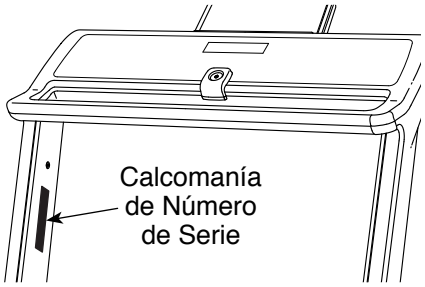
# PRO-FORM®
# CITY L6

**N.° de Modelo PFTL28820-INT.0**
**N.° 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**

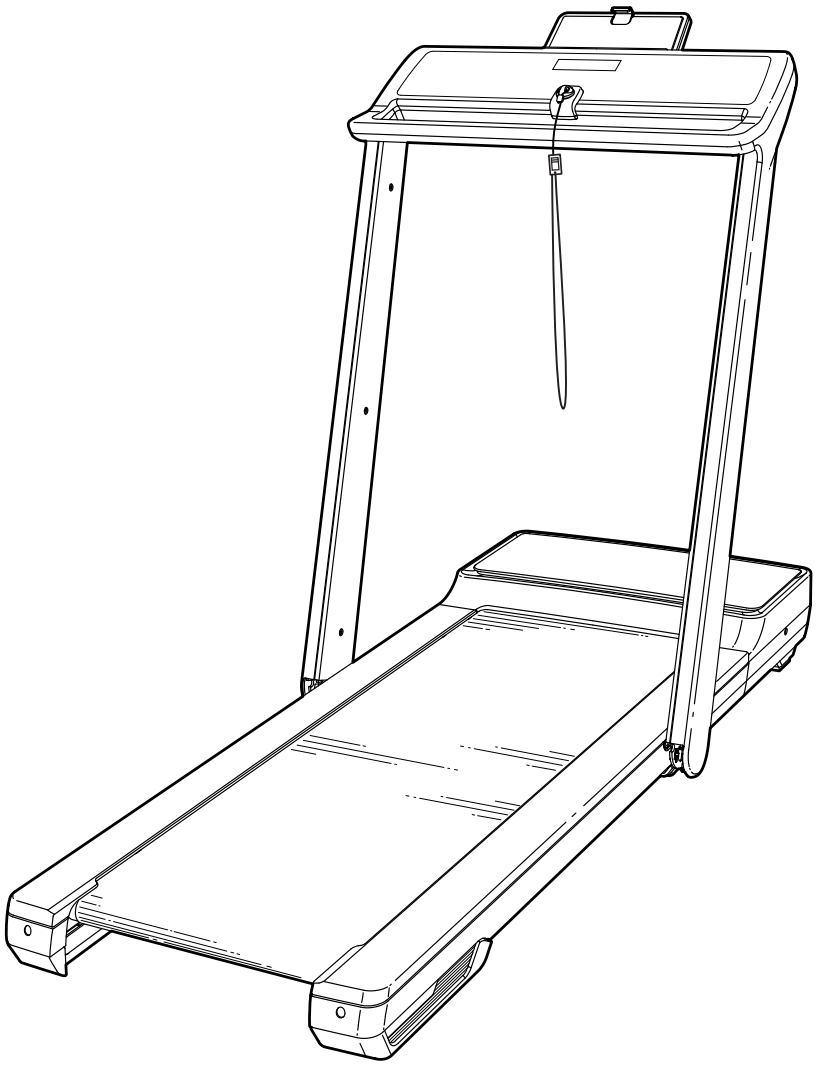
**Página de internet:**
iconsupport.eu/es

**Correo electrónico:**
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



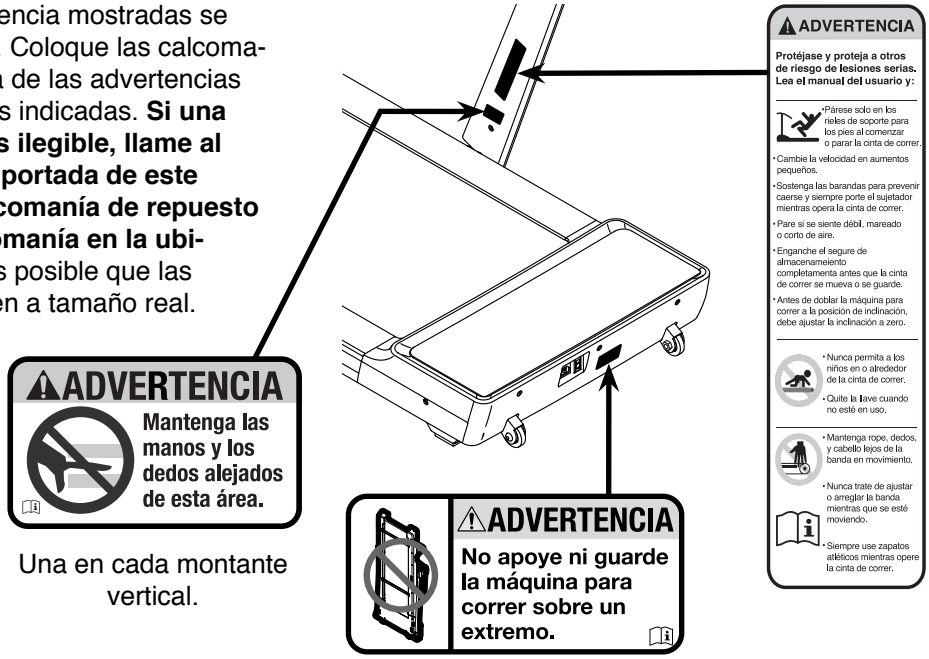
**iconeurope.com**

# ÍNDICE


COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA . . . . . 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . 3
ANTES DE COMENZAR . . . . . 5
MONTAJE . . . . . 6
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER . . . . . 8
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER . . . . . 14
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS . . . . . 15
GUÍAS DE EJERCICIOS . . . . . 18
LISTA DE LAS PIEZAS . . . . . 19
DIBUJO DE PIEZAS . . . . . 20
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.




Una en cada montante vertical.


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 110 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 8), 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 $mm^2$) con una longitud no superior a 1,5 m.**

15. **Mantenga el cable eléctrico alejado de 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 15 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 10). 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 la baranda 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 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 14.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.**

23. **Cuando despliegue o use la máquina para correr, asegúrese de que la consola esté bloqueada con seguridad en posición vertical. 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.**

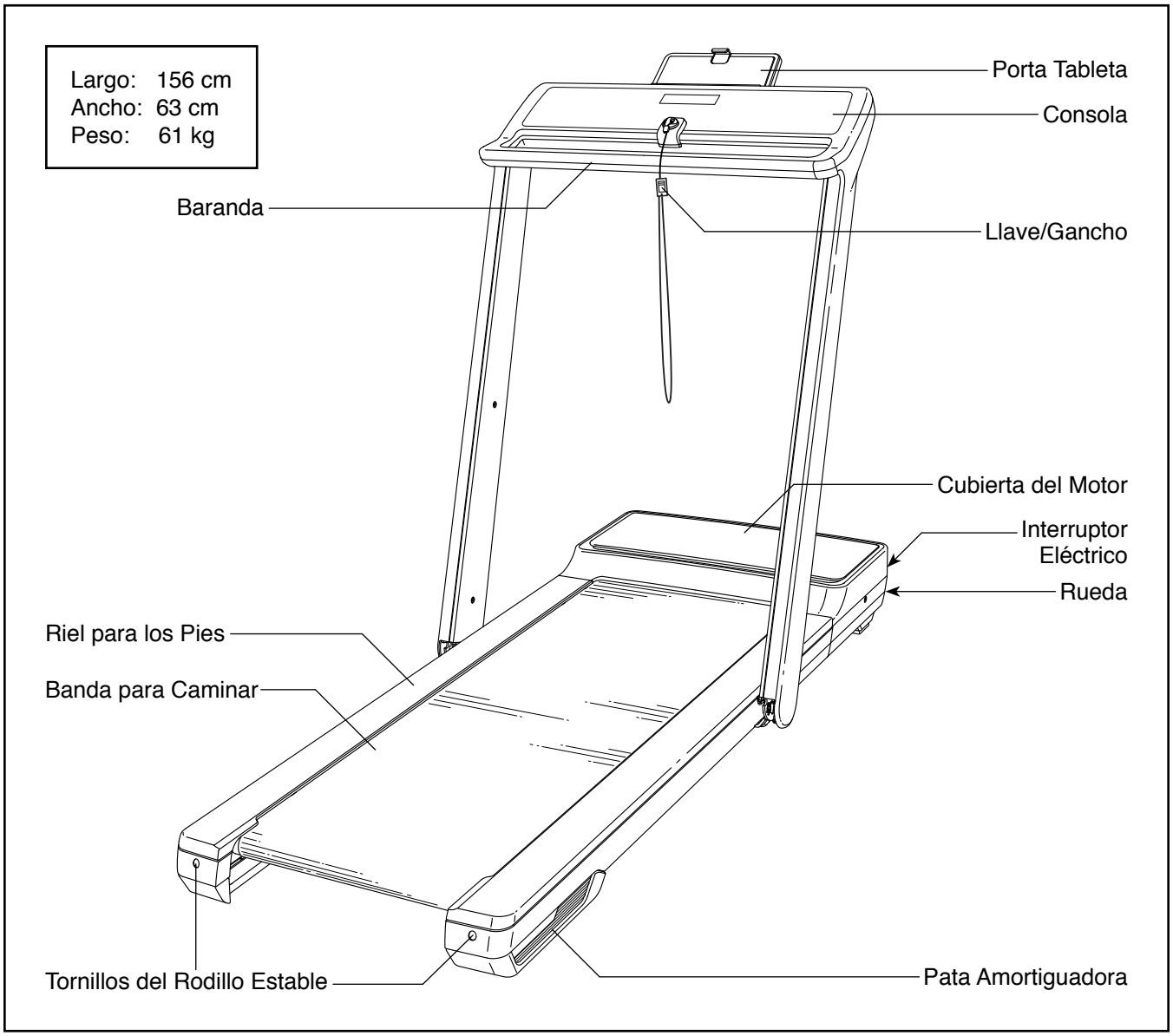
## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® CITY L6. La máquina para correr CITY L6 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.



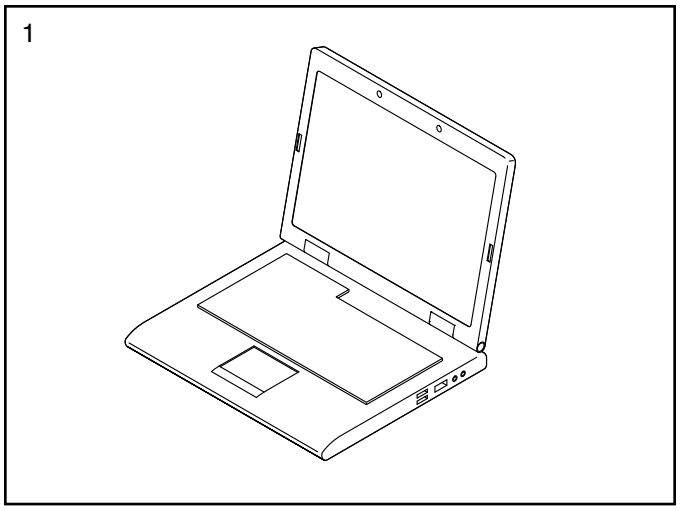
# MONTAJE

- Retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado 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.

1. **Visite iconsupport.eu con su computadora y registre su producto.**

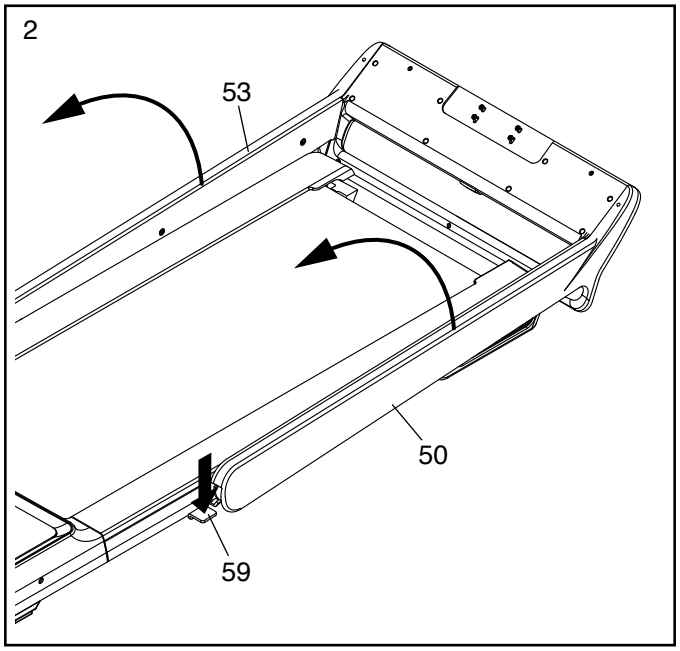
   - Documenta su propiedad
   - Activa su garantía
   - Garantiza una asistencia prioritaria al cliente si necesitara asistencia en algún momento

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

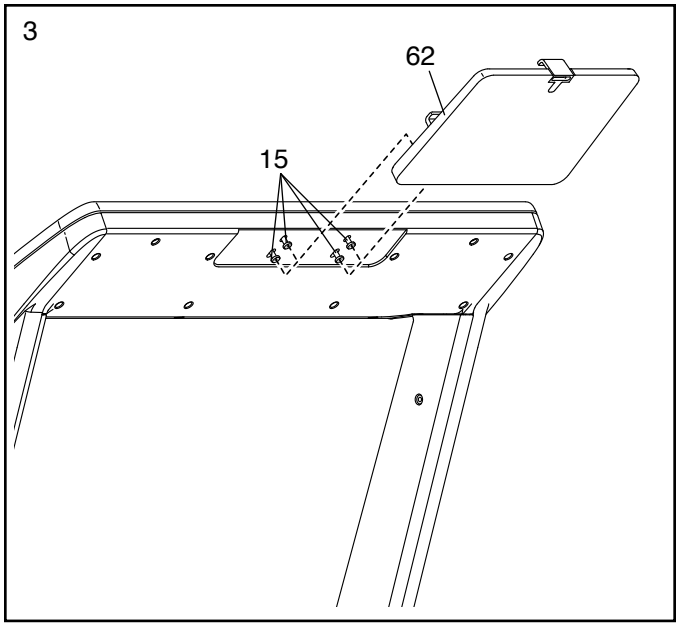



2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Con el pie, presione hacia abajo la palanca de la Armadura del Pasador (59) y eleve los Montantes Verticales (50, 53) hasta que queden bloqueados en posición vertical. **Tenga cuidado de no pellizcarse las manos ni los dedos.**



3. Oriente el Porta Tableta (62) como se muestra. Alinee e inserte las cabezas de los cuatro Tornillos con Collar #8 x 3/4" (15) indicados en los cuatro orificios del Porta Tableta. A continuación, deslice el Porta Tableta hacia abajo hasta que encaje en su lugar.




4. **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 16 y 17). Nota: Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.

# CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

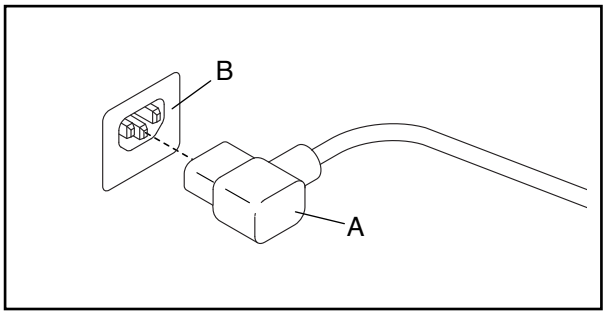
**CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO**

**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.**

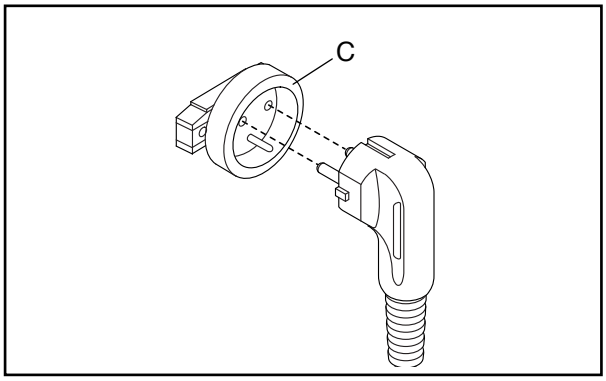
**⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto;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

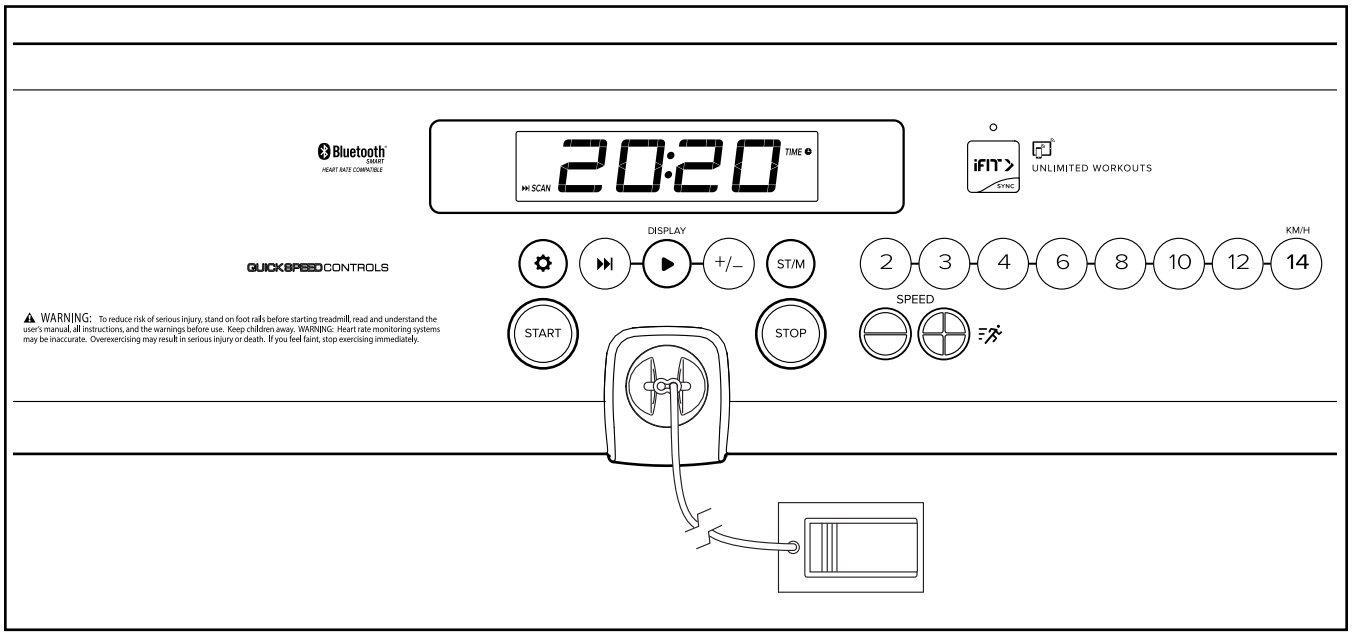
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico (A) en la toma (B) de la máquina para correr.




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 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 wearable compatible. **Vea la página 13 para obtener más información sobre la compra de un monitor de ritmo cardíaco wearable opcional.**

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

**Para encender el aparato,** vea la página 10. **Para utilizar la función manual,** vea la página 10. **Para conectar su tableta a la consola,** vea la página 12. **Para conectar un monitor de ritmo cardíaco a la consola,** vea la página 12.

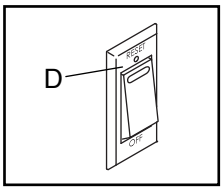
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ST/M (estándar/métrica).

**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 16).**

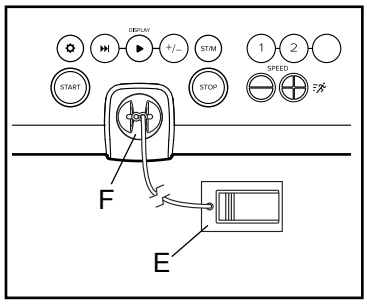
## CÓMO ENCENDER EL APARATO

**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 8). 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.**

## 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 Speed (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 Speed (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).

3. **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).

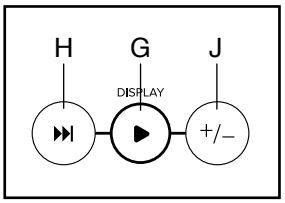
**Pace (ritmo):** Su velocidad en minutos por milla o minutos por kilómetro.

**BPM y el símbolo de corazón (pulso):** Su ritmo cardíaco al utilizar un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea la página 12).

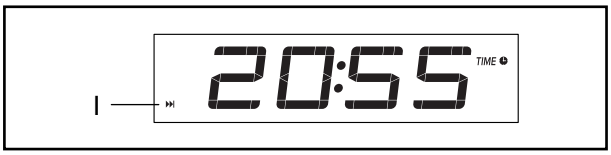
**MPH o KPH (velocidad):** Su velocidad de pedaleo en millas por hora o kilómetros por hora.

**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.

4. **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 y pulse el botón Stop (parar). 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 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℠ 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 de ritmo cardíaco wearable opcional, vea la página 13.**

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.

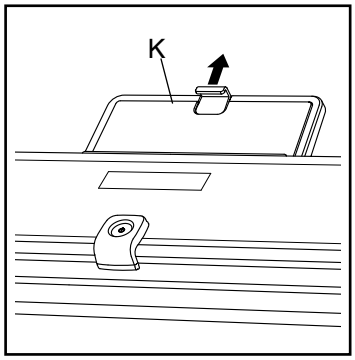
Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conectará al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

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.

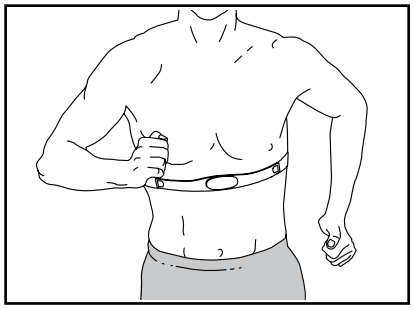
## CÓMO USAR EL PORTA TABLETA

**IMPORTANTE: El porta tableta (K) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el porta tableta.**




Para insertar una tableta en el porta tableta (K), coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. Luego, tire del gancho sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al porta tableta.** Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del porta tableta.

## MONITOR DE RITMO CARDÍACO OPCIONAL



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

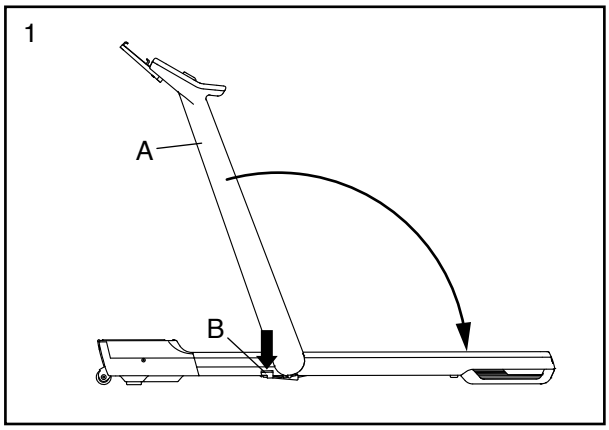
Nota: La consola es compatible con los monitores de ritmo cardíaco que utilicen Bluetooth Smart.

# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

## CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

**Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.**

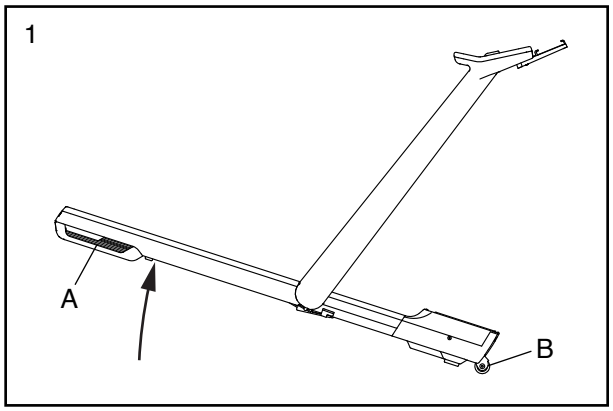
1. Sostenga firmemente los montantes verticales (A). Párese en la palanca de almacenamiento (B) y baje los montantes verticales con cuidado. **PRECAUCIÓN: Tenga cuidado de no pellizcarse las manos ni los dedos.**




## CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover 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. Agarre firmemente la parte posterior (A) de la máquina para correr y elévela hasta que la máquina para correr ruede sobre las ruedas (B). Luego, haga rodar con cuidado la máquina para correr hasta la ubicación deseada y bájela hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr sobre superficies irregulares.**




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.

# 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.

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**

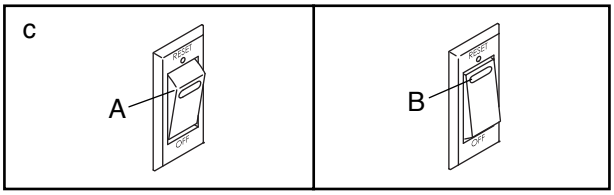
**La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.**

**SÍNTOMA: La corriente no se enciende**

a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 8). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (2 $mm^2$) con una longitud no superior a 1,5 m.

b. Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.

c. 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**

a. 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.

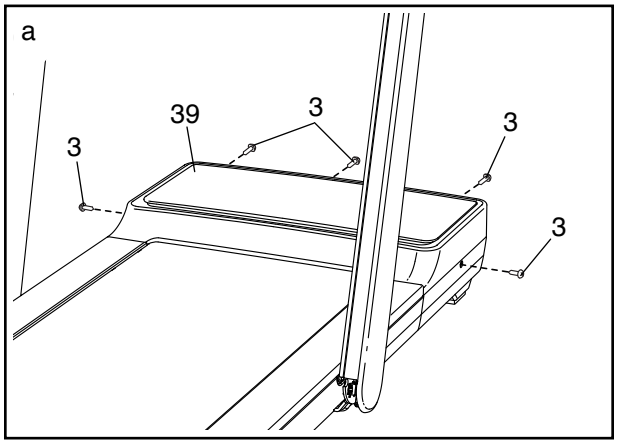
b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, luego, conéctelo de nuevo.

c. Retire la llave de la consola y, luego, reinsértela.

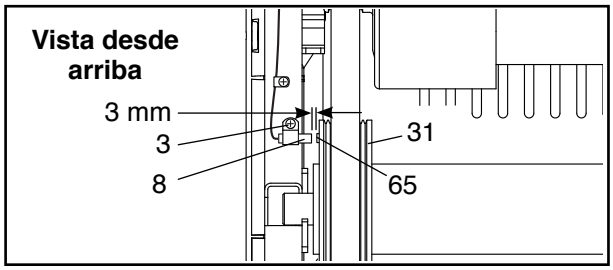
d. Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

**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" (3) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (39) para retirarla.



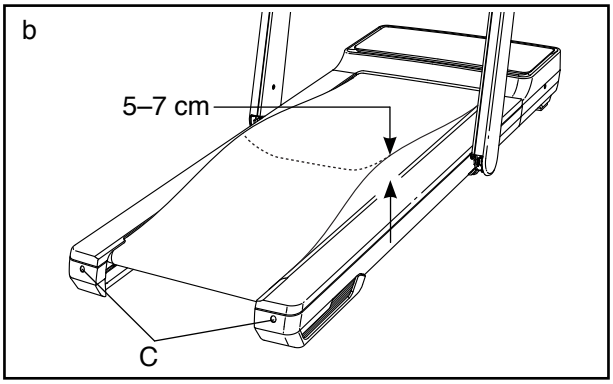
A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (8) y el Imán (65) del lado izquierdo de la Polea (31). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo #8 x 3/4" (3), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, luego, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (39) (vea página 15) 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 $mm^2$) 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.

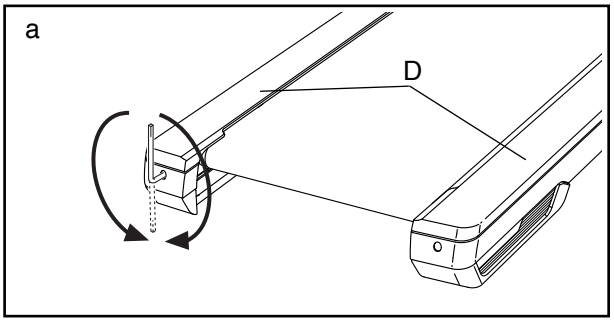



c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto desempeño. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Tales sustancias 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.

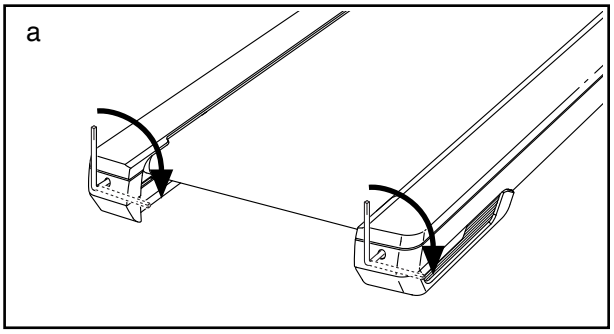
**SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies**

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.

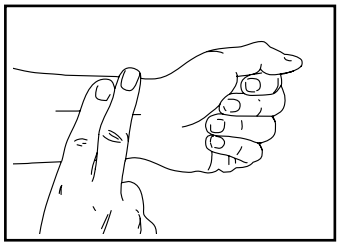
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

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.

# LISTA DE LAS PIEZAS

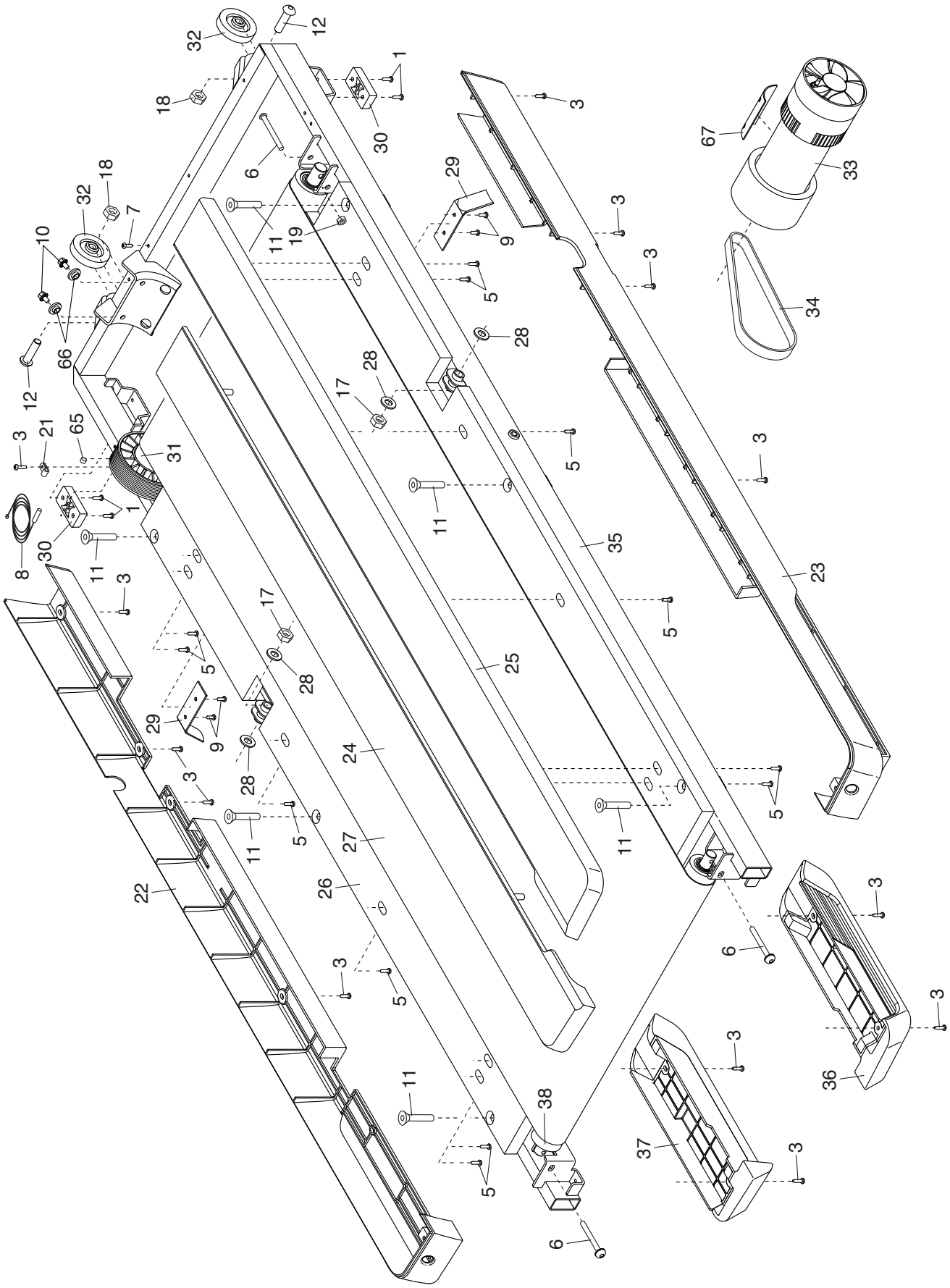
N.º de Modelo PFTL28820-INT.0 R1120A

| N.º | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 4 | Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" |
| 2 | 30 | Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 3/4" |
| 3 | 23 | Tornillo #8 x 3/4" |
| 4 | 6 | Tornillo #8 x 1/2" |
| 5 | 12 | Tornillo #8 x 5/8" |
| 6 | 3 | Tornillo de 1/4" x 2 1/2" |
| 7 | 7 | Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 1/2" |
| 8 | 1 | Interruptor de Lengüeta |
| 9 | 4 | Tornillo de la Guía de la Banda #8 |
| 10 | 2 | Tornillo del Motor de 1/4" |
| 11 | 6 | Tornillo M8 x 60mm |
| 12 | 2 | Perno de 3/8" x 1 3/8" |
| 13 | 8 | Tornillo M8 x 12mm |
| 14 | 2 | Tornillo M8 x 20mm |
| 15 | 4 | Tornillo con Collar #8 x 3/4" |
| 16 | 2 | Arandela Estrella #8 |
| 17 | 2 | Tuerca M8 |
| 18 | 2 | Tuerca de 3/8" |
| 19 | 1 | Tuerca de 1/4" |
| 20 | 5 | Gancho de la Cubierta |
| 21 | 1 | Abrazadera |
| 22 | 1 | Riel Izquierdo de la Armadura |
| 23 | 1 | Riel Derecho de la Armadura |
| 24 | 1 | Riel de la Pata Izquierda |
| 25 | 1 | Riel de la Pata Derecha |
| 26 | 1 | Plataforma para Caminar |
| 27 | 1 | Banda para Caminar |
| 28 | 6 | Espaciador Plástico |
| 29 | 2 | Guía de la Banda |
| 30 | 2 | Almohadilla de la Armadura |
| 31 | 1 | Rodillo Delantero/Polea |
| 32 | 2 | Rueda |
| 33 | 1 | Motor de Manejo |
| 34 | 1 | Correa del Motor |
| 35 | 1 | Armadura |
| 36 | 1 | Pata Derecha Amortiguadora |
| 37 | 1 | Pata Izquierda Amortiguadora |
| 38 | 1 | Rodillo Estable |
| 39 | 1 | Cubierta del Motor |
| 40 | 1 | Tapa de la Cubierta del Motor |
| 41 | 1 | Controlador |
| 42 | 1 | Soporte de lo Electrónico |
| 43 | 7 | Atadura de Cables |
| 44 | 1 | Calcomanía de Advertencia de Almacenamiento |
| 45 | 1 | Interruptor Eléctrico |
| 46 | 1 | Cable Eléctrico |
| 47 | 1 | Toma |
| 48 | 1 | Charola Ventral |
| 49 | 1 | Cubierta Exterior del Montante Vertical Izquierdo |
| 50 | 1 | Montante Vertical Izquierdo |
| 51 | 1 | Cubierta Interior del Montante Vertical Izquierdo |
| 52 | 1 | Cubierta Interior del Montante Vertical Derecho |
| 53 | 1 | Montante Vertical Derecho |
| 54 | 1 | Cubierta Exterior del Montante Vertical Derecho |
| 55 | 1 | Cable del Montante Vertical |
| 56 | 1 | Calcomanía de Advertencia |
| 57 | 2 | Calcomanía de Advertencia de Mano |
| 58 | 2 | Resorte |
| 59 | 1 | Armadura del Pasador |
| 60 | 1 | Ojal Reforzado del Montante Vertical |
| 61 | 1 | Consola |
| 62 | 1 | Porta Tableta |
| 63 | 1 | Base de la Consola |
| 64 | 1 | Armadura de la Consola |
| 65 | 1 | Imán |
| 66 | 2 | Buje del Motor |
| 67 | 1 | Aislador del Motor |
| 68 | 1 | Filtro |
| * | – | Manual del Usuario |

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

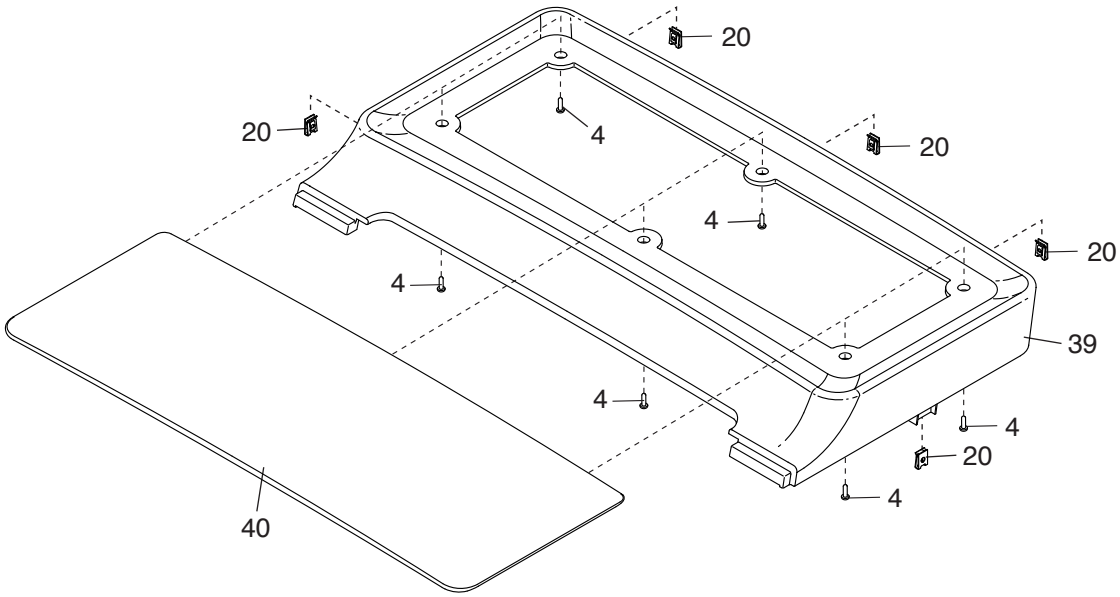
# DIBUJO DE PIEZAS A

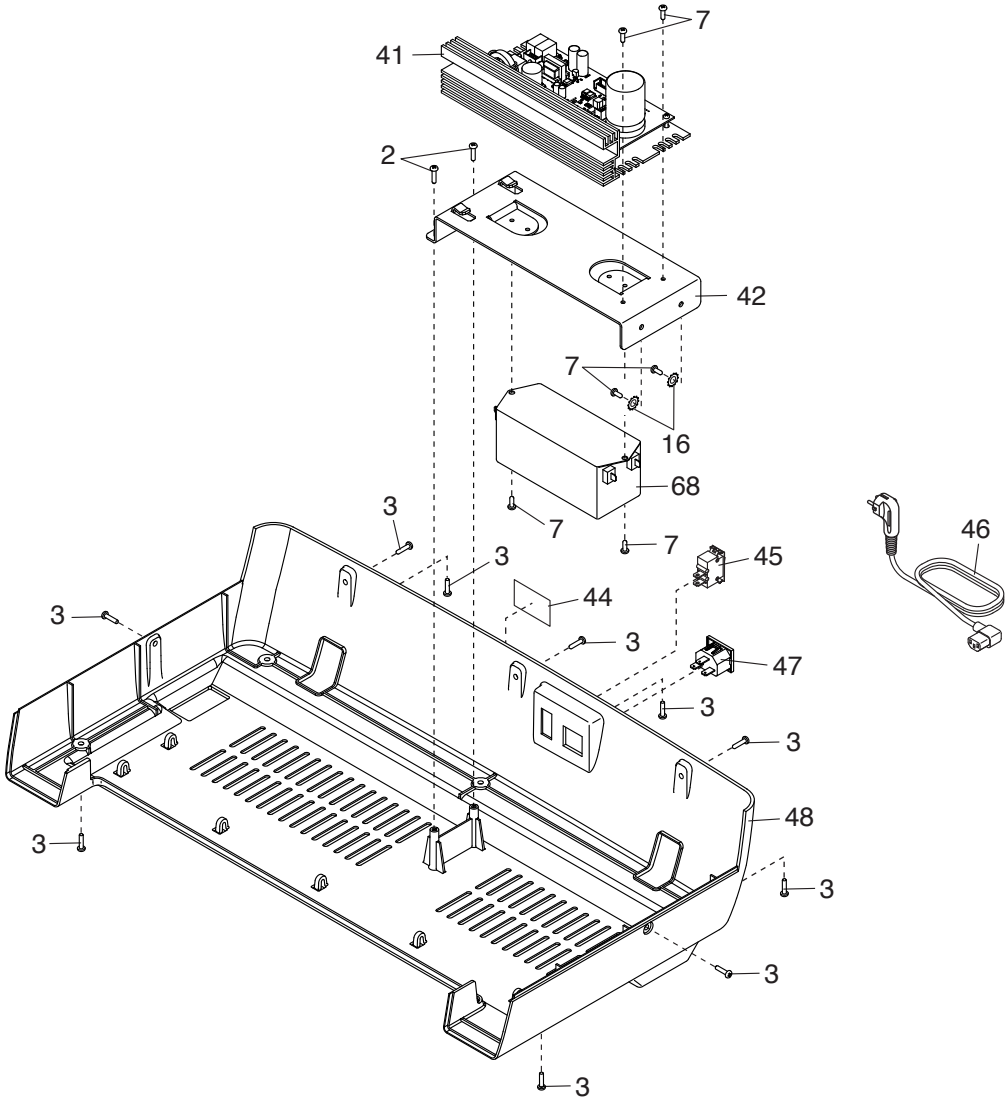
N.º de Modelo PFTL28820-INT.0 R1120A



# DIBUJO DE PIEZAS B

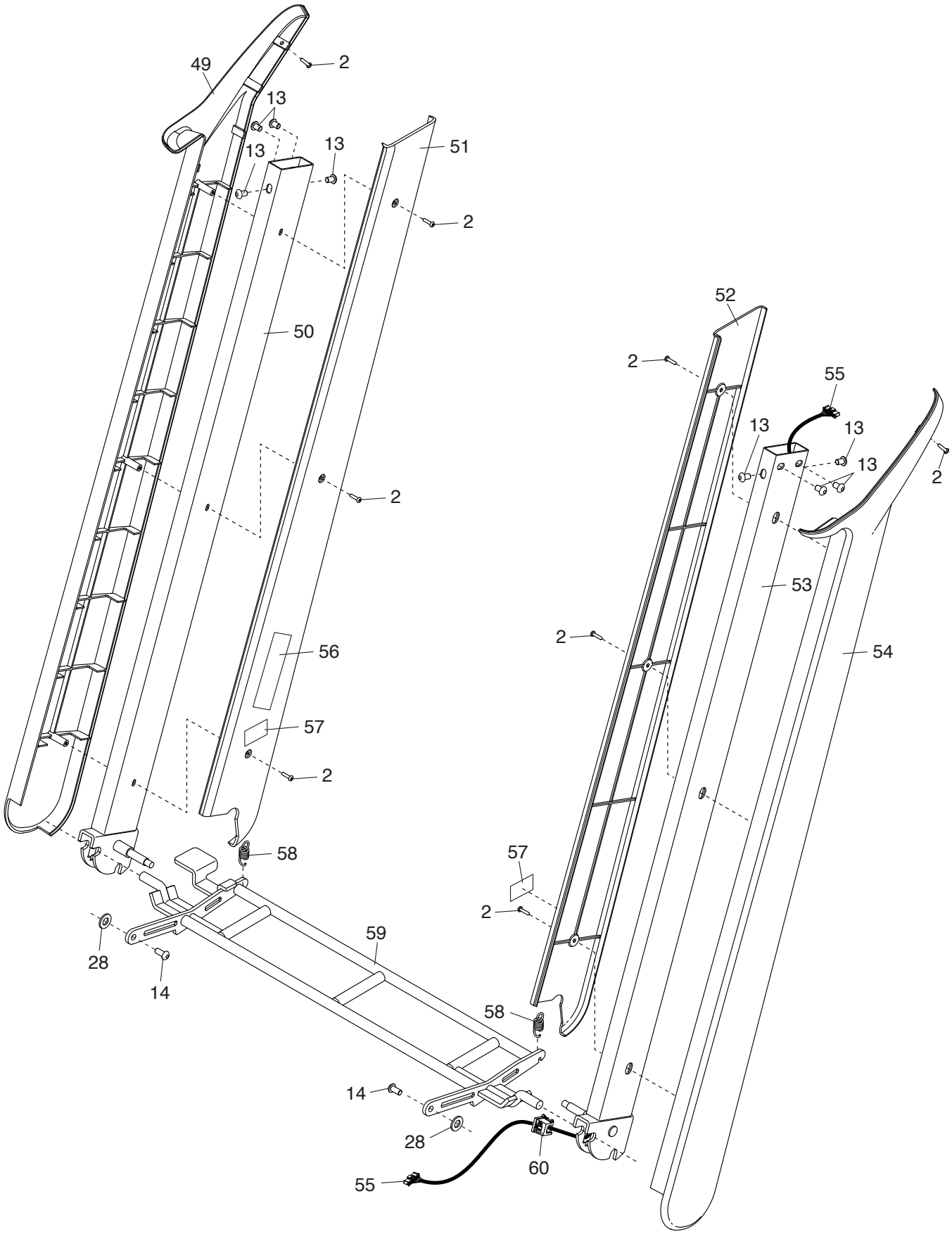
N.º de Modelo PFTL28820-INT.0 R1120A



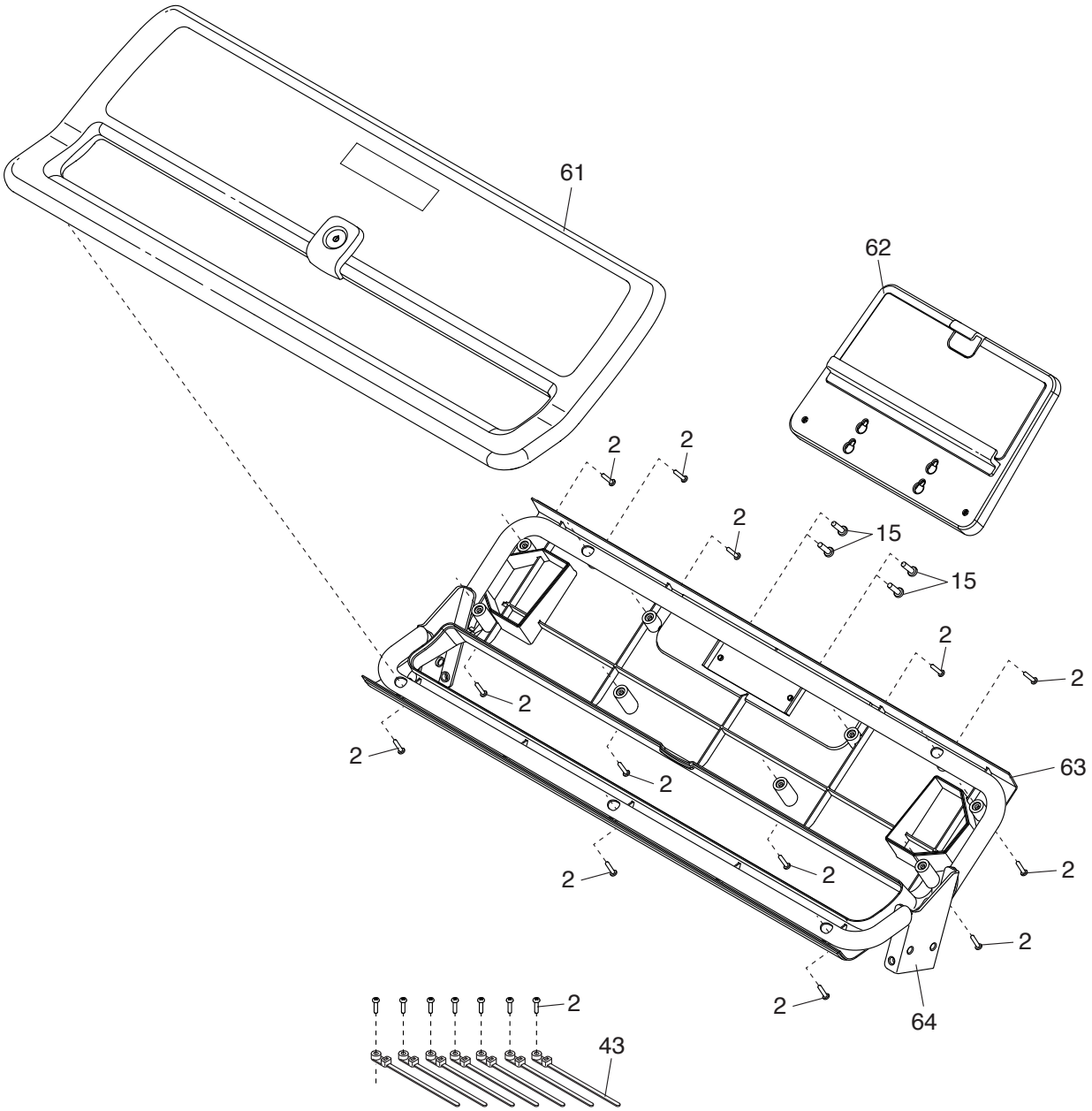
# DIBUJO DE PIEZAS C

N.º de Modelo PFTL28820-INT.0 R1120A



# DIBUJO DE PIEZAS D

N.º de Modelo PFTL28820-INT.0 R1120A



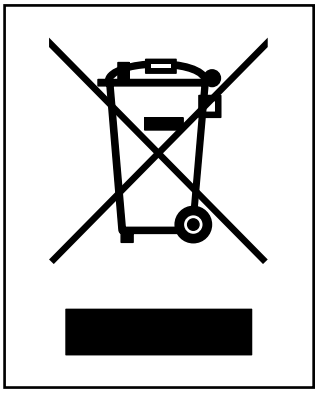
# CÓMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

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.

N.º de Pieza 424634 R1120A
Impreso en China © 2020 ICON Health & Fitness, Inc.