

GOLD'S GYM[®]

TRAINER 430i

getgoldsgym.com

N.º de modelo GGTL39617.0

N.º de serie _____

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



ACTIVA TU GARANTÍA

Para registrar su producto y activar su garantía hoy, vaya a my.getgoldsgym.com.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Para obtener servicio en cualquier momento, visite getgoldsgym.com/service.

O llame al 1-877-776-4777 de lunes a viernes. 6 am–6 pm MT
sáb. 8 am–12 pm MT

Por favor, no contacte con la tienda.

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para referencia futura.

MANUAL DE USUARIO

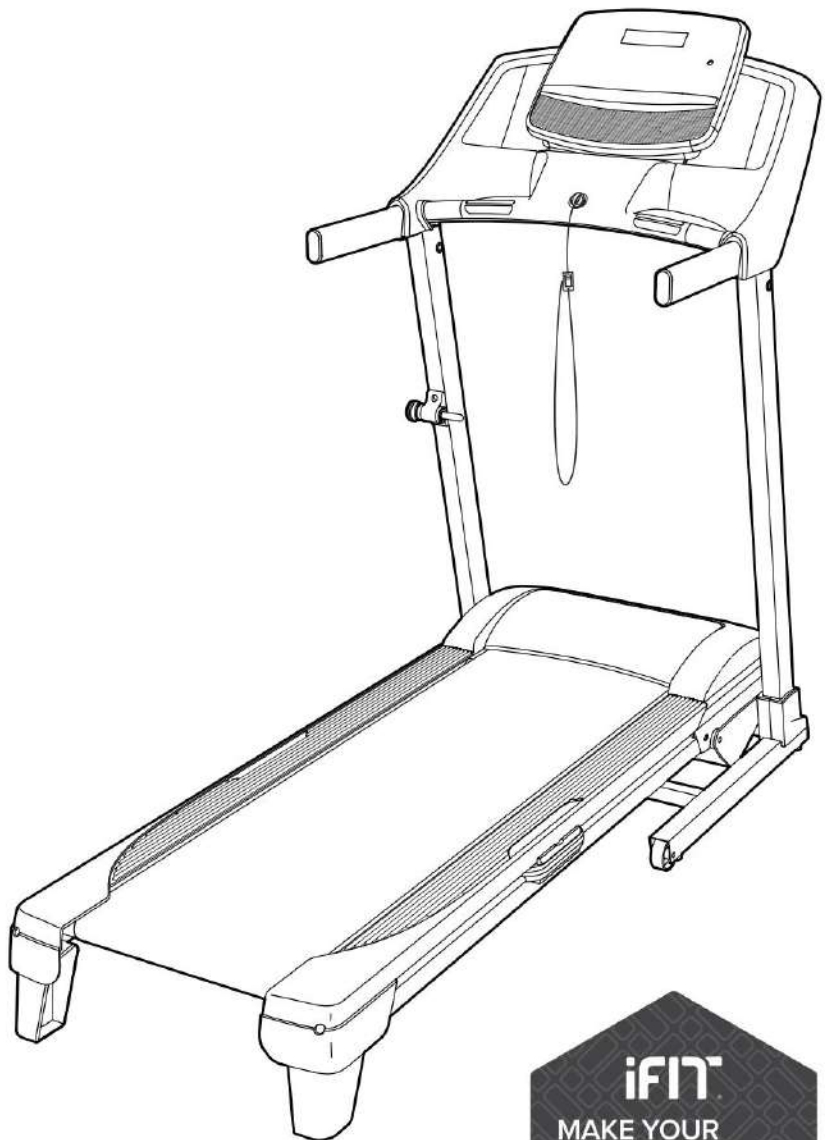
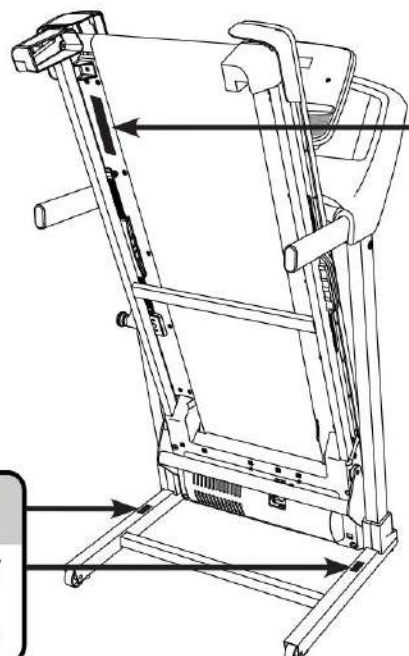


TABLA DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA.2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.3 . 6
ANTES DE QUE EMPIECES.3 . 6
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.7
ASAMBLEA8 .
CÓMO UTILIZAR LA CINTA DE CORRER.12
INFORMACIÓN DE LA FCC.19 .
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.20 .
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.21
PAUTAS DE EJERCICIO.23 .
LISTA DE26 .
DIBUJO DE LAS PIEZAS.28 . .
SOLICITUD DE PIEZAS DE REPUESTO.	Contraportada .
GARANTÍA LIMITADA.	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la(s) ubicación(es) de la(s) calcomanía(s) de advertencia. **Si falta una calcomanía o es ilegible, consulte la portada de este manual y solicite una calcomanía de reemplazo gratuita. Aplique la calcomanía en la ubicación que se muestra.** Nota: es posible que las calcomanías no se muestren en su tamaño real.



CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety key while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

GOLD'S GYM es una marca registrada de Gold's Gym International, Inc. Este producto se fabrica y distribuye bajo licencia de Gold's Gym Merchandising, Inc. IFIT es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca registrada de Apple Inc. , registrada en EE. UU. y otros países. Android y Google Play son marcas comerciales de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas comerciales registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se usan bajo licencia. IOS es una marca comercial o una marca comercial registrada de Cisco en EE. UU. y otros países, y se utiliza bajo licencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, lea todas las precauciones e instrucciones importantes en este manual y todas las advertencias en la caminadora antes de usarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina para correr estén debidamente informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solo como se describe.
4. La máquina para correr está diseñada para uso doméstico únicamente. No utilice la máquina para correr en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga la máquina para correr en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la máquina para correr en un garaje o patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la máquina para correr sobre una superficie nivelada, con al menos 8 pies (2,4 m) de espacio libre detrás y 2 pies (0,6 m) a cada lado. No coloque la caminadora sobre ninguna superficie que bloquee las aberturas de aire. Para proteger el piso o la alfombra de daños, coloque una alfombrilla debajo de la máquina para correr.
7. No opere la caminadora donde se usen productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 13 años y las mascotas alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr debe ser utilizada únicamente por personas que pesen 300 libras. (136 kg) o menos.
10. Nunca permita que más de una persona se suba a la máquina para correr a la vez.
11. Use ropa adecuada para hacer ejercicio mientras usa la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en la máquina para correr. Se recomienda ropa de soporte atlético tanto para hombres como para mujeres. Siempre use zapatos deportivos. Nunca use la máquina para correr con los pies descalzos, usando solo medias o sandalias.
12. Enchufe el cable de alimentación en un supresor de sobretensiones (no incluido) y enchufe el supresor de sobretensiones en un tomacorriente adecuado (vea la página 12). Para evitar sobrecargar el circuito, no conecte otros dispositivos eléctricos, a excepción de dispositivos de baja potencia como cargadores de teléfonos celulares, en el supresor de sobretensiones o en un tomacorriente en el mismo circuito.
13. Utilice únicamente un supresor de picos que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 12. Para comprar un supresor de sobretensiones, consulte a su distribuidor GOLD'S GYM local, llame al número de teléfono que se encuentra en la portada de este manual o consulte a su tienda local de productos electrónicos.
14. Si no se utiliza un supresor de sobretensiones que funcione correctamente, podría dañarse el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control está dañado, la banda para caminar puede reducir la velocidad, acelerar o detenerse inesperadamente, lo que puede provocar una caída y lesiones graves.
15. Mantenga el cable de alimentación y el supresor de picos de tensión alejados de superficies calientes.
16. Nunca mueva la banda para caminar mientras esté apagada. No utilice la máquina para correr si el cable de alimentación o el enchufe están dañados, o si la máquina para correr no funciona correctamente. (Consulte MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 21 si la máquina para correr no funciona correctamente).
17. Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14). Siempre use el clip mientras usa la máquina para correr.
18. Siempre párese en los rieles para los pies al iniciar o detener la banda para caminar. Sujete siempre los pasamanos mientras utiliza la máquina para correr.
19. Cuando una persona camina sobre la caminadora, el nivel de ruido de la caminadora aumentará.

20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.

21. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad en pequeños incrementos para evitar saltos repentinos de velocidad.

22. El monitor de frecuencia cardíaca no es un médico dispositivo. Varios factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté funcionando. Retire siempre la llave, presione el interruptor de encendido a la posición de apagado (consulte el dibujo en la página 6 para ver la ubicación del interruptor de encendido) y desenchufe el cable de alimentación cuando la máquina para correr no esté en uso.

24. No intente mover la máquina para correr hasta que esté debidamente ensamblada. (Consulte MONTAJE en la página 8 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 20). Debe poder levantar 45 libras de manera segura. (20 kg) para mover la caminadora.

25. Al plegar o mover la máquina para correr, asegúrese de que el pestillo de almacenamiento sostenga el

marco de forma segura en la posición de almacenamiento. No opere la máquina para correr mientras esté plegada.

26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

27. Nunca inserte ningún objeto en ninguna abertura en La caminadora.

28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que utilice la máquina para correr.

PELIGRO: Desenchufe siempre la alimentación inmediatamente después de su uso, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar los procedimientos de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire el capó del motor a menos que se lo indique un representante de servicio autorizado. Los servicios que no sean los procedimientos de este manual deben ser realizados únicamente por un representante de servicio autorizado.

30. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte Si se siente mareado, si le falta el aire o si experimenta dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y relájese.

GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

PROTECT

YOUR FITNESS EQUIPMENT
WITH AN EXTENDED SERVICE PLAN



Your new fitness equipment is not an ordinary purchase; it is an investment in your health and well being for years to come.

As the leading provider of manufacturer's extended service plans, ICON strives to protect your equipment and your future.

Please review the following service plans and find one that best fits your needs.

PREVENTIVE MAINTENANCE SERVICE PLANS

Equipment Price	3-Year Plan	5-Year Plan
\$0.00 to \$1000.00	\$199.99	\$289.99
\$1001.00 to \$1500.00	\$259.99	\$379.99
\$1501.00 to \$2500.00	\$339.99	\$489.99
(Bikes/Systems Only) \$0.00 to \$2500.00	\$139.99	NA

Features:

- Includes an annual preventive maintenance and performance check at your convenience
- Unlimited in-home repairs; no shipping required
- Covers parts and labor on all manufacturer's defects, as well as wear and tear on parts
- Up to 5 years of coverage available

PLANES DE SERVICIO ESTÁNDAR

Equipment Price	1-Year Plan	2-Year Plan	3-Year Plan
\$0.00 to \$300.00	\$29.99	\$39.99	\$59.99
\$301.00 to \$1000.00	\$89.99	\$119.99	\$149.99
\$1001.00 to \$2000.00	\$109.99	\$139.99	\$179.99
\$2001.00 to \$3000.00	\$179.99	\$209.99	\$239.99

Features:

- Unlimited in-home repairs; no shipping required
- Covers parts and labor on ^{todos} manufacturer's defects, as well as wear and tear on parts
- Up to 3 years of coverage available

To protect your fitness equipment today, please
call Customer Care at **1-800-677-3838.**
Or, visit us online at **www.utserv.com.**



ANTES DE QUE EMPIECES

Gracias por elegir el nuevo GOLD'S GYM® Cinta de correr TRAINER 430I. La máquina para correr TRAINER 430I ofrece una selección de características diseñadas para hacer que sus entrenamientos en casa sean más efectivos. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr única se puede plegar, lo que requiere menos de la mitad del espacio que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar la máquina para correr. Si tiene preguntas después

leyendo este manual, consulte la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarlo, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de comunicarse con nosotros. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía del número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, revise el dibujo a continuación y familiarícese con las partes etiquetadas.

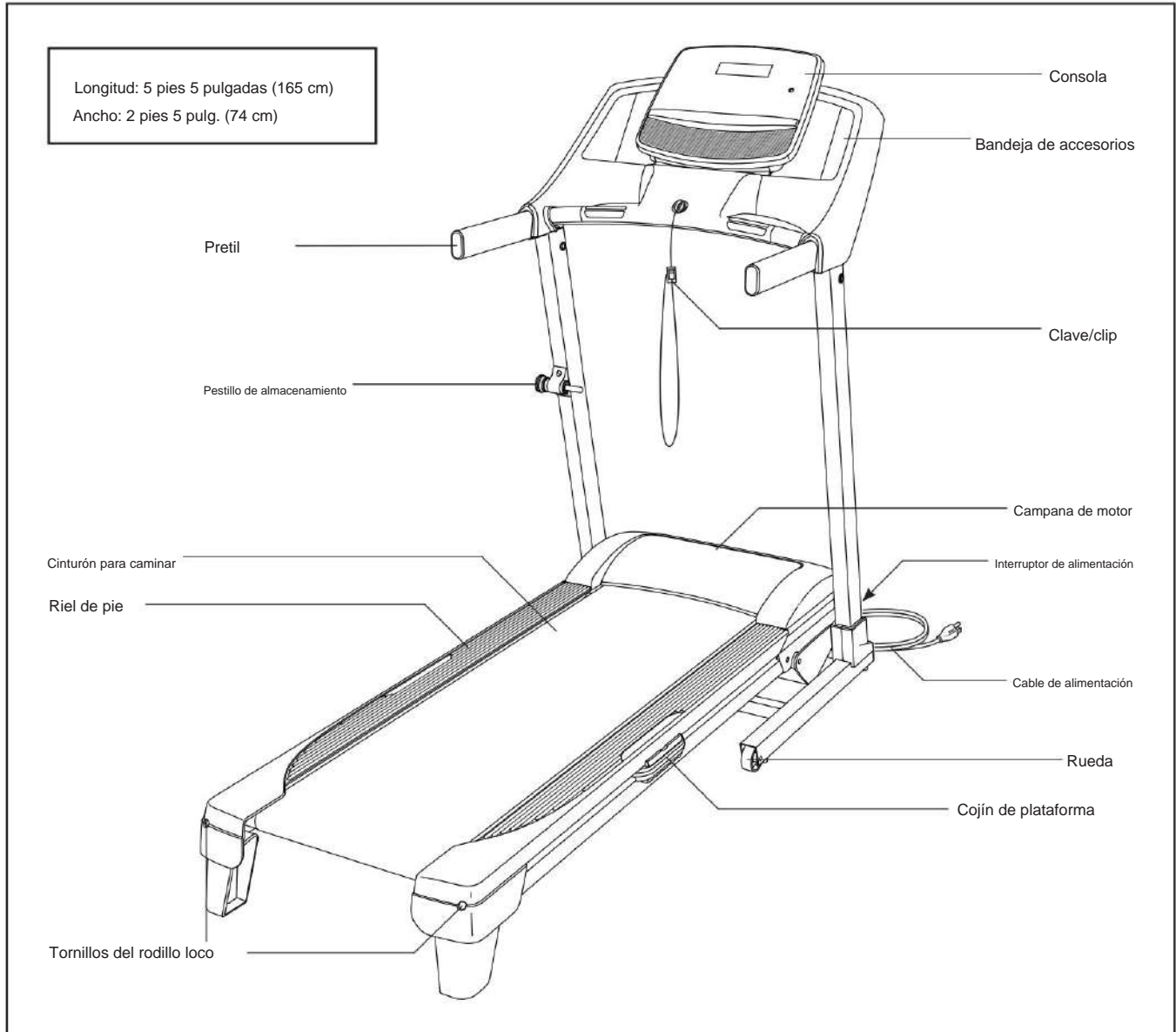
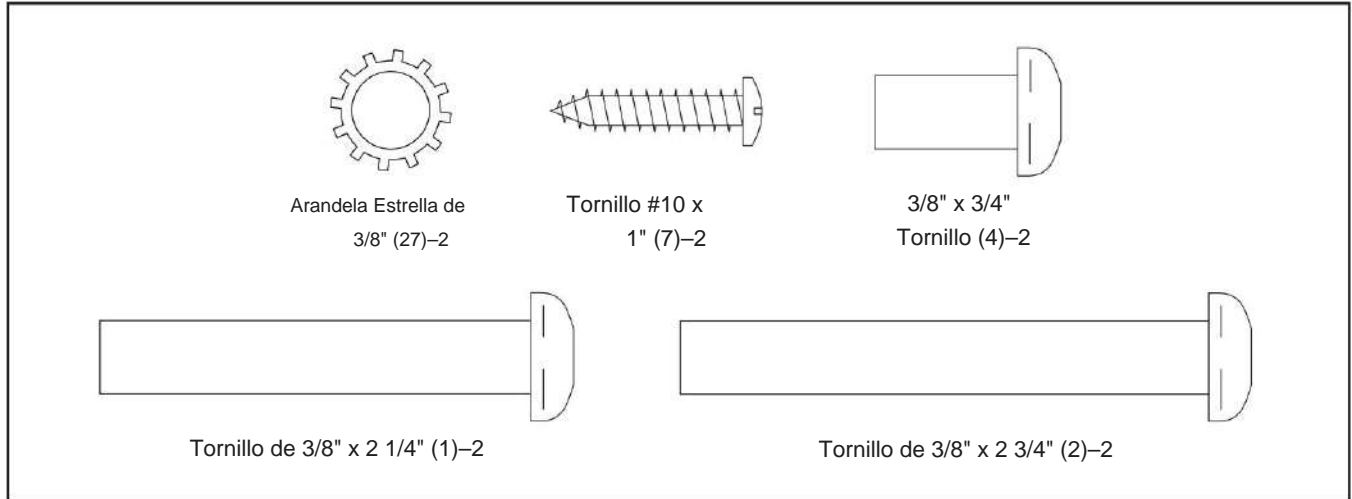




TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS cerca del final de este manual. El número que sigue al número de clave es la cantidad utilizada para el montaje. **Nota: si una pieza no está en el kit de hardware, verifique si está preinstalada. Se pueden incluir piezas adicionales.**



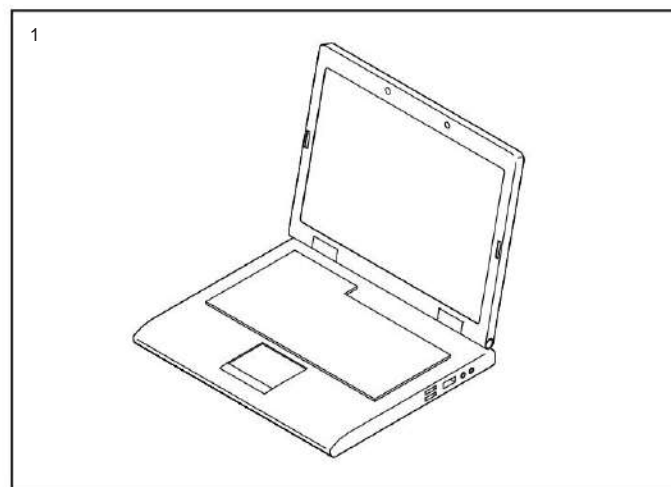
ASAMBLEA

- Contratar a un técnico de servicio autorizado para armar la caminadora, llame al 1-800-445-2480.
 - El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que termine todos los pasos de montaje.
 - Después del envío, puede haber una sustancia aceitosa en el exterior de la caminadora. Esto es normal. Si hay una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador suave no abrasivo.
 - Las partes izquierdas están marcadas con "L" o "Left" y las partes derechas están marcadas con "R" o "Derecha".
 - Para identificar las piezas pequeñas, consulte la página 7.
 - El montaje requiere las siguientes herramientas:
 - las llaves hexagonales incluidas 
 - un destornillador Phillips 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Vaya a my.getgoldsgym.com en su computadora y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita ponerse en contacto Atención al cliente
- nos permite notificarle sobre actualizaciones y ofertas

Nota: Si no tiene acceso a Internet, llame a Atención al cliente (consulte la portada de este manual) y registre su producto.

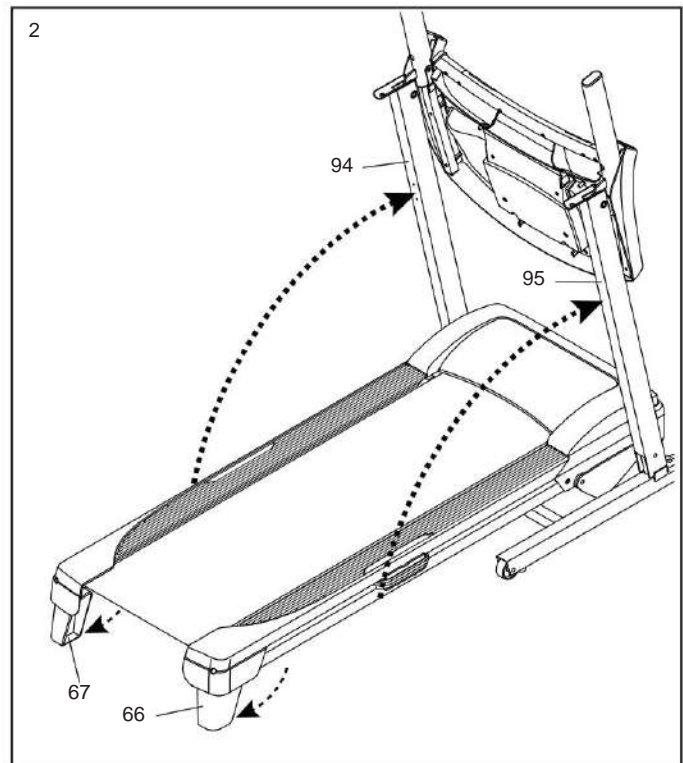


2. Asegúrese de que el cable de alimentación esté desenchufado.

Gire las Patas Traseras Derecha e Izquierda (66, 67) hacia abajo desde la posición de envío como se muestra.

Con la ayuda de otra persona, levante cuidadosamente los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (94, 95) a la posición vertical.

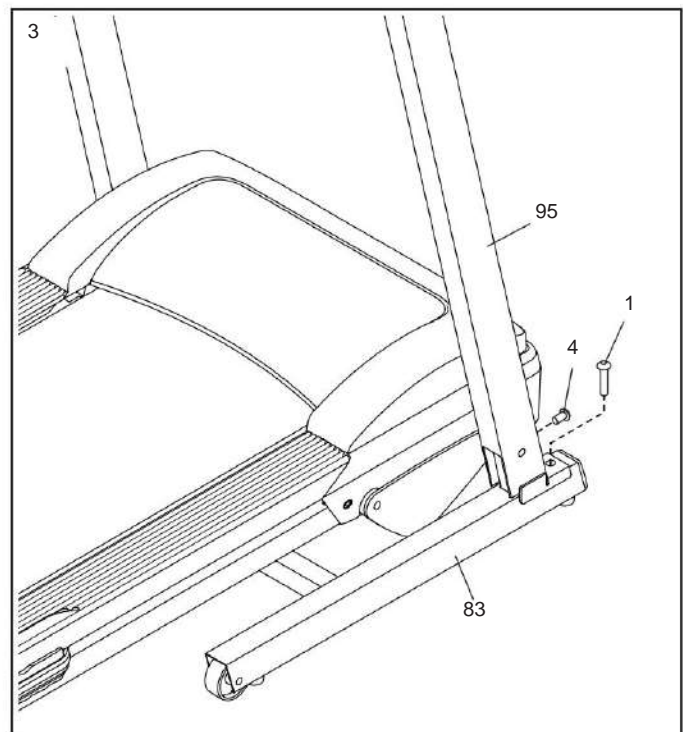
IMPORTANTE: No use la máquina para correr con las Patas traseras (66, 67) en la posición de envío.



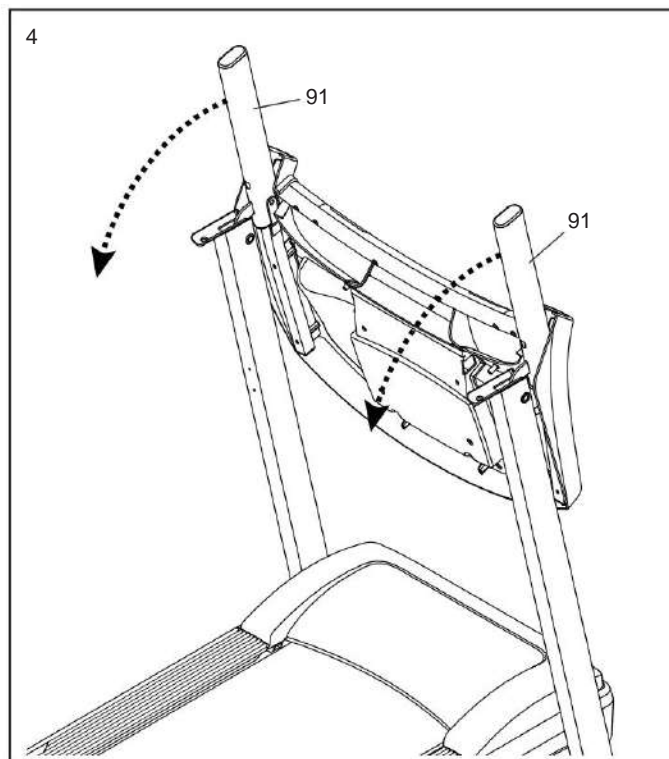
3. Apriete un tornillo de 3/8" x 2 1/4" (1) y un tornillo de 3/8" x Atornille 3/4" (4) en la Base (83) y el Montante Vertical Derecho (95) como se muestra; **no apriete completamente los Tornillos todavía.**

Repita este paso en el lado izquierdo (no se muestra).

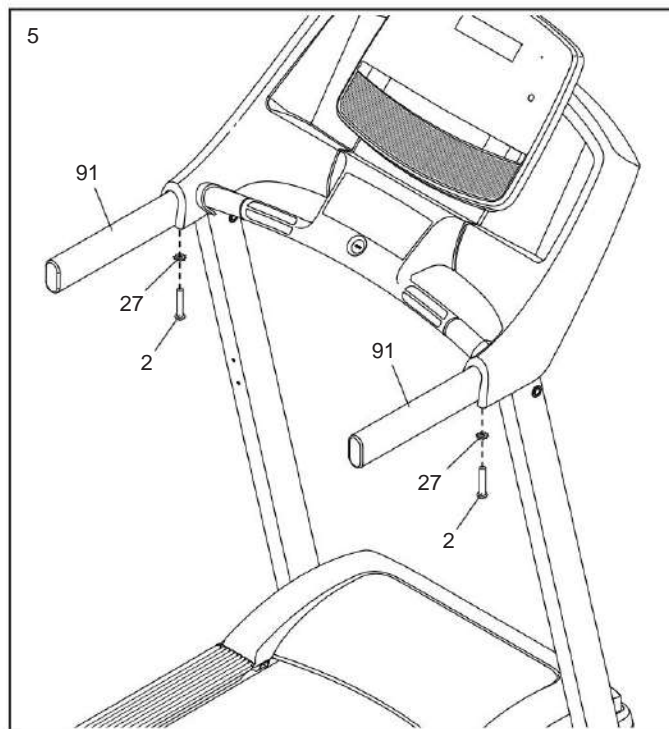
Luego, apriete los cuatro Tornillos (1, 4).



4. Gire las Barandas (91) hacia abajo hasta la posición horizontal.

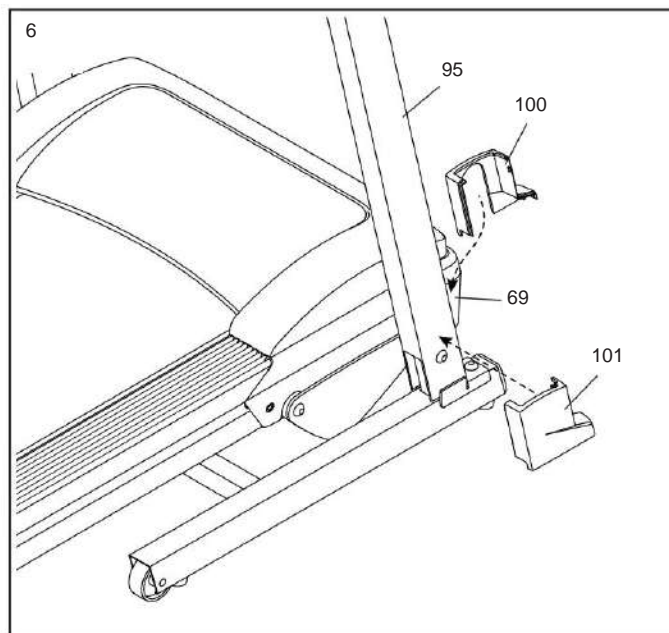


5. Apriete un Tornillo de 3/8" x 2 3/4" (2) con una Arandela Estrella de 3/8" (27) en la parte inferior de cada Baranda (91) como se muestra; **apriete firmemente los Tornillos.**

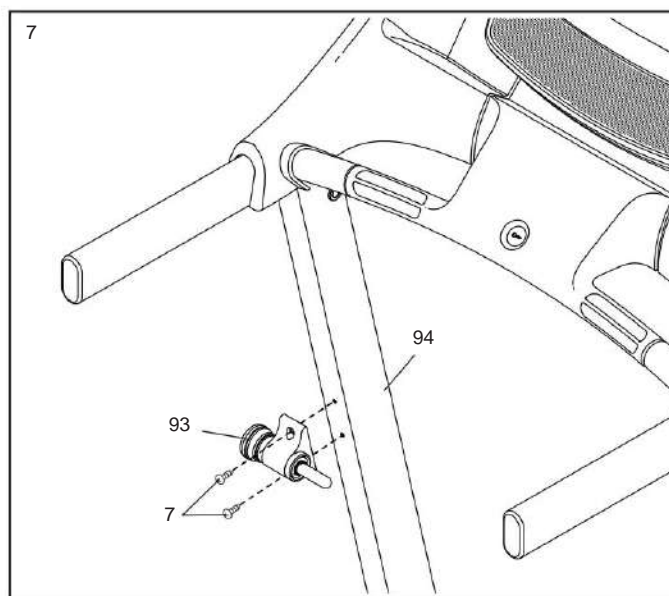


6. Deslice la Tapa del Montante Vertical Interior Derecho (100) entre el Montante Vertical Derecho (95) y la Cubierta del Motor (69). Presione la Tapa del Montante Vertical Exterior Derecho (101) contra la Tapa del Montante Vertical Interior Derecho hasta que encajen.

Repita este paso en el lado izquierdo de la caminadora.



7. Fije el Pasador (93) al Montante Vertical Izquierdo (94) con dos Tornillos #10 x 1" (7); **comience con ambos Tornillos y luego apriételes.**



8. **Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de usar la máquina para correr.** Para proteger el suelo o el coche mascota, coloque una alfombra debajo de la caminadora. Para evitar daños a la consola, mantenga la máquina para correr alejada de la luz solar directa. Guarde las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 22). Nota: Es posible que se incluyan piezas adicionales.

CÓMO USAR LA CINTA DE CORRER

CÓMO CONECTAR EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

Utilice un supresor de sobretensiones

Su caminadora, al igual que otros equipos electrónicos, puede dañarse por cambios repentinos de voltaje en la energía de su hogar. Las sobretensiones, los picos y las interferencias de ruido pueden deberse a las condiciones climáticas o al encendido o apagado de otros aparatos. **Para disminuir el riesgo de dañar la máquina para correr, siempre use un supresor de picos con la máquina para correr. Para comprar un supresor de picos, vea la precaución 13 en la página 3.**

Utilice únicamente un supresor de picos que esté listado en UL 1449 como supresor de picos de voltaje transitorio (TVSS). El supresor de picos debe tener una clasificación de voltaje suprimido UL de 400 voltios o menos y una disipación mínima de picos de 450 julios. El supresor de picos también debe tener una clasificación eléctrica de 120 voltios CA y 15 amperios. Debe haber una luz de monitoreo en el supresor de picos para indicar si está funcionando correctamente. **Si no se utiliza un supresor de sobretensiones que funcione correctamente, se podría dañar el sistema de control de la máquina para correr y causar lesiones graves a los usuarios.**

Enchufe el cable de alimentación

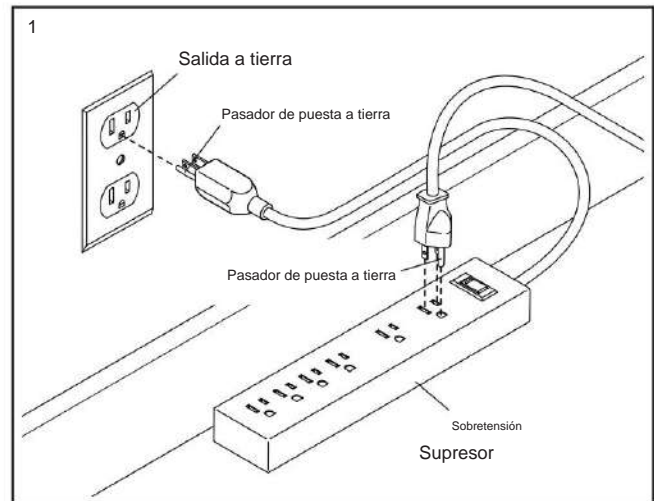
La caminadora debe estar conectada a tierra. Si fallara o se averiara, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. El cable de alimentación de la máquina para correr tiene un enchufe con clavija de conexión a tierra (vea el dibujo 1 en esta página).



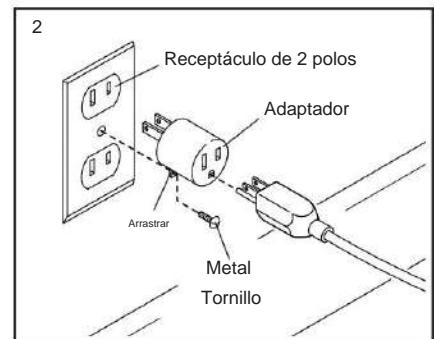
PELIGRO: Conexión incorrecta de el cable de alimentación aumenta el riesgo de descarga eléctrica. **No modifique el enchufe; si no encaja en un tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado. Si no está seguro de si la máquina para correr está correctamente conectada a tierra, comuníquese con un electricista calificado.**

Enchufe el cable de alimentación a un supresor de sobretensiones y conecte el supresor de sobretensiones a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **El tomacorriente debe estar en un circuito nominal de 120 voltios capaz de transportar 15 o**

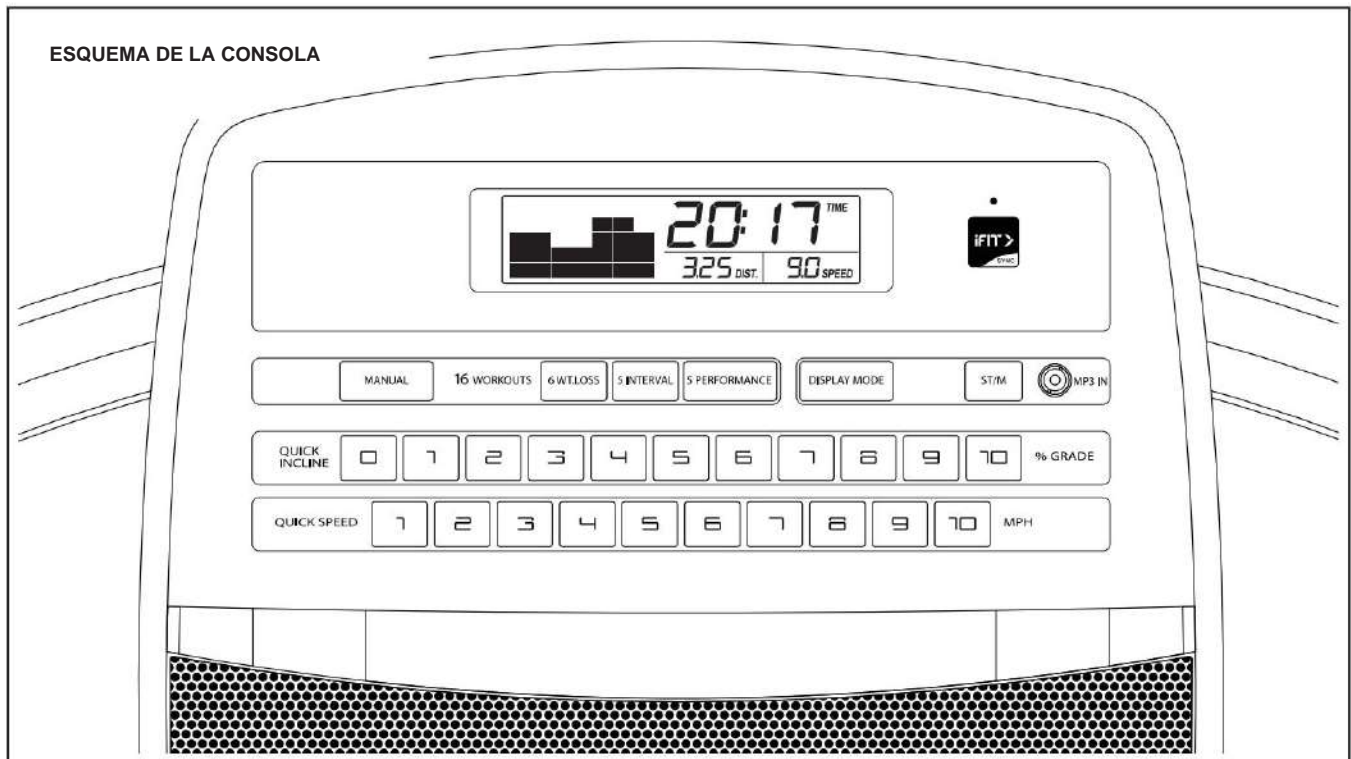
más amperios. Para evitar sobrecargar el circuito, no conecte otros dispositivos eléctricos, a excepción de dispositivos de baja potencia, como cargadores de teléfonos celulares, en el supresor de sobretensiones o en un tomacorriente en el mismo circuito. **IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y el disyuntor se dispara repetidamente cuando se usa la máquina para correr, consulte la portada de este manual para comprar un filtro de arco.**



Se puede usar un adaptador temporal para conectar el supresor de sobretensiones a un receptáculo de 2 polos si no se dispone de un tomacorriente con conexión a tierra adecuada.



La lengüeta o el cable que se extiende desde el adaptador debe conectarse con un tornillo de metal a una conexión a tierra permanente, como una tapa de caja de salida debidamente conectada a tierra. **Algunas cubiertas de cajas de salida de receptáculos de 2 polos no están conectadas a tierra. Antes de usar un adaptador, comuníquese con un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja de salida está conectada a tierra. El adaptador temporal debe usarse solo hasta que un electricista calificado pueda instalar un tomacorriente correctamente conectado a tierra.**



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una selección de características diseñadas para hacer que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables. Cuando selecciona el modo manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicio, la consola mostrará información continua sobre el ejercicio.

Incluso puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco incorporado en el mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible.

Consulte la página 18 para obtener información sobre cómo comprar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho opcional.

La consola también presenta una selección de entrenamientos predeterminados diseñados para ayudarlo a quemar calorías y fortalecer su sistema cardiovascular. Cada ejercicio controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras lo guía a través de una sesión de ejercicio efectiva.

También puede conectar su tableta a la consola y usar la aplicación iFit® Bluetooth Tablet para registrar y rastrear la información de su entrenamiento.

Incluso puede escuchar su música de entrenamiento favorita o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio.

Para encender la alimentación, vea la página 14. **Para usar el modo manual**, vea la página 14. **Para usar un entrenamiento predeterminado**, vea la página 16. **Para conectar su tableta a la consola**, vea la página 17. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola**, vea la página 17. **Para usar el modo de información**, vea la página 18. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 18. **Para ajustar el sistema de amortiguación**, consulte la página 18.

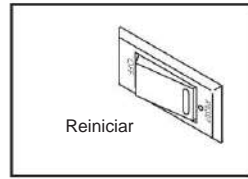
IMPORTANTE: si hay una hoja de plástico en la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use zapatos deportivos limpios mientras usa la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 22).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para saber qué unidad de medida está seleccionada, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 18. Para cambiar la unidad de medida, presione el botón ST/M. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a millas.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable de alimentación (consulte la página 12). Luego, ubique el interruptor de encendido en el marco de la máquina para correr cerca del cable de alimentación. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



IMPORTANTE: La consola puede presentar un modo de demostración en pantalla, diseñado para usarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se encienden tan pronto como enchufe el cable de alimentación y presione el interruptor de encendido en la posición de reinicio, el modo de demostración está activado. Para desactivar el modo de demostración, mantenga presionado el botón Detener durante unos segundos. Si las pantallas permanecen encendidas, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 18 para desactivar el modo de demostración.

A continuación, párese sobre los rieles para los pies de la caminadora. Encuentra el clip adjunto a la llave y deslízalo en la cintura de tu ropa.

Luego, inserte la llave en la consola.

Después de un momento, las pantallas se iluminarán.

IMPORTANTE: En caso de emergencia, la llave se puede sacar de la consola, lo que hace que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el clip retrocediendo unos pasos con cuidado; si la llave no se saca de la consola, ajuste la posición del clip.

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, siga los siguientes pasos para asegurarse de que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr.

Primero, presione el botón de aumento de inclinación una vez. A continuación, presione el botón de disminución de inclinación o el botón de inclinación rápida más baja para configurar la máquina para correr en su configuración más baja. Cuando el marco deja de moverse, la máquina para correr está lista para usarse.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione el modo manual.

Cuando se inserta la llave, se seleccionará el modo manual.

Si ha seleccionado un entrenamiento, presione el botón Manual. Solo deben aparecer ceros en las pantallas.



3. Inicie la banda para caminar.

Para iniciar la banda para caminar, presione el botón de inicio o uno de los botones numerados de velocidad rápida.

Si presiona el botón Iniciar, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Mientras hace ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la velocidad.

Cada vez que presione uno de los botones, la configuración de velocidad cambiará en 0.1 mph; si mantiene presionado el botón, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si presiona uno de los botones numerados de velocidad rápida, la banda para caminar cambiará gradualmente de velocidad hasta que alcance el ajuste de velocidad seleccionado. Para seleccionar una configuración de velocidad que incluya un decimal, como 3,5 mph, presione dos botones numerados en sucesión. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 3,5 mph, presione el botón 3 y luego presione inmediatamente el botón 5. Nota: Esta función no funcionará cuando la consola esté configurada en unidades métricas.

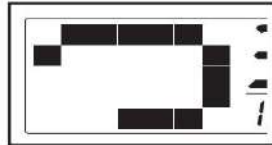
Para detener la banda para caminar, presione el botón Detener. La hora comenzará a parpadear en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, presione el botón de inicio, el botón de aumento de velocidad o uno de los botones numerados de velocidad rápida.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr según lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados de inclinación rápida. Cada vez que presione el botón para aumentar o disminuir la inclinación, la configuración de inclinación cambiará en un 0,5 por ciento. Si presiona uno de los botones de inclinación rápida numerados, la inclinación cambiará gradualmente hasta que alcance la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso con las pantallas.

Cuando selecciona el modo manual, una pista que representa 1/4 de milla (400 m) aparecerá en la matriz. Mientras camina o corre en la máquina para correr, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores volverán a aparecer en sucesión.



La pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo transcurrido y la distancia que ha caminado o corrido durante su entrenamiento. Cada vez que cambie la inclinación, la pantalla mostrará la configuración de inclinación durante unos segundos. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.



La pantalla inferior derecha puede mostrar la velocidad de la banda para caminar y el número aproximado de calorías que ha quemado durante su entrenamiento. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible (vea el paso 6).



La pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, el número aproximado de calorías quemadas o la velocidad de la banda para caminar.



Presione el botón Modo de visualización repetidamente hasta que la pantalla superior muestre la información que más le interese ver. Nota: Si bien la información se muestra en la pantalla superior, la misma información no se mostrará en la pantalla inferior izquierda o inferior derecha.

Para restablecer las pantallas, presione el botón Detener dos veces, retire la llave y luego vuelva a insertarla.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

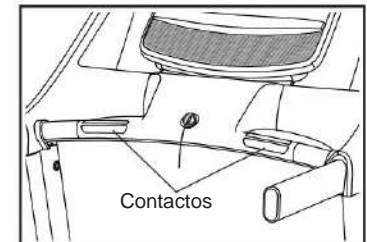
Puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible.

Para obtener información sobre cómo comprar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho opcional, consulte la página 18.

La consola es compatible con todos los BLUETOOTH® Pulsómetros inteligentes. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, consulte la página 17.

Nota: si usa ambos monitores de frecuencia cardíaca al mismo tiempo, el monitor de frecuencia cardíaca BLUETOOTH Smart tendrá prioridad.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, quite las láminas de plástico de los contactos de metal. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y coloque las manos en los contactos metálicos; **evite mover las manos**. Cuando se detecte su pulso, se mostrará su frecuencia cardíaca. **Para obtener la lectura de frecuencia cardíaca más precisa, mantenga presionados los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, retire la llave de la consola.

Súbase a los rieles para los pies, presione el botón Detener y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. La inclinación debe estar en cero cuando pliegue la máquina para correr a la posición de almacenamiento, o puede dañar la máquina para correr.** Luego, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando haya terminado de usar la máquina para correr, presione el interruptor de encendido a la posición de apagado y desenchufe el cable de alimentación. **IMPORTANTE: Si no hace esto, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse prematuramente.**

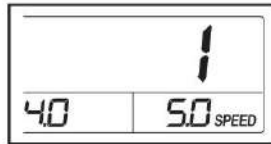
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento predeterminado, presione el botón Wt. Loss, Interval o Performance repetidamente hasta que aparezca el entrenamiento deseado en la pantalla.



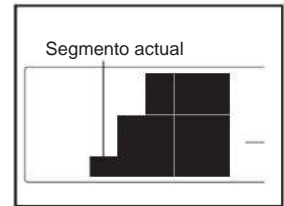
Cuando seleccione un entrenamiento, los ajustes de tiempo, distancia y velocidad máxima del entrenamiento aparecerán en la pantalla durante unos segundos.

3. Inicie la banda para caminar.

Pulse el botón Inicio. Un momento después de presionar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación para el entrenamiento. Sosténgase de los pasamanos y comience a caminar.

Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Se pueden programar los mismos ajustes de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil I mostrará su progreso. El segmento parpadeante del perfil I representa el segmento actual del entrenamiento.



La altura del segmento parpadeante indica el ajuste de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, sonarán una serie de tonos.

Si se programa una configuración de velocidad y/o inclinación diferente para el siguiente segmento, la configuración de velocidad y/o inclinación parpadeará en la pantalla para avisarle. Entonces sonará un tono y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil I parpadee en la pantalla y finalice el último segmento. La banda para caminar se detendrá hasta detenerse.

Si la configuración de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alta o demasiado baja, puede anular manualmente la configuración presionando los botones Velocidad e Inclinación; sin embargo, **cuando finaliza el segmento actual del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Detener. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón Inicio. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para ese segmento.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Consulte el paso 5 en la página 15.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Consulte el paso 6 en la página 15.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, retire la llave de la consola.

Consulte el paso 7 en la página 16.

CÓMO CONECTAR SU TABLETA AL CONSOLA

La consola admite conexiones BLUETOOTH a tabletas a través de la aplicación iFit Bluetooth Tablet y a monitores de frecuencia cardíaca compatibles. Nota: No se admiten otras conexiones BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la tableta Bluetooth iFit aplicación en su tableta.

En su tableta iOS® o Android™, abra App Store y o la tienda Google Play™, busque la aplicación gratuita iFit Bluetooth Tablet y luego instálela en su tableta. **Asegúrese de que la opción BLUETOOTH esté habilitada en su tableta.**

Luego, abra la aplicación iFit Bluetooth Tablet y siga las instrucciones para configurar una cuenta iFit y personalizar la configuración.

2. Conecte su monitor de ritmo cardíaco a la consola si lo desea.

Si está conectando su monitor de frecuencia cardíaca y su tableta a la consola, **debe conectar su monitor de frecuencia cardíaca antes de conectar su tableta.** Vea CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA a la derecha.

3. Conecta tu tableta a la consola.

Presione el botón iFit Sync en la consola; el número de emparejamiento de la consola aparecerá en la pantalla. Luego, siga las instrucciones en la aplicación iFit Bluetooth Tablet para conectar su tableta a la consola.

Cuando se establece una conexión, el LED de la consola se iluminará en azul fijo.

4. Registre y realice un seguimiento de la información de su entrenamiento.

Siga las instrucciones de la aplicación iFit Bluetooth Tablet para registrar y realizar un seguimiento de la información de su entrenamiento.

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

Para desconectar su tableta de la consola, primero seleccione la opción de desconexión en la aplicación iFit Bluetooth Tablet. Luego, mantenga presionado el botón iFit Sync en la consola hasta que el LED de la consola se vuelva verde fijo.

Nota: Se desconectarán todas las conexiones BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas tabletas, monitores de frecuencia cardíaca, etc.).

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de frecuencia cardíaca BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de frecuencia cardíaca inteligente BLUETOOTH a la consola, presione el botón iFit Sync en la consola; el número de emparejamiento de la consola aparecerá en la pantalla. Cuando se establece una conexión, el LED de la consola parpadeará en rojo dos veces.

Nota: si hay más de un monitor de frecuencia cardíaca compatible cerca de la consola, la consola se conectará al monitor de frecuencia cardíaca con la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, presione y mantenga presionado el botón iFit Sync en la consola hasta que el LED en la consola se vuelva verde fijo.

Nota: Se desconectarán todas las conexiones BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidas tabletas, monitores de frecuencia cardíaca, etc.).

EL MODO DE INFORMACIÓN

La consola cuenta con un modo de información que realiza un seguimiento de la información de uso de la máquina para correr y le permite seleccionar una unidad de medida para la consola. También puede activar y desactivar el modo de demostración de pantalla.

Para seleccionar el modo de información, inserte la llave en la consola mientras mantiene presionado el botón Stop. Luego, suelte el botón Detener. Nota: si se seleccionó un entrenamiento, es posible que deba presionar el botón Detener dos veces para salir del entrenamiento antes de poder acceder al modo de información. Cuando se selecciona el modo de información, se mostrará la siguiente información:

La pantalla superior mostrará la versión de software de la consola.

Aparecerá una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos en la pantalla inferior derecha. Presione el botón de aumento de velocidad para cambiar la unidad de medida, si lo desea.

La consola puede presentar un modo de demostración de pantalla, diseñado para usarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras el modo de demostración está activado, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable de alimentación, presione el interruptor de encendido en la posición de reinicio e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la tecla, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionarán. Si el modo de demostración está activado, aparecerá una "d" en la pantalla inferior derecha mientras se selecciona el modo de información. Para activar o desactivar el modo de demostración, presione el botón de disminución de velocidad.

Para salir del modo de información, retire la llave de la consola o presione detener repetidamente.

CÓMO UTILIZAR EL SISTEMA DE SONIDO

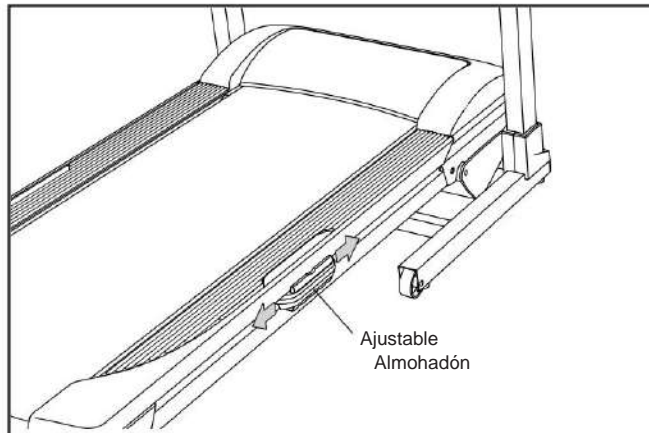
Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte un cable de audio macho de 3,5 mm a macho de 3,5 mm (no incluido) en el conector de la consola y en un conector de su reproductor de audio personal; **asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite su tienda local de electrónica.**

A continuación, presione el botón de reproducción en su reproductor de audio personal. Ajuste el nivel de volumen usando el control de volumen en su reproductor de audio personal.

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La cinta de correr cuenta con un sistema de amortiguación que reduce el impacto al caminar o correr en la cinta de correr.

Para una plataforma para caminar más firme, deslice los cojines hacia el frente de la máquina para correr; para una plataforma para caminar menos firme, deslice los cojines hacia la parte trasera de la máquina para correr. **Nota: asegúrese de que los cojines de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr estén ajustados al mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra en la caminadora, o cuanto más pese, más firme debe ser la plataforma para caminar.**



EL MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

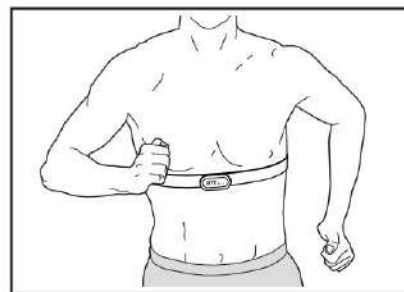
Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o

fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado

durante sus

entrenamientos. El

monitor opcional de frecuencia cardíaca para el pecho le permitirá monitorear continuamente su frecuencia cardíaca mientras hace ejercicio, ayudándolo a alcanzar sus metas personales de acondicionamiento físico. **Para comprar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, consulte la portada de este manual.**



Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart.

INFORMACIÓN DE LA FCC

Esta consola ha sido probada y se encontró que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de conformidad con la parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para brindar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio.

Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión, lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, intente corregir la interferencia con una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora. •

Aumentar la separación entre el equipo y el receptor. • Conectar el equipo a una toma de un circuito diferente al que está conectado el receptor. • Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener ayuda.

PRECAUCIÓN DE LA FCC: Para garantizar el cumplimiento continuo, use solo cables de interfaz blindados cuando se conecte a una computadora o dispositivos periféricos. Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar este equipo.

IMPORTANTE: Para cumplir con los requisitos de cumplimiento de exposición, la antena y el transmisor en la consola deben estar al menos a 20 cm (8 pulg.) de todas las personas y no deben estar cerca ni conectados a ninguna otra antena o transmisor.

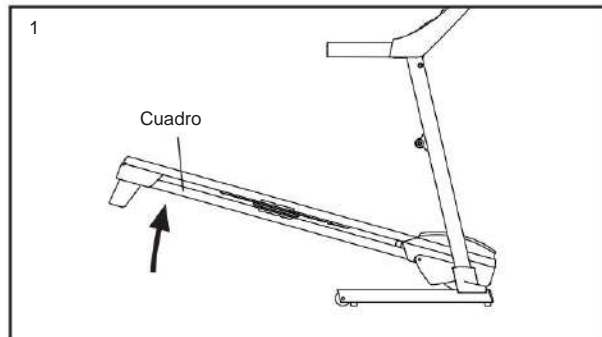
Nota: La consola contiene FCC ID: OMCBBICON14 o FCC ID: OMCBMD1.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

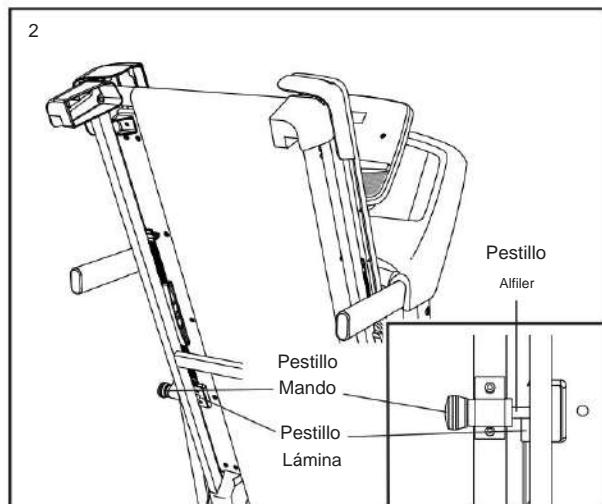
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, retire la llave y desenchufe el cable de alimentación. **PRECAUCIÓN:** Debe poder levantar con seguridad 45 libras. (20 kg) para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga el marco de metal firmemente en la ubicación que muestra la flecha a continuación. **PRECAUCIÓN:** No sostenga el marco por los rieles de plástico para los pies. Doble las piernas y mantén la espalda recta. Levante el marco hasta la mitad de la posición vertical.



2. Sostenga la caminadora firmemente con su mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del pestillo hacia la izquierda y sosténgala. Levante el marco hasta que la placa del pestillo pase el pasador del pestillo. Luego, suelte lentamente la perilla del pestillo; asegúrese de que la placa del pestillo descance contra el pasador del pestillo.

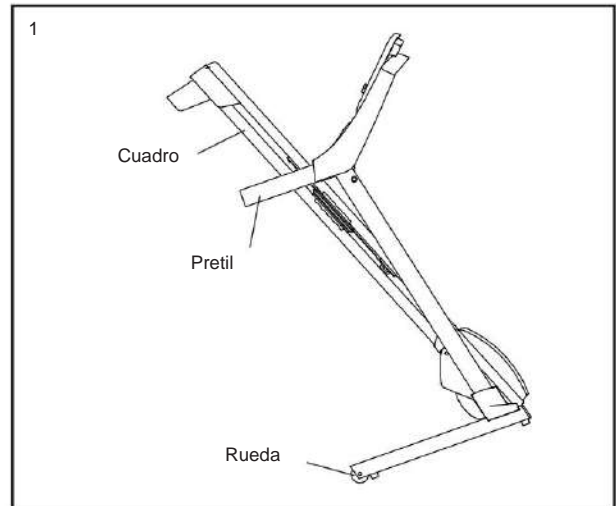


Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga la máquina para correr alejada de la luz solar directa. No deje la máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas superiores a 85 °F (30 °C).

CÓMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la máquina para correr, dóblela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la placa del pestillo descance contra el pasador del pestillo. Mover la máquina para correr puede requerir dos personas.

1. Sostenga el marco y uno de los pasamanos y coloque un pie contra una rueda.



2. Tire hacia atrás del pasamanos hasta que la máquina para correr ruede sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la estructura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

3. Coloque un pie contra una rueda y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA CINTA DE CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano derecha. Tire de la perilla del pestillo hacia la izquierda y sosténgala. A continuación, baje el marco hasta que pase el pasador del pestillo. Luego, suelte la perilla del pestillo.

2. **Ver dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga el marco de metal firmemente con ambas manos y bájelo al piso.

PRECAUCIÓN: No sostenga el marco por los rieles de plástico para los pies y no lo deje caer. Doble las piernas y mantén la espalda recta.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

El mantenimiento regular es importante para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que utilice la máquina para correr.

Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.

Limpie regularmente la máquina para correr y mantenga la banda para caminar limpia y seca. Primero, **presione el interruptor de encendido a la posición de apagado y desenchufe el cable de alimentación.** Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No rocíe líquidos directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola.**

Luego, seque completamente la máquina para correr con una toalla suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la caminadora se pueden resolver siguiendo los sencillos pasos a continuación. Encuentre el síntoma que corresponda y siga los pasos enumerados. Si necesita más ayuda, consulte la portada de este manual.

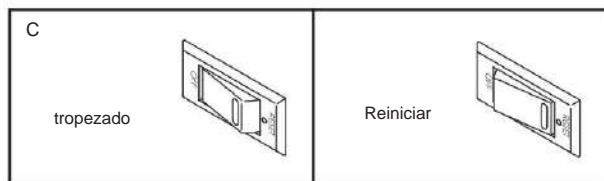
SÍNTOMA: La alimentación no se enciende

una. Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado a un supresor de sobrevoltaje y que el supresor de sobrevoltaje esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 12). Utilice únicamente un supresor de picos que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 12.

IMPORTANTE: Si la máquina para correr está conectada a un tomacorriente equipado con AFCI y el disyuntor se dispara repetidamente cuando se usa la máquina para correr, consulte la portada de este manual para comprar un filtro de arco.

b. Después de enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.

c. Verifique el interruptor de encendido ubicado en la caminadora marco cerca del cable de alimentación. Si el interruptor sobresale como se muestra, el interruptor se ha disparado. Para restablecer el interruptor de encendido, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor.



SÍNTOMA: La alimentación se apaga durante el uso

una. Verifique el interruptor de encendido (vea el dibujo c a la izquierda).

Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor.

b. Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado. Si el cable de alimentación está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y luego vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

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

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

una. La consola cuenta con un modo de demostración de pantalla, diseñado para usarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando retira la llave, el modo de demostración está activado. Para desactivar el modo de demostración, mantenga presionado el botón Detener durante unos segundos. Si las pantallas siguen encendidas, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 18 para desactivar el modo de demostración.

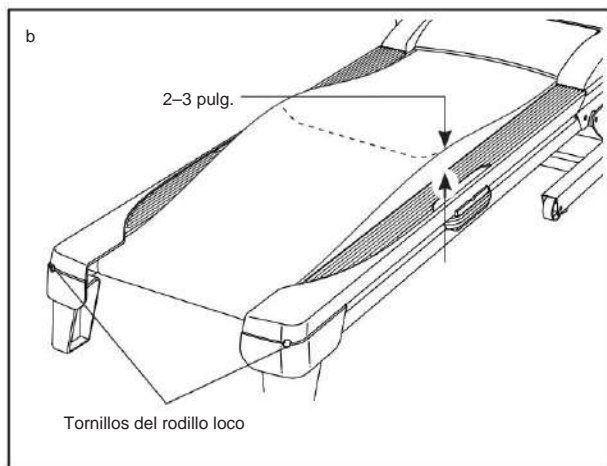
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

una. Ingrese al modo de información (consulte la página 18). Presione el botón Detener una vez, luego presione el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. La máquina para correr se elevará automáticamente al nivel máximo de inclinación y luego volverá al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación esté calibrado, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar se vuelve más lenta cuando se camina sobre ella **SÍNTOMA: La banda para caminar está descentrada o se desliza cuando se camina sobre ella**

una. Utilice únicamente un supresor de picos que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 12.

- b. Si la banda para caminar está demasiado apretada, la máquina para correr por El rendimiento puede disminuir y la banda para caminar puede dañarse. Retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos tornillos del rodillo loco en sentido antihorario, 1/4 de vuelta.
- Cuando la banda para caminar esté bien apretada, debería poder levantar cada borde de la banda para caminar de 2 a 3 pulgadas (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable de alimentación, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté bien apretada.

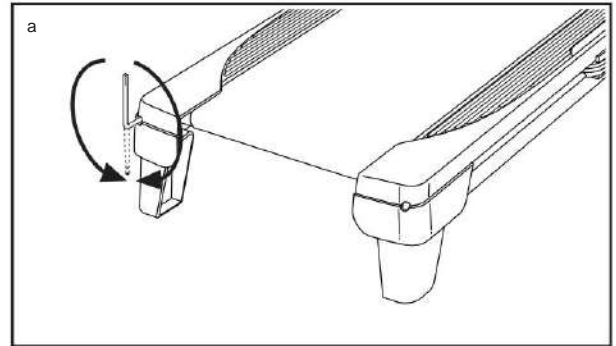


- C. Su máquina para correr cuenta con una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona u otras sustancias a la banda para caminar o la plataforma para caminar a menos que así lo indique un representante de servicio autorizado. Tales sustancias pueden deteriorar la banda para caminar y causar un desgaste excesivo.**

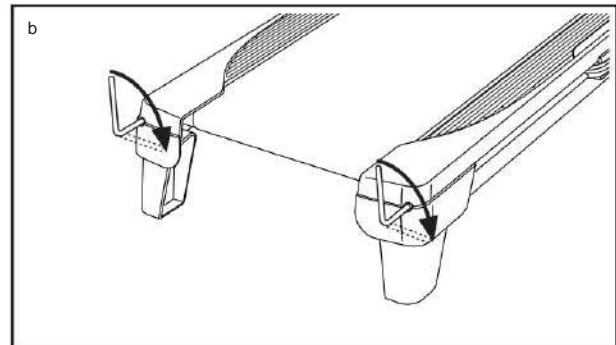
Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

- d. Si la banda para caminar sigue disminuyendo la velocidad cuando se camina sobre ella, consulte la portada de este manual.

- una. **Si la banda para caminar está descentrada**, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda**, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo del rodillo libre izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha**, gire el tornillo del rodillo libre izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego, enchufe el cable de alimentación, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina sobre ella**, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la llave hexagonal, gire ambos tornillos del rodillo loco en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté correctamente apretada, debería poder levantar cada borde de la banda para caminar de 2 a 3 pulgadas (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable de alimentación, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté bien apretada.



PAUTAS DE EJERCICIO



ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.




El monitor de frecuencia cardíaca no es un dispositivo médico.

Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

Estas pautas lo ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre el ejercicio, obtenga un libro acreditado o consulte a su médico. Recuerde, la nutrición adecuada y el descanso adecuado son esenciales para obtener resultados exitosos.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicio con la intensidad adecuada es la clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La siguiente tabla muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para quemar grasa y hacer ejercicio aeróbico.

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

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades se redondean a los diez años más cercanos). Los tres números enumerados arriba de su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca para la máxima quema de grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera efectiva, debe hacer ejercicio a un nivel de baja intensidad durante un período sostenido de tiempo. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo comienza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa al máximo, haga ejercicio con su frecuencia cardíaca cerca del número medio en su entrenamiento zona.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos prolongados. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su entrenamiento zona.

zona.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento —Comience con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación para el ejercicio.

Ejercicio en la zona de entrenamiento : haga ejercicio durante 20 a 30 minutos con el 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 por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio; Nunca contenga la respiración.

Enfriamiento —Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de los músculos y ayuda a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Después de algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco entrenamientos por semana, si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer que el ejercicio sea una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

La forma correcta de varios estiramientos básicos se muestra a la derecha. Muévase lentamente mientras se estira, nunca rebote.

1. Estiramiento del toque del dedo del pie

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas. Permita que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies tanto como sea posible. Mantenga la posición durante 15 conteos, luego relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate con una pierna extendida. Lleve la planta del pie opuesto hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de la pierna extendida. Alcanza los dedos de los pies lo más que puedas. Mantenga la posición durante 15 conteos, luego relájese.

Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Isquiotibiales, espalda baja e ingle.

3. Estiramiento de pantorrillas/aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínate hacia adelante y coloca las manos contra la pared. Mantén la pierna trasera recta y el pie trasero apoyado en el suelo. Dobra la pierna delantera, inclínate hacia adelante y mueve las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 conteos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

Para provocar un mayor estiramiento de los tendones de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

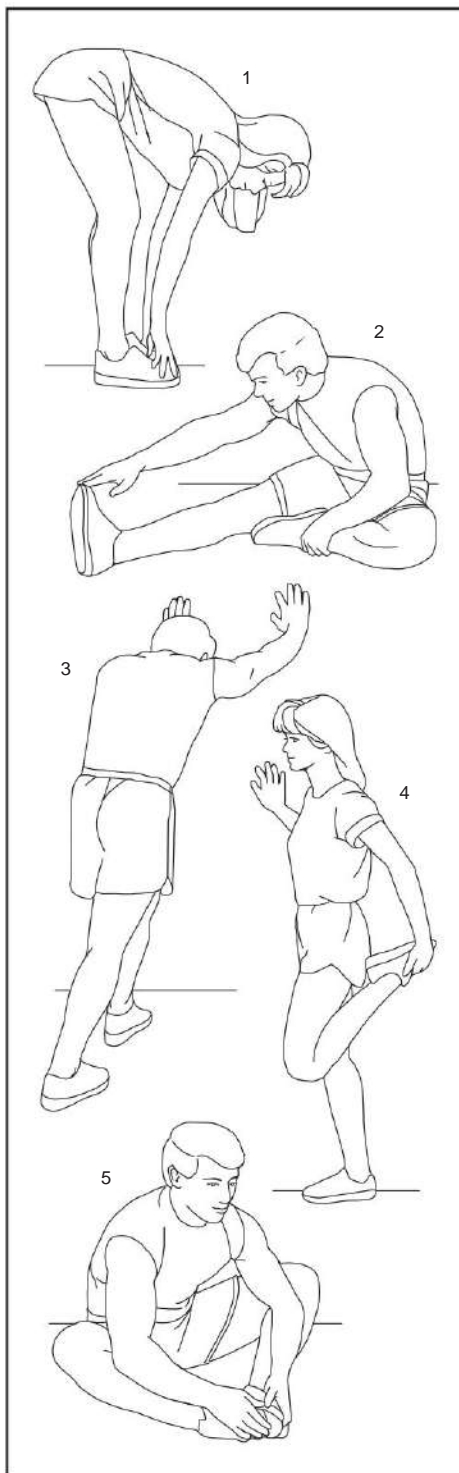
Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, extiéndase hacia atrás y sujete un pie con la otra mano. Lleva el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 conteos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento interno del muslo

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies hacia el área de la ingle tanto como sea posible. Mantenga la posición durante 15 conteos, luego relájese.

Repita 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

LISTA DE

N ° de Modelo. GGTL39617.0 R0717B

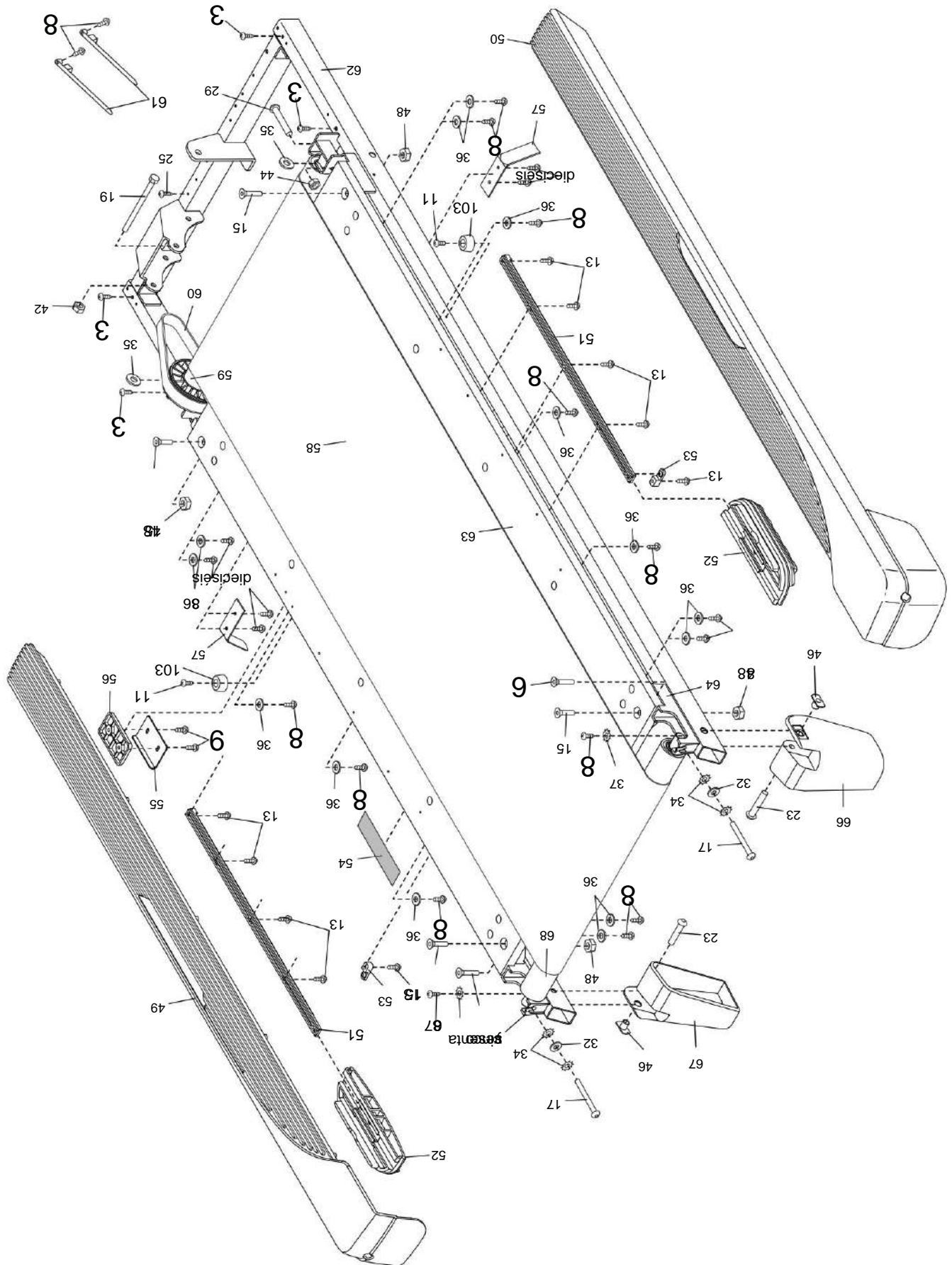
Clave No.	Cant.	Descripción	Clave No.	Cant.	Descripción
1	2	Tornillo de 3/8" x 2 1/4"	51	2	Pista de cojín
2	2	Tornillo de 3/8" x 2 3/4"	52	2	Cojín de plataforma
3	4	Tornillo M4.2 x 13 mm	53	2	Tope de cojín
4	2	Tornillo de 3/8" x 3/4" Perno	54	1	Calcomanía de advertencia
5	1	de 3/8" x 2" Tornillo M8 x 35	55	1	Placa de parche
6	2	mm #10 x 1" Tornillo M4.2 x	56	1	Espaciador de placa de parche
7	2	19 mm Tornillo M4.2 x 25	57	2	Guía de la correa
8	28	mm Tornillo M4.2 x 13 mm	58	1	Cinturón para caminar
9	2	Tornillo de cabeza	59	1	Rodillo impulsor
10	6	troncocónica M4.2 x 19 mm Tornillo Tek	60	1	correa motora
11	6	M4.2 x 19 mm Tornillo con cabeza de	61	4	Brida
12	5	arandela M4.2 x 18 mm Tornillo M4.2 Tornillo de	62	1	Cuadro
13	10	10 mm M8 Tornillo de 30 mm M4,2 Tornillo	63	1	Plataforma para caminar
14	9	dentado de 13 mm M6 Tornillo de 70 mm Tornillo	64	1	Soporte del rodillo tensor derecho
15	4	de motor de 1/4" M8 Perno de 102 mm M8 Perno	65	1	Soporte del rodillo loco izquierdo
16	4	de 20 mm Perno de 3/8" x 46 mm M4,2 Tornillo	66	1	Pie trasero derecho
17	2	de 12 mm M8 Perno de 40 mm M10 Perno de	67	1	Pie trasero izquierdo
18	2	57 mm M4,2 x 13 mm Tornillo brillante Perno de	68	1	Rodillo loco
19	1	3/8" x 1 1/4" Arandela de estrella de 3/8" M4,2 x	69	1	Campana de motor
20	2	15 mm Tornillo M6 x 60 mm Tornillo M10 Perno	70	1	Soporte del motor de accionamiento
21	2	de 54 mm M8 x 48 mm Tornillo plano de 1/4"	71	1	Conducir motor
22	1	Arandela Arandela de estrella M8.4 Arandela de	72	1	Soporte del controlador
23	2	estrella M6 Espaciador de rodillo Riel de pie	73	1	Controlador
24	4	Arandela plana Arandela de estrella M4.2 Rueda	74	1	Clip de llave
25	1	Consola Base de la consola Soporte electrónico	75	1	Motor de inclinación
26	1	Contratuercas M8 Tuerca de 3/8" Tuerca M6 Clip	76	1	Espaciador de motor de inclinación
27	4	de cubierta Tuerca soldada M8 Tuerca M10	77	1	Marco inclinado
28	6	Tuerca M8 Riel del pie izquierdo Pie derecho	78	4	Espaciador de marco
29	1	Carril	79	1	Sartén para el vientre
30	2		80	1	Interruptor de alimentación
31	2		81	1	Cable de alimentación
32	2		82	1	Ojal del cable de alimentación
33	2		83	1	Base
34	4		84	2	Tapa cuadrada
35	2		85	1	Marco de la consola izquierda
36	14		86	1	Marco de la consola derecha
37	2 2		87	1	Cable de tierra de la consola
38			88	1	Travesaño de pulso
39	1		89	2	Tapa de pasamanos delantero
40	1		90	4	buje de pasamanos
41	1		91	2	Pretil
42	1		92	2	Tapa de pasamanos
43	4		93	1	Pestillo
44	1		94	1	Montante izquierdo
45	3		95	1	derecho vertical
46	2		96	3	ojal
47	4		97	1	alambre vertical
48	6		98	1	Tapa del montante exterior izquierdo
49	1		99	1	Tapa vertical interior izquierda
50	1		100	1	Tapa vertical interior derecha

Clave No.	Cant.	Descripción	Clave No.	Cant.	Descripción
101		Tapa vertical exterior derecha	104	2	Trato de precaución
102	1	Tapa base	105	2	Tuerca de brida M8
103	2 6	Almohadilla base	*	—	Manual de usuario

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

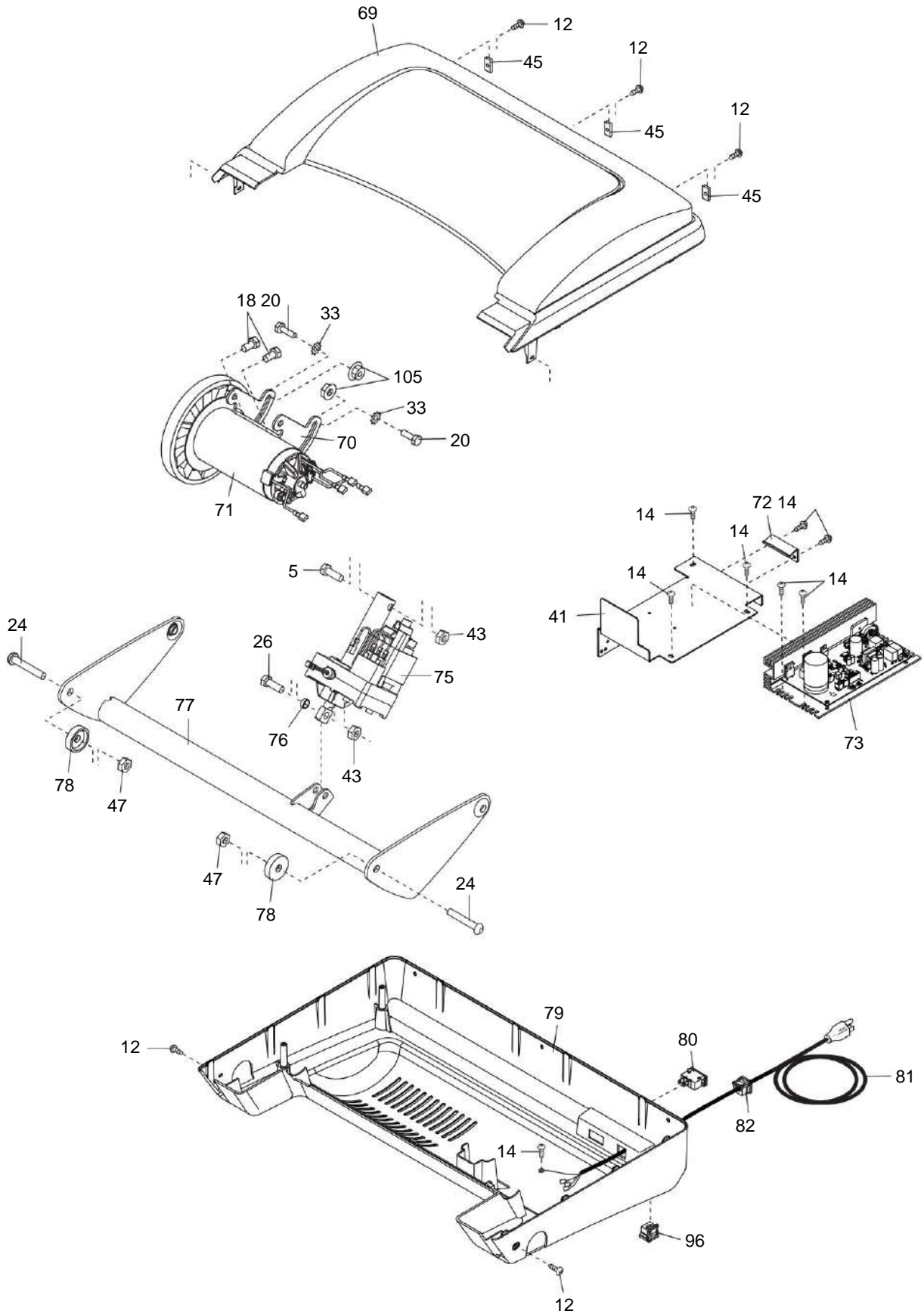
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

N ° de Modelo. GGTL39617.0 R0717B



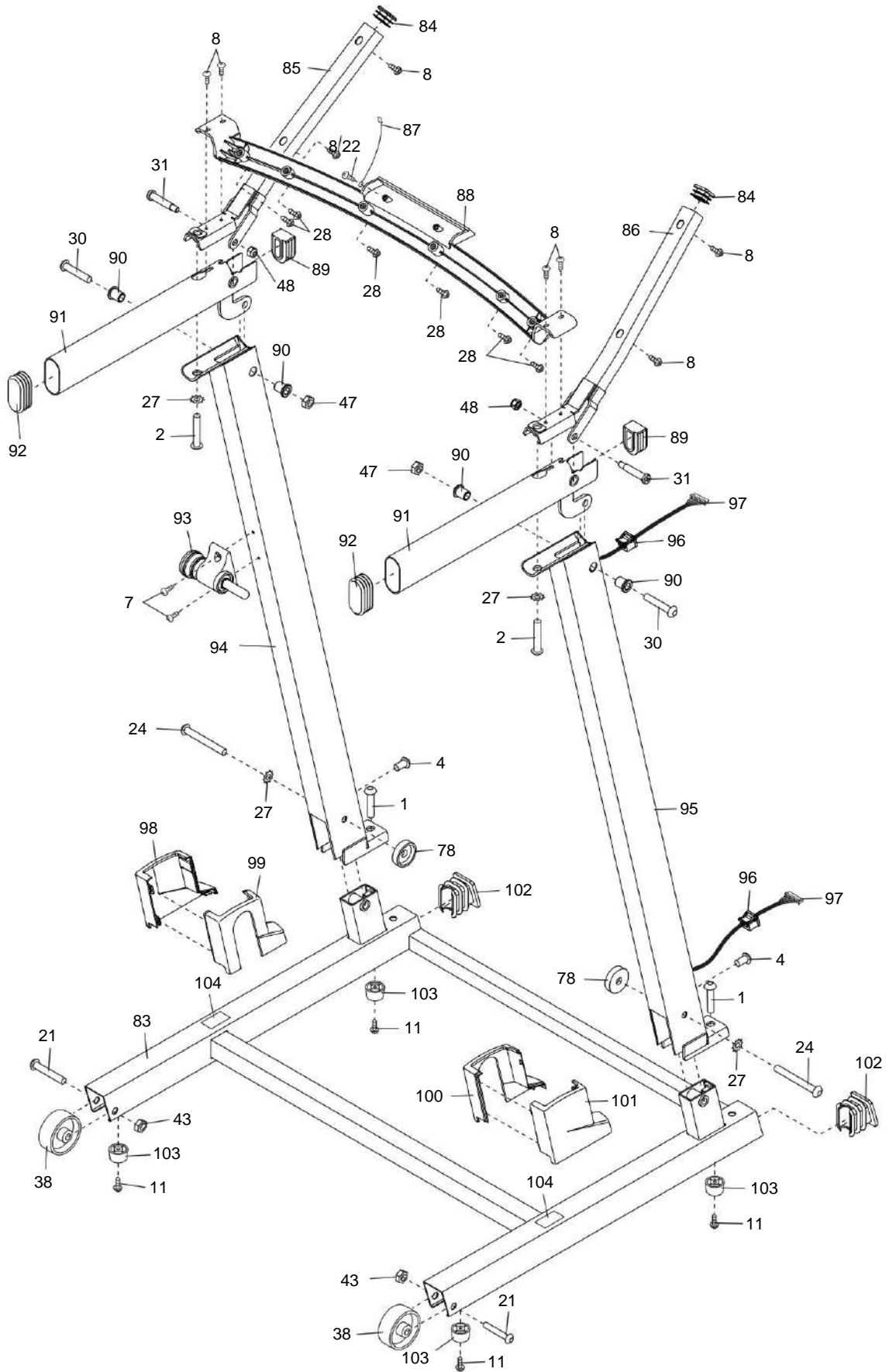
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

N ° de Modelo. GGTL39617.0 R0717B



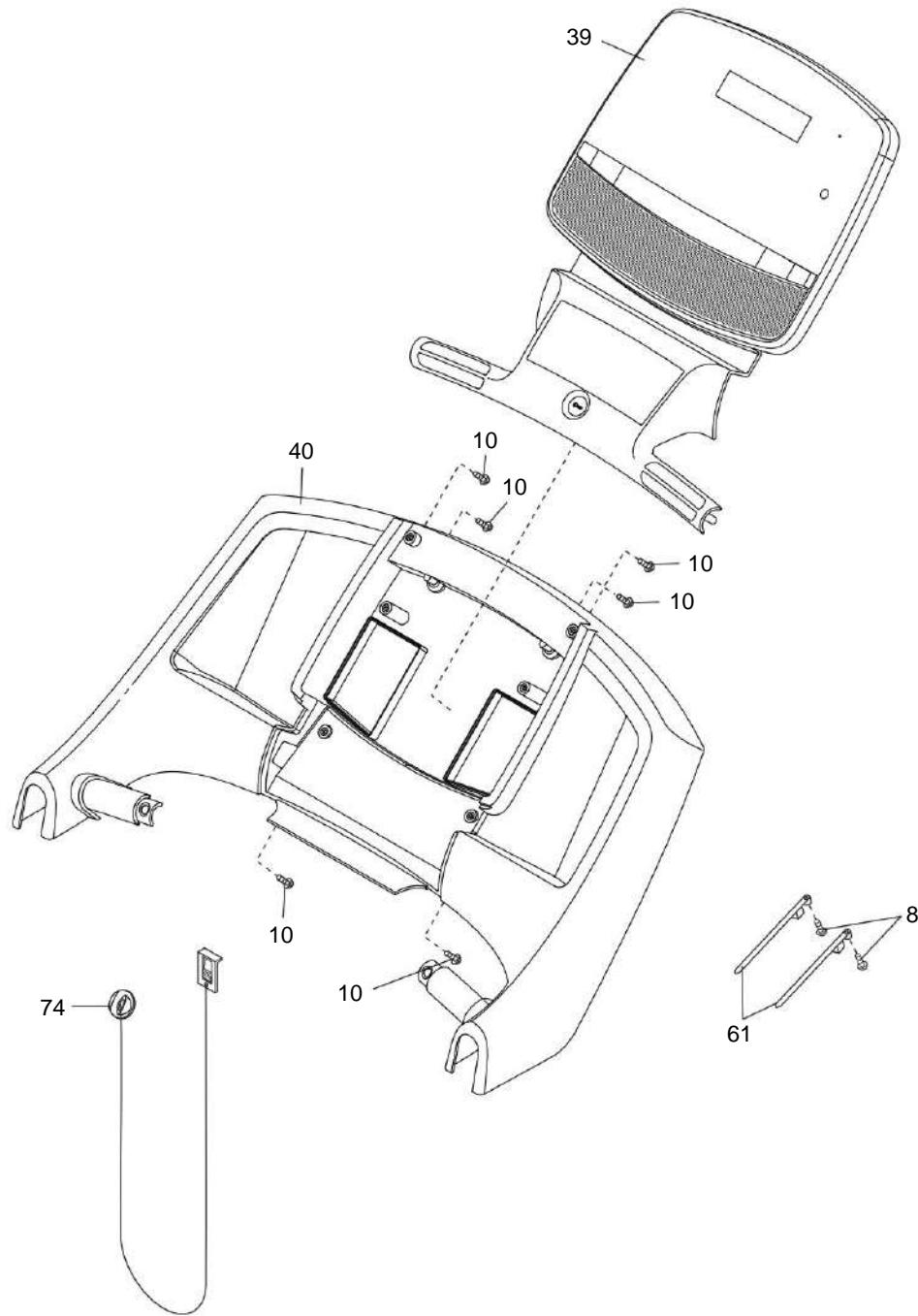
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

N ° de Modelo. GGTL39617.0 R0717B



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

N ° de Modelo. GGTL39617.0 R0717B



SOLICITUD DE PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarlo, prepárese para proporcionar la siguiente información cuando se comuniquen con nosotros:

- el número de modelo y el número de serie del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (ver la portada de este manual)
- el número de clave y la descripción de la(s) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS cerca del final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Para proteger su equipo de fitness con un plan de servicio extendido, consulte la página 5.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto está libre de defectos de mano de obra y materiales, en condiciones normales de uso y servicio. La estructura y el motor impulsor están garantizados por cinco (5) años a partir de la fecha de compra. Las piezas y la mano de obra están garantizadas durante noventa (90) días a partir de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende únicamente al comprador original (cliente) y no es transferible. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a reparar o reemplazar, a opción de ICON, el producto a través de uno de sus proveedores de servicios autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hagan reclamos de garantía deben ser autorizadas previamente por ICON. Si se envían piezas de repuesto mientras el producto está en garantía, el cliente será responsable de un cargo mínimo por manejo. Para el servicio a domicilio, el cliente puede ser responsable de un cargo mínimo por viaje. Esta garantía no se extiende a los daños de transporte del producto. Esta garantía se anulará automáticamente por las siguientes condiciones: (1) si el producto se usa como modelo de exhibición en una tienda, (2) si el producto se compra o transporta fuera de los EE. UU., (3) si todas las instrucciones y advertencias en este no se siguen las instrucciones del manual, (4) si se abusa del producto o si se usa incorrecta o anormalmente, o (5) si el producto se usa con fines comerciales o de alquiler. ICON no autoriza ninguna otra garantía más allá de la específicamente establecida anteriormente.

ICON no es responsable de los siguientes daños: (1) daños indirectos, especiales o consecuentes que surjan de o en relación con el uso o desempeño del producto; (2) daños con respecto a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o ganancias, pérdida de disfrute o uso, o costos de remoción o instalación; o (3) otros daños consecuentes de cualquier tipo. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes. En consecuencia, la limitación anterior puede no aplicarse al cliente.

La garantía extendida en virtud del presente reemplaza a todas y cada una de las demás garantías, y cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para un propósito particular está limitada en su alcance y duración a los términos establecidos en este documento. Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita. En consecuencia, la limitación anterior puede no aplicarse al cliente. Esta garantía proporciona derechos legales específicos; el cliente puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

Para el servicio de garantía, llame al número de teléfono que se encuentra en la portada de este manual. Esté preparado para proporcionar el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual).

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813