

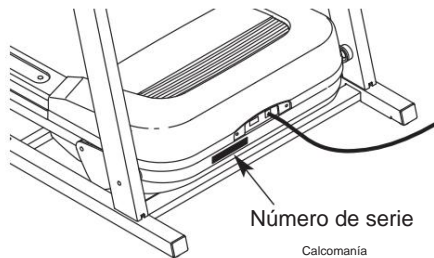
GOLD'S GYM[®] TRAINER 480

www.workoutwarehouse.com

N.º de modelo GGTL39608.8

N.º de serie _____

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



MANUAL DE USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, o si faltan piezas o están dañadas, **NO CONTACTE A LA TIENDA**; comuníquese con Atención al cliente.

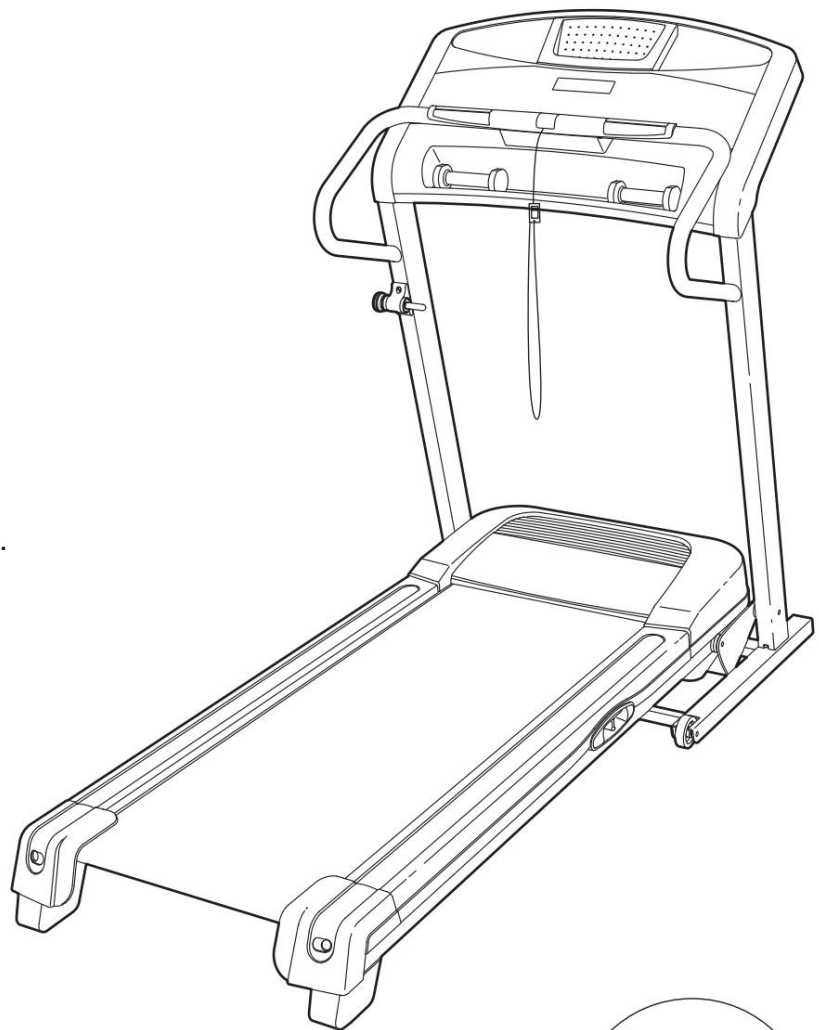
IMPORTANTE: Registre este producto (consulte la garantía limitada en la contraportada de este manual) antes de ponerse en contacto con Atención al cliente.

LLAME GRATIS:

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

EN LA WEB:

www.workoutwarehouse.com



PRECAUCIÓN

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



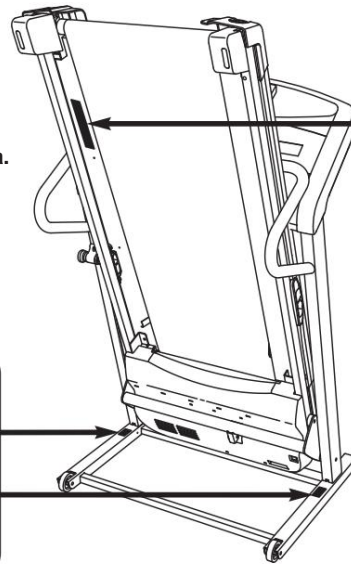
TABLA DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.3
ANTES DE QUE EMPIECES
ASAMBLEA5 .
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTE.6 . .
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.13 . .
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS19 . .
PAUTAS DE EJERCICIO.20 . .22
LISTA DE
DIBUJO DE LAS PIEZAS.23 . .24
SOLICITUD DE PIEZAS DE REPUESTO
GARANTÍA LIMITADA. Contraportada . Contraportada





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o es ilegible, llame al número de teléfono que se encuentra en 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.



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 clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  •Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  •Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  •Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones importantes y en instrucciones de este manual y todas las advertencias en su máquina para correr antes de usar su máquina para correr. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

1. 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.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina para correr estén debidamente informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Use la máquina para correr solo como se describe.
4. 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 máquina para correr 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.
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. No opere la caminadora donde se usen productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr debe ser utilizada únicamente por personas que pesen 300 libras. (136 kg) o menos.
9. Nunca permita que más de una persona se suba a la máquina para correr a la vez.
10. Use ropa adecuada para hacer ejercicio cuando utilizando la cinta de correr. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en la máquina para correr. La ropa de soporte atlético se recomienda 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.
11. Cuando conecte el cable de alimentación (vea la página 13), enchufe el cable de alimentación en un supresor de sobretensiones (no incluido) y enchufe el supresor de sobretensiones en un circuito con conexión a tierra capaz de transportar 15 o más amperios. Ningún otro aparato debe estar en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.
12. Utilice únicamente un supresor de sobretensiones de salida única que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13. Para comprar un supresor de sobretensiones, consulte a su distribuidor GOLD'S GYM local o llame al número de teléfono que se encuentra en la portada de este manual y solicite la pieza. número 146148, o visite su tienda local de electrónica.
13. Falta de uso de una sobretensión que funcione correctamente supresor podría dañar 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.
14. Mantenga el cable de alimentación y el supresor de picos de tensión alejados de superficies calientes.
15. 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 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 20 si la máquina para correr no funciona correctamente).
16. Lea, comprenda y pruebe la emergencia detenga el procedimiento antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
17. Nunca ponga en marcha la máquina para correr mientras está parado sobre la banda para caminar. Sujete siempre los pasamanos mientras utiliza la máquina para correr.
18. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad en pequeños incrementos para evitar saltos repentinos de velocidad.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras Esta corriendo. Siempre retire la llave, desenchufe el cable de alimentación y presione el interruptor de encendido a la posición de apagado cuando la máquina para correr no esté en uso. (Consulte el dibujo de la página 5 para conocer la ubicación del interruptor de alimentación).

20. Use las mancuernas incluidas solo como de escrito en este manual. Guarde correctamente las mancuernas en la bandeja para mancuernas en la consola cuando no las esté usando. Si las mancuernas se almacenan incorrectamente, pueden caerse de la consola y hacer que el usuario tropiece.
21. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias del ritmo cardíaco en general.
22. No intente subir, bajar o mover la máquina para correr hasta que esté debidamente ensamblada. (Consulte MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 19). Debe poder levantar con seguridad 45 libras. (20 kg) para subir, bajar o mover la máquina para correr.
23. Al plegar o mover la máquina para correr, asegúrese de que el pestillo de almacenamiento sostenga el armazón de forma segura en la posición de almacenamiento.
24. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas de la máquina para correr con regularidad.
25. Nunca inserte ningún objeto en ninguna abertura en La caminadora.
26. PELIGRO: Desenchufe siempre el cable de 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.
27. Esta caminadora está diseñada para uso doméstico solamente. No utilice esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
28. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y relájese.

GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

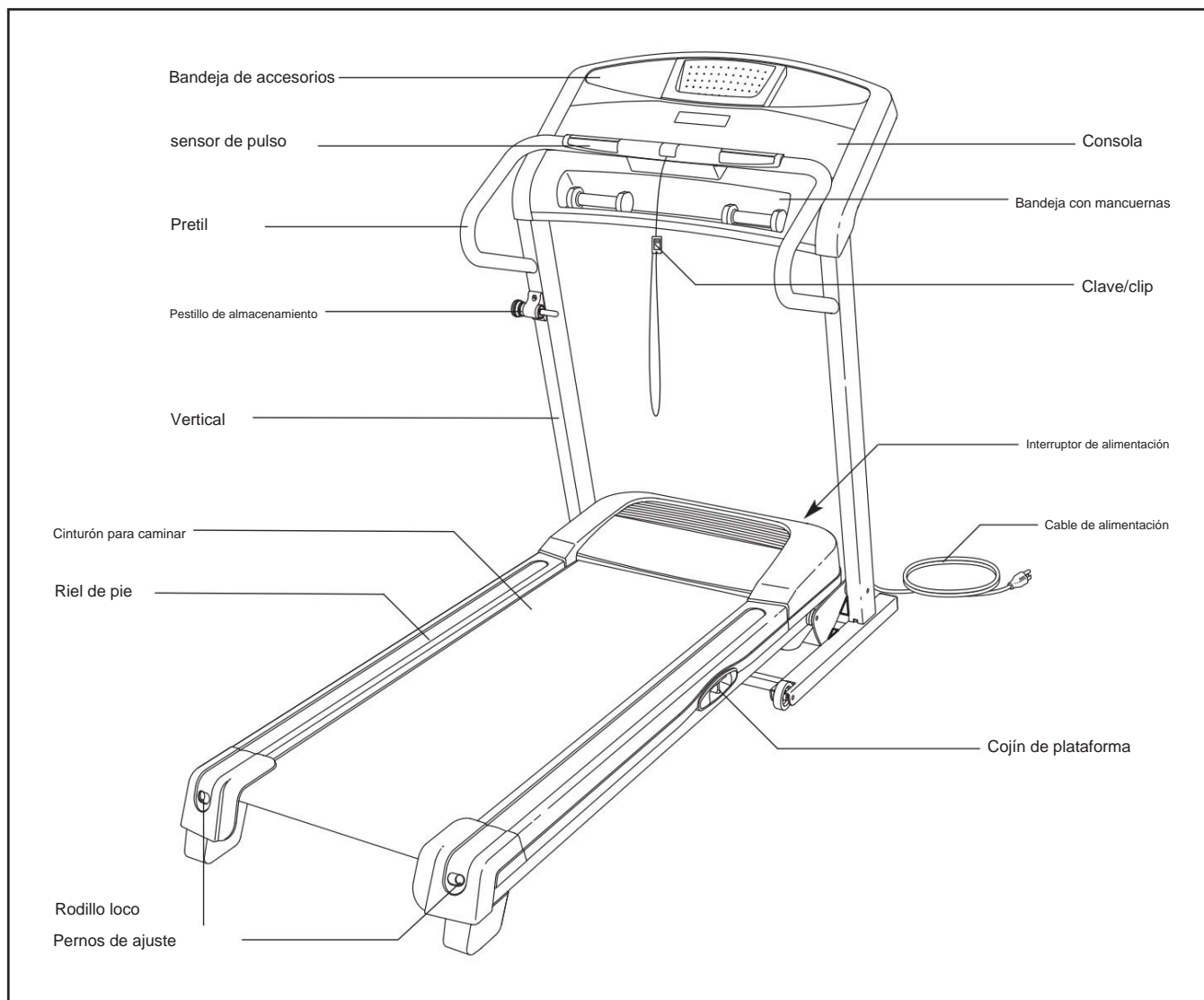
ANTES DE QUE EMPIECES

Gracias por elegir el nuevo GOLD'S GYM® Cinta de correr TRAINER 480. La máquina para correr TRAINER 480 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 de leer

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.

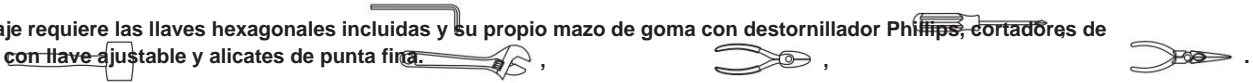
Antes de seguir leyendo, revise el dibujo a continuación y familiarícese con las partes etiquetadas.



ASAMBLEA

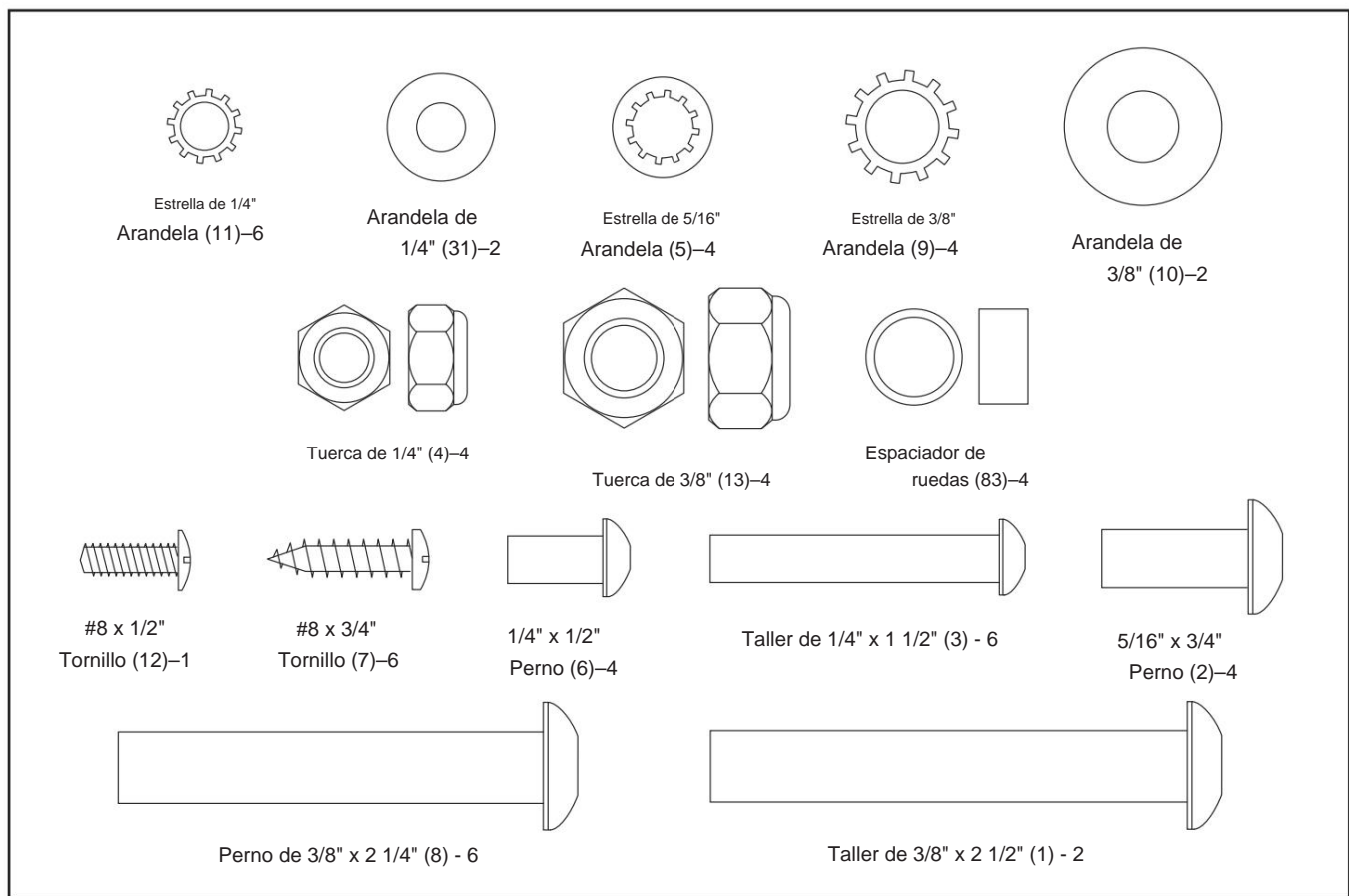
Para contratar a un técnico de servicio autorizado para armar la caminadora, llame al 1-800-445-2480. El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire los materiales de embalaje; **no se deshaga de los materiales de embalaje hasta que se haya completado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, es posible que se transfiera algo de lubricante a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de envío. Esto es normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante encima de la banda para caminar, simplemente límpielo con un paño suave y un limpiador suave no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales incluidas y su propio mazo de goma con destornillador Phillips, cortadores de alambre con llave ajustable y alicates de punta fina.



Use los dibujos a continuación para identificar el hardware de 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 después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si una pieza no está en el kit de hardware, verifique si está preinstalada en una de las piezas que se van a ensamblar. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.**

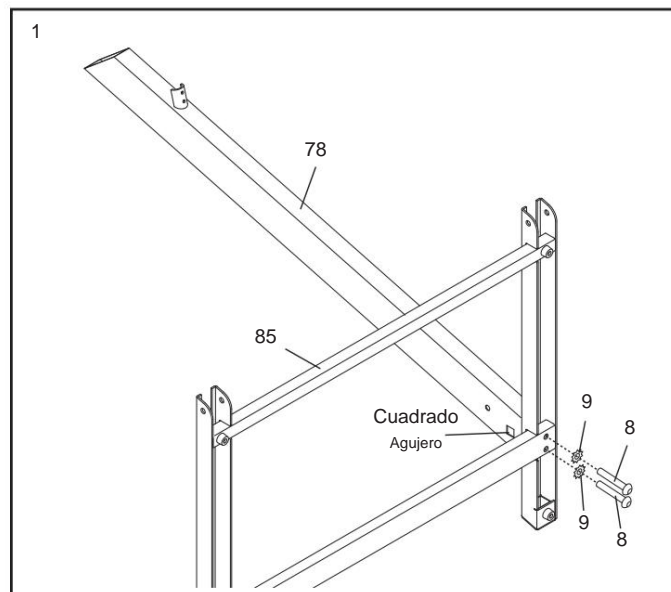
Es posible que se incluya hardware adicional.



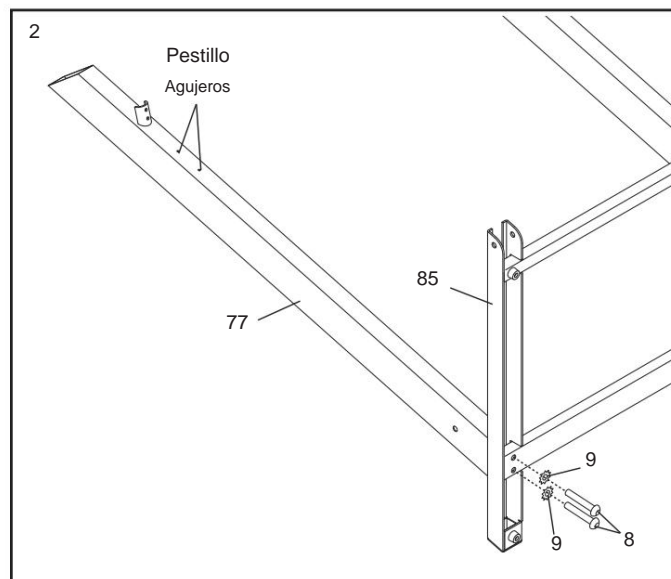
1. Pida a otra persona que sostenga la Base (85) en la posición mostrada.

Identifique el Montante Vertical Derecho (78), que tiene un orificio cuadrado cerca del extremo inferior.

Oriente el Montante Vertical Derecho (78) como se muestra y conéctelo a la Base (85) con dos tornillos de $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{1}{4}$ ". Pernos (8) y dos Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (9); **no apriete los Pernos todavía.**

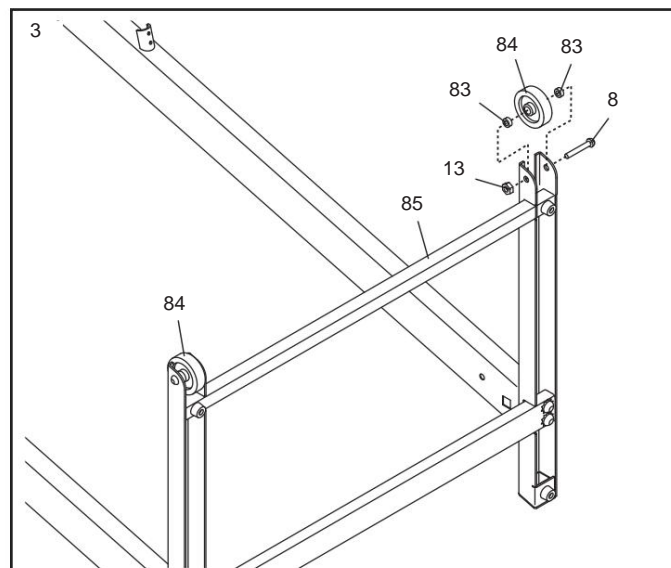


2. Oriente el Montante Vertical Izquierdo (77) como se muestra y conéctelo a la Base (85) con dos tornillos de $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{1}{4}$ ". Pernos (8) y dos Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (9); **no apriete los Pernos todavía.**



3. Fije una Rueda (84) a un lado de la Base (85) con un Perno de $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{1}{4}$ " (8), dos Espaciadores de Rueda (83) y una Tuerca de $\frac{3}{8}$ " (13) como se muestra. **No apriete demasiado el perno; la rueda debe girar libremente.**

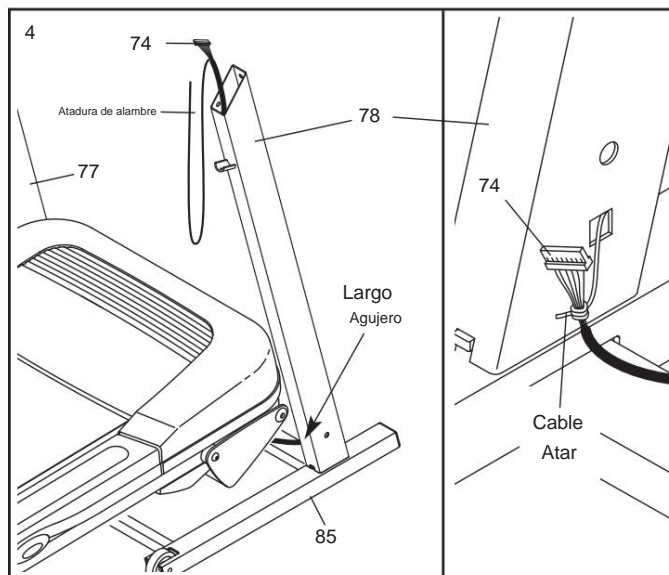
Fije la otra Rueda (84) de la misma manera.



4. Levante los Montantes Verticales (77, 78) y coloque la Base (85) cerca de la máquina para correr como se muestra.

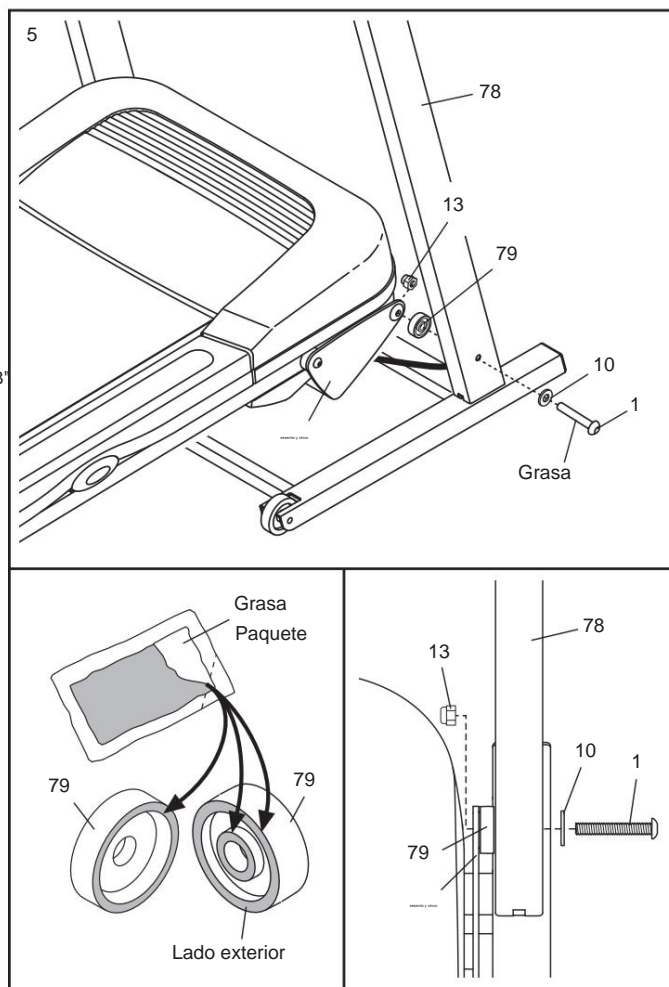
Vea el dibujo del extremo derecho. Ate la atadura de cables en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78) alrededor del Cable del Montante Vertical (74). Luego, jale el otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase a través del Montante Vertical Derecho.

Asegúrese de que el extremo del Cable del Montante Vertical (74) no caiga dentro del Montante Vertical Derecho (78).



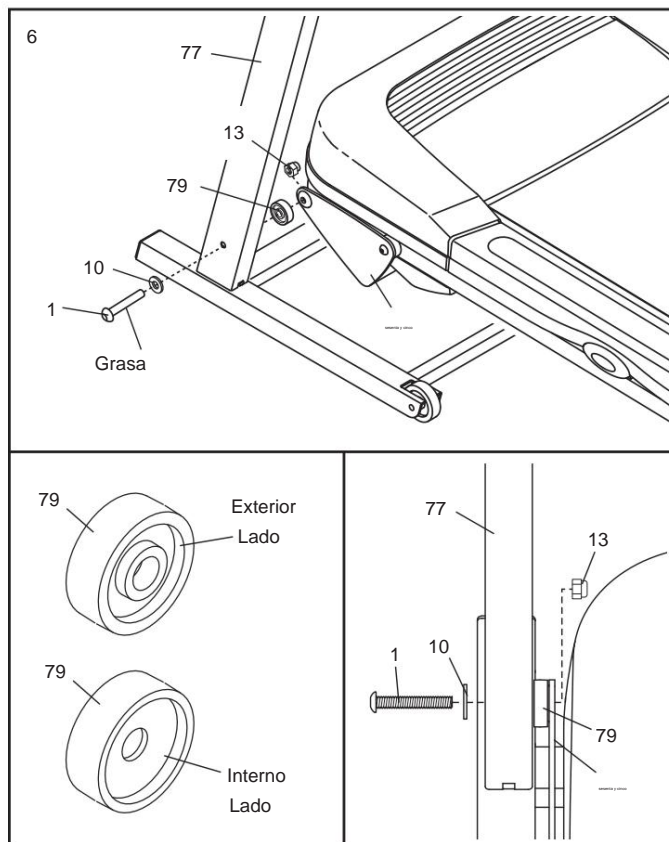
5. **Vea el dibujo del recuadro izquierdo.** identificar los dos Espaciadores de marco (79). Abra el paquete de grasa incluido y aplique grasa a ambos lados de ambos espaciadores del marco. Luego, aplique grasa a las roscas de los dos Pernos de 3/8" x 2 1/2" (1). Luego, identifique el lado exterior de cada espaciador de armazón.

Sostenga un Espaciador de la Armadura (79) entre el Montante Vertical Derecho (78) y la Armadura de Levante (65), con el **lado exterior del Espaciador de la Armadura mirando hacia el Montante Vertical Derecho**. Fije el Montante Vertical Derecho a la Estructura de Elevación con un Perno de 3/8" x 2 1/2" (1), un Perno de 3/8" Arandela (10), y una Tuerca de 3/8" (13); **no apriete el Perno todavía**.



6. **Vea el dibujo del recuadro izquierdo.** Identifique el lado exterior del Espaciador de la Armadura restante (79).

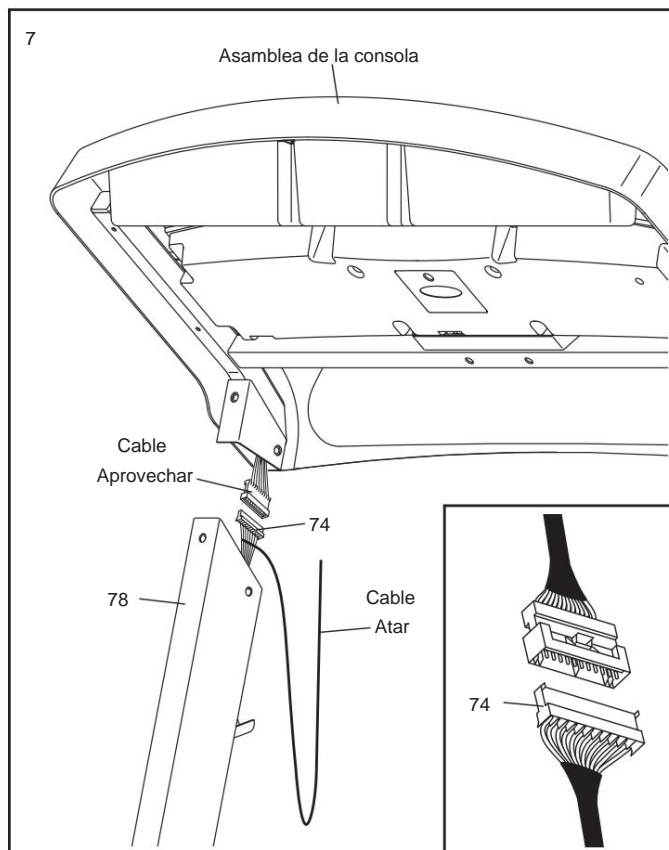
Sostenga el Espaciador de la Armadura (79) entre el Montante Vertical Izquierdo (77) y la Armadura de Levante (65), con el **lado exterior del Espaciador de la Armadura mirando hacia el Montante Vertical Izquierdo.** Fije el Montante Vertical Izquierdo al Marco de Elevación con un Perno de 3/8" x 2 1/2" (1), un Perno de 3/8" Arandela (10), y una Tuerca de 3/8" (13); **no apriete el Perno todavía.**



7. Pida a otra persona que sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (78).

Conecte el mazo de cables de la consola como conjunto al Cable del Montante Vertical (74) como se muestra en el dibujo del recuadro. **Los conectores deben deslizarse para juntarse fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES CORRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.**

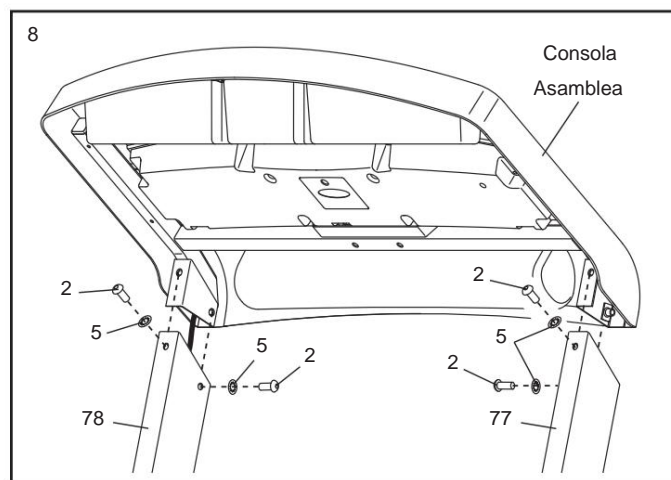
Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (74).



8. Inserte los cables en el Montante Vertical Derecho (78). Luego, inserte los soportes en el montaje de la consola en el Montante Vertical Derecho y el Montante Vertical Izquierdo (77). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Fije el conjunto de la consola con cuatro pernos de 5/16" x 3/4" (2) y cuatro arandelas de estrella de 5/16" (5).

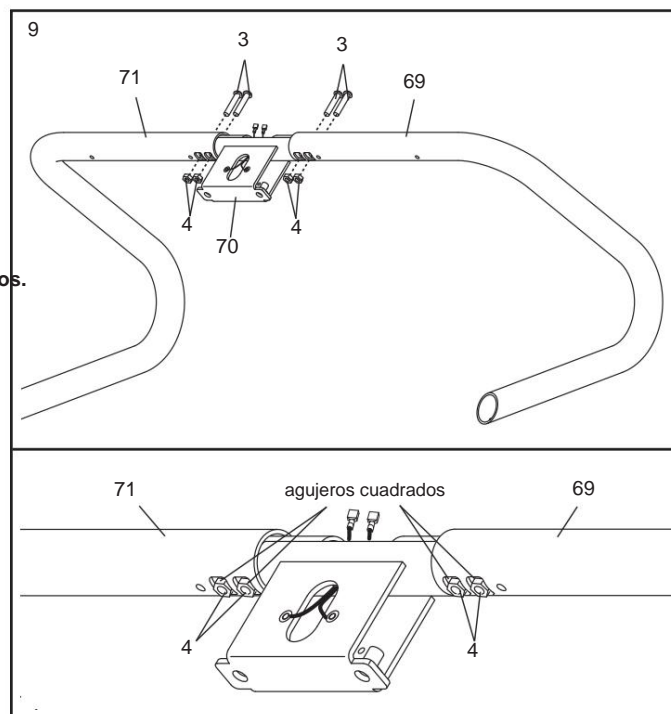
Comience con los cuatro pernos y luego apriete firmemente cada uno de ellos.



9. Coloque la Baranda Izquierda (69) y la Baranda Derecha (71) en una superficie nivelada.

Fije las Barandillas (69, 71) al Soporte de la Baranda (70) con cuatro Pernos de 1/4" x 1 1/2" (3) y cuatro Tuercas de 1/4" (4). Vea el dibujo inferior.

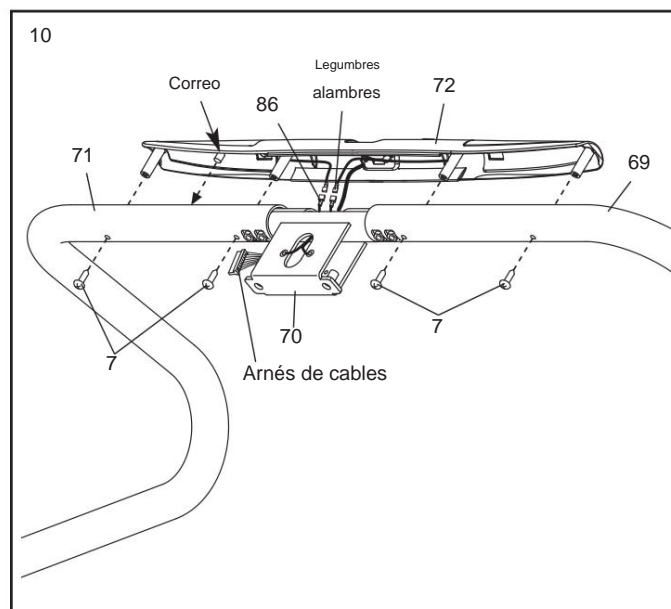
Asegúrese de que las Tuercas se asienten dentro de los orificios cuadrados indicados en los Pasamanos.
Comience con los cuatro pernos y luego apriete cada uno de ellos.



10. Sostenga el Ensamblaje de Pulso (72) cerca del Soporte de la Baranda (70). **Oriento el Ensamblaje de Pulso de modo que el poste de plástico indicado encaje en el orificio de la Baranda Derecha (71).** Conecte los dos cables de tierra de pulso (86) a los cables de tierra en el ensamblaje de pulso.

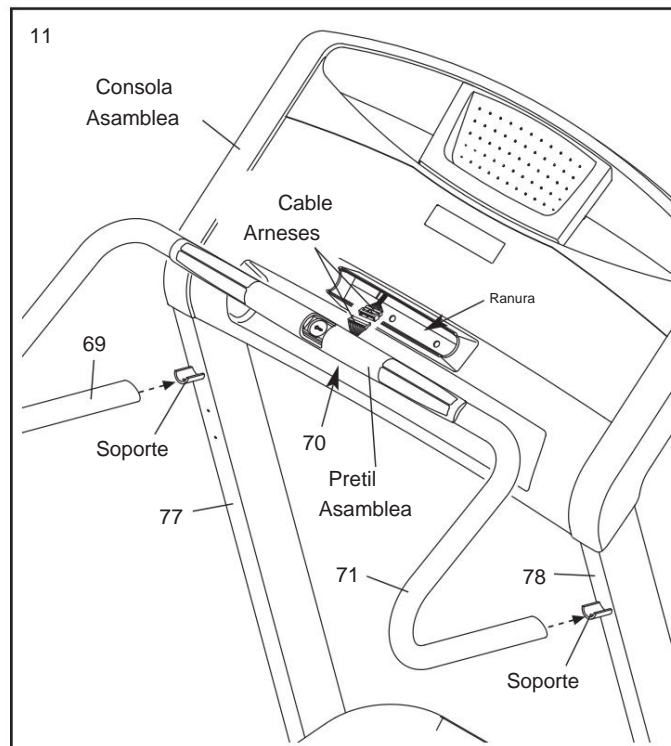
Luego, inserte el mazo de cables en el Ensamblaje de Pulso (72) en la parte superior del Soporte de la Baranda (70) y fuera del costado como se muestra.

Coloque el Conjunto de Pulso (72) en las Barandas (69, 71). Inserte el exceso de cable a tierra en los pasamanos. Fije el Ensamble de Pulso con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (7). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**
Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.



11. Sostenga el ensamblaje de la baranda cerca del ensamblaje de la consola. Conecte el mazo de cables que se extiende desde el conjunto de la baranda al mazo de cables que se extiende desde el conjunto de la consola. **Vea el dibujo del recuadro en el paso 7. Los conectores deben deslizarse fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES CORRECTAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.**

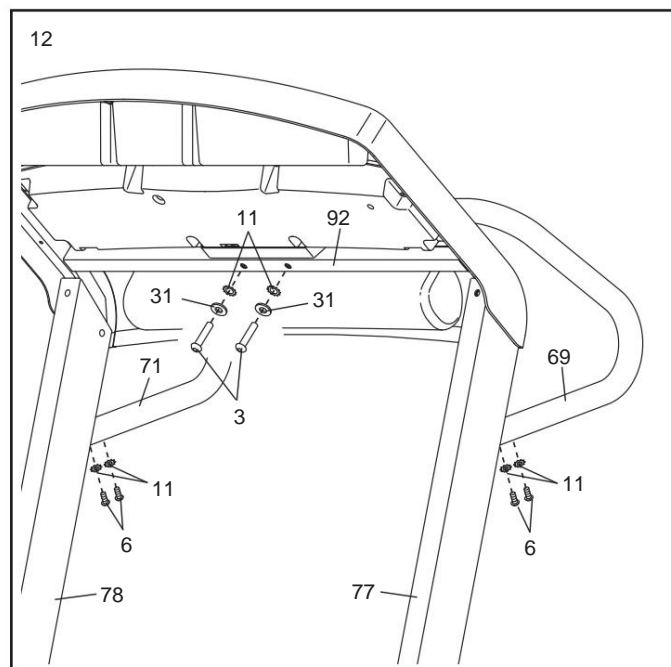
Coloque el Soporte de la Baranda (70) en la ranura del montaje de la consola mientras desliza los extremos de las Barandas (69, 71) en los soportes de los Montantes Verticales (77, 78). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



12. Apriete parcialmente dos pernos de 1/4" x 1 1/2" (3) con dos arandelas de 1/4" (31) y dos arandelas de estrella de 1/4" (11) en la estructura de la consola (92) y la baranda Soporte (no se muestra). **No apriete completamente los Pernos todavía.**

A continuación, apriete parcialmente cuatro Pernos de 1/4" x 1/2" (6) con cuatro Arandelas Estrella de 1/4" (11) en los extremos inferiores de las Barandas (69, 71).

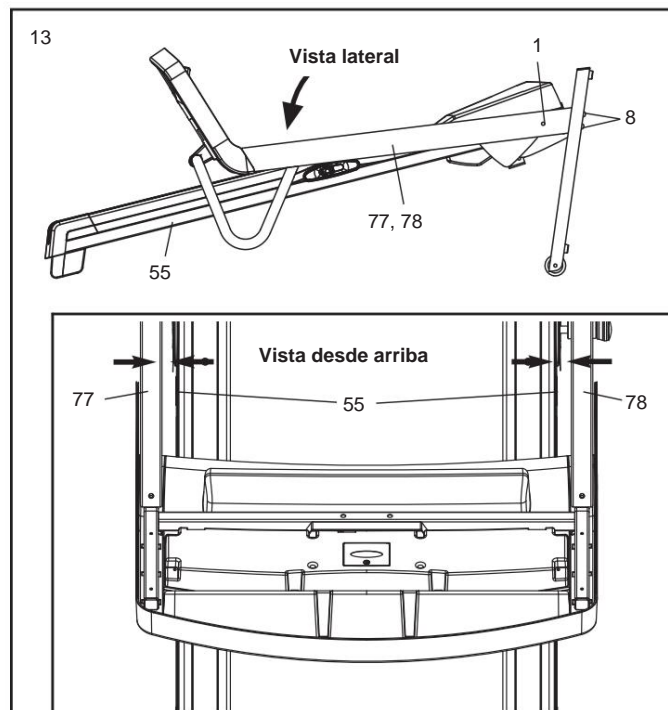
Presione los extremos inferiores de las Barandas (69, 71) contra los Montantes Verticales (77, 78) mientras aprieta los cuatro Pernos de 1/4" x 1/2" (6). **Luego, apriete los Pernos de 1/4" x 1 1/2" (3).**



13. Baje los Montantes Verticales (77, 78) como se muestra.

Vea el dibujo del recuadro. Coloque los Montantes Verticales (77, 78) de modo que la Armadura (55) quede centrada entre los Montantes Verticales.

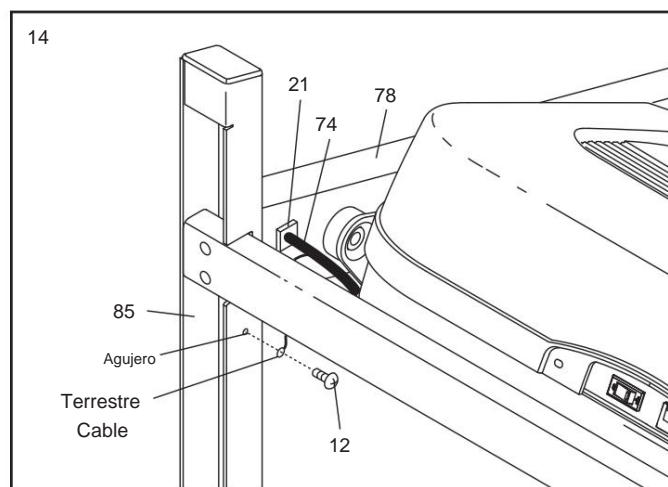
Apriete firmemente el Perno de 3/8" x 2 1/2" (1) y luego apriete los Pernos de 3/8" x 2 1/4" (8) a cada lado de la máquina para correr. **No apriete demasiado los pernos de 3/8" x 2 1/2".**



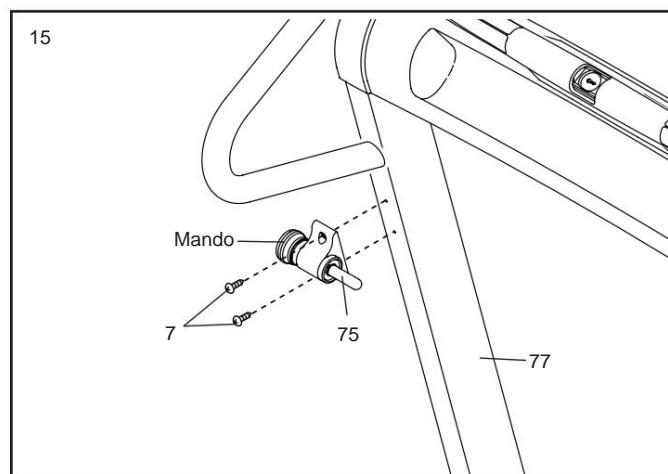
14. Conecte el cable a tierra en el Cable del Montante Vertical (74) al orificio indicado en la Base (85) con un Tornillo #8 x 1/2" (12).

Presione la Ojal indicado (21) en el Montante Vertical Derecho (78).

Levante el Montante Vertical Derecho (78) y el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra).



15. **Oriente el conjunto del pasador de seguridad (75) de modo que la perilla quede del lado que se muestra.** Fije el Conjunto del Pasador del Pasador al Montante Vertical Izquierdo (77) con dos Tornillos #8 x 3/4" (7). **No apriete demasiado los Tornillos.**



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de usar la máquina para correr.** Nota: Es posible que se incluya hardware adicional. 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 21). Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTE

LA BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

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. Tales sustancias causarán un desgaste excesivo.**

CÓMO CONECTAR EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

PELIGRO: Conexión incorrecta

del conductor de puesta a tierra del equipo aumenta el riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si no está seguro de si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Su caminadora, al igual que otros equipos electrónicos, puede dañarse por cambios repentinos de voltaje en la energía de su hogar. **Para disminuir el riesgo de dañar su caminadora, siempre use un supresor de picos con su caminadora (vea el dibujo 1 a la derecha). Para comprar un supresor de picos, vea la precaución 12 en la página 3.**

Utilice únicamente un supresor de picos de voltaje de salida única 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.

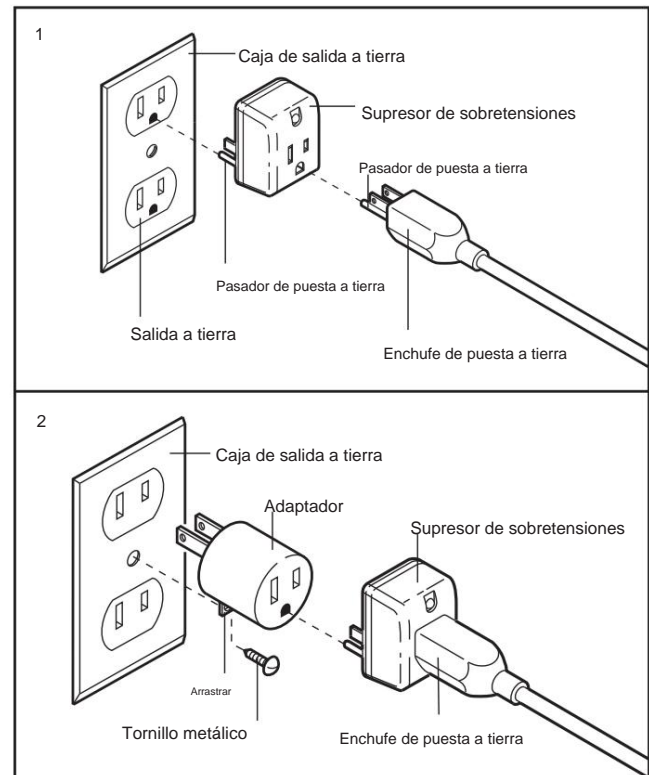
El supresor de picos debe tener una clasificación eléctrica de 120 voltios CA y 15 amperios. Debe haber una luz de monitoreo en el supresor de picos para indicar si está funcionando correctamente. Si no utiliza un supresor de picos que funcione correctamente, podría dañar el sistema de control de la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto debe estar conectado 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 este producto tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe con conexión a tierra. **Conecte 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.

IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes equipados con GFCI.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 120 voltios (vea el dibujo 1). 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 correctamente conectado a tierra (vea el dibujo 2).



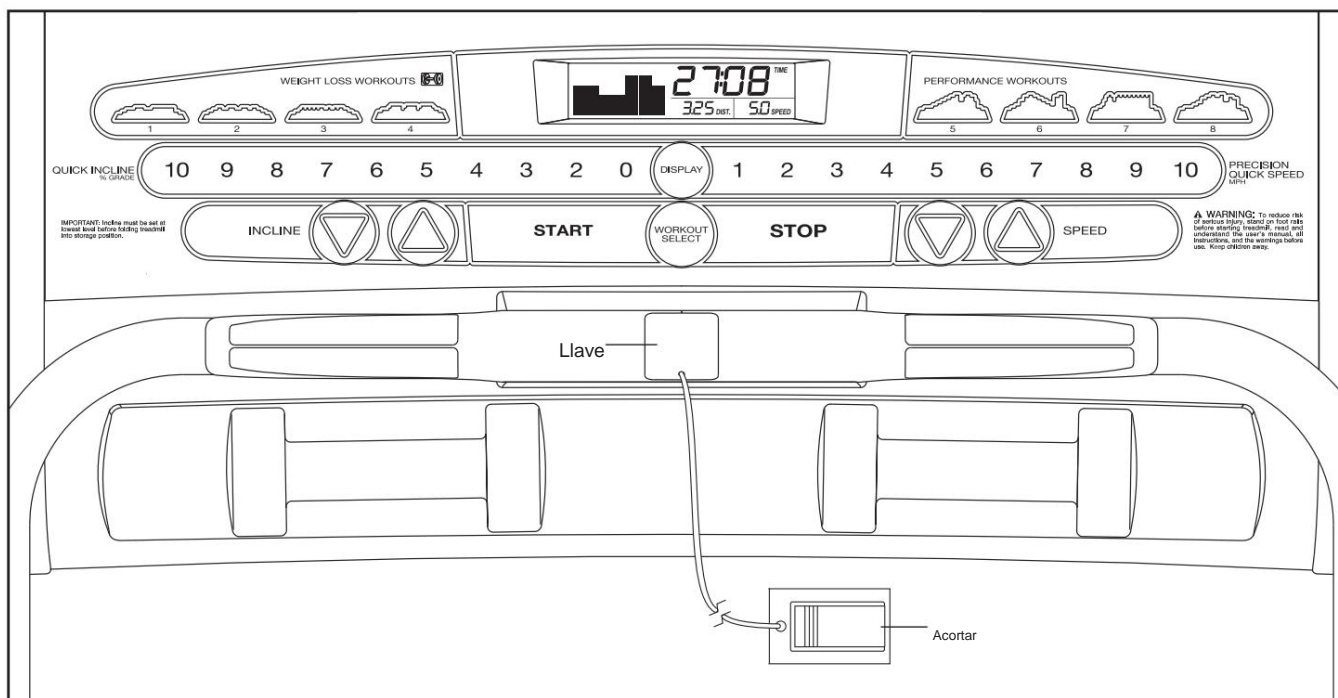
El adaptador temporal debe usarse solo hasta que un electricista calificado pueda instalar un tomacorriente correctamente conectado a tierra (consulte el dibujo 1).

La orejeta rígida de color verde, la lengüeta o similar que se extiende desde el adaptador debe conectarse a una conexión a tierra permanente, como una tapa de caja de salida debidamente conectada a tierra.

El adaptador debe mantenerse en su lugar con un tornillo de metal.

Algunas cubiertas de cajas de salida de receptáculos de 2 polos no están conectadas a tierra. Comuníquese con un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja de salida está conectada a tierra antes de usar un adaptador.

ESQUEMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos sean más efectivos. 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 sensor de pulso incorporado en el mango.

La consola también cuenta con cuatro ejercicios de pérdida de peso preestablecidos diseñados para ayudarlo a quemar calorías y mejorar su sistema cardiovascular mientras tonifica y fortalece sus músculos. Nota: Los entrenamientos para bajar de peso requieren el uso de mancuernas. **Para comprar mancuernas adicionales, llame al número de teléfono que se encuentra en la portada de este manual.**

Además, la consola ofrece cuatro entrenamientos de rendimiento predeterminados. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras lo guía a través de una sesión de ejercicio efectiva.

Para encender la alimentación, vea la página 15. **Para usar el modo manual,** vea la página 15. **Para usar un entrenamiento predeterminado,** vea la página 17. **Para usar el modo de información,** vea la página 18.

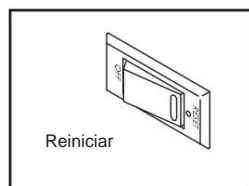
IMPORTANTE: si hay una hoja de plástico en la parte frontal de la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use zapatos deportivos limpios mientras usa la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 21).

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 simplificar, todas las instrucciones de este manual 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 13). 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 cuenta con 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. Busque el clip adjunto a la llave (vea el dibujo en la página 14) y deslice el clip en la cintura de su 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.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione el modo manual.

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

Si ha seleccionado un entrenamiento, presione el botón de selección de

entrenamiento repetidamente hasta que solo aparezcan ceros en las pantallas.



3. Inicie la banda para caminar.

Para iniciar la banda para caminar, presione el botón Iniciar, el botón de aumento de velocidad o uno de los diez botones numerados de velocidad rápida de precisión.

Si presiona el botón de inicio o el botón de aumento de velocidad, 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, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph.

Si presiona uno de los botones numerados de velocidad rápida de precisión, 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.

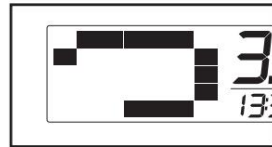
Para detener la banda para caminar, presione el botón Detener. La hora comenzará a parpadear en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, presione el botón Iniciar, el botón de aumento de velocidad o uno de los diez botones de velocidad numerados.

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 seleccione el modo manual, aparecerá en la matriz una pista que representa 1/4 de milla (400 metros). Mientras camina o corre en la máquina para correr, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca toda la pista.



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 sensor de pulso del mango (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. Presiona el botón Display repetidamente hasta que la pantalla superior muestre la información que más te interese

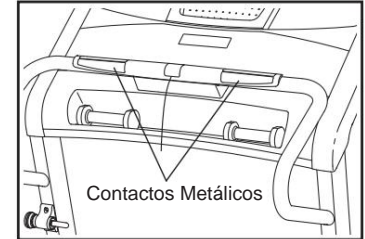


en visualización. Nota: Si bien la información se muestra en la pantalla superior, la misma información no se mostrará en la pantalla inferior izquierda o inferior derecha.

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

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las láminas de plástico de los contactos metálicos. 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 al nivel más bajo. La inclinación debe estar en el ajuste más bajo 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 termine 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 15.

2. Seleccione un entrenamiento preestablecido.

Para seleccionar un entrenamiento preestablecido, presione el botón de selección de entrenamiento repetidamente



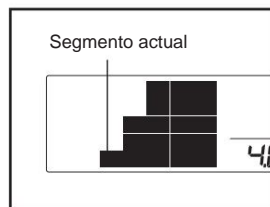
hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. Cuando selecciona un entrenamiento, la velocidad máxima y los ajustes de inclinación del entrenamiento parpadearán en las pantallas durante unos segundos; luego, la pantalla mostrará cuánto tiempo durará el entrenamiento. Un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

3. Inicie la banda para caminar.

Presione el botón de inicio o el botón de aumento de velocidad para comenzar el entrenamiento. 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.

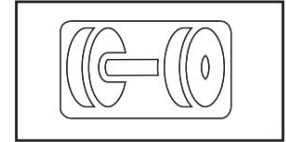
Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Se pueden programar los mismos ajustes de velocidad e inclinación para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento parpadeante del perfil 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 y comenzará a parpadear el siguiente segmento del perfil. 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 alertar



tú. La máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

Cuando usa un entrenamiento para perder peso, la consola le indicará que use las mancuernas para un entrenamiento cruzado de cuerpo completo. Cuando se encienda el indicador de



mancuernas en la consola, levante las mancuernas y continúe caminando o corriendo sosteniendo las mancuernas. Cuando el indicador se apague, baje las mancuernas y continúe con su entrenamiento.

Los ejercicios con pesas deben intentarse solo por usuarios experimentados.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil 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 o el botón de aumento de Velocidad. 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 16.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Consulte el paso 6 en la página 16.

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

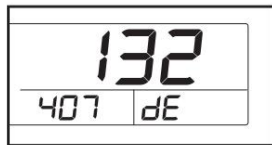
Consulte el paso 7 en la página 16.

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. Cuando se selecciona el modo de información, se mostrará la siguiente información:

La pantalla superior mostrará el número total de horas que se ha utilizado la máquina para correr.



La pantalla inferior izquierda mostrará el número total de millas o kilómetros que se ha movido la banda para caminar.

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.

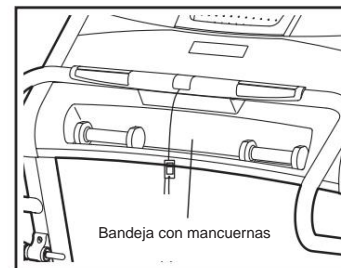
La consola cuenta con un modo de demostración de pantalla, diseñado para usarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras el modo de demostración está activado, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable de alimentación, presione el botón

interruptor de encendido a la posición de reinicio e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán encendidas, 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.

CÓMO UTILIZAR LAS MANCUERNAS

Para ejercitar la parte superior de su cuerpo mientras camina en la caminadora, sostenga las mancuernas de 1 libra a sus costados o presione las mancuernas sobre su cabeza.



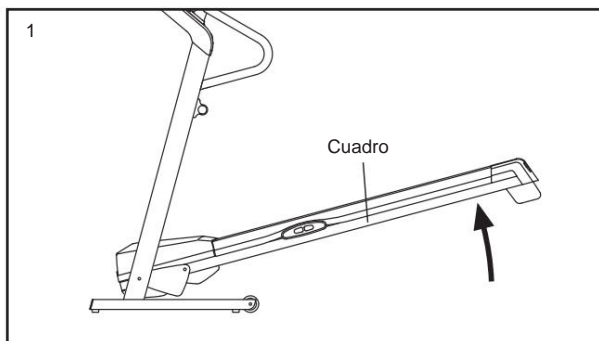
ADVERTENCIA: No utilice las mancuernas a velocidades superiores a las de la marcha. El uso de mancuernas y no sujetar los pasamanos puede comprometer su capacidad para mantener el equilibrio. Los ejercicios con mancuernas deben ser realizados únicamente por usuarios experimentados.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

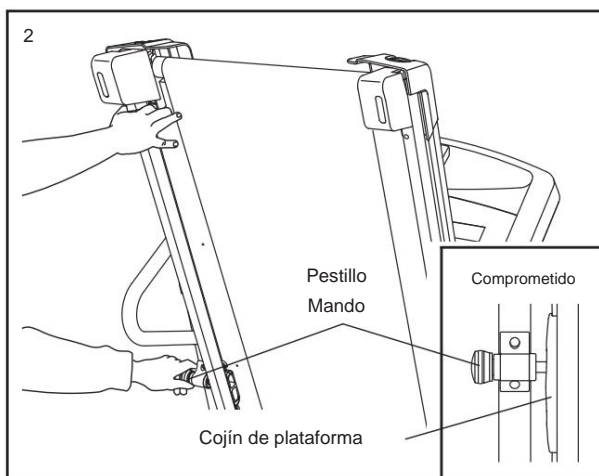
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no hace esto, puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue. 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 el orificio en el cojín de la plataforma esté alineado con el pasador del pestillo. Luego, suelte lentamente la perilla del pestillo; asegúrese de que el pasador del pestillo esté completamente insertado en el cojín de la plataforma.

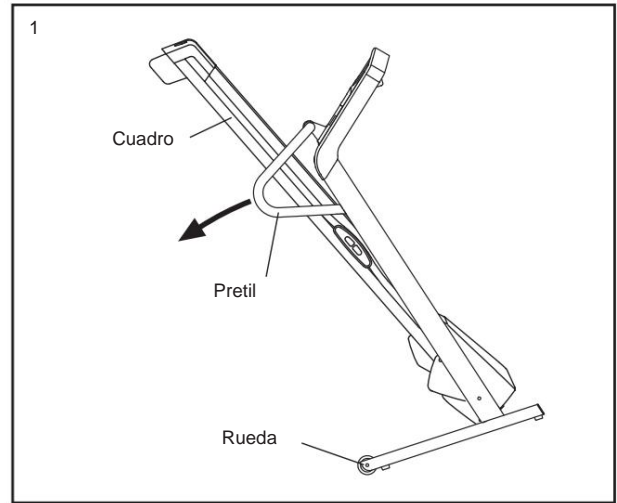


Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga la máquina para correr alejada de la luz solar directa. No deje la máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas superiores a 85 °F (30 °C).

CÓMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la máquina para correr, dóblela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** asegúrese de que el pasador del pestillo esté completamente insertado en el cojín de la plataforma. Retire las mancuernas. 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 como se muestra. 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.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

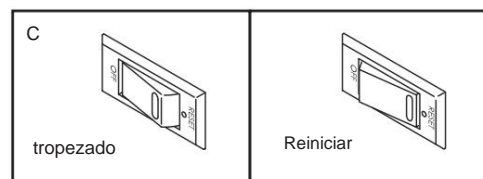
La mayoría de los problemas de la caminadora se pueden resolver siguiendo los pasos a continuación. Encuentre el síntoma que corresponda y siga los pasos enumerados. Si necesita más ayuda, consulte la portada de este manual.

PROBLEMA: La alimentación no se enciende

SOLUCIÓN: A. Asegúrese de que el cable de alimentación esté conectado a un supresor de sobretensiones y que el supresor de sobretensiones está enchufado en un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 13). Utilice únicamente un supresor de sobretensiones de un solo tomacorriente que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13. **IMPORTANTE: la máquina para correr no es compatible con tomacorrientes equipados con GFCI.**

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, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor.



PROBLEMA: La alimentación se apaga durante el uso

SOLUCIÓN: A. Verifique el interruptor de encendido ubicado en el marco de la máquina para correr cerca del cable de alimentación (vea el dibujo arriba). Si el interruptor de encendido 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 a que cinco minutos y luego vuelva a enchufarlo.

c. Retira la llave de la consola. Vuelva a insertar la llave en la consola.

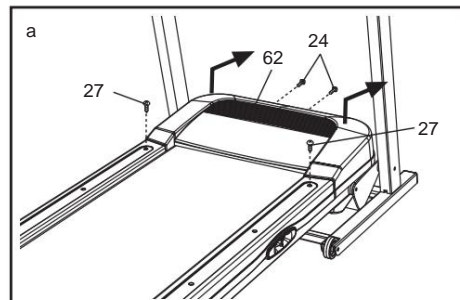
d. Si la máquina para correr sigue sin funcionar, consulte la portada de este manual.

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

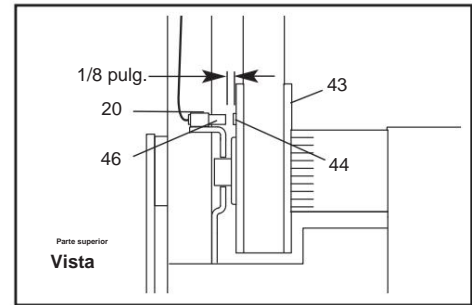
SOLUCIÓN: A. La consola cuenta con un modo de demostración de pantalla, diseñado para usarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando retira la llave, el modo de demostración está activado. Para desactivar el modo de demostración, mantenga presionado 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.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: A. Retire la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN.** Luego, quite los dos #12 x 1 1/4" (27) y los dos tornillos de capota #8 x 3/4" (24) y retire con cuidado la capota del motor (62).



Localice el Interruptor de Lengüeta (46) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (43). Gire la polea hasta que el imán esté alineado con el interruptor de láminas. **Asegúrese de que el espacio entre el imán y el interruptor de láminas sea de aproximadamente 1/8 pulg. (3 mm).** Si es necesario, afloje el Tornillo de cabeza hexagonal #8 x 3/4" (20), mueva ligeramente el Interruptor de lengüeta y luego vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del motor (no se muestra), y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar una lectura de velocidad correcta.

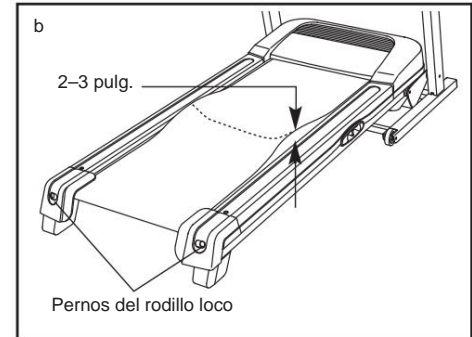


PROBLEMA: La banda para caminar disminuye la velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: A. Utilice únicamente un supresor de picos de una sola salida que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.

- b. Si la banda para caminar está demasiado apretada, el rendimiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede dañarse. Retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Con la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo loco en sentido contrario a las agujas del reloj, 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 haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos.

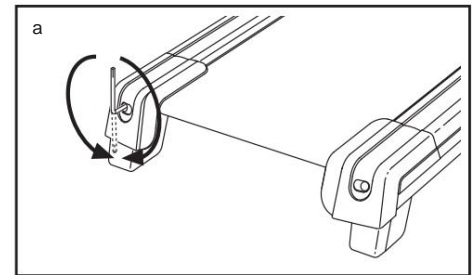
Repita hasta que la banda para caminar esté bien apretada.



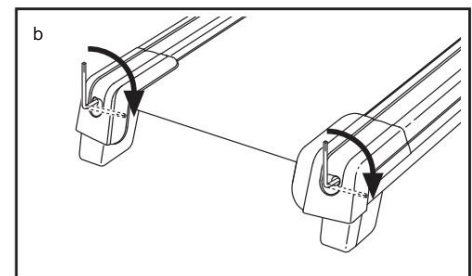
- c. Si la banda para caminar sigue disminuyendo la velocidad cuando se camina sobre ella, consulte la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda para caminar está descentrada o se desliza cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: A. 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 perno 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 perno izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego, enchufe el cable de alimentación, inserte la llave y haga funcionar 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 pernos 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 con cuidado sobre la máquina para correr durante unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté bien apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la caminadora no cambia correctamente

SOLUCIÓN: A. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de Inclinación. **Mientras cambia la inclinación, retire la llave.** Después de unos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr se elevará automáticamente al nivel máximo de inclinación y luego volverá al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación.

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 sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias del ritmo cardíaco 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	❤️
<hr/>							
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 que aparecen arriba de tu edad definen tu "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.

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.

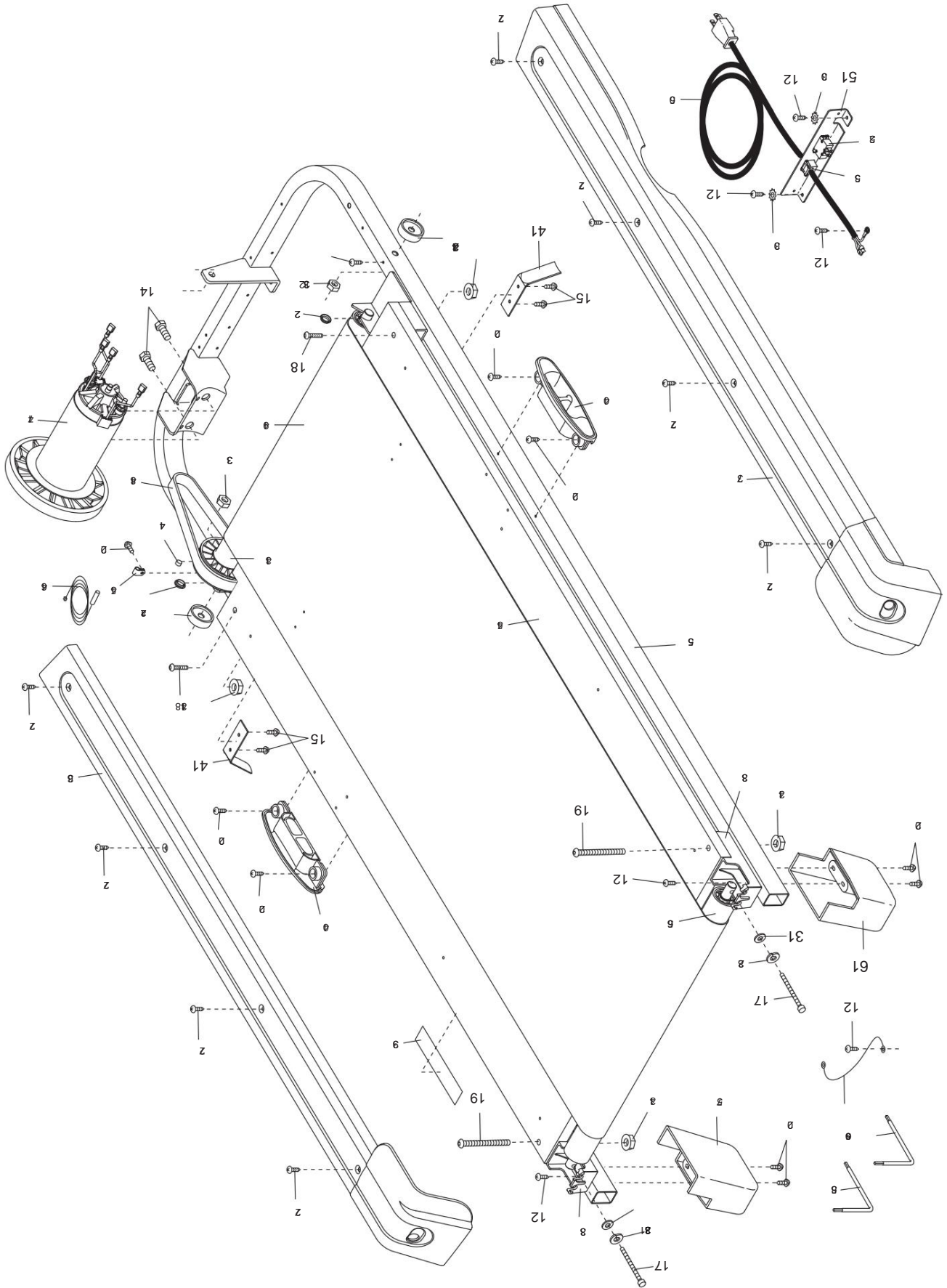
LISTA DE PIEZAS—Modelo No. GGTL39608.8

R0214A

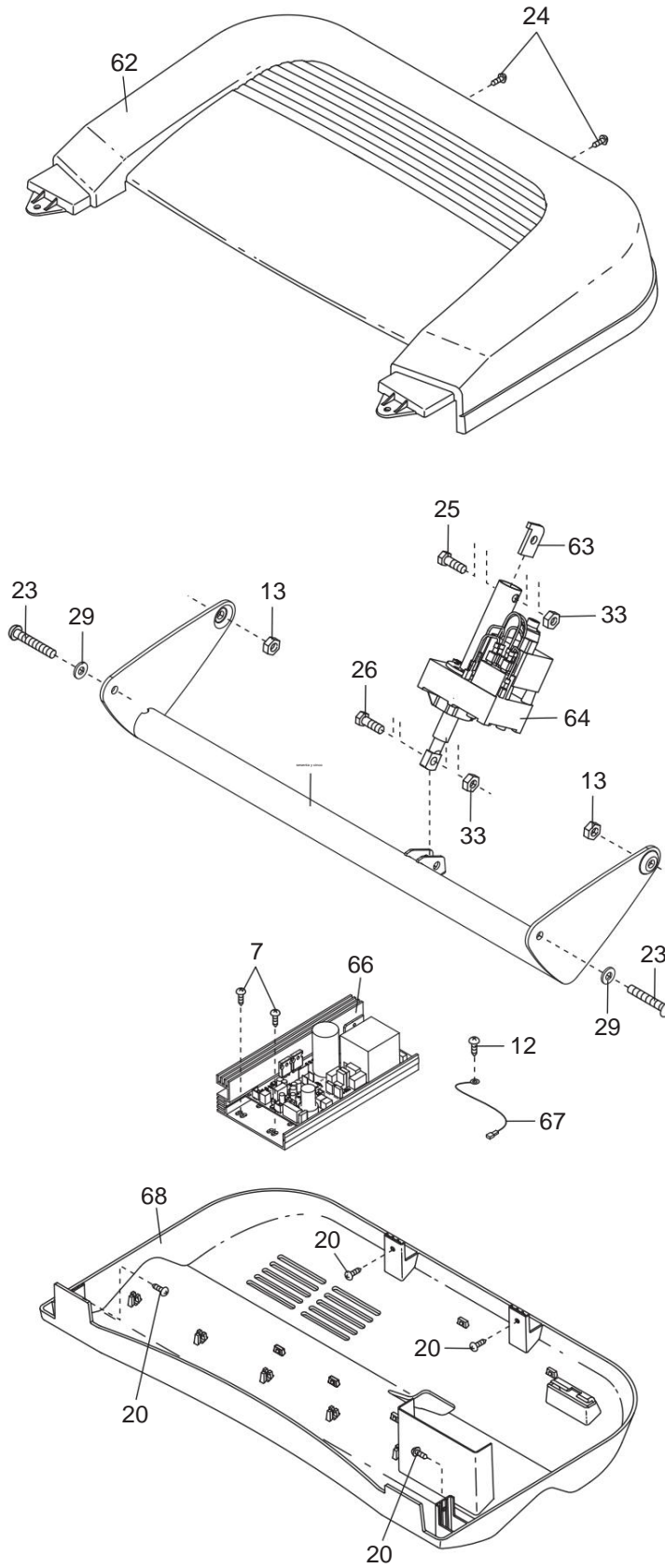
Clave No.	Cant.	Descripción	Clave No.	Cant.	Descripción
		Perno de 2 3/8" x 2 1/2" 4 Perno	49	1	Cinturón para caminar
1	2	de 5/16" x 2 1/4" Perno de 6 1/4" x 1	50	1	Cable de alimentación
2			51	1	Soprote del cable de alimentación
3		Tuerca de 1/4"	52	1	Interruptor de encendido
4	4	Perno de 4 x 3/4" 2 1/2" Tornillo	54	1	Ojal del cable de alimentación 53
5		#8 x 3/4" Perno de 3/8" x 2 1/4"		1	Andén 55
6				1	marco 56
7 8 6 9 4 10				1	Rodillo loco 57
2 11 6 12		Arandela estrella de 3/8"		1	Pie Trasero Izquierdo
11 13 4 14 2		Arandela de 3/8"	58	1	Llave hexagonal
15 4 16 2 12		Arandela de estrella de	59	1	Llave hexagonal de 5/32"
18 2 19 2 20		1/4" Tornillo n.º 8 x 1/2"		1	Cable de tierra del rodillo loco 60 61
17 Tornillo		Tuerca de 3/8"		1	Pie trasero derecho 62
Tek #8 x 3/4"		Perno de motor de		1	Campana de motor
		1/4" Tornillo de guía de correa n.º 8 x 1/2"	63 64	1	Soprote de tope de inclinación
		Mancuerna		1	Motor de inclinación
		Perno de 1/4" x 2 1/4"	65	1	Marco de elevación
		Perno de 5/16" x 1 1/4"		1	Controlador 66
		Perno de 5/16" x 3 1/2"	68	1	Cable de tierra del controlador 67
				1	panza pan 69
		2 Ojal 21		1	Pasamanos Izquierdo
22 2 23 2		Perno de 3/8" x 1 1/4" Tornillo de capacitor	70	1	Soprote de pasamanos
n.º 8 x 3/4" 24 2 25 1		Perno de 3/8" x 1 1/4" Tornillo	71	1	Pasamanos derecho
		n.º 12 x 1 1/4" 27 8	72	1	Asamblea de pulso
			73 74	1	Llave/clip
				1	Alambre Vertical
			75	1	Conjunto de pasador de seguridad
28 2 29 2		Arandela dividida de 1/4"	76 – No utilizado 77 1 78 1 79 2 80		
		Arandela de 3/8"	2 81 4 82 2 83 8 84 85 86 2 87		
2 31 4		Arandela estrella #8 30	92 1 93 1 94 7 95 3		Montante izquierdo
		Arandela de 1/4"			derecho vertical
32 1					Espaciador de marco
Corbata 33 4		Contratuercas de			Tapa base
3/8" 34 4		Tuerca de brida de 5/16"			Almohadilla base
35 20		Tornillo de cabeza troncocónica #8 x 1/2" 36 1			Calcomanía de precaución
		Riel para el pie izquierdo			Espaciador de rueda
37 1		Riel de pie derecho			Rueda
38 2		Soprote del rodillo loco			Base
39 1		Calcomanía de advertencia de pestillo			Cable de tierra de pulso
		Cojín Plataforma 40 2			Bandeja de consola pequeña
41 2		Guía de la correa			Bandeja de consola
marco 42 2 43 1		Espaciador de pivote de			Consola
		Rodillo impulsor/polea 44 1			base de la consola
		Imán			Tapa del marco de la consola
45 1		Abrazadera del interruptor de láminas			Marco de la consola
46 1 47 1		Interruptor de láminas			Puerta de acceso
		Motor de accionamiento			Amarre de plástico de 8"
48 1		correa motora	*		Atadura de alambre
					- 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.

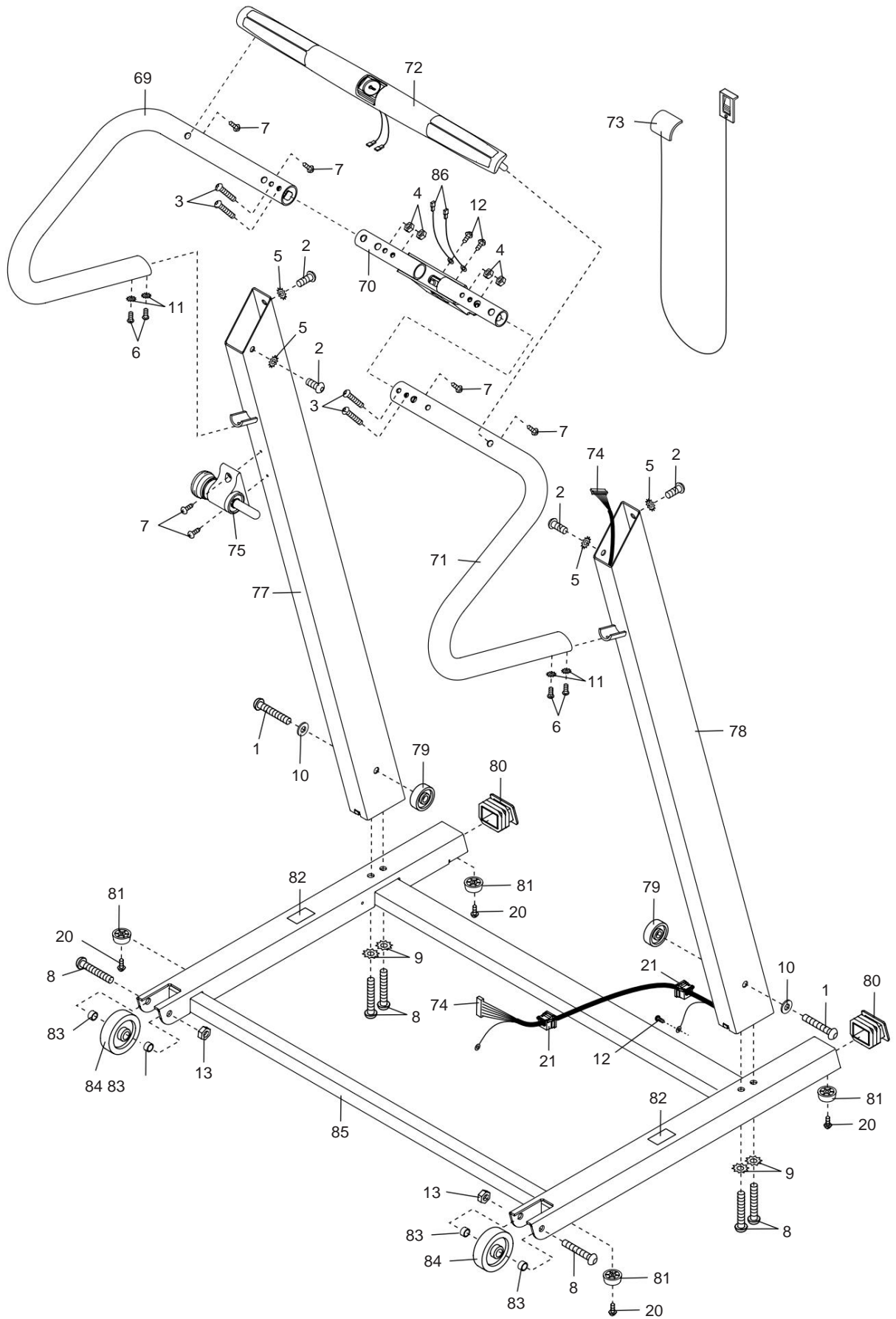
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Modelo No. GGTL39608.8 R0214A



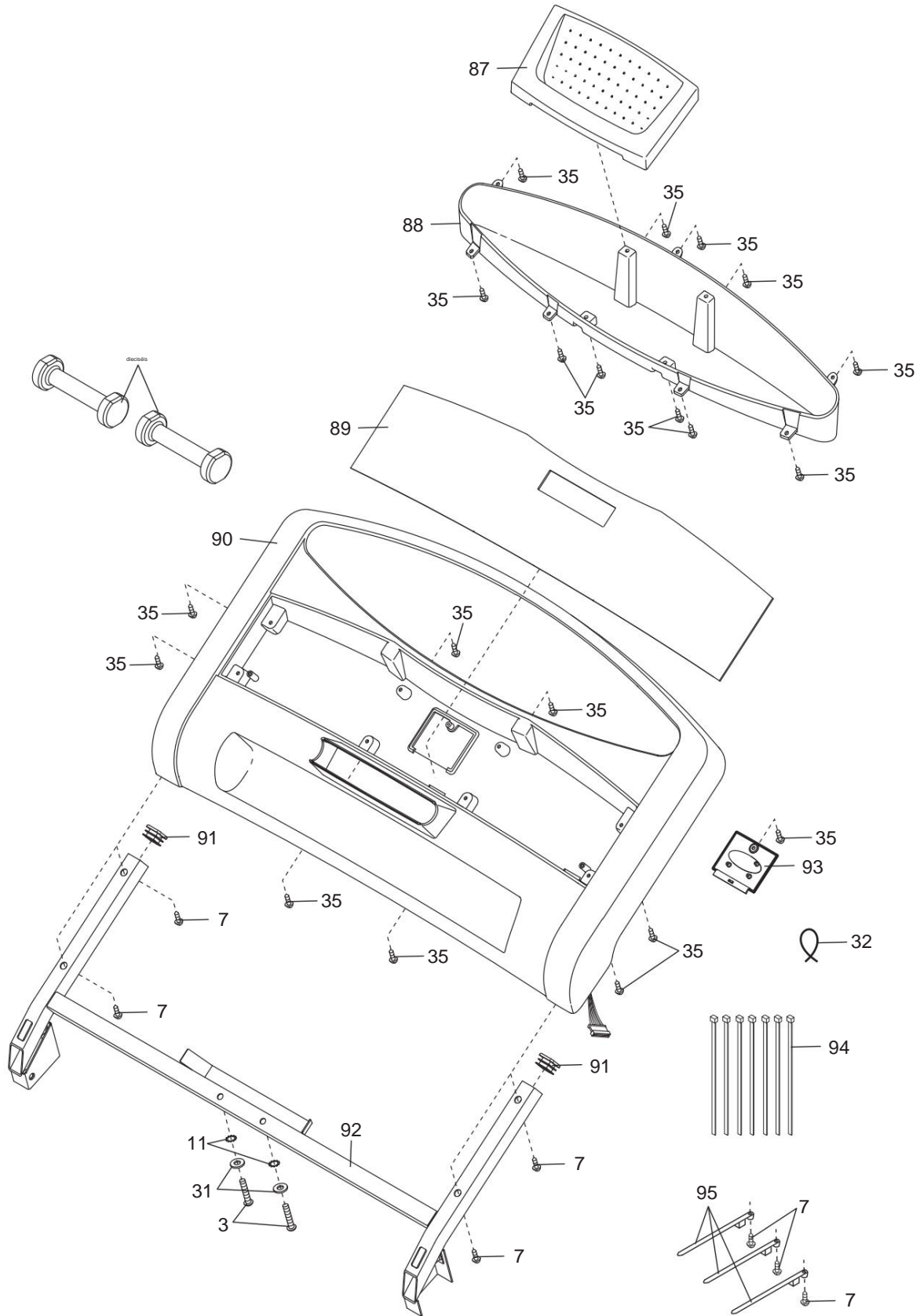
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Modelo No. GGTL39608.8 R0214A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Modelo No. GGTL39608.8 R0214A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Modelo No. GGTL39608.8 R0214A



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 DETALLE DIBUJO cerca del final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: debe registrar este producto dentro de los 30 días posteriores a la fecha de compra para evitar cargos adicionales por el servicio necesario bajo garantía. Vaya a www.workoutwarehouse.com/registration.

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. El motor impulsor está garantizado 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. 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 centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las que se hagan reclamos de garantía deben ser autorizadas previamente por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de flete hacia y desde el centro de servicio serán responsabilidad del cliente. Para las piezas de repuesto enviadas mientras el producto está en garantía, el cliente será responsable de un cargo mínimo por manejo. Para el servicio a domicilio, el cliente será responsable de un cargo mínimo por viaje.

Esta garantía no se extiende a ningún daño a un producto causado por o atribuible a daños en el transporte, abuso, mal uso, uso inapropiado o anormal, o reparaciones no provistas por un centro de servicio autorizado de ICON; a productos utilizados con fines comerciales o de alquiler o como modelos de exhibición en tiendas; o a productos transportados o comprados fuera de los EE. UU. ICON no autoriza ninguna otra garantía más allá de la específicamente establecida anteriormente.

ICON no es responsable de los daños indirectos, especiales o consecuentes que surjan o estén relacionados con el uso o el rendimiento del producto; 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; u otros daños consecuenciales de cualquier naturaleza. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes. En consecuencia, es posible que la limitación anterior no se aplique a usted.

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, es posible que la limitación anterior no se aplique a usted.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos. También puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

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