

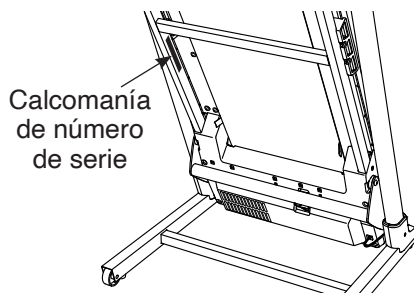
PRO-FORM[®]

CC500

N.º de Modelo PFTL39621-INT.0

N.º de Serie _____

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



ASISTENCIA A MIEMBROS

Para solicitar servicio de asistencia, le pedimos que primero registre su producto en la página web ifitsupport.eu.

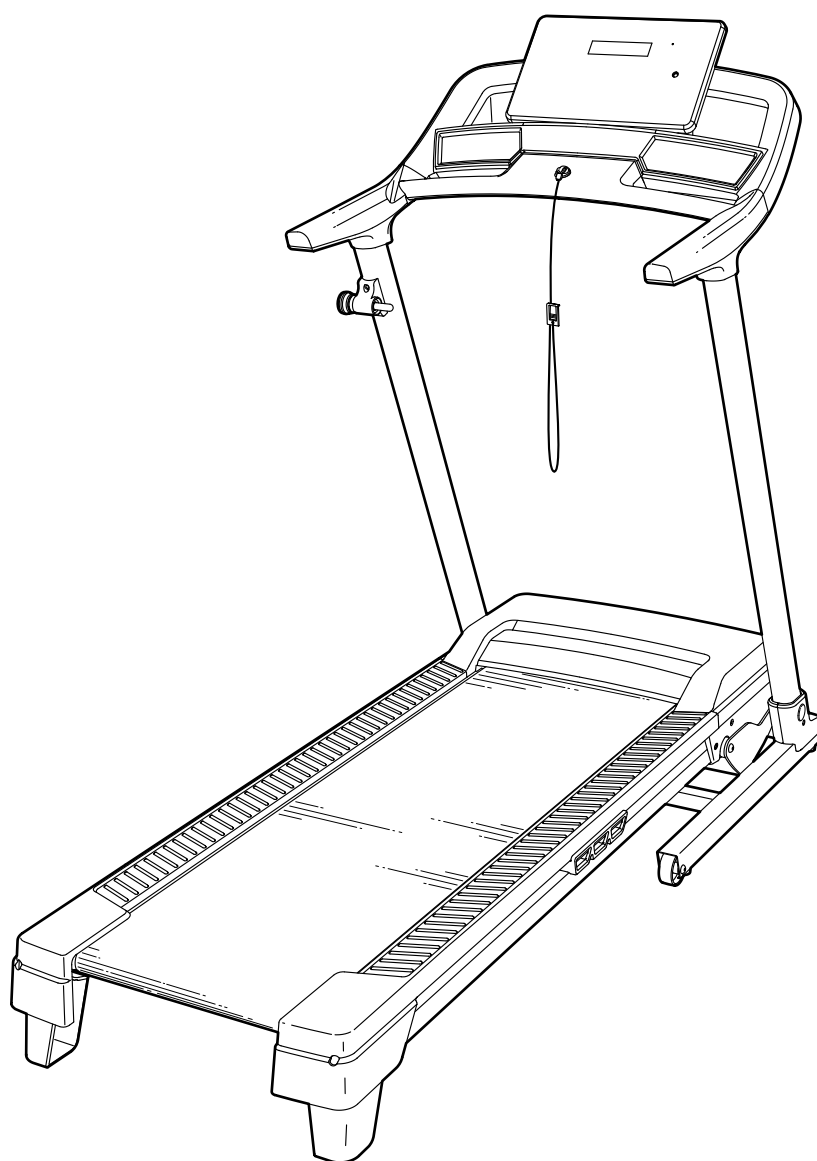
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET

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



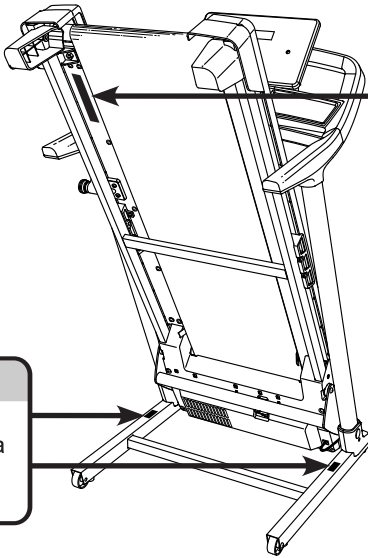
ÍNDICE

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.....	12
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	20
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	21
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	24
LISTA DE LAS PIEZAS.....	26
DIBUJO DE PIEZAS.....	28
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, 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.

**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 aliento.
- *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 zero.
-  *Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- *Quite la llave cuando no esté en uso.
-  *Mantenga ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- *Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se está moviendo.
-  *Siempre use zapatos atléticos mientras opera la cinta de correr.

PROFORM e IFIT son marcas registradas de iFIT 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. iFIT 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. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
3. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Consulte a su profesional sanitario antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo. Utilice la máquina para correr solo de la manera autorizada por un profesional sanitario.
5. 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.
6. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
11. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 135 kg o menos.
12. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
13. 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.*
14. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 12), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
15. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
16. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las superficies calientes.
17. 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 21 si la máquina para correr no está funcionando correctamente).

18. 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 14). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.
19. Tenga cuidado al subirse a la máquina para correr y al bajar de ella. 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.
20. Cuando haya una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
21. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
22. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
23. 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.
24. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea **MONTAJE** en la página 7, y **CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER** en la página 20). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
25. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de esta.
27. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.
29. **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.
30. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® CC500. La máquina para correr CC500 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 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.

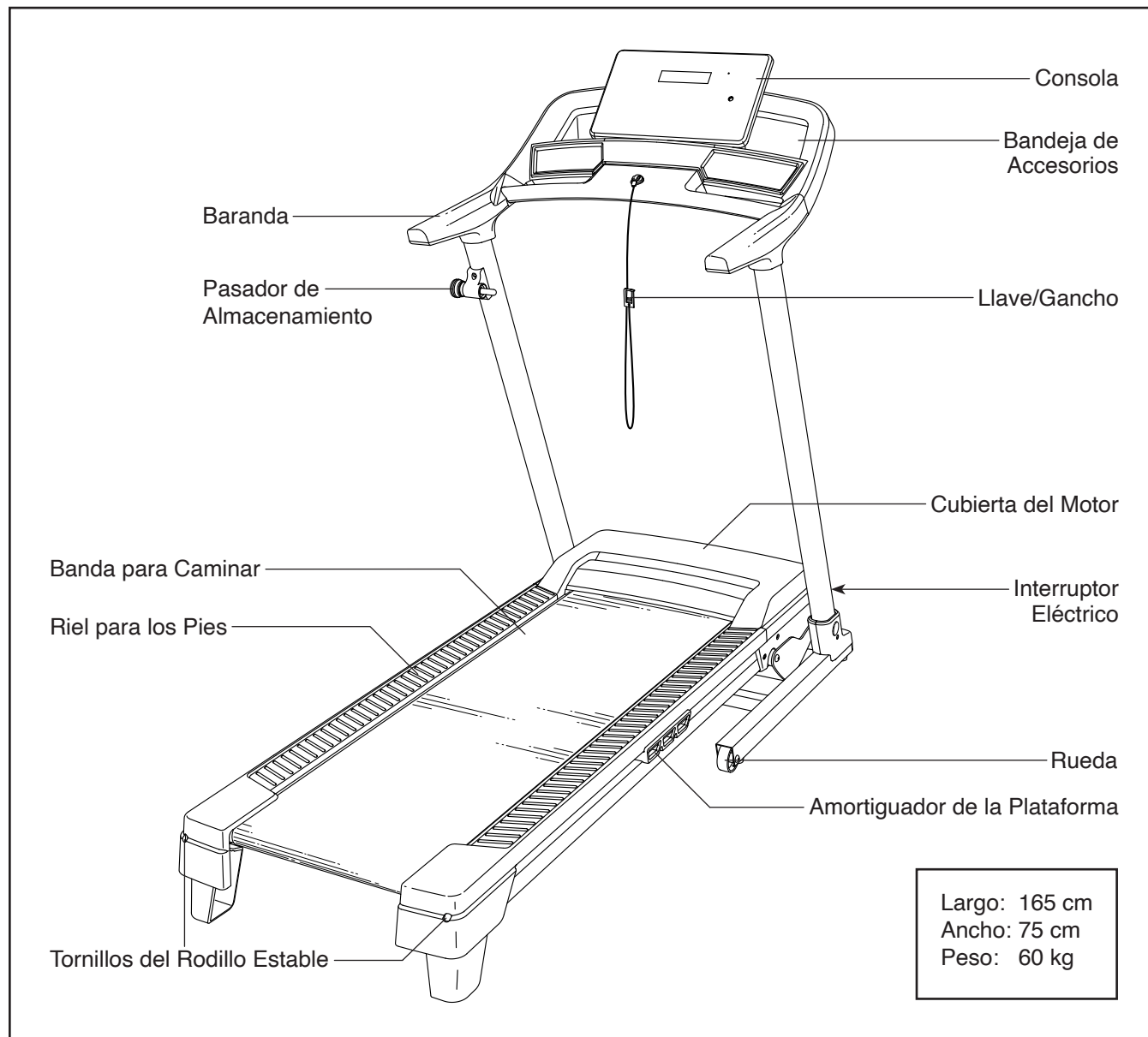
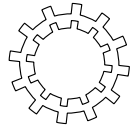


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

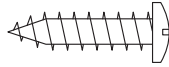
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece 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.**



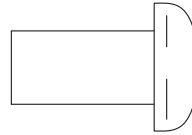
Arandela Estrella
M8 (7)–2



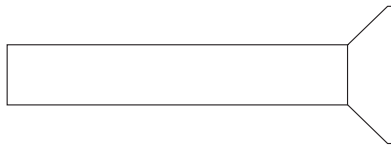
Tornillo
#8 x 3/8"
(6)–2



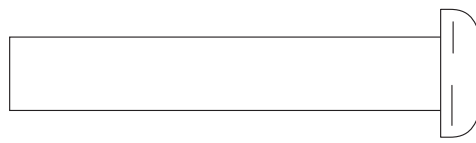
Tornillo
#8 x 3/4"
(29)–16



Tornillo de 3/8" x 3/4"
(3)–2



Tornillo M8 x 50mm (2)–4



Tornillo de 3/8" x 2 1/4" (1)–2

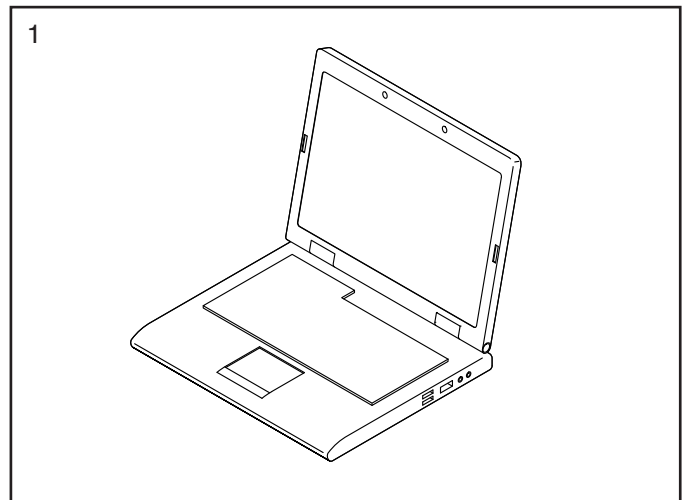
MONTAJE

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

1. Visite ifitsupport.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 a la Asistencia a Miembros (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

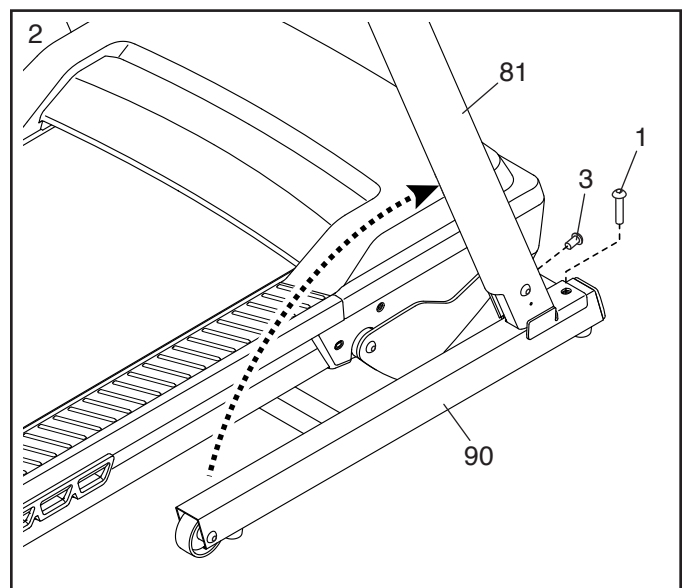


2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

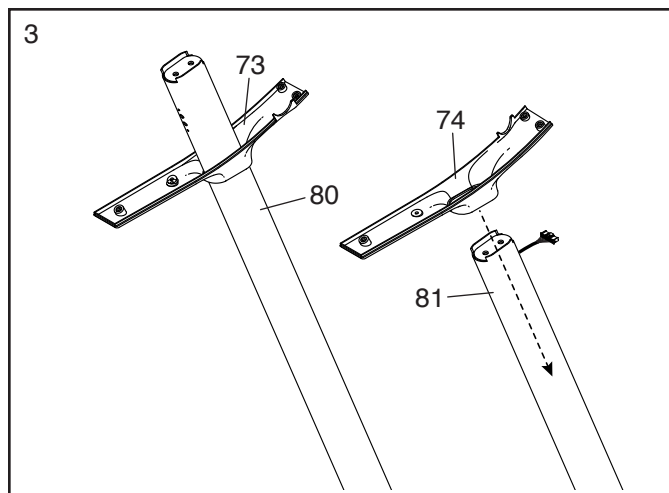
Eleve con cuidado el Montante Vertical Derecho (81) hasta la posición vertical.

A continuación, apriete un Tornillo de 3/8" x 2 1/4" (1) y un Tornillo de 3/8" x 3/4" (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.

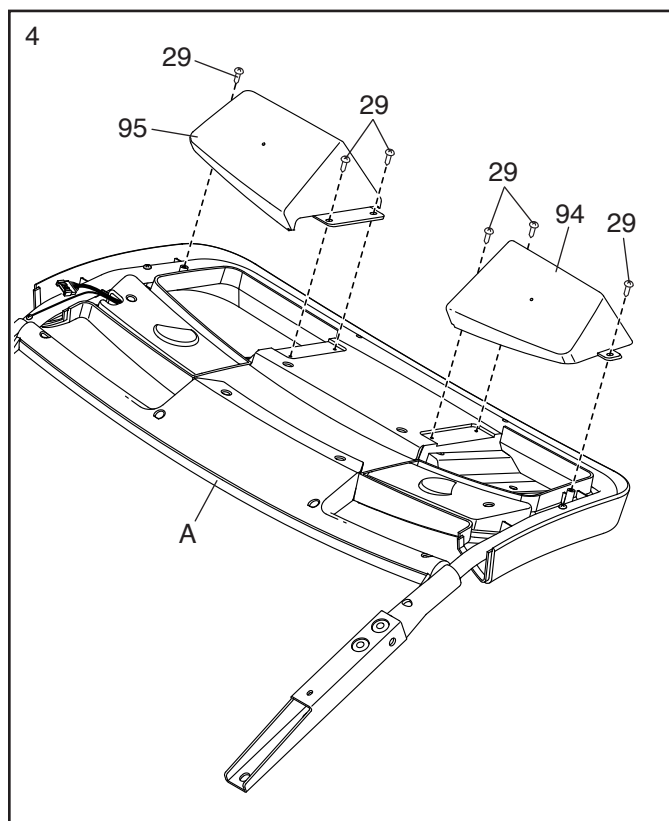


3. Identifique las Partes Inferiores de las Barandas Izquierda y Derecha (73, 74) y deslícelas por los Montantes Verticales (80, 81), como se muestra.

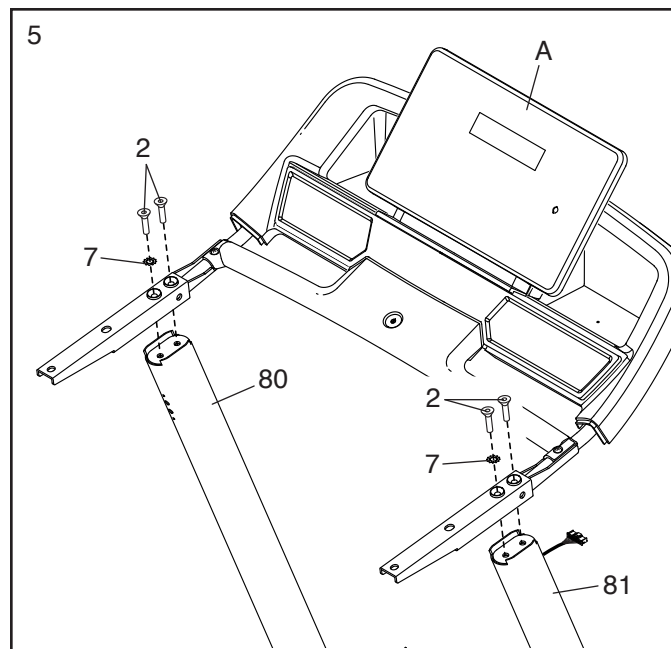


4. Coloque el conjunto de la consola (A) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

Conecte las Bandejas Derecha e Izquierda (95, 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.**

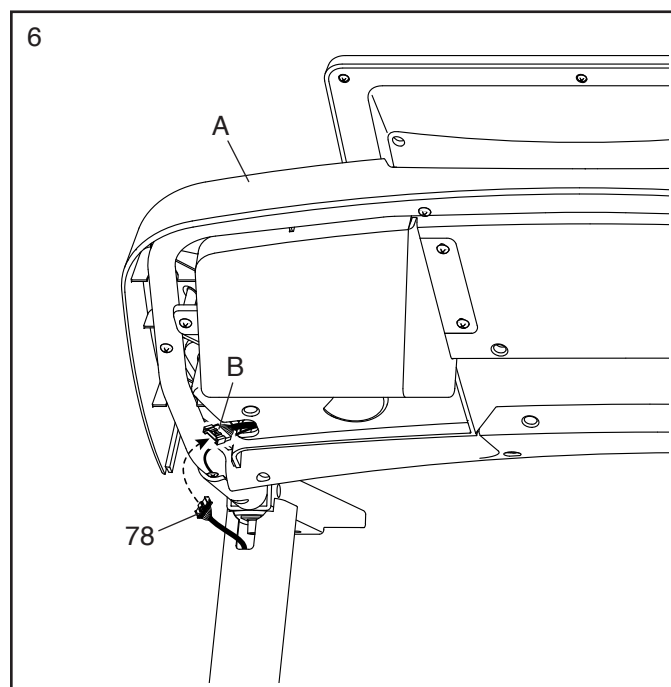


5. Con la ayuda de otra persona, fije el conjunto de la consola (A) a los Montantes Verticales (80, 81). Conecte el conjunto de la consola con cuatro Tornillos M8 x 50mm (2) y dos Arandelas Estrella M8 (7); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.**



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

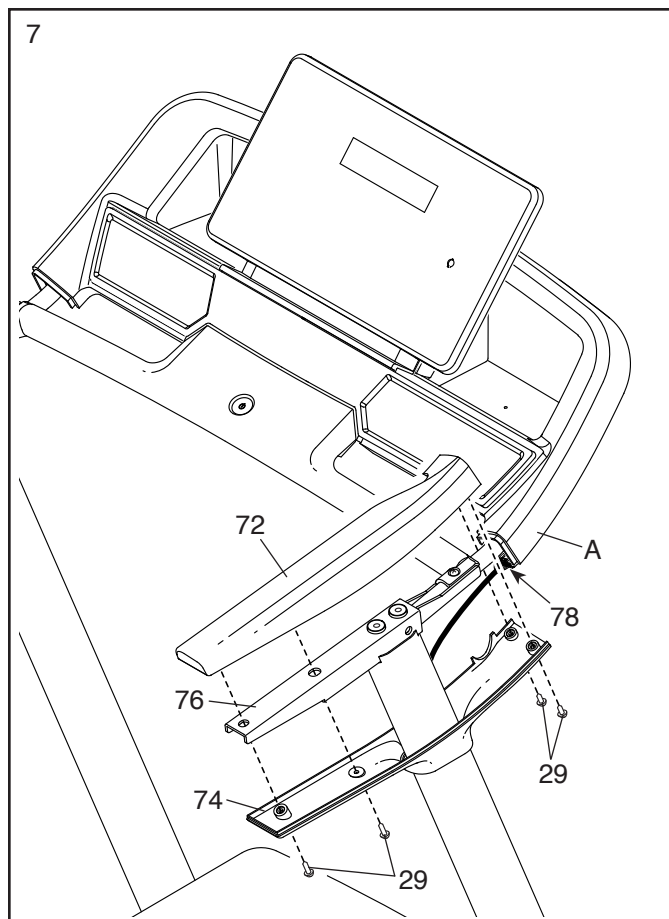
Inserte cualquier exceso de cable dentro del conjunto de la consola (A).



7. 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).

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 cuatro Tornillos #8 x 3/4" (29); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y, luego, apriete completamente cada uno de ellos.** **Nota: Inserte los Tornillos en ángulo, como se muestra. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

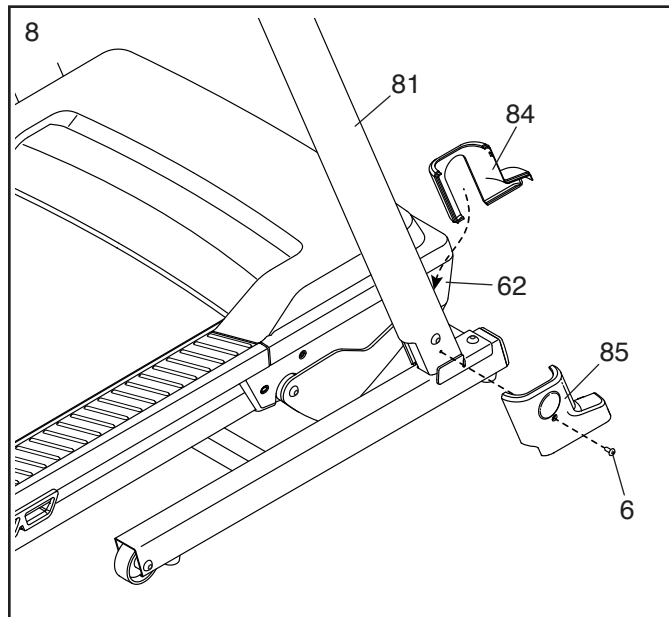
Conecte la Parte Superior de la Baranda Izquierda (que no se muestra) y la Parte Inferior de la Baranda Izquierda (que no se muestra) como se describe arriba. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



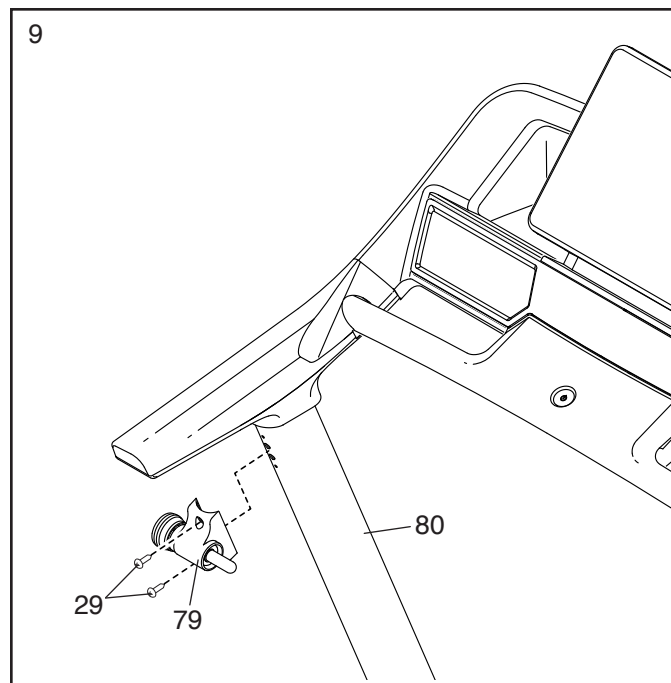
8. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Interior Derecho (84) entre el Montante Vertical Derecho (81) y la Cubierta del Motor (62). A continuación, presione la Cubierta del Montante Vertical Exterior Derecha (85) contra la Cubierta del Montante Vertical Interior Derecho hasta que encajen.

Luego, 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.



9. Oriente el Pasador de Almacenamiento (79) como se muestra. Conecte el Pasador de Almacenamiento al Montante Vertical Izquierdo (80) con dos Tornillos #8 x 3/4" (29); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriéte los completamente.**



10. **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 las páginas 22 y 23). Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

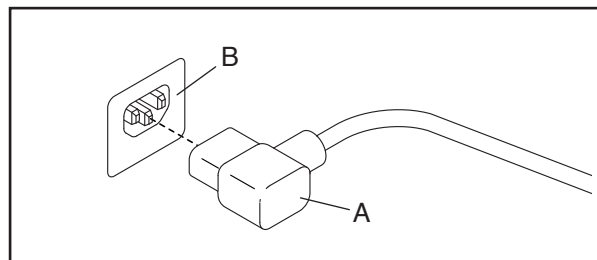
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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 un tomacorriente (C) adecuadamente instalado y conectado a tierra que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

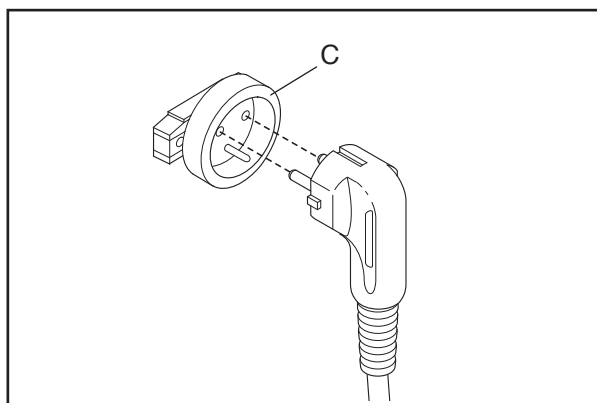
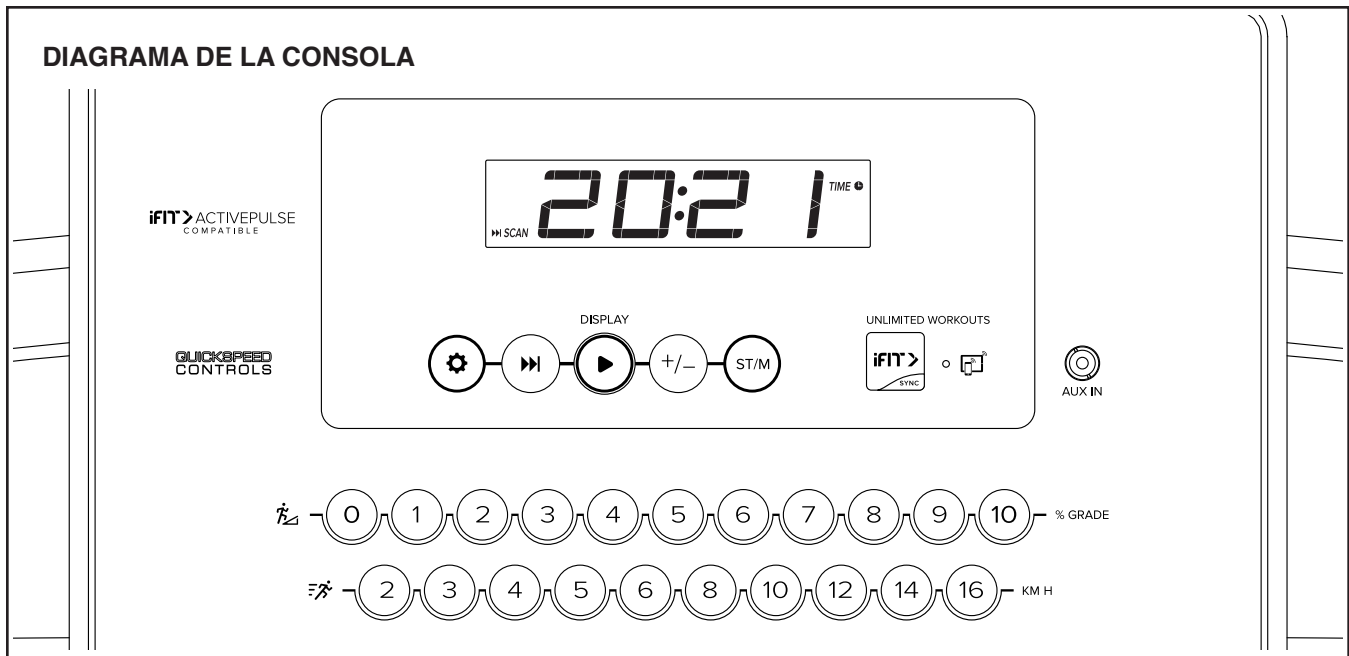


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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. Durante sus entrenamientos, 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 19 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco.**

Con una suscripción a iFIT, también puede conectar su tableta a la consola y utilizar la app iFIT para acceder a la insuperable selección de entrenamientos de estudio y por destinos de iFIT. Puede incluso marcarse metas de estado físico y registrar sus entrenamientos para hacer un seguimiento de su progreso.

Usted también puede 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 14. Para utilizar la función manual, vea la página 14. Para utilizar un entrenamiento iFIT, vea la página 16. Para conectar un monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 17. Para utilizar la función de ajustes, vea la página 18. Para usar el sistema de sonido, vea la página 19.

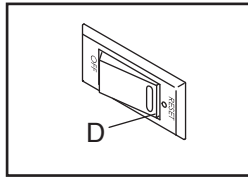
IMPORTANTE: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la consola. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 23).

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 18. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M (estándar/métrica).

CÓMO ENCENDER EL APARATO

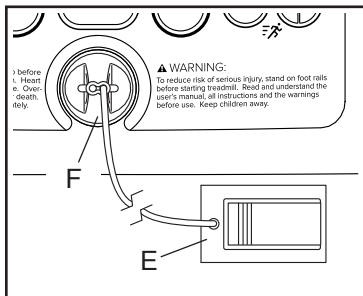
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 12). A continuación, localice el interruptor eléctrico en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición Reset (reiniciar) (D).



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 la pantalla se ilumina 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 la pantalla permanece encendida, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 18 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: La primera vez que use la máquina para correr, deberá calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 3 en la página 18).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO, a la izquierda.

2. 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.

3. 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.

4. 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).

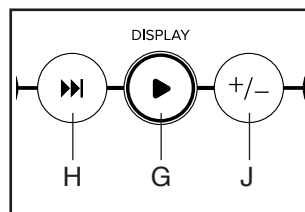
BPM y el símbolo de corazón (pulso): Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea la página 19).

MPH o KPH (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 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 Add/Remove (agregar/eliminar) (J) para agregar o eliminar esta información del entrenamiento del ciclo de secuencia. **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.

5. 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 iFIT

La consola ofrece acceso a una amplia y variada biblioteca de entrenamientos iFIT si descarga la app iFIT en su dispositivo inteligente y lo conecta a la consola.

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

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

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la app iFIT gratuita y, luego, instale la app en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción Bluetooth esté activada en su dispositivo inteligente.**

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

Tómese su tiempo para explorar la app iFIT y conocer sus características y 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 dispositivo inteligente a la consola, **debe conectar su monitor de ritmo cardíaco antes de conectar su dispositivo inteligente.** Vea CÓMO CONECTAR UN MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA en la página 17.

3. Conecte su dispositivo inteligente 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 para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFIT.

En la app iFIT, toque los botones de la parte inferior de la pantalla para seleccionar el menú principal (botón Home) o la biblioteca de entrenamientos (botón Browse).

Para seleccionar un entrenamiento del menú principal o la biblioteca de entrenamientos, simplemente toque el botón del entrenamiento deseado en la pantalla. Deslice o pase el dedo por la pantalla para desplazarse hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

Cuando seleccione un entrenamiento, la pantalla mostrará un resumen del entrenamiento que incluye detalles tales como la duración y la distancia del mismo, así como el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

5. Comience el entrenamiento.

Toque *Start Workout* (comenzar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, una asesoría de iFIT le guiará por el entrenamiento de video. Toque el botón de sonido (símbolo de notas musicales) para seleccionar las opciones de música, voz de entrenador y volumen para el entrenamiento.

Durante algunos entrenamientos, la pantalla mostrará un mapa de la ruta y un marcador que indica su progreso. Toque los botones de la pantalla para seleccionar las opciones de mapa deseadas.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual del entrenamiento es demasiado alto o bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación) de la consola. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual, la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente al ajuste programado para el siguiente segmento.**

Nota: La meta calórica mostrada en la descripción del entrenamiento es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, como por ejemplo su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Para poner en pausa el entrenamiento, simplemente toque la pantalla o pulse el botón Stop (parar). Para continuar el entrenamiento, pulse el icono de reproducción de la pantalla o pulse el botón Start (comenzar).

Para finalizar el entrenamiento, toque la pantalla para detener el entrenamiento y, luego, siga los mensajes de la pantalla para finalizar el entrenamiento y regresar al menú principal.

Al final del entrenamiento, la pantalla muestra un resumen del entrenamiento. Si lo desea, puede seleccionar opciones como agregar el entrenamiento a su programa o agregar el entrenamiento a su lista de favoritos. Luego, toque *Save Workout* (guardar entrenamiento) para regresar al menú principal.

6. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, seleccione primero la opción de desconexión de la app iFIT. 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 (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectarán.

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

Vea el paso 5 en la página 15.

CÓMO CONECTAR UN MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart. **Vea la página 19 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco.**

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.

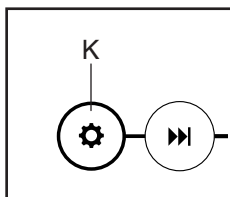
Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón iFIT Sync (sincronización iFIT) de la consola hasta que el LED de la consola cambie al color verde continuo.

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.



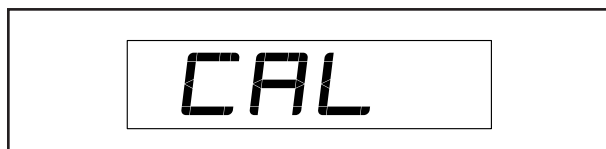
2. Recorra la función de ajustes.

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.

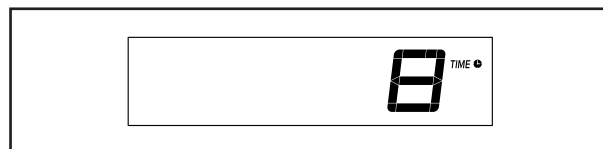
Calibración del sistema de inclinación: La pantalla mostrará las letras CAL (calibración). Si el sistema de inclinación no funciona correctamente, es posible que deba calibrarlo. Para calibrar el sistema de inclinación, pulse el botón de aumento o disminución Incline (inclinación). La máquina para correr 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. **Nota: Ocasionalmente, la calibración de inclinación podría no iniciarse automáticamente al encender la máquina para correr. Espere a que la calibración se complete antes de intentar usar la máquina para correr.**



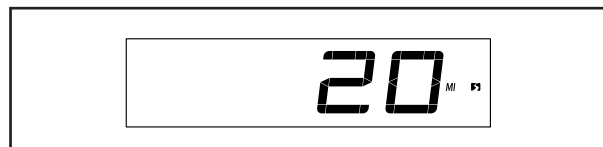
Prueba de pantalla: Esta pantalla está prevista para que los técnicos de servicio identifiquen si la pantalla está funcionando correctamente.

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.



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

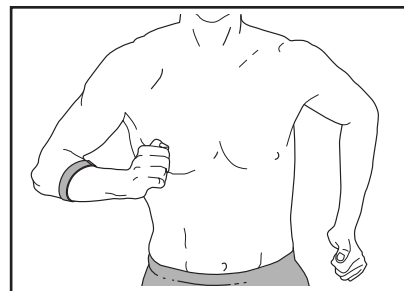
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté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

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 de ritmo cardíaco wearable opcional 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, por favor vea la portada de este manual.**



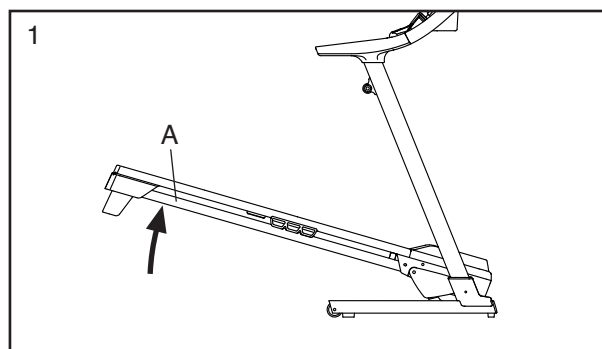
Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

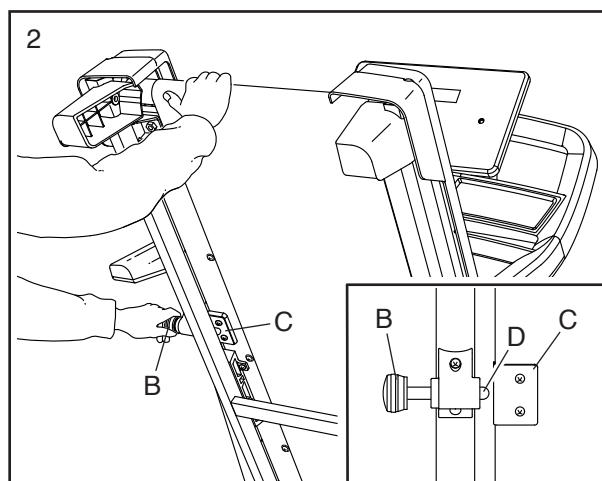
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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. A continuación, 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.

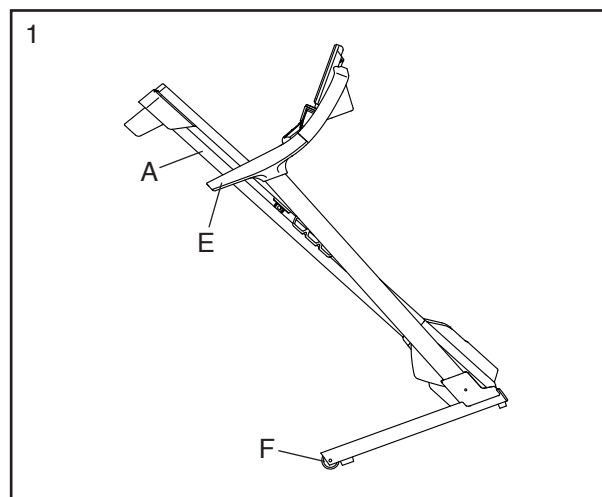


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

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. Tome las medidas necesarias para evitar daños en el piso.

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 (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 de la izquierda.** 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 desempeño 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. Utilice únicamente piezas suministradas por el fabricante.

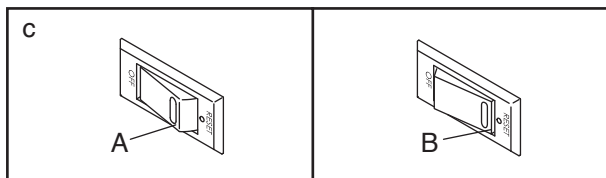
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.** Limpie las piezas exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad 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

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor 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: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

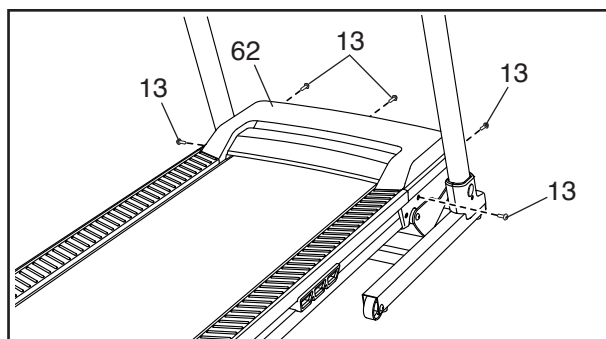
- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 3 en la página 18).

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

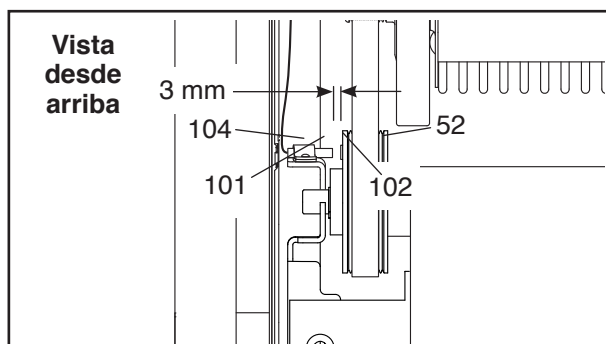
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la 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 18 para desactivar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos de Cabeza con Arandela M4,2 x 19mm (13) indicados. Luego, con cuidado, retire la Cubierta del Motor (62).

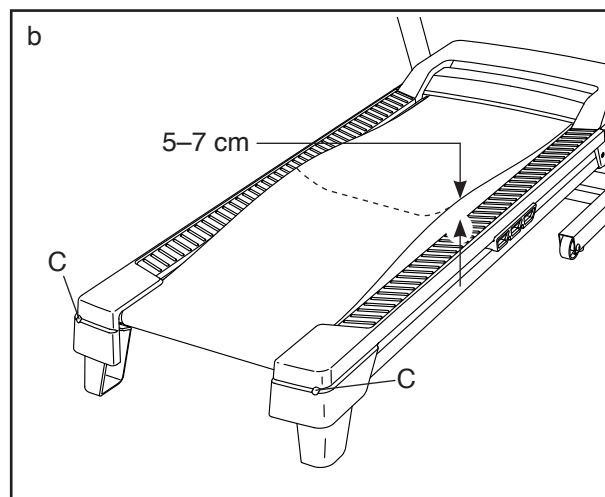


Localice el Interruptor de Lengüeta (101) y el Imán (102) del lado izquierdo de la Polea (52). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (104), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, luego, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor y, luego, 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

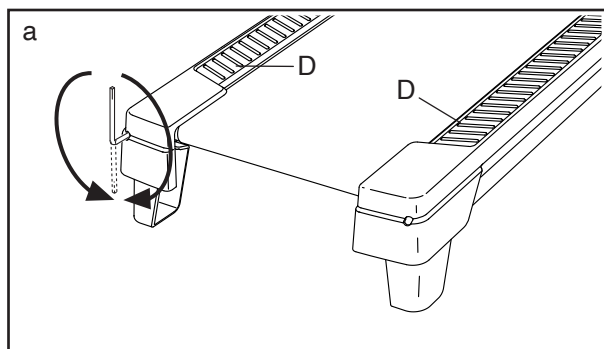
- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar 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.

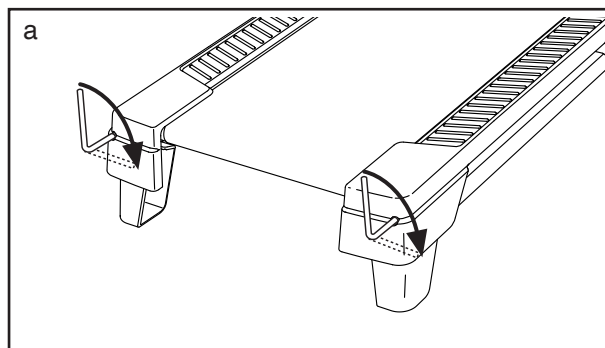
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies (D), la banda puede sufrir daños.

- 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.

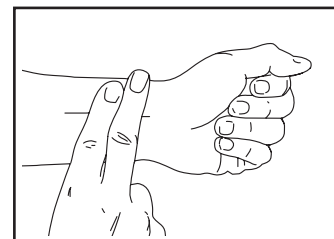
Quema de grasas: Para quemar grasas eficazmente, debe hacer ejercicios con un nivel de intensidad bajo durante un periodo sostenido. Durante los primeros minutos de sus ejercicios, su cuerpo consume las calorías provenientes de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos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

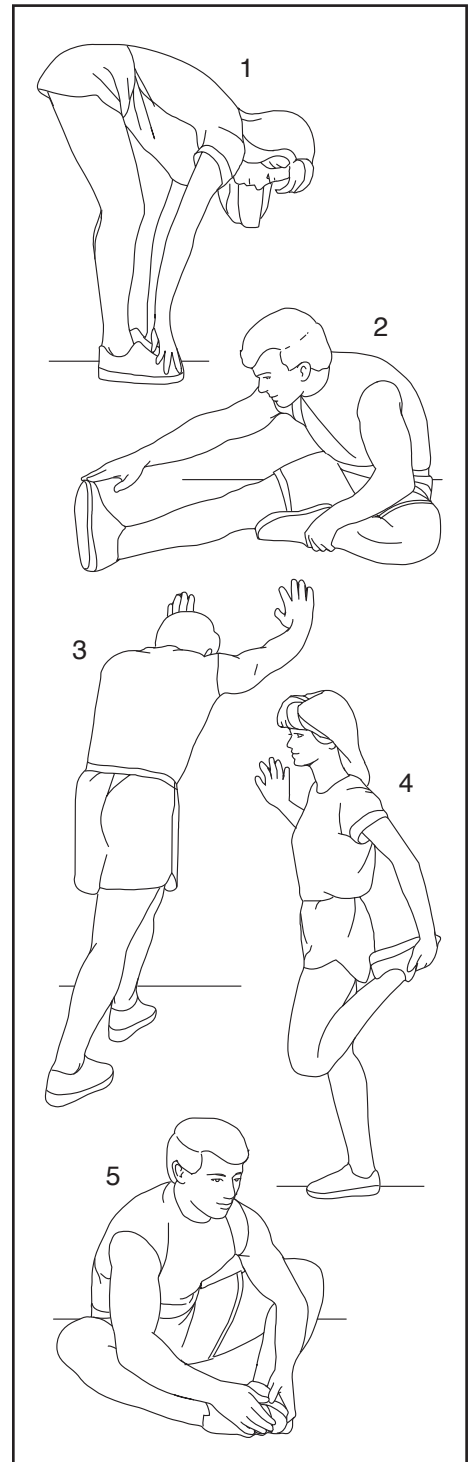
Coloque una pierna más adelantada que la otra, inclínese hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga recta la pierna de atrás y el pie de dicha pierna apoyado en el piso. Flexione la pierna de delante, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y, luego, relájese. 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, agárrese 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.



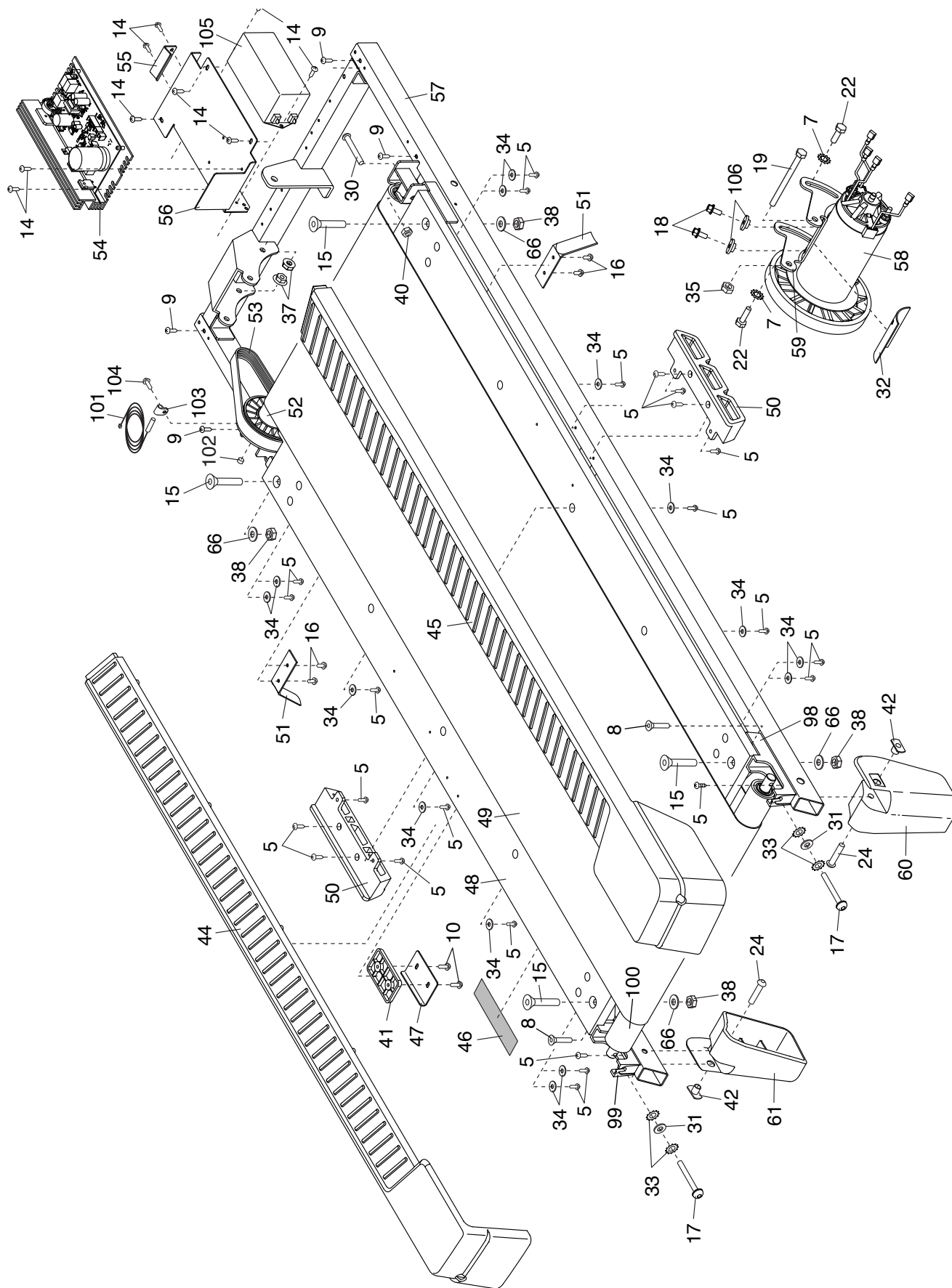
LISTA DE LAS PIEZAS

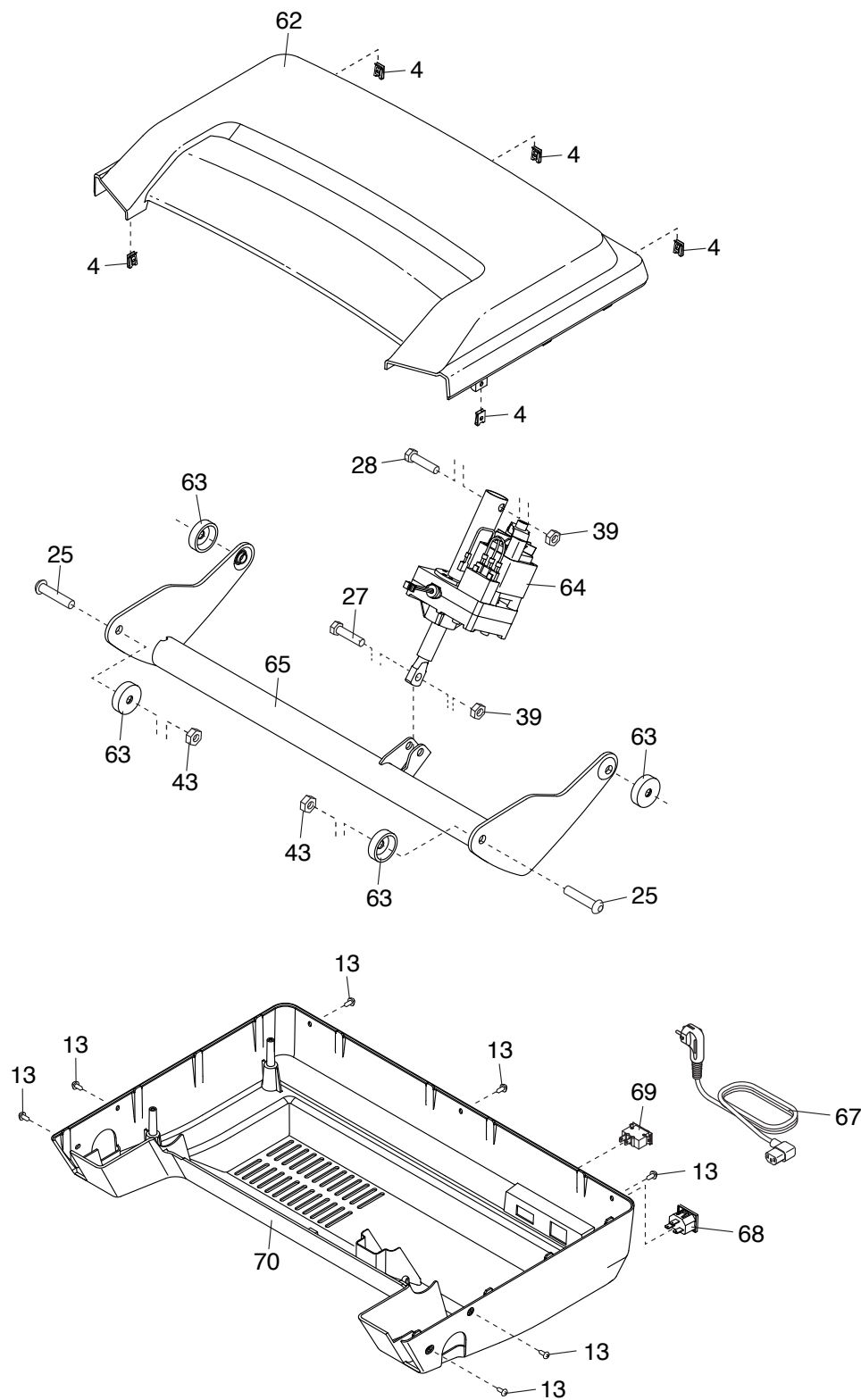
N.º de Modelo PFTL39621-INT.0 R1021A

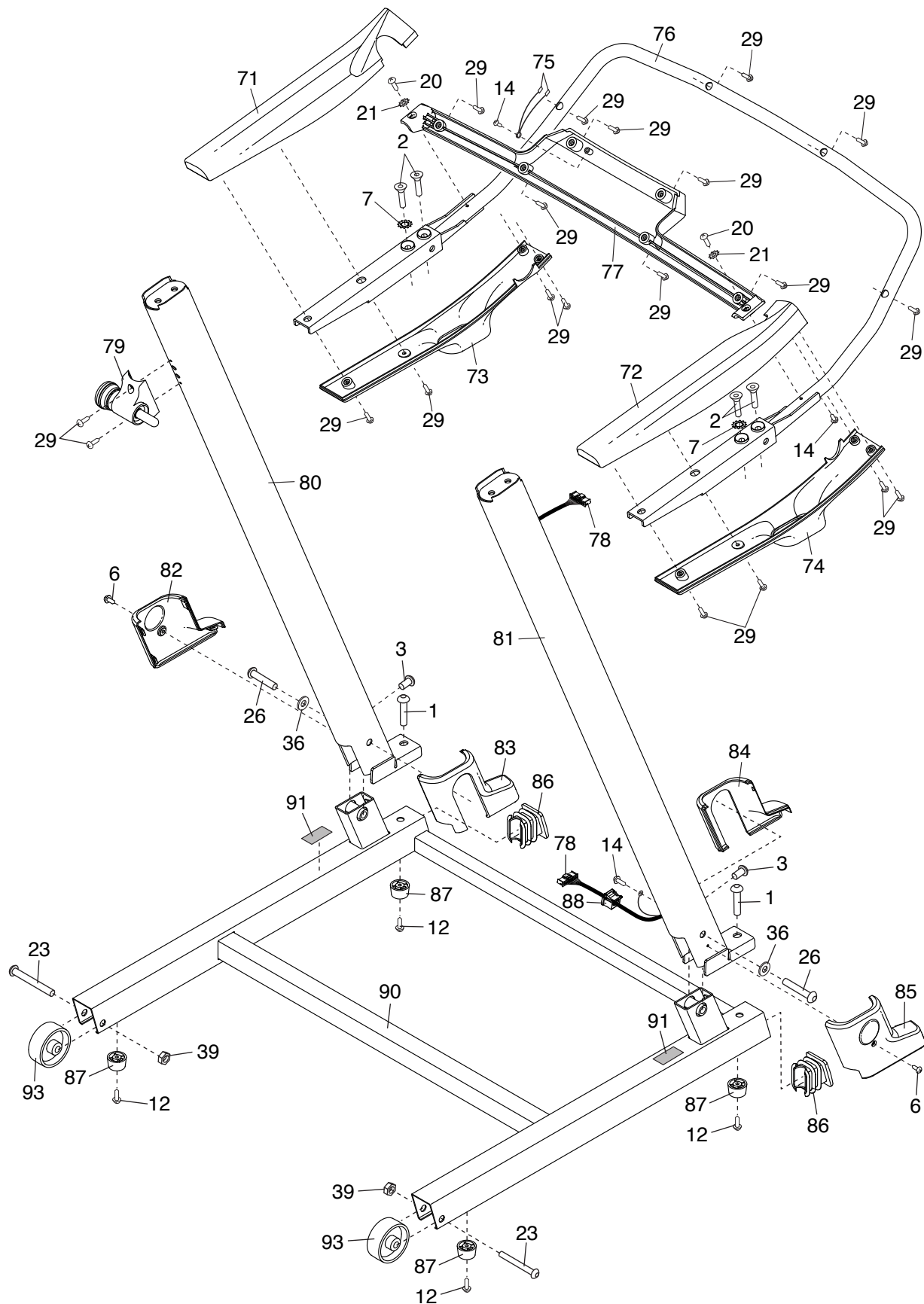
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de 3/8" x 2 1/4"	50	2	Amortiguador de la Plataforma
2	4	Tornillo M8 x 50mm	51	2	Guía de la Banda
3	2	Tornillo de 3/8" x 3/4"	52	1	Polea/Rodillo de Manejo
4	5	Gancho de la Cubierta	53	1	Correa de Manejo
5	24	Tornillo M4,2 x 19mm	54	1	Controlador
6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

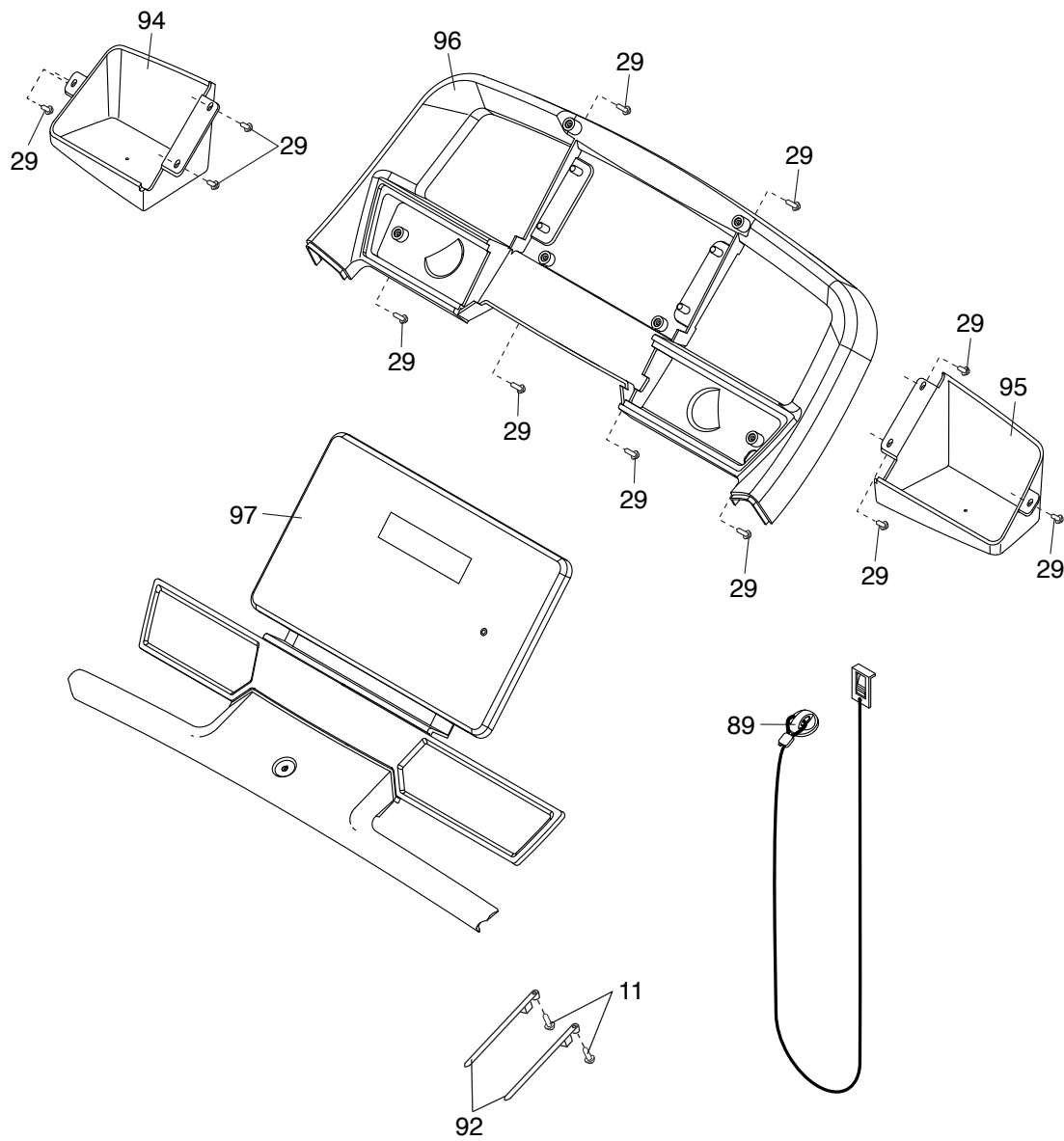
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
97	1	Consola	103	1	Gancho
98	1	Soporte Derecho del Rodillo Estable	104	1	Tornillo de Cabeza Segmentada #8" x 3/4"
99	1	Soporte Izquierdo del Rodillo Estable	105	1	Filtro
100	1	Rodillo Estable	106	2	Buje del Motor
101	1	Interruptor de Lengüeta	*	—	Manual del Usuario
102	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.









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.

