
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	24
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	27
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE PIEZAS.....	32
CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

## COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas se incluyen con este producto. Coloque las calcomanías de advertencia encima de las advertencias en inglés en las ubicaciones indicadas. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, llame al número de teléfono de 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.

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



**⚠ ADVERTENCIA**

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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.

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

• Quite la llave cuando no esté en uso.

• Mantenga 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 atléticos 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 136 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
13. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 15), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
14. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (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 24 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

17. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea **CÓMO ENCENDER EL APARATO** en la página 17). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
18. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
19. Cuando 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. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
21. 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.
22. 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 23.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
23. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
24. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
25. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
26. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
27. **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.
28. 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**

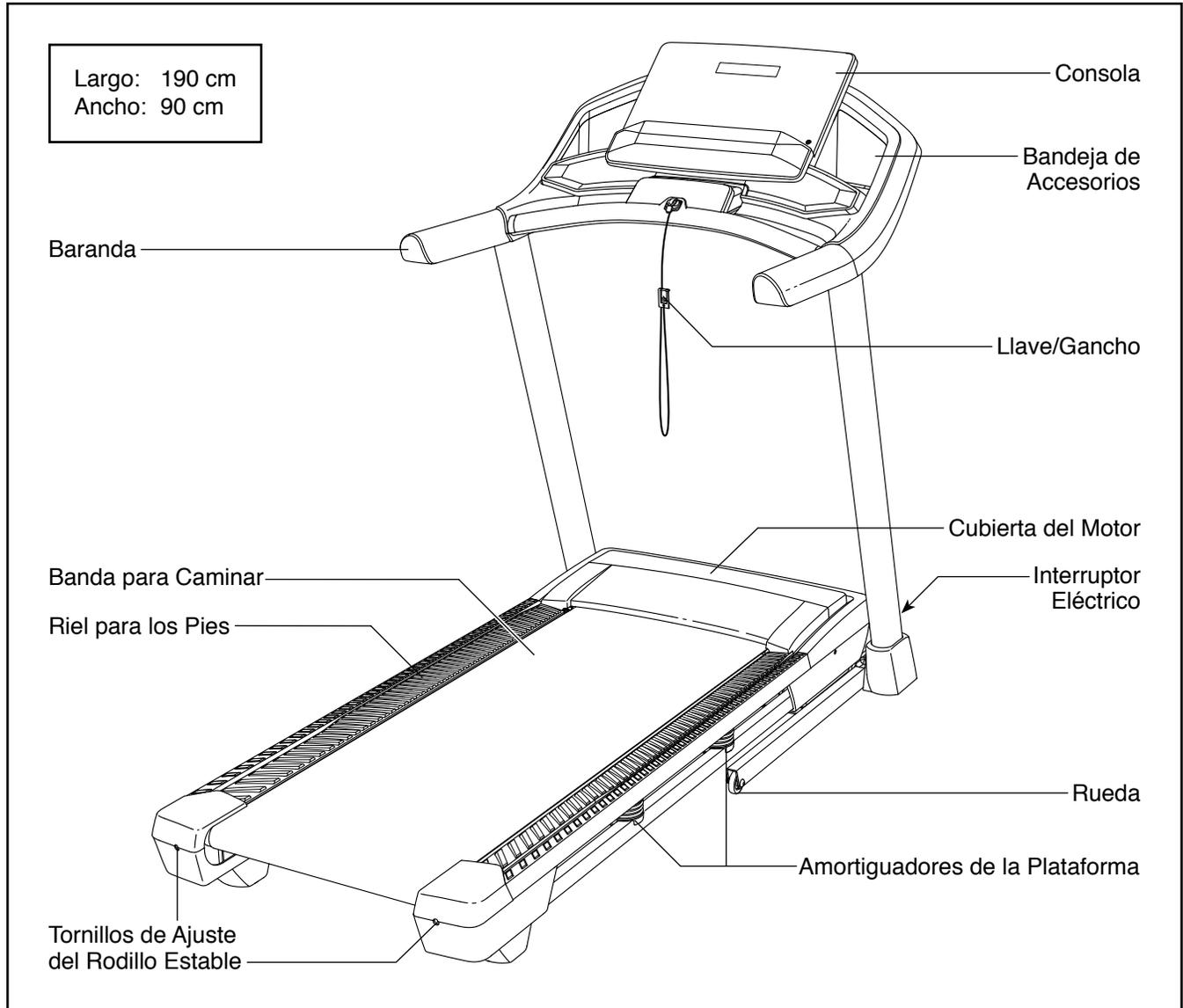
# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® CARBON TL. La máquina para correr CARBON TL ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

**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

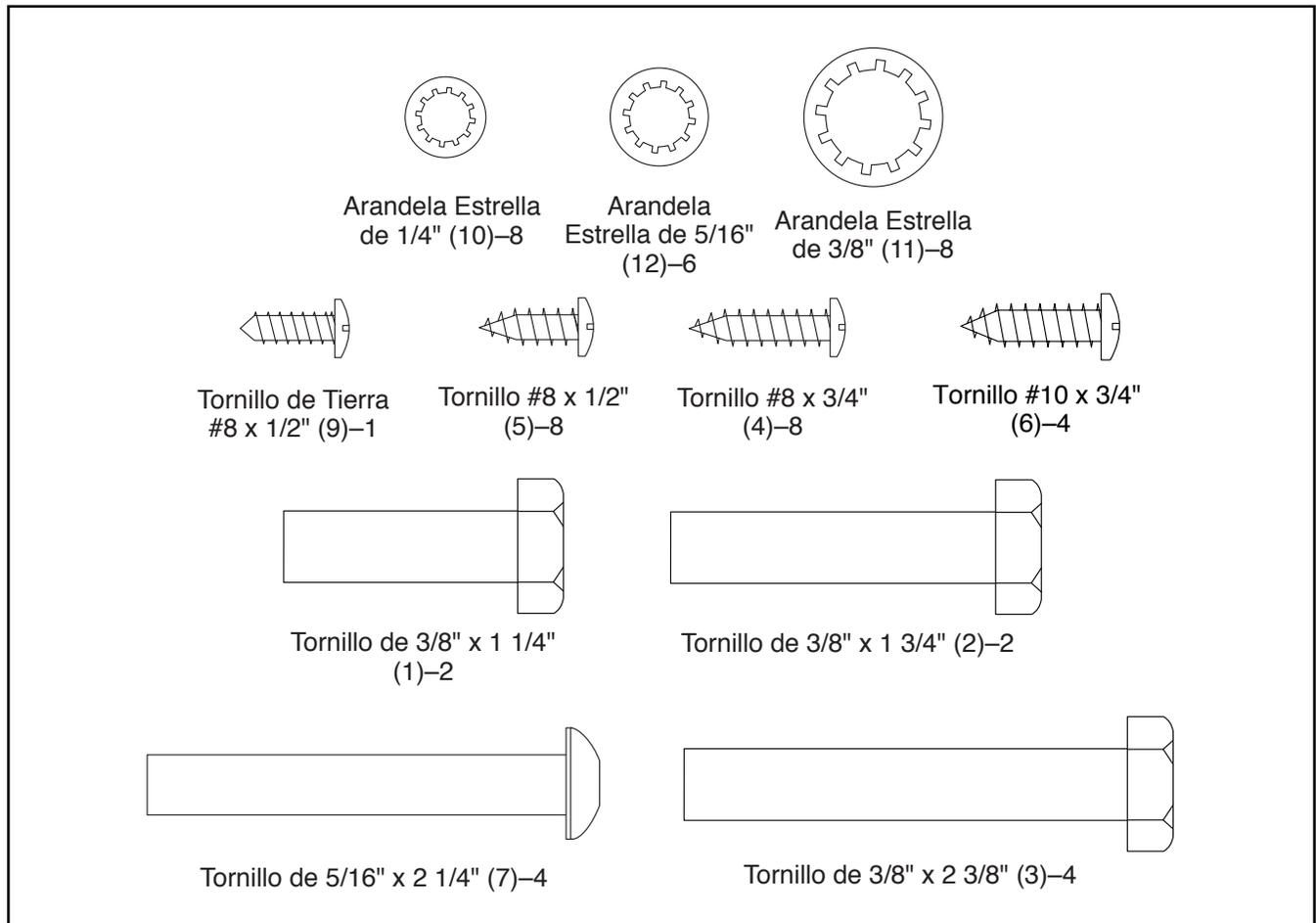
más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.



# 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.**



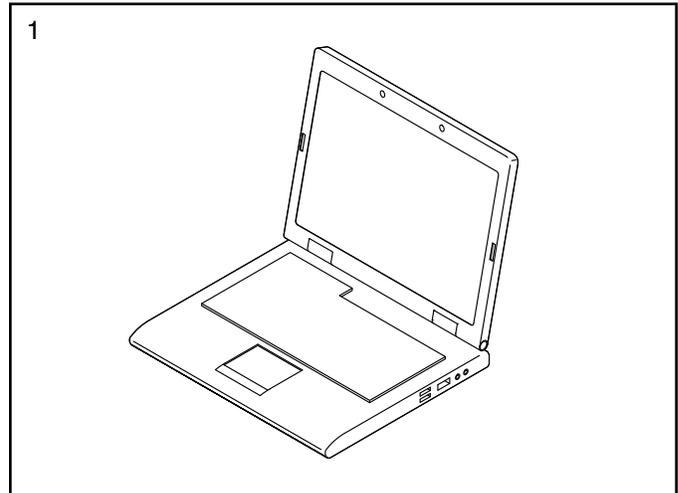
# MONTAJE

- 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 
    - una llave inglesa 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

## 1. Visite [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) con su computadora y registre su producto.

- Documenta su propiedad
- Activa su garantía
- Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

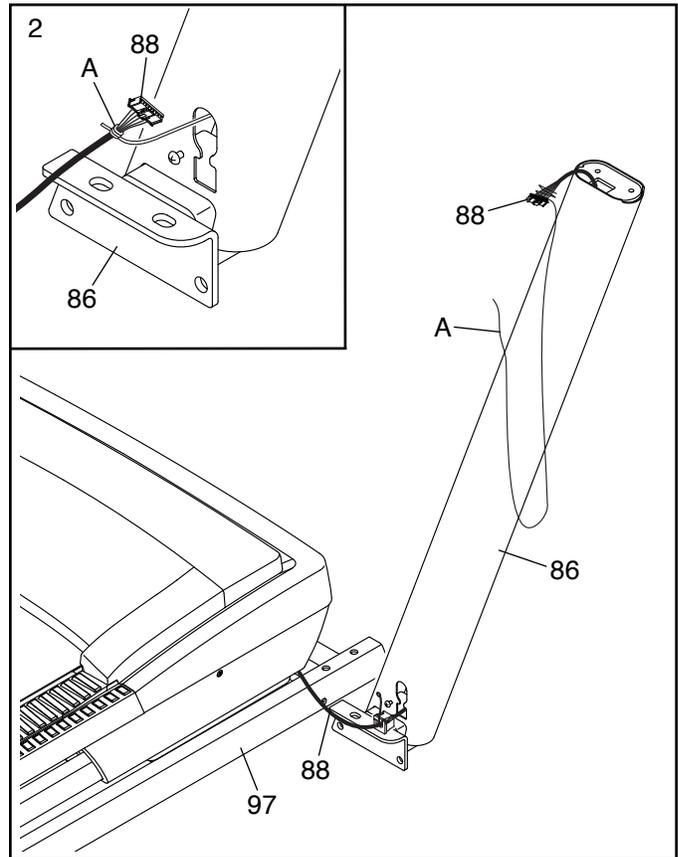


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (88) a la parte delantera de la Base (97).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (86). Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (97).

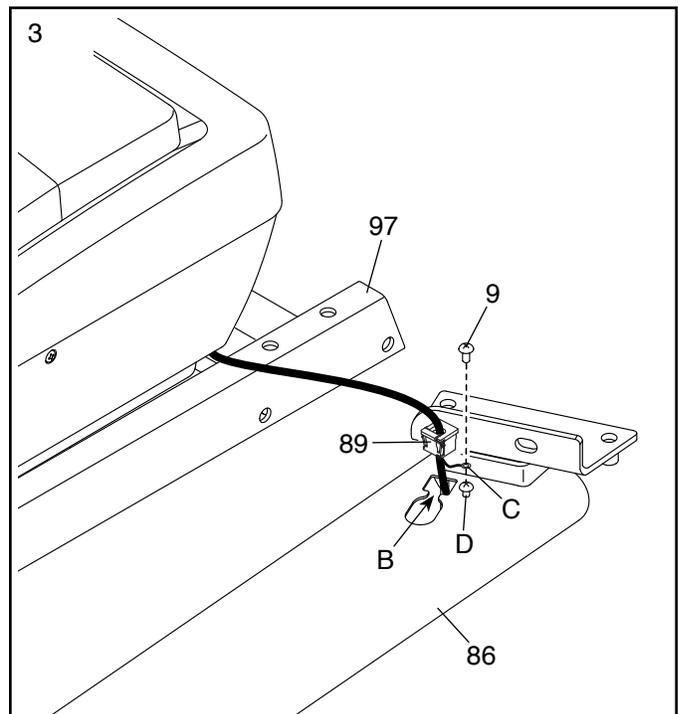
**Vea el diagrama incluido.** Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (86) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (88). Luego, inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho y tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cableado Eléctrico pase a través del Montante Vertical Derecho.



3. Tienda el Montante Vertical Derecho (86) cerca de la Base (97). Presione el Ojal Reforzado (89) para introducirlo en el orificio cuadrado (B) del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

A continuación, retire y deseche el tornillo (D) indicado.

Luego, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (86) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (9).

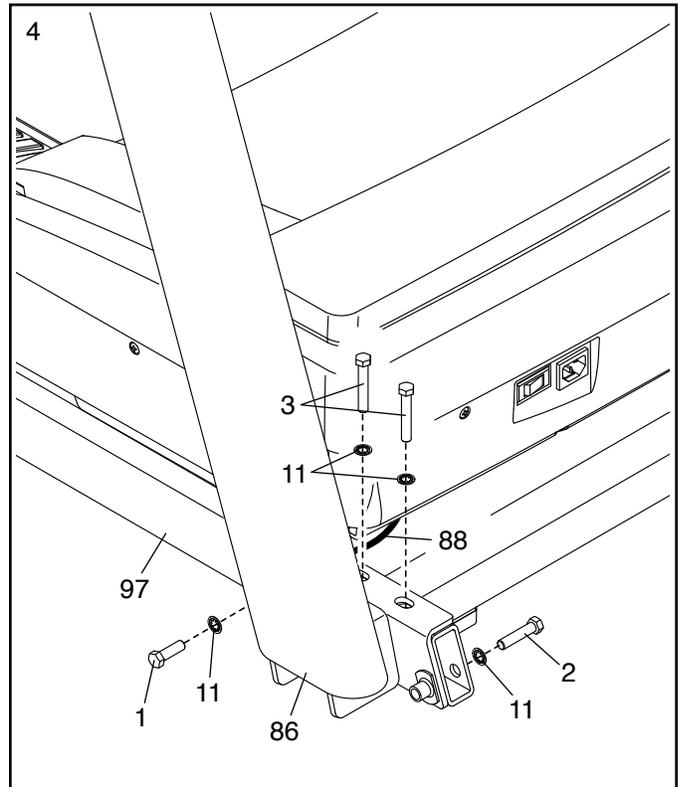


4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (86) apoyado contra la Base (97). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (88).**

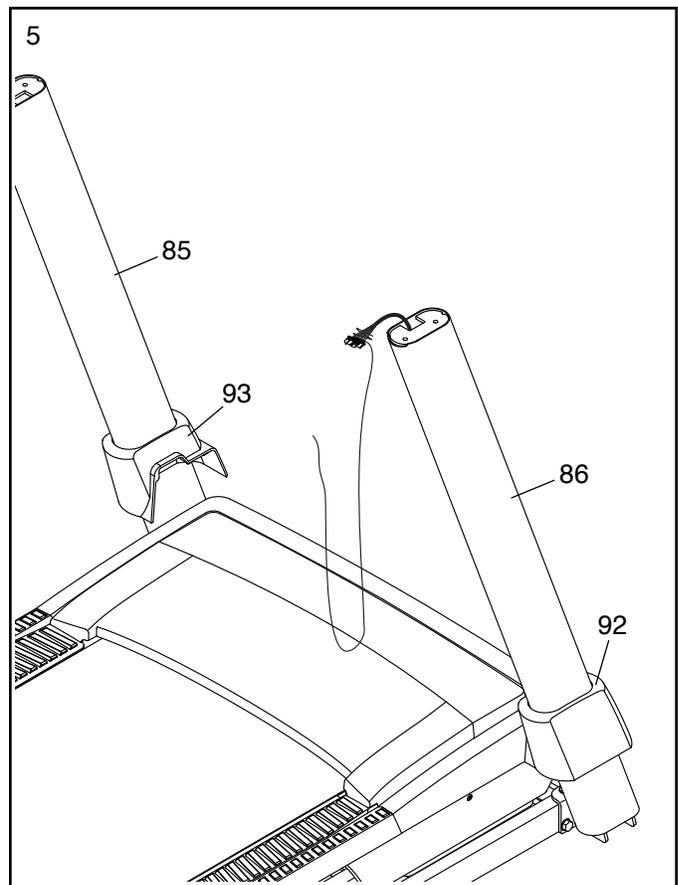
Inserte dos Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (3) con dos Arandelas Estrella de 3/8" (11) en la parte superior del soporte del Montante Vertical Derecho (86). Apriete parcialmente los dos Tornillos hacia el interior en la Base (97); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Luego, apriete parcialmente un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (1) y un Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (2) con Arandelas Estrella de 3/8" (11) en la parte inferior del Montante Vertical Derecho (86); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

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



5. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base (93, 92). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Base por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (85, 86) como se muestra.

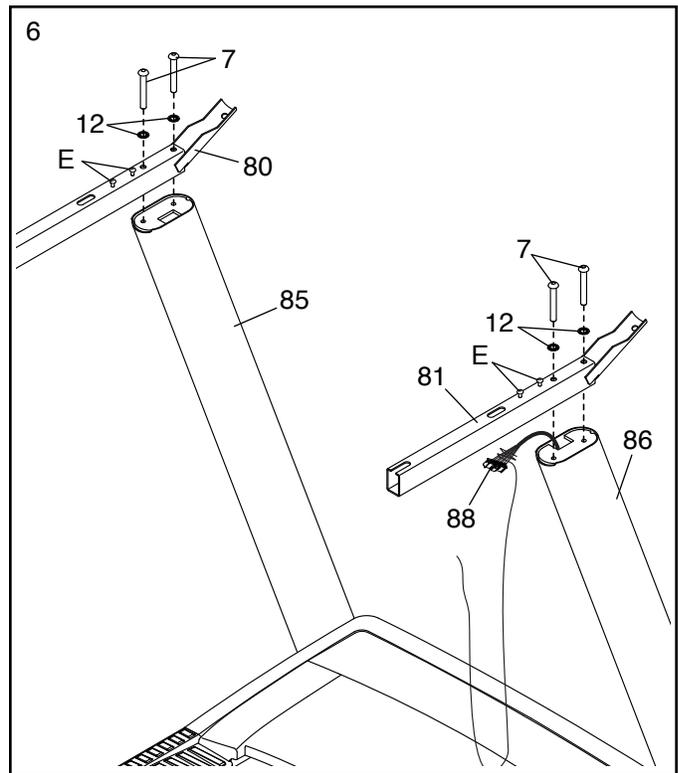


6. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (80, 81). Conecte la Baranda Derecha (81) al Montante Vertical Derecho (86) con dos Tornillos de 5/16" x 2 1/4" (7) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (12) en la ubicación mostrada; **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente. Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (88) y asegúrese de que el cable se encuentre en el lado indicado del Montante Vertical.**

**Conecte la Baranda Izquierda (80) al Montante Vertical Izquierdo (85) de la misma manera.**

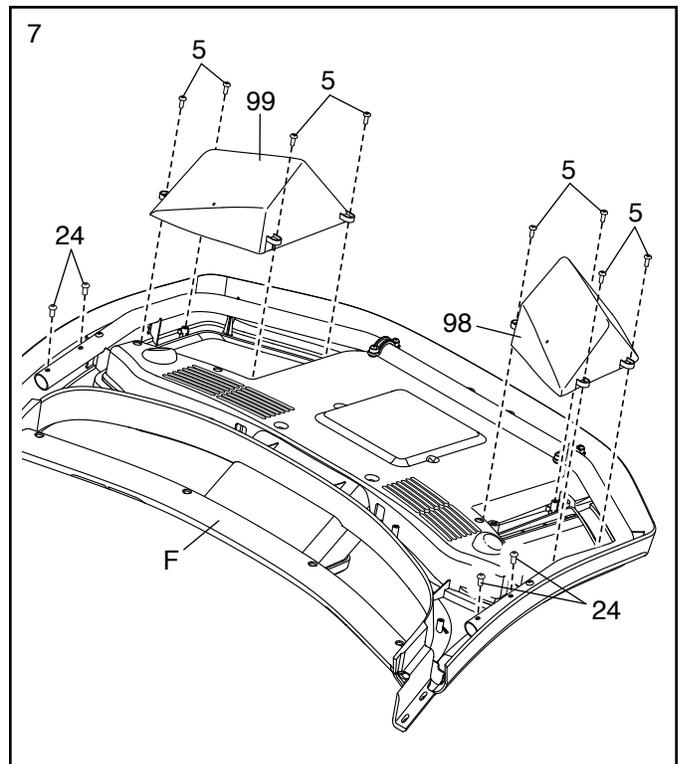
Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

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



7. Coloque el conjunto de la consola (F) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos. Conecte las Bandejas Derecha e Izquierda (99, 98) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (5); **apriete parcialmente los ocho Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos. No apriete en exceso los Tornillos.**

**Retire y conserve los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (24).**

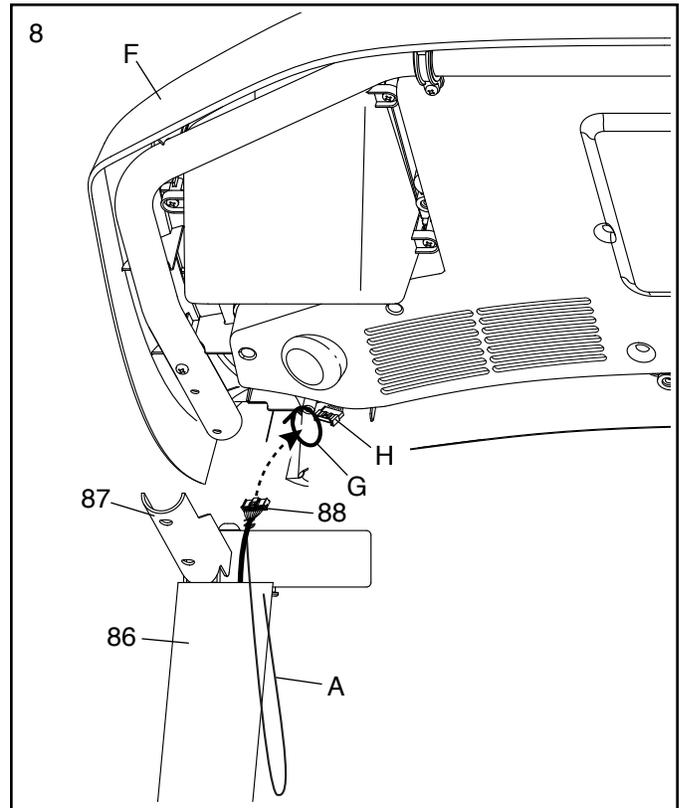


8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la consola (F) cerca del Montante Vertical Derecho (86).

A continuación, inserte el Cable del Montante Vertical (88) a través de la atadura para cables en bucle (G) indicada.

Conecte el Cable del Montante Vertical (88) al cable (H) del conjunto de la consola (F). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo.

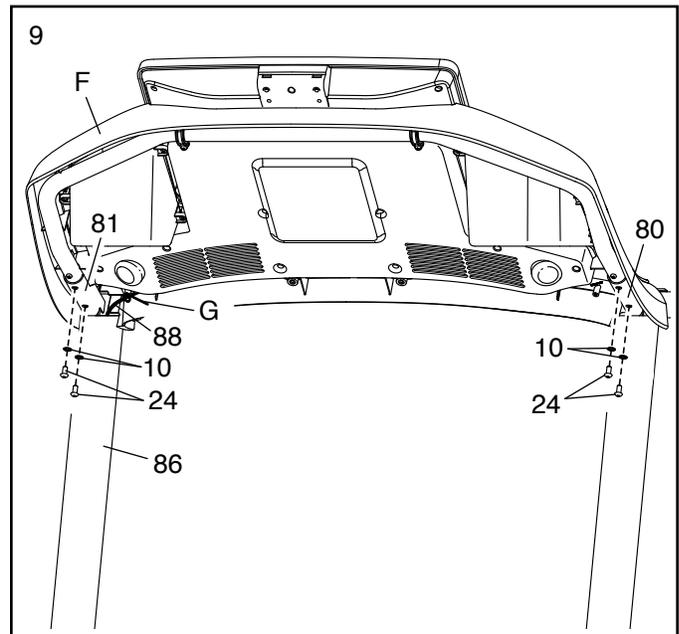
Luego, retire cualquier atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical (88).



9. Coloque el conjunto de la consola (F) en las Barandas Derecha e Izquierda (81, 80); **no pellizque ningún cable.**

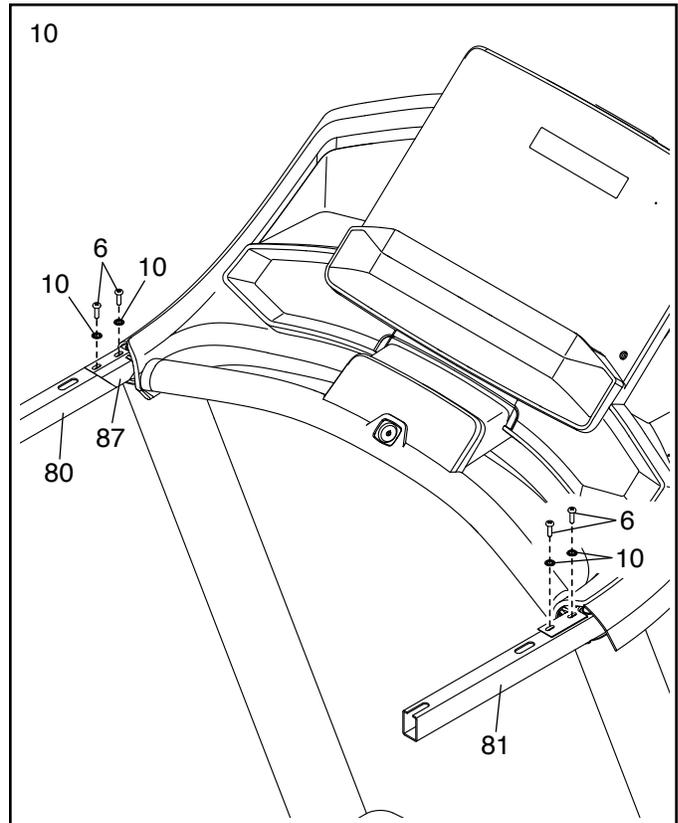
Conecte el conjunto de la consola (F) con los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (24) que retiró en el paso 7 y cuatro Arandelas Estrella de 1/4" (10); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

Inserte el Cable del Montante Vertical (88) sobrante en el Montante Vertical Derecho (86). Luego, tense la atadura (G) alrededor del Cable del Montante Vertical y recorte el extremo de la atadura.



10. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada (87), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (6).

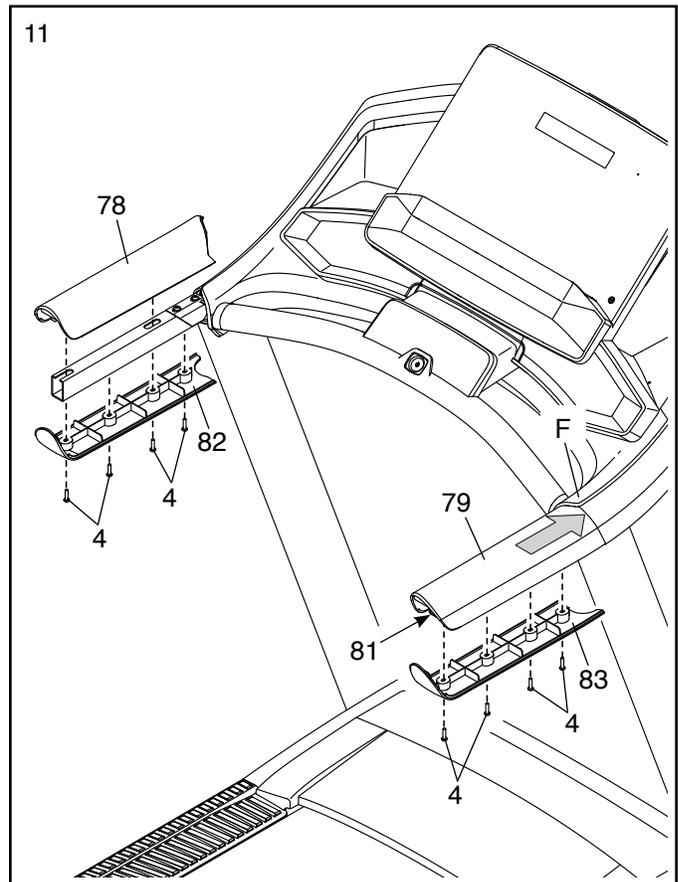
Conecte la Barra Cruzada (87) a las Barandas (80, 81) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (6) y cuatro Arandelas Estrella de 1/4" (10); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



11. Identifique la Cubierta de la Baranda Derecha (79). Fije la Cubierta de la Baranda Derecha a la Baranda Derecha (81) y deslice la Cubierta de la Baranda Derecha hacia delante hasta que quede apoyada en el conjunto de la consola (F).

A continuación, coloque la Cubierta de la Baranda Inferior Derecha (83) en la parte inferior de la Baranda Derecha (81) y apriete parcialmente cuatro Tornillos #8 x 3/4" (4) en la parte inferior de la Cubierta de la Baranda Inferior Derecha; **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**

**Conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (78) y la Cubierta de la Baranda Inferior Izquierda (82) del mismo modo.**

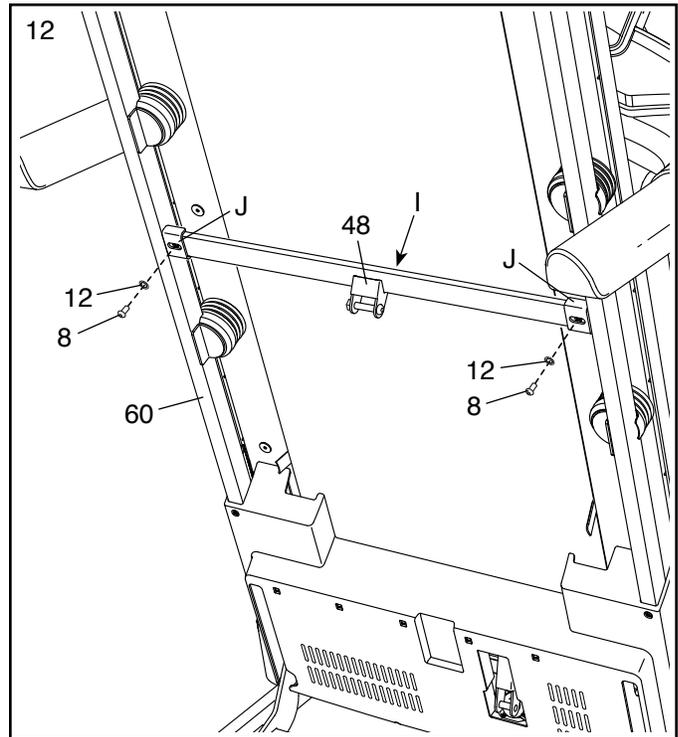


12. **Nota: Si la máquina para correr se ensambla sobre una superficie lisa, podría desplazarse sola durante este paso.**

Eleve la Armadura (60) para situarla en posición vertical. **IMPORTANTE: No eleve la Armadura más allá de la posición vertical. Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 14.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) de la Barra Cruzada del Pasador (48).

Oriente la Barra Cruzada del Pasador (48) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (Este lado hacia la banda) (I) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes (J) de la Armadura (60) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (8) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (12).

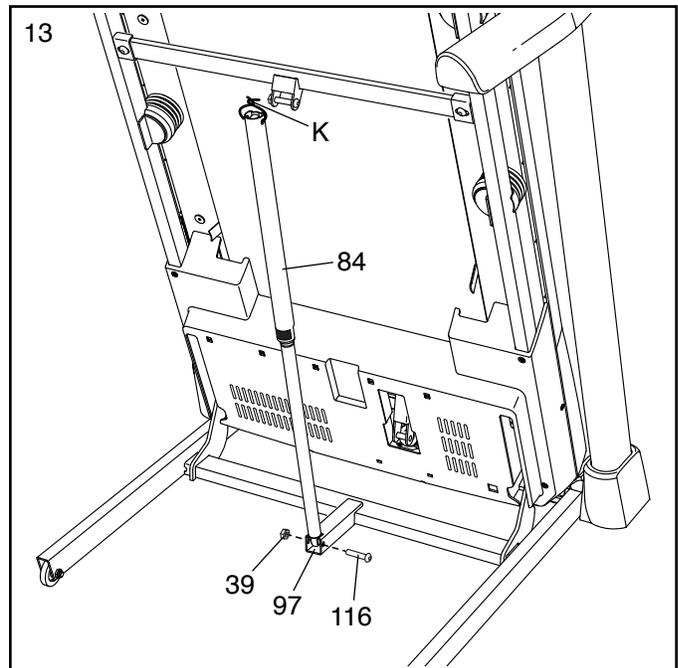


13. Retire la Tuerca de 5/16" (39) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (116) del soporte de la Base (97).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (84) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (84) al soporte de la Base (97) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (116) y la Tuerca de 5/16" (39).

Luego, eleve el Pasador de Almacenamiento (84) hasta la posición vertical y retire la atadura (K).

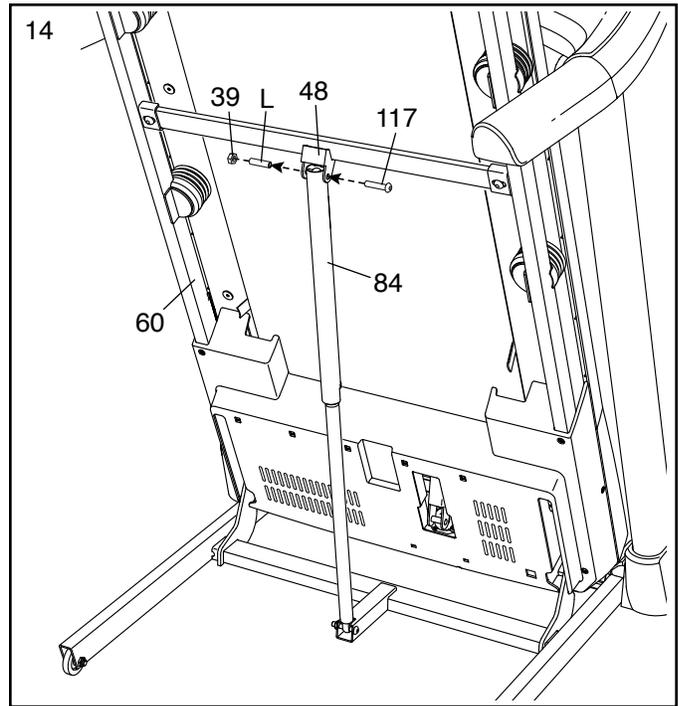


14. Retire la Tuerca de 5/16" (39) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (117) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (48).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (84) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (48) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (117) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (L) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (39) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (117). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (84) debe poder pivotar.**

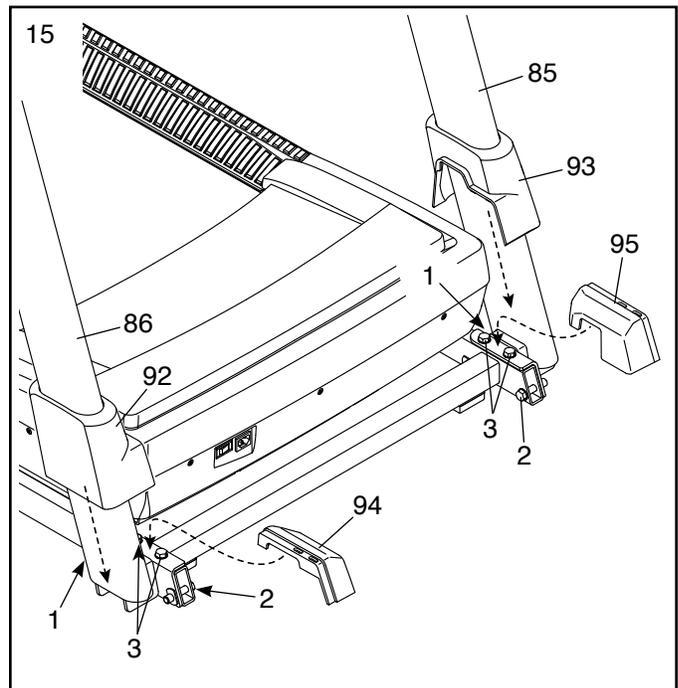
Luego, baje la Armadura (60) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 23).



15. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (3), los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (1) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (2).**

A continuación, coloque la Cubierta Interior Izquierda de la Base (95) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (85). Luego, deslice la Cubierta Izquierda de la Base (93) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Izquierda de la Base.

A continuación, coloque la Cubierta Interior Derecha de la Base (94) sobre el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (86). Luego, deslice la Cubierta Derecha de la Base (92) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta Interior Derecha de la Base.



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 25 y 26). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

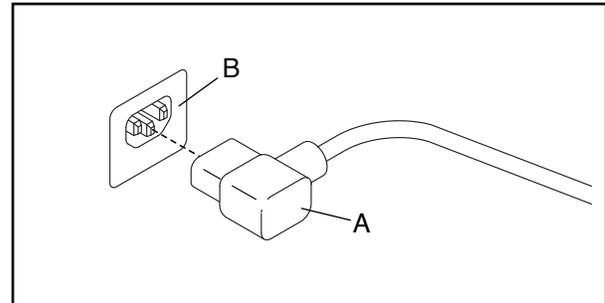
## CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

**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.**

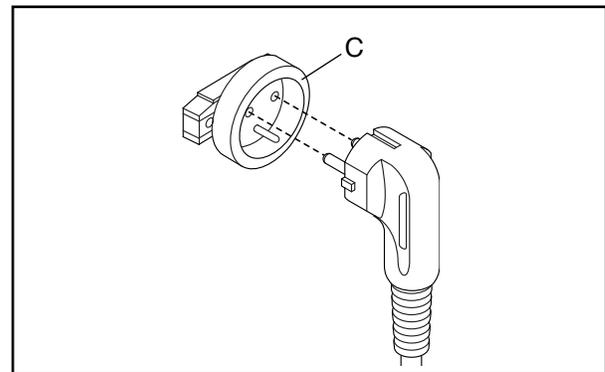
**⚠ PELIGRO:** Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; 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.

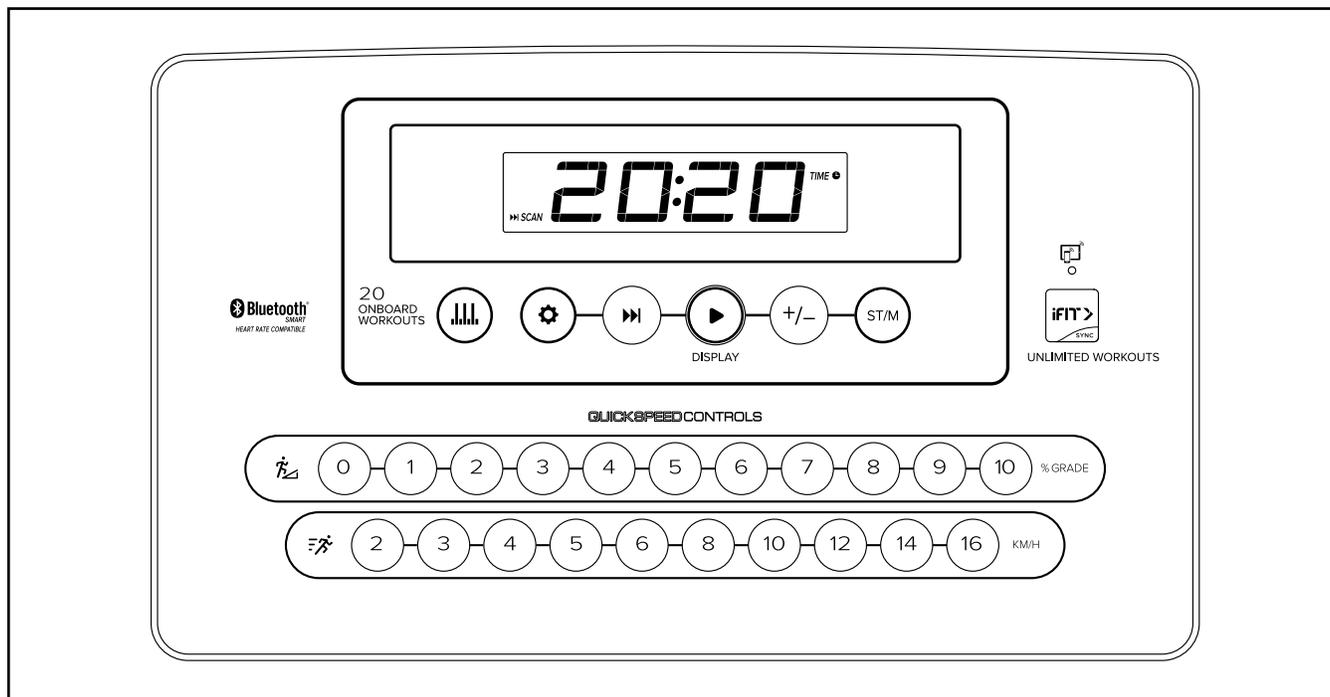
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la máquina para correr.



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



## DIAGRAMA DE LA CONSOLA



### APLICACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Busque las advertencias de la consola que estén en inglés. Encontrará las mismas advertencias en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Aplique la calcomanía de advertencia en español a la consola.

### CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

También puede conectar su tableta a la consola y utilizar una app iFit® para registrar y controlar su información de entrenamiento.

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

**Para encender el aparato**, vea la página 17. **Para utilizar la función manual**, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 19. **Para conectar su tableta a la consola**, vea la página 20. **Para conectar un monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 20. **Para utilizar la función de ajustes**, vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 22.

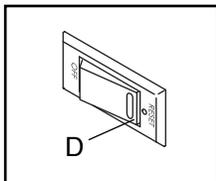
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón St/M (estándar/métrica).

**IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 26).**

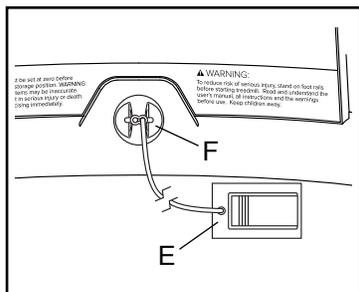
## CÓMO ENCENDER EL APARATO

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

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



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.

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

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

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar) 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. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar).

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

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

## 5. Siga su progreso en las pantallas.

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).

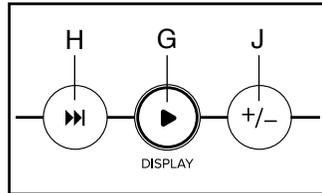
**Pace (ritmo):** Su velocidad en minutos por milla o minutos por kilómetro.

**Pulso (BPM y el símbolo de corazón):** Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea la página 22).

**Velocidad (MPH o KPH):** Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora.

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

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 de secuencia (H); el indicador de secuencia (I) aparecerá en la pantalla.



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

**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) 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 Scan (recorrer) 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.

Cuando haya terminado de usar la máquina para correr, párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Luego, 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 17.

### 2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón 20 Onboard Workouts (20 entrenamientos integrados) 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 1 mph. 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 18.

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

Vea el paso 6 en la página 18.

## CÓMO CONECTAR SU TABLETA A LA CONSOLA

La consola admite conexiones Bluetooth a tabletas a través de la app iFit—Workouts at Home, así como a monitores de ritmo cardíaco compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones mediante Bluetooth.

### 1. Descargue e instale la app iFit—Workouts at Home en su tableta.

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

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

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

Si desea tener conectados a la vez un 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 UN 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—Workouts at Home 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—Workouts at Home 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—Workouts at Home. 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 UN MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 21.**

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.

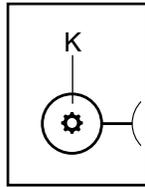
Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFit Sync (sincronización iFit) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

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.



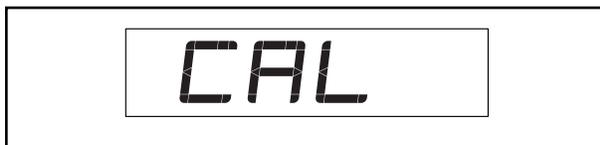
### 2. Recorra la función de ajustes.

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.



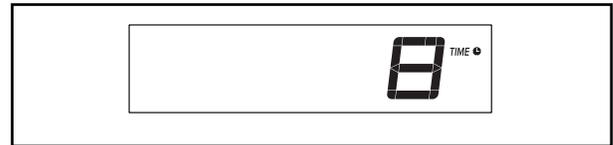
**Unidad de Medida:** La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en unidades de medida estándar o métricas. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón de aumento Speed (velocidad). Para ver la información del entrenamiento en unidades estándar, seleccione Std (estándar). Para ver la información del entrenamiento en unidades métricas, seleccione Met (métricas).



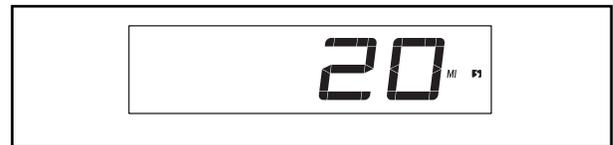
**Prueba de Pantalla:** Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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

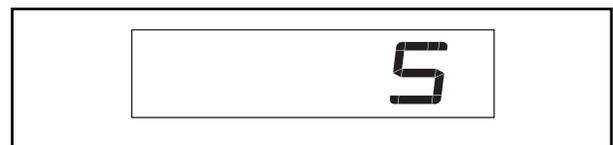
**Tiempo Total:** La pantalla mostrará la palabra TIME (tiempo). La pantalla mostrará el número total de horas que se usó la máquina para correr.



**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.



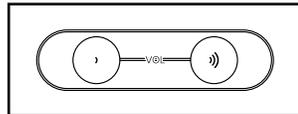
**Función de demostración:** la opción de función de demostración seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. La consola presenta una función de demostración diseñada para su uso mientras la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si la función de demostración está activada, la consola no 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).



### CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

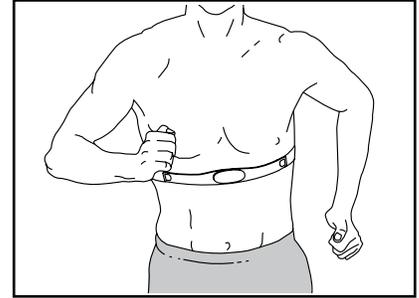
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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

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



### MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

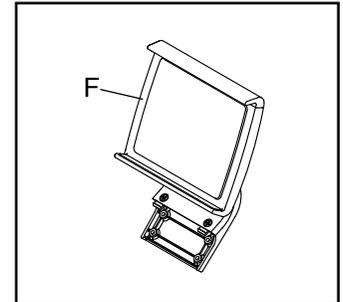
Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su aparato cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo 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 los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

### PORTA TABLETA OPCIONAL

El porta tableta opcional (F) sostendrá su tableta con seguridad y le permite utilizarla mientras hace ejercicios. El porta tableta opcional se diseñó para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. **Para comprar un porta tableta, por favor vea la portada de este manual.**

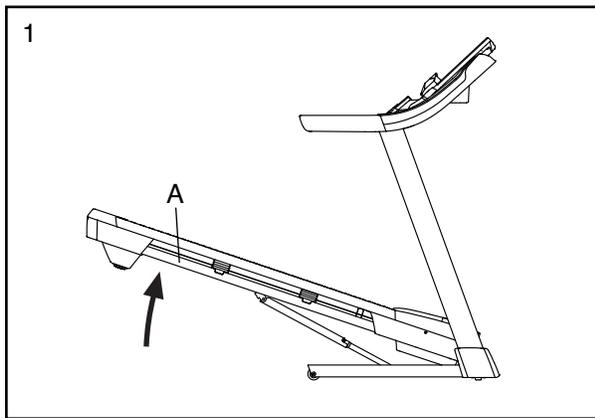


# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

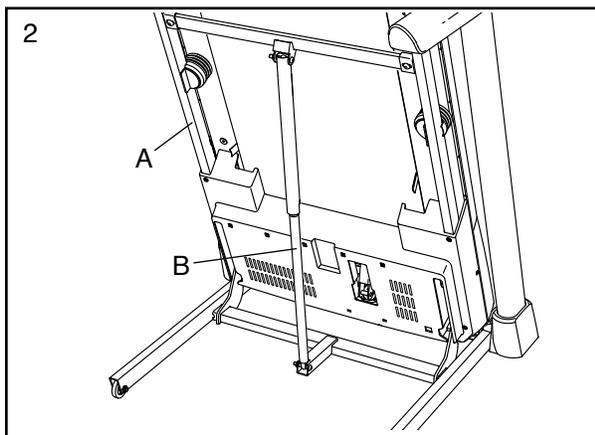
## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste el porcentaje de inclinación a cero antes de plegarla. Luego, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal (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.



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

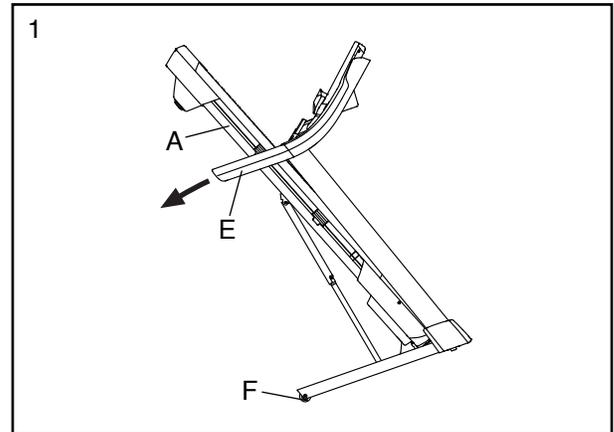


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

## CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento se encuentre en la posición bloqueada.

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

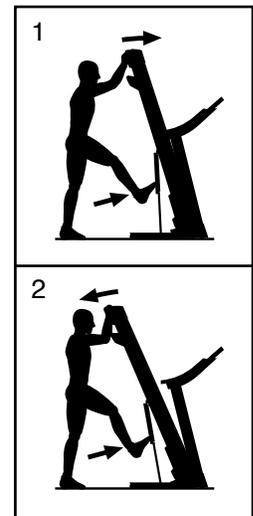


2. Tire de la baranda (E) hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas (F) y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie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

3. Coloque un pie contra una de las ruedas (F) y baje con cuidado la máquina para correr.

## CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione hacia delante el extremo superior de la armadura y, al mismo tiempo, presione con suavidad la parte superior del pasador de almacenamiento con el pie.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con el pie, tire hacia usted del extremo superior de la armadura.
3. Retroceda y deje que la armadura descienda hasta el piso.



# MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## MANTENIMIENTO

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

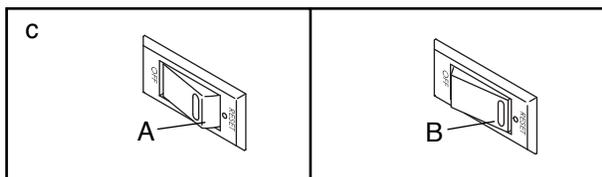
Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, protéjala de los líquidos.** Luego, seque meticulosamente la máquina para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

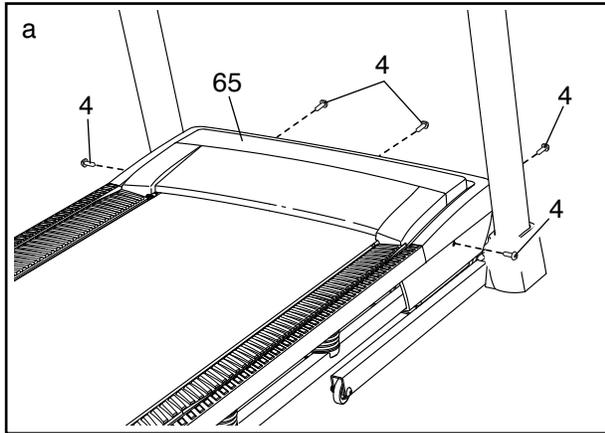
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Vea las páginas 21 y 22 para comprobar los ajustes de su consola y desactivar la función de demostración en caso necesario.

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

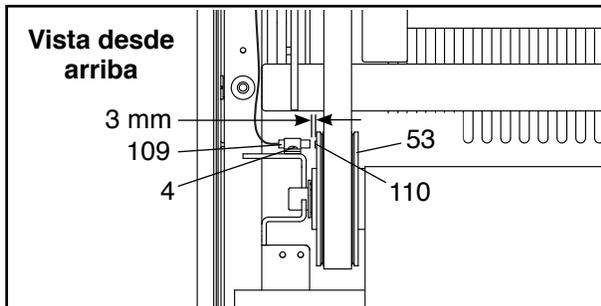
- Vea la página 21 para calibrar el sistema de inclinación.

**SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente**

- a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (4) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.

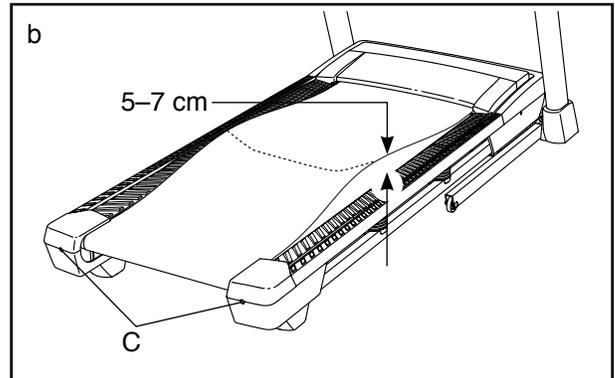


A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (109) y el Imán (110) del lado izquierdo de la Polea (53). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo #8 x 3/4" (4), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, luego, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (65) y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

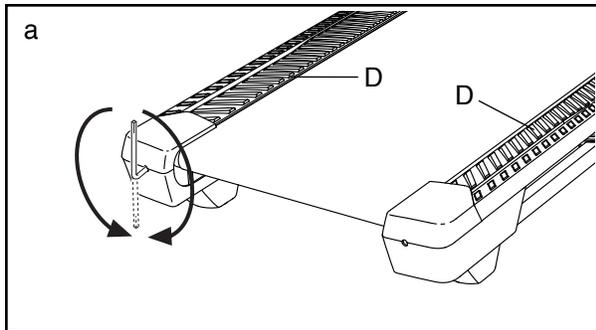
- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm<sup>2</sup>) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede 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.

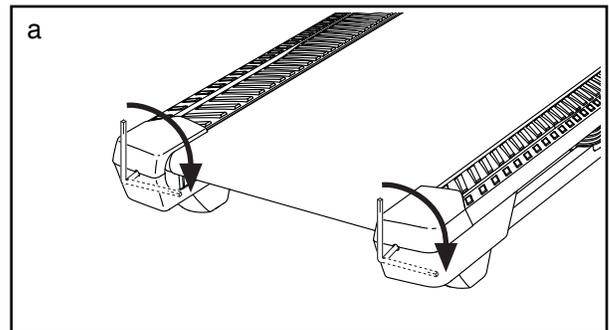
**SÍNTOMA:** La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies (D), la banda puede sufrir daños.

- a. **IMPORTANTE:** Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies (D), la banda puede sufrir daños. En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en 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.



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

- a. En primer lugar, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en 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.

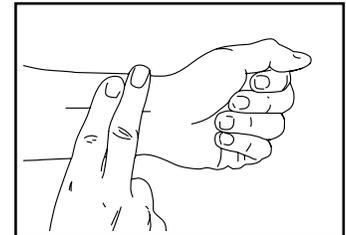
**Quema de Grasas:** Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros 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.

## ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira; nunca haga rebotes.

### 1. Estiramiento a Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y flexione lentamente el cuerpo hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras baja lo máximo posible para alcanzar la punta de los pies con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Isquiotibiales, corvas y espalda.

### 2. Estiramiento de Isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Flexione la otra pierna y apoye la planta del pie en la cara interior del muslo de la pierna estirada. Inclínese hacia la pierna estirada lo máximo posible para alcanzar la punta del pie con las manos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Isquiotibiales, lumbares e ingles.

### 3. Estiramiento de Pantorrillas/Tendón de Aquiles

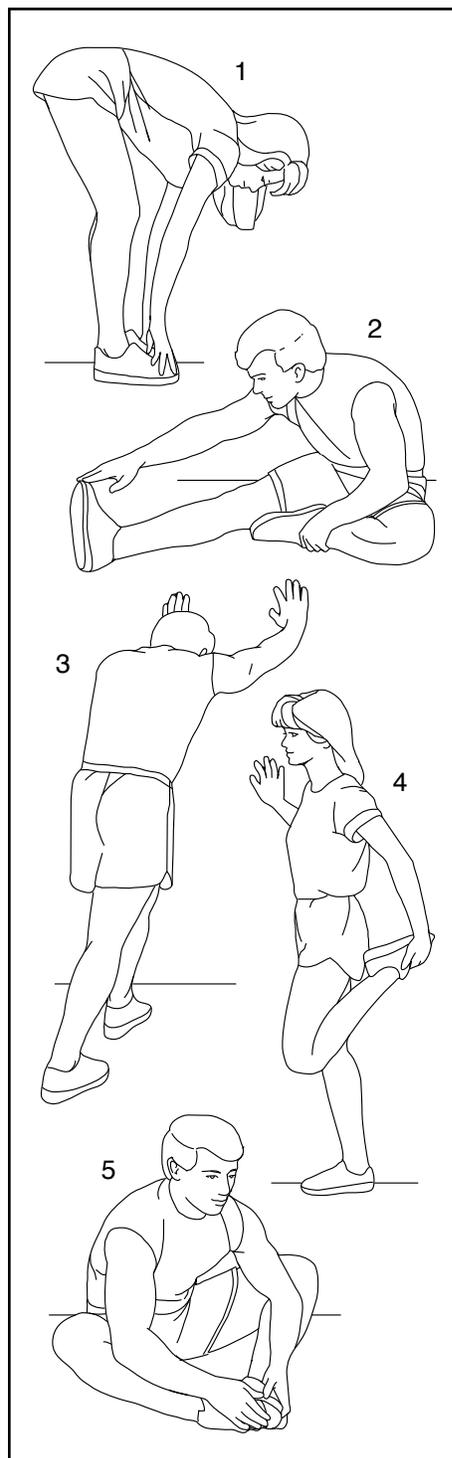
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estiramiento de: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

### 4. Estiramiento de Cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, agárrase el pie con la otra mano por detrás. Acerque el talón lo máximo posible a los glúteos. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces con cada pierna. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.

### 5. Estiramiento de Abductores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies lo máximo posible hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. Repita el estiramiento 3 veces. Estiramiento de: Cuádriceps y músculos de las caderas.



---

# NOTAS

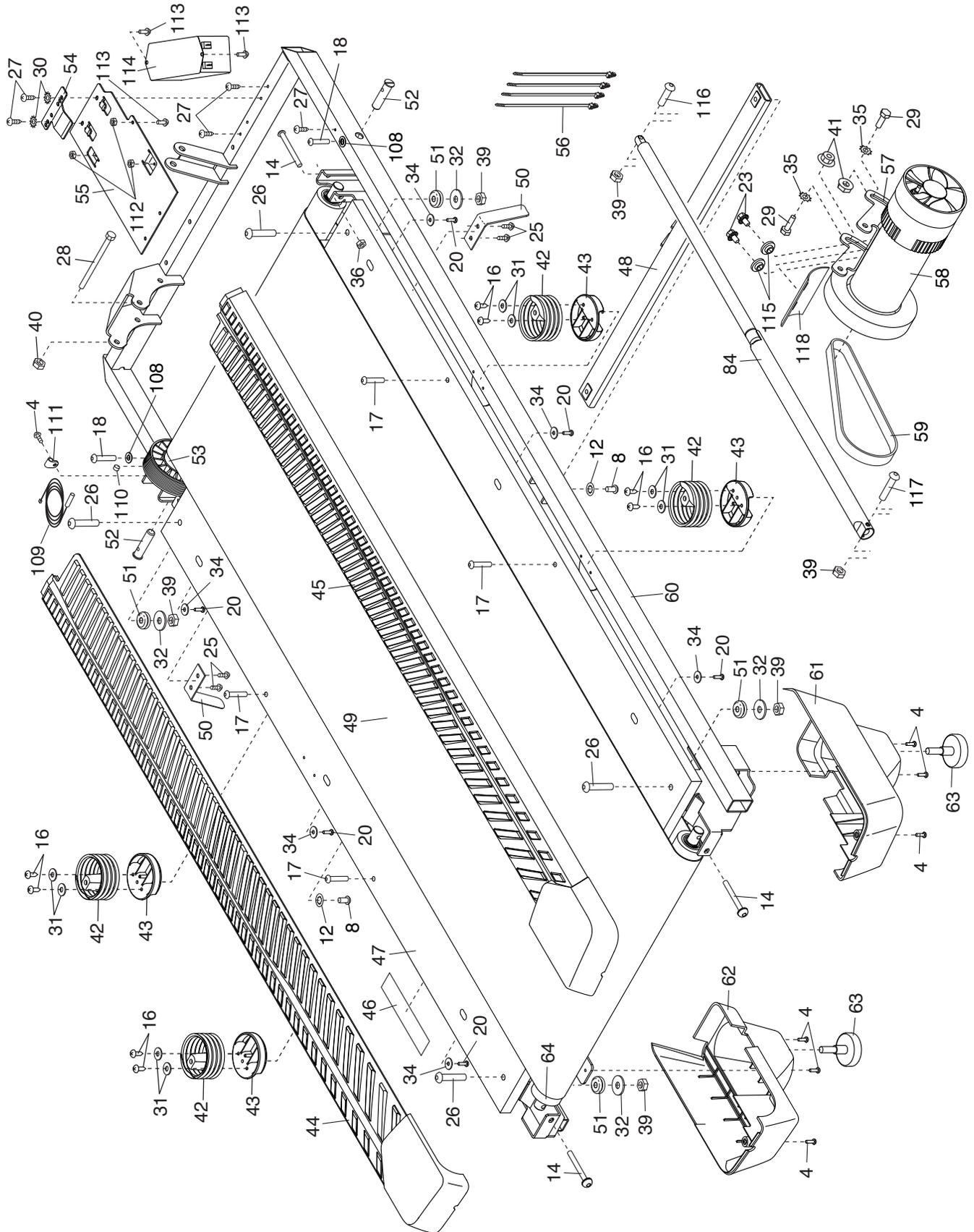
# LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo PFTL59720-INT.0 R0820A

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	53	1	Polea/Rodillo de Manejo
2	2	Tornillo de 3/8" x 1 3/4"	54	1	Abrazadera del Controlador
3	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/8"	55	1	Placa de lo Electrónico
4	66	Tornillo #8 x 3/4"	56	4	Atadura de Cables
5	11	Tornillo #8 x 1/2"	57	1	Soporte del Motor
6	4	Tornillo #10 x 3/4"	58	1	Motor de Manejo
7	4	Tornillo de 5/16" x 2 1/4"	59	1	Correa del Motor
8	2	Tornillo de 5/16" x 3/4"	60	1	Armadura
9	1	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	61	1	Pata Trasera Derecha
10	8	Arandela Estrella de 1/4"	62	1	Pata Trasera Izquierda
11	8	Arandela Estrella de 3/8"	63	2	Pata Trasera
12	6	Arandela Estrella de 5/16"	64	1	Rodillo Estable
13	2	Perno de 3/8" x 1 3/8"	65	1	Cubierta del Motor
14	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	66	1	Tapa de la Cubierta del Motor
15	2	Perno de 3/8" x 1 1/8"	67	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
16	8	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	68	2	Espaciador de la Armadura
17	4	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"	69	4	Buje Plástico de 3/8"
18	2	Tornillo con Nylon de 1/4" x 1 1/4"	70	1	Motor de Inclinación
19	4	Tornillo #8 x 1"	71	1	Armadura de Inclinación
20	6	Tornillo #8 x 5/8"	72	2	Espaciador del Motor de Inclinación
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	73	1	Controlador
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Cable Eléctrico
23	2	Tornillo de 1/4" x 3/8"	75	1	Toma
24	4	Tornillo de 1/4" x 1/2"	76	1	Interruptor Eléctrico
25	4	Tornillos de la Guía de la Banda #8	77	1	Charola Ventral
26	4	Perno de 5/16" x 1 3/4"	78	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
27	6	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	79	1	Cubierta de la Baranda Derecha
28	1	Tornillo M8 x 102mm	80	1	Baranda Izquierda
29	2	Tornillo M8 x 20mm	81	1	Baranda Derecha
30	2	Arandela Estrella #8	82	1	Cubierta de la Baranda Inferior Izquierda
31	8	Arandela Plana M5	83	1	Cubierta de la Baranda Inferior Derecha
32	4	Arandela Plana de 5/16"	84	1	Montaje del Pasador
33	2	Arandela Giratoria de 3/8"	85	1	Montante Vertical Izquierdo
34	6	Arandela Plana Pequeña	86	1	Montante Vertical Derecho
35	2	Arandela Estrella M8,4	87	1	Barra Cruzada
36	1	Tuerca de 1/4"	88	1	Cable del Montante Vertical
37	5	Gancho de la Cubierta	89	2	Ojal Reforzado
38	6	Tuerca de 3/8"	90	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
39	6	Tuerca de 5/16"	91	2	Almohadilla de la Base
40	1	Tuerca M8	92	1	Cubierta Derecha de la Base
41	2	Tuerca Dentada M8	93	1	Cubierta Izquierda de la Base
42	4	Amortiguador de la Plataforma	94	1	Cubierta Interior Derecha de la Base
43	4	Parte Inferior del Amortiguador	95	1	Cubierta Interior Izquierda de la Base
44	1	Riel de la Pata Izquierda	96	2	Calcomanía de Precaución
45	1	Riel de la Pata Derecha	97	1	Base
46	1	Calcomanía de Advertencia	98	1	Bandeja Izquierda
47	1	Plataforma para Caminar	99	1	Bandeja Derecha
48	1	Barra Cruzada del Pasador	100	1	Base de la Consola
49	1	Banda para Caminar			
50	2	Guía de la Banda			
51	4	Amortiguador de Goma			
52	2	Pasador de 3/8"			

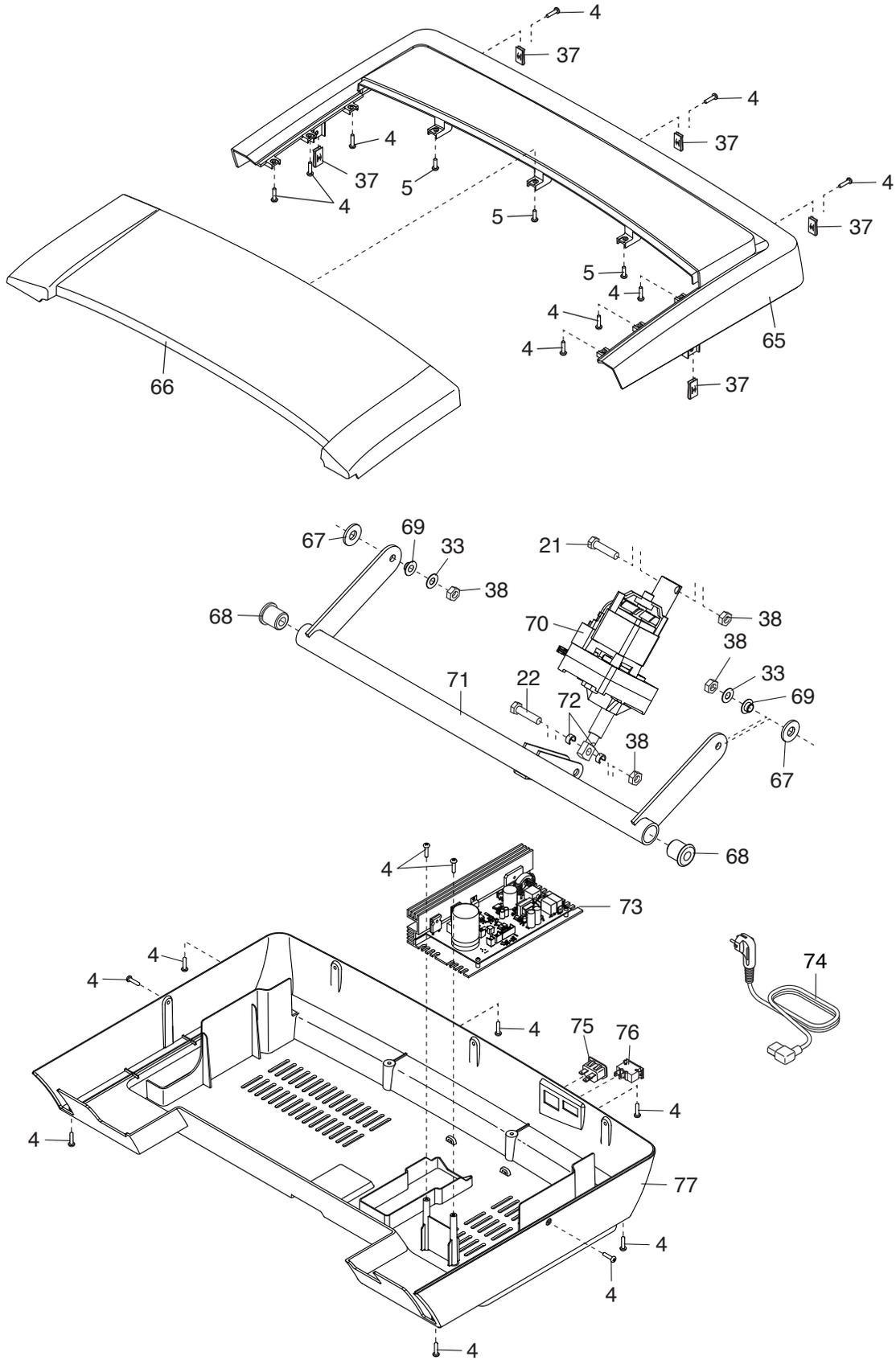
<b>N.º</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>	<b>N.º</b>	<b>Ctd.</b>	<b>Descripción</b>
101	1	Armadura de la Consola	111	1	Abrazadera
102	1	Cable de Tierra de la Consola	112	3	Tuerca M4
103	2	Abrazadera de la Consola	113	3	Perno M4 x 10mm
104	1	Llave/Gancho	114	1	Filtro
105	1	Consola	115	2	Buje del Motor
106	2	Atadura de Cables de la Consola	116	1	Perno de 5/16" x 1 3/4"
107	2	Rueda	117	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"
108	2	Buje Plástico de 9/32"	118	1	Aislador del Motor
109	1	Interruptor de Lengüeta	*	–	Manual del Usuario
110	1	Imán			

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.



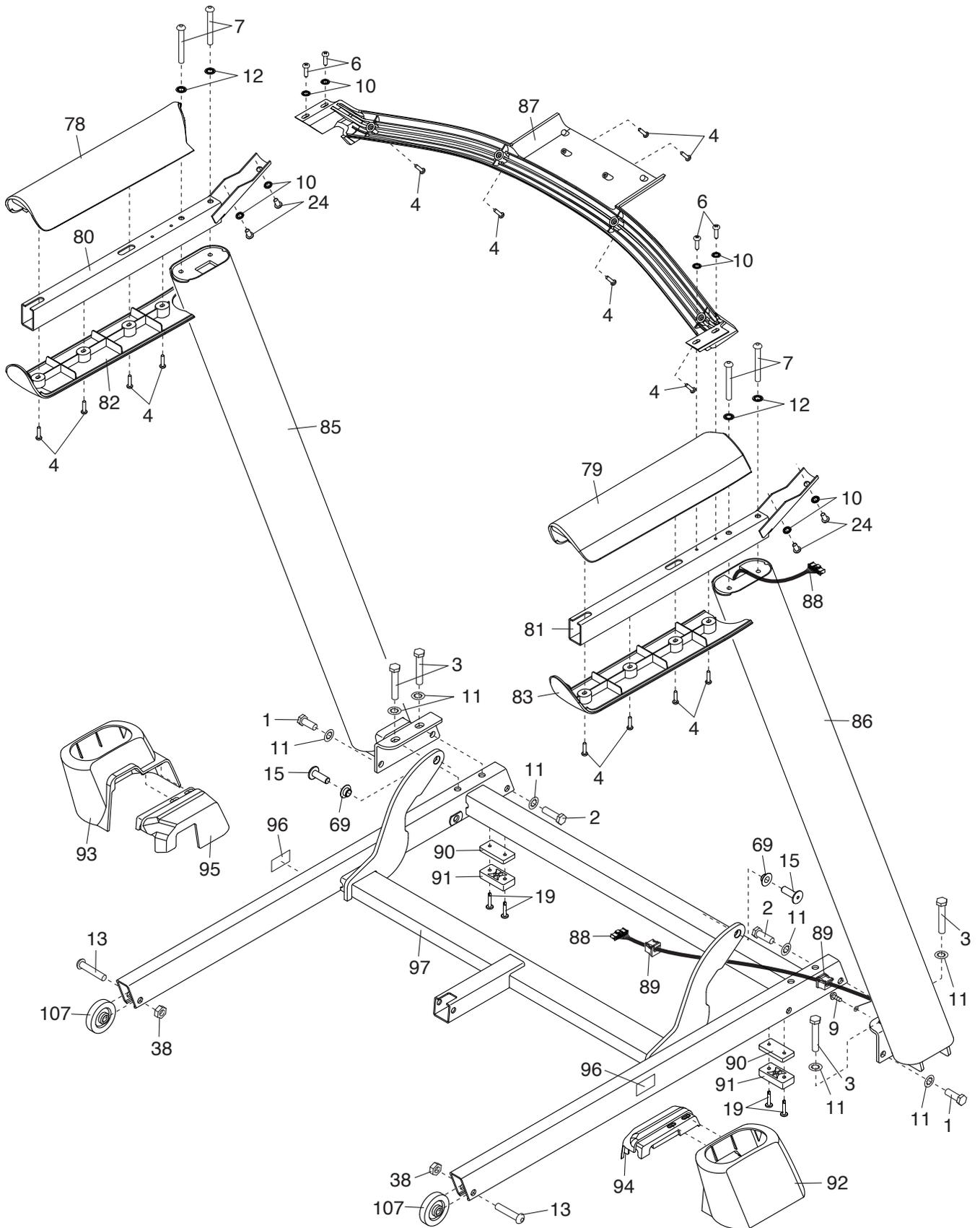
# DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo PFTL59720-INT.0 R0820A



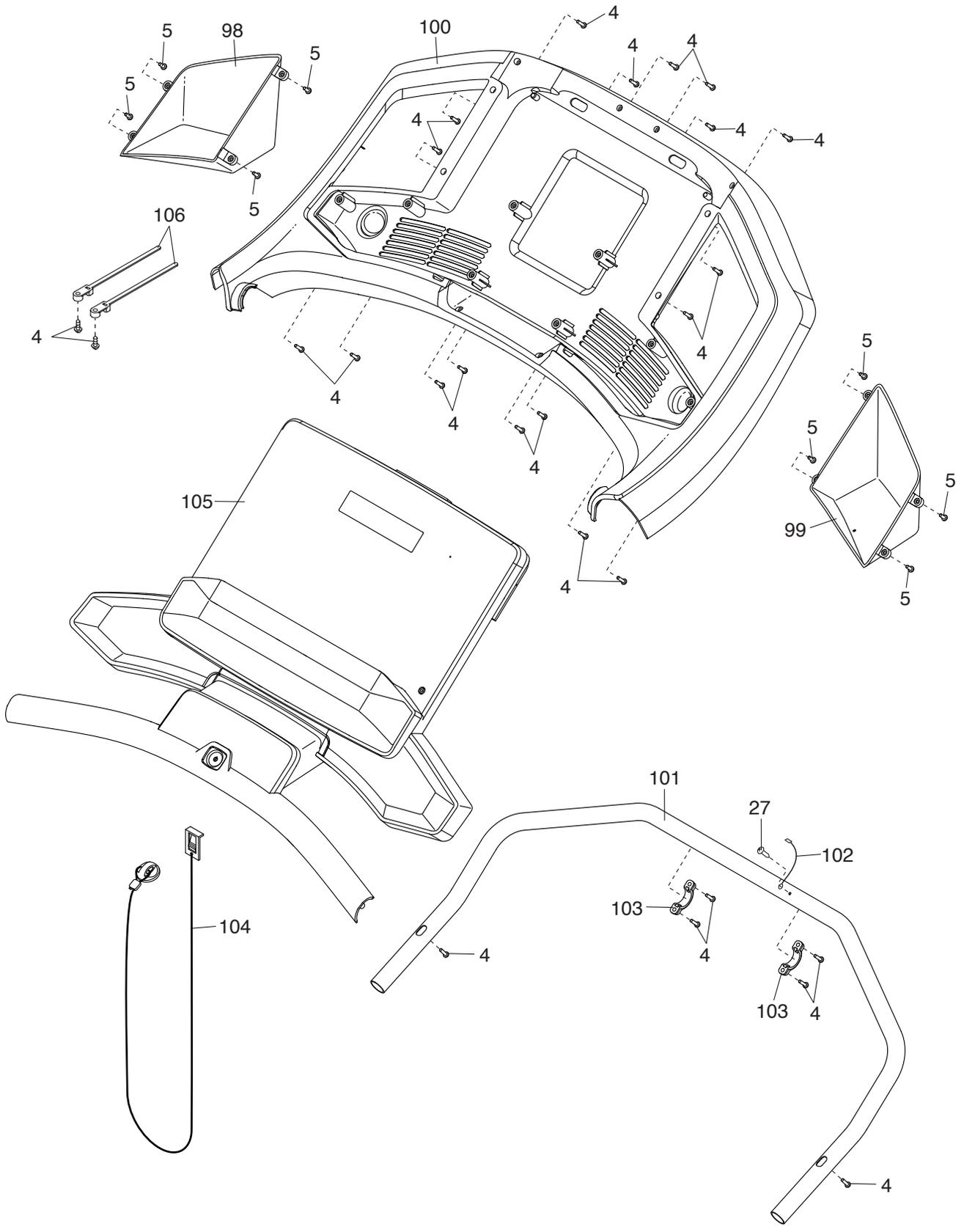
# DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo PFTL59720-INT.0 R0820A



# DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo PFTL59720-INT.0 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)

---

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

**El presente producto electrónico no se debe eliminar como parte de los residuos urbanos. En vistas a cuidar del medio ambiente, el presente producto se debe reciclar pasada su vida útil tal y como exige la legislación vigente.**

Utilice instalaciones de reciclaje que estén autorizadas a recoger este tipo de residuo en su zona. De esta forma, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar los niveles europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación seguros y adecuados, contacte con sus autoridades municipales o con el establecimiento en el que adquirió el presente producto.

