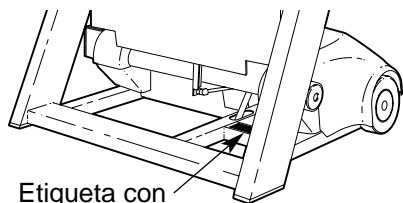




Núm. de Modelo RETL11900

Núm. de Serie _____



Etiqueta con
el Número de
Serie

INFORMACIÓN AL CLIENTE

Si usted tiene cualquier pregunta concerniente al montaje, uso, o mantenimiento de su caminadora, por favor contacte nuestro Departamento de Servicio al Cliente a los números o direcciones abajo:

Llámenos:

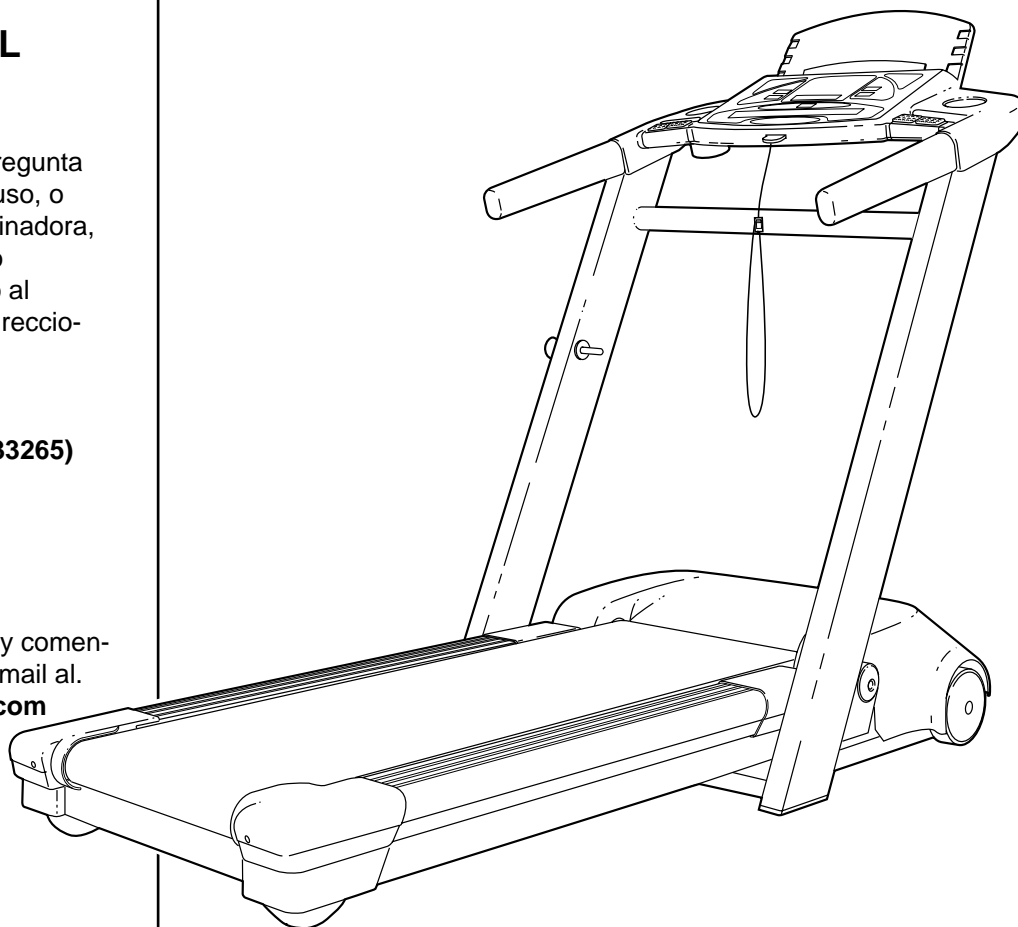
+44(0)207 4 REEBOK (733265)

Mádenos un Fax:

+44(0)207 816 3308

Mádenos un Email:

mádenos sus preguntas y comentarios por el servicio de e-mail al.
service@reebokfitness.com



⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.reebokfitness.com

nuevos productos, premios,
consejos, y mucho más!

CONTENIDO

| | |
|---|---------------|
| PRECAUCIONES IMPORTANTES | 3 |
| ANTES DE COMENZAR | 5 |
| COMO ORGANIZAR LA CAMINADORA PARA OPERACIÓN | 6 |
| FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES | 8 |
| COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA | 13 |
| PROBLEMAS | 14 |
| UNIVERSIDAD REEBOK | 16 |
| GUÍAS DE EJERCICIO | 18 |
| LISTA DE PIEZAS | 19 |
| COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO | Contraportada |

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se ha incluido en el centro de este manual.

GARANTÍA LIMITADA

QUE SE CUBRE—Todo el (“producto”) REEBOK® ACD1 se garantiza de estar libre de todos los defectos en material y mano de obra.

QUIEN SE CUBRE—El comprador original o cualquier persona recibiendo el producto como regalo del comprador original.

POR CUANTO TIEMPO SE CUBRE— REEBOK Fitness Equipment, garantiza el Producto por un año después de la fecha de compra. El trabajo se cubre por un año.

LO QUE HACEMOS PARA CORREGIR DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA—Nosotros le mandaremos sin costo, cualquier pieza e repuesto o componente, proveyendo que los reparos estén autorizados por REEBOK Fitness Equipment primero y se desempeñan por el proveedor de servicio autorizado por REEBOK Fitness Equipment si es apropiado, o, a nuestra opción, reemplazaremos el producto.

QUE NO SE CUBRE—Cualquier falla o daño causado por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, montaje o instalación no apropiados, alteraciones, modificaciones sin nuestra autorización escrita o por la falta de su parte de usar, operar, y mantener como se fija en su Manual del Usuario (“Manual”).

LO QUE USTED TIENE QUE HACER—Siempre retenga prueba de compra, como su recibo; guarde, opere, y mantenga el Producto como se especifica en el manual; notifique nuestro Departamento de Servicio al Cliente de cualquier defecto dentro de 10 días después de descubrir el defecto; como se instruya, regrese cualquier pieza defectuosa para reemplazo o si es necesario, todo el Producto, para reparo.

MANUAL DEL USUARIO—Es muy importante que usted lea el Manual antes de operar el producto. Recuerde de desempeñar el los requisitos de mantenimiento periódicos especificados en el Manual para asegurar operación apropiada y su satisfacción continua.

COMO OBTENER PIEZAS Y SERVICIO—Simplemente llame nuestro Departamento de Servicio al Cliente al +44 (0) 171 4 733265 y dígame su nombre y dirección y el número de serie del producto. Ellos le dirán como obtener una pieza de repuesto o si es necesario, como hacer arreglos para servicio a donde se encuentra su Producto o le aconsejarán como mandar el Producto para el servicio. Antes del envío, siempre obtenga un Número de Autorización (RA No.) de nuestro Departamento de Servicio al Cliente; empaque su Producto de una manera segura (guarde el cartón original de envío si es posible); coloque el RA No. en la parte de afuera del cartón y aseguro el Producto. Incluya una carta explicando el Producto o el problema y una copia de su prueba de compra si usted cree que el servicio se cubre bajo Garantía.

REEBOK FITNESS EQUIPMENT no es responsable por daños especiales o consecuentes surgiendo de o en conexión con el uso o desempeño del Producto o daños con respecto a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o ganancias, pérdida de gozo o uso, costos de extracción, instalación o otros daños consecuentes o de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende por la presente es en lugar de cualquier y todas otras garantías de comercio o de estado físico por un propósito particular está limitado en su alcance y duración a los términos que se exponen en la presente.

Nadie está autorizado para cambiar, modificar o extender los términos de esta garantía limitada. Esta garantía no afecta su derecho estatutario bajo el Acto de Venta de Bienes.

REEBOK FITNESS EQUIPMENT: Tel:+44 (0) 207 4 REEBOK (733265), Fax: +44 (0) 207 816 3308

Dirección de internet: service@reebokfitness.com

REEBOK Fitness Equipment es una división de comercio de Forza Fitness Equipment Ltd.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
2. Use la caminadora solamente como se describe en este manual.
3. Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.
4. Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.
5. Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.
6. No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.
8. La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la caminadora no está funcionando correctamente.)
15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.
16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
17. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
18. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 19.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.
19. No cambie la inclinación de la caminadora colocando objetos debajo de la caminadora.
20. Cuando pliegue o mueva la caminadora, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
21. Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.
22. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le aler-

tará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

23. Al usar los discos compactos y videos de i-FIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.

25. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

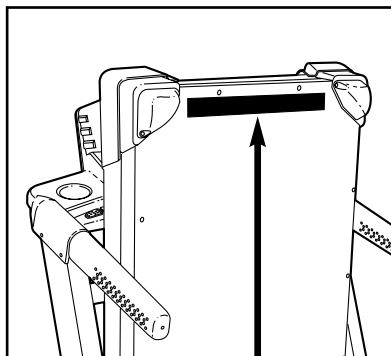
26. **PELIGRO:** Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajustes recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

27. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

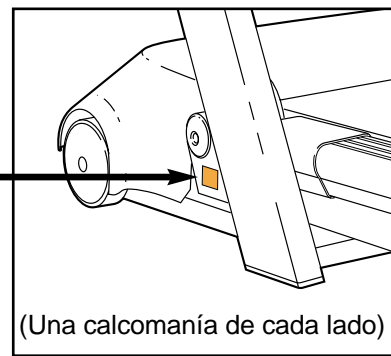
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. REEBOK no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías indicadas en la caminadora. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.



⚠ ATTENTION
 • Gardez les mains et les pieds éloignés de cet endroit lorsque vous utilisez et pliez le tapis roulant.



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

- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes de que la caminadora se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.



- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.



- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.



- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opera la caminadora.

Note: Esta calcomanía se muestra a 38% de su tamaño actual.

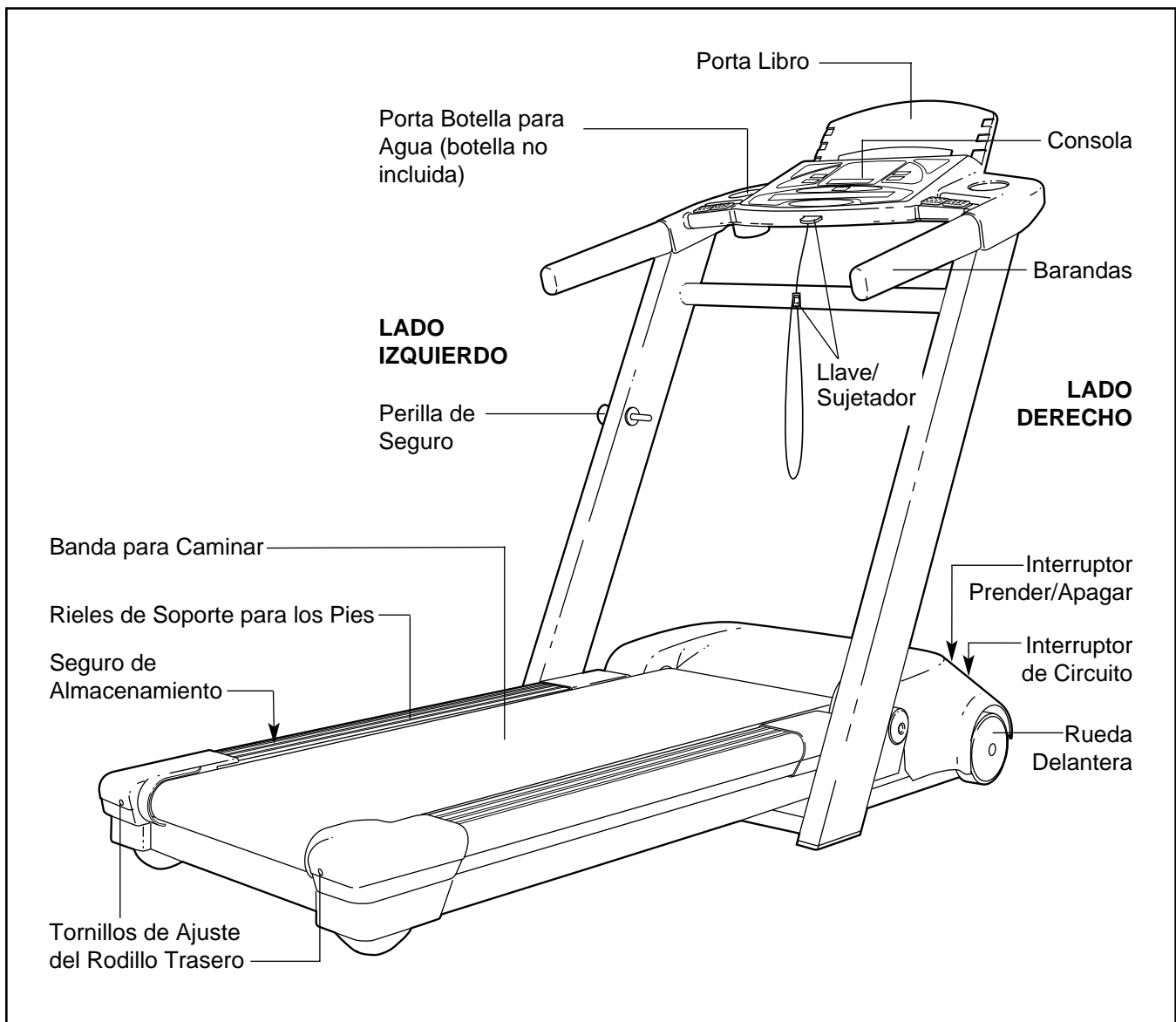
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva caminadora de REEBOK® ACD1. La caminadora combina tecnología avanzada con un diseño innovador para dejarle disfrutar una forma excelente de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacidad de su propio hogar. Y cuando usted no está haciendo ejercicio, la caminadora única de REEBOK® ACD1 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad del espacio en el suelo que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay preguntas, por

favor llame nuestro Servicio al Cliente al número +(44)207 4 REEBOK (733265). Para ayudarnos atenderle, por favor note el número de modelo y de serie del producto antes de llamar. El número del modelo de la caminadora es RETL11900. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la REEBOK (vea la portada de éste manual para su localización).

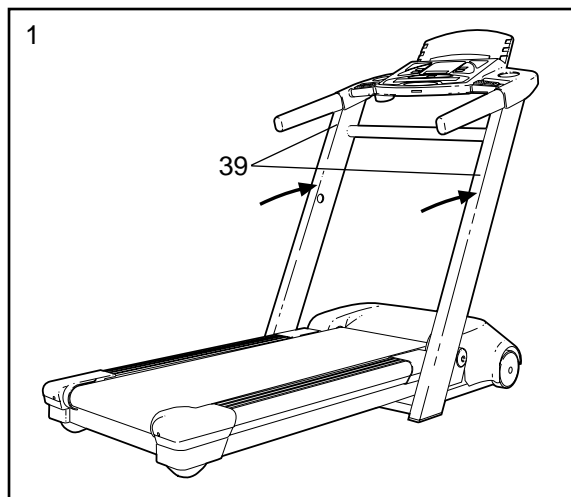
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

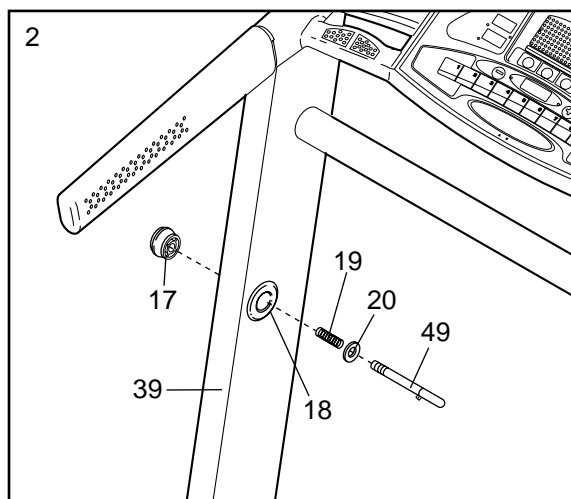
Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. El montaje no requiere herramientas.**

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (39) hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra



2. Asegúrese de que la Manga de la Perilla del Seguro (18) esté presionada dentro del Montante Vertical izquierdo (39).

Asegúrese que el Collar del Pasador (20) y el Resorte (19) estén en el Pasador (49). Inserte el Pasador en la Manga de la Perilla del Seguro (18) y el Montante Vertical izquierdo (39). Apriete la Perilla del Seguro (17) al Pasador.



3. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

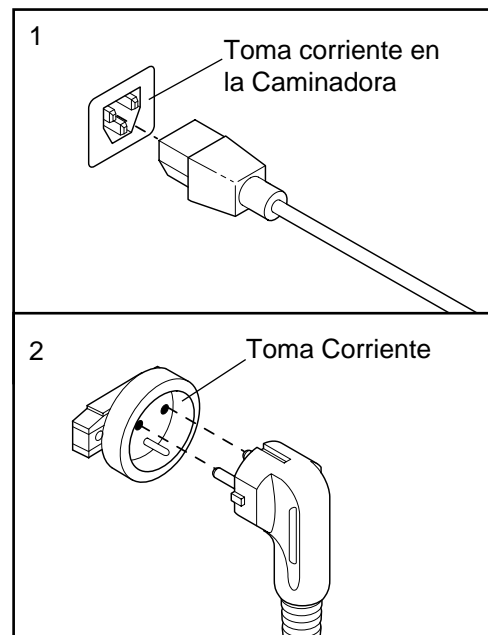
LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

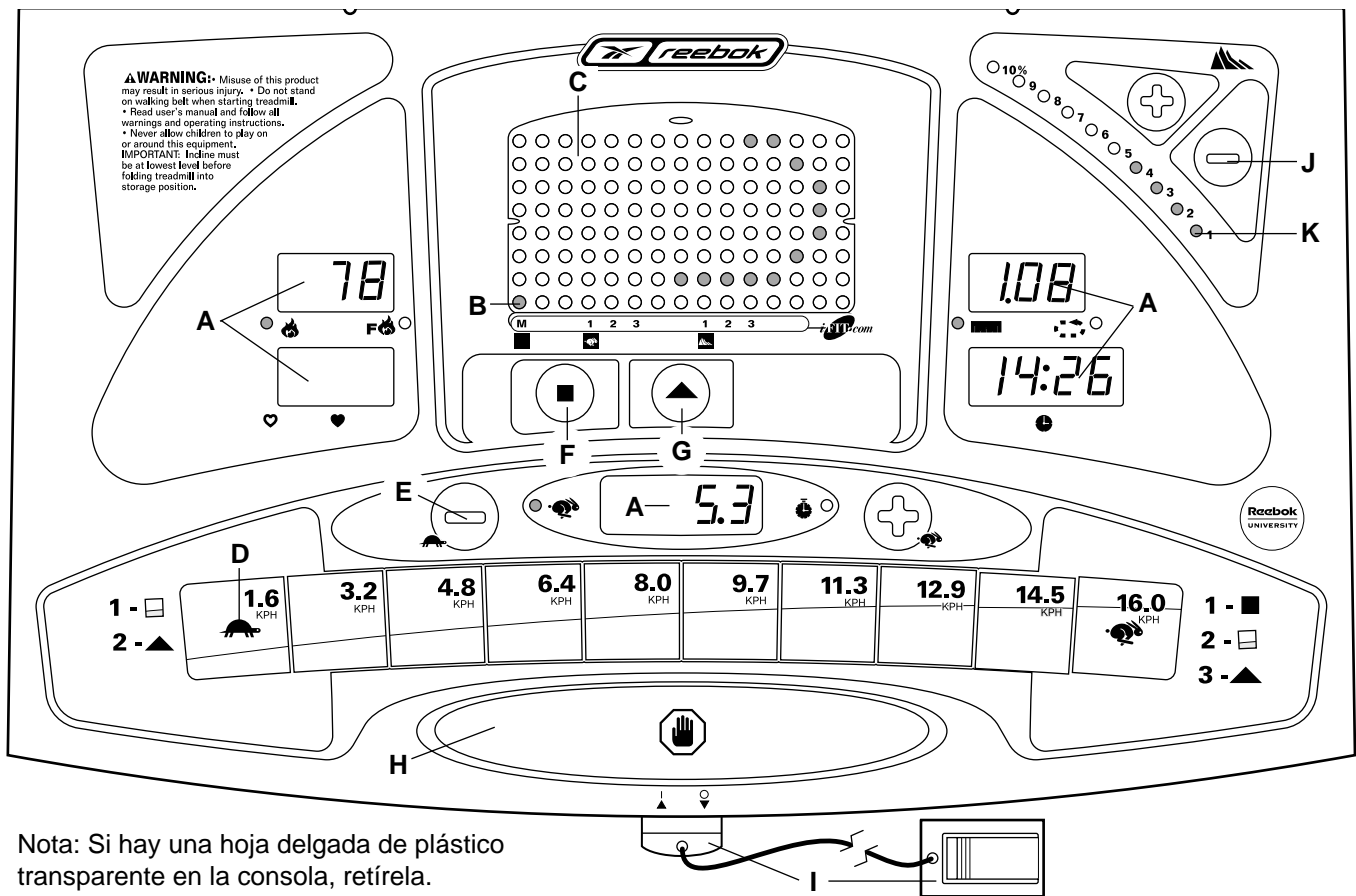
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra**. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1, e enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con CC PT (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información en español. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela sobre la que esta en inglés.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la caminadora ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, las pantallas LED le proveerán información continua de su ejercicio.

La consola ofrece seis programas preajustados que automáticamente controlan la velocidad o inclinación de la caminadora mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la caminadora a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos

especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la caminadora a su Videogradora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la caminadora conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas de audio, y programas de vídeo directamente del Internet.

La consola también es compatible con el monitor de ritmo cardíaco opcional que continuamente observa su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional, refiérase a la página 13.

EL DIAGRAMA DE LA CONSOLA

Refiérase al dibujo en la página 8.

- A. Las pantallas LED—Estas pantallas proveen información continua de las calorías y las calorías grasa que usted ha quemado, la velocidad de la banda para caminar, su paso actual, la distancia que usted ha caminado o corrido, el número de vueltas que usted ha completado, y el tiempo transcurrido. Además, la pantalla de PULSO muestra su ritmo cardíaco cuando el monitor del ritmo cardíaco opcional se usa. **Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (vea la página 11). Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**
- B. Indicadores de Manual/Programa—Estos indicadores muestran cuando la función manual, un programa preajustado, o la función manual se selecciona.
- C. Matrix LED—Cuando la función manual se selecciona, la matrix mostrará su progreso en una pista LED. Cuando un programa preajustado se selecciona, la matrix mostrará los ajustes próximos de velocidad del programa.
- D. Botones de VELOCIDAD RÁPIDA—Estos botones le permiten seleccionar rápido los ajustes de velocidad.
- E. Botones de VELOCIDAD—Estos botones controlan la velocidad de la banda para caminar. Cada vez que un botón se presiona, la velocidad cambiará por 0.1 mph; si un botón se mantiene presionado, la velocidad cambiará en incrementos de 0.5mph. El alcance de la velocidad es de 0.5 mph a 10 mph.
- F. Botón FUNCIÓN—Este botón se usa para seleccionar la función manual, programas de entrenamiento preajustados, y la función iFIT.com.
- G. Botón de COMENZAR—Este botón comienza la banda para caminar.
- H. Botón de PARAR—Este botón para la banda para caminar. Cuando el botón se presiona, las pantallas LED pausarán y la pantalla de TIEMPO hará la señal intermitente.
- I. Llave con Sujetador—La llave enciende y apaga la consola. El sujetador conectado está diseñado para ponerse en la cintura de su ropa. Si la llave se jala de la consola, la corriente se apagará automáticamente.
- J. Botones de INCLINACIÓN—Estos botones controlan la inclinación de la caminadora. Cada vez que un botón se presiona, la inclinación cambiará por 0.5%. El alcance de la inclinación es de 1.5% a 10%.
- K. La Pantalla INCLINACIÓN—Esta pantalla muestra el nivel de inclinación de la caminadora. El primer indicador se prenderá cuando la inclinación esté a 1.5%, el segundo indicador se prenderá cuando la inclinación esté a 2% o 2.5%, el tercer indicador se prenderá cuando la inclinación esté a 3% o 3.5%, etc.

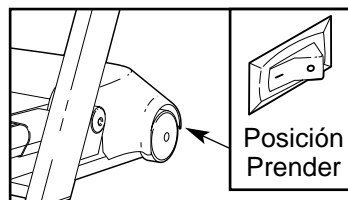
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.

- No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la caminadora.
- Use siempre el sujetador (vea I en la página 8) mientras esté operando la caminadora. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar parará.
- Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.
- Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.

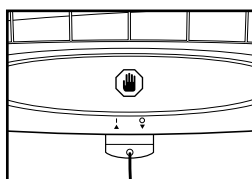
COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Asegúrese que el interruptor de prender/apagar, que se encuentra en el frente de la caminadora, esté en la posición de prender.

A continuación, asegúrese de que el cable eléctrico esté correctamente conectado (vea la página 7).



Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador conectado a la llave y deslícelo a la cintura de su ropa. **Jale el cordón en el sujetador para asegurarse que el sujetador esté conectado seguramente a la cintura de su ropa.** A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se prenderán.



Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 10. Para usar un programa de velocidad o un programa de inclinación, vea la página 12. Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com, refiérase a la página 16. Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, vea la página 18.

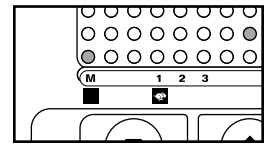
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

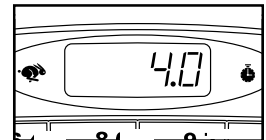
2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Si usted ha seleccionado un programa de entrenamiento preajustado o la función de iFIT.com, seleccione la función manual otra vez presionando el botón de FUNCIÓN repetidamente hasta que el indicador manual se prenda.



3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar la banda.

Un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph.



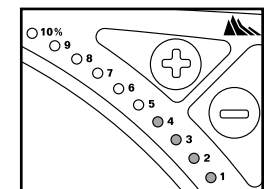
Sostenga las barandas y comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la caminadora como lo desee presionando los botones de VELOCIDAD o los botones de VELOCIDAD RÁPIDA. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la banda para caminar alcance el ajuste de velocidad seleccionado. **Importante: Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

Para parar la banda para caminar, presione el botón de PARAR. Las pantallas pausarán y la pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de COMENZAR o el botón de VELOCIDAD.

Nota: Cuando los botones de VELOCIDAD se presionan, la pantalla de VELOCIDAD/PASO mostrará el ajuste de velocidad seleccionado por siete segundos. Entonces la pantalla mostrará la velocidad actual de la banda para caminar.

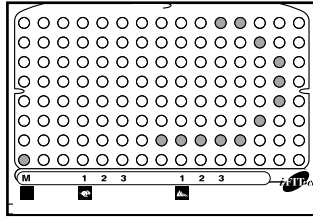
4 Ajuste la inclinación como se desea.

Para variar la intensidad de su entrenamiento, cambie la inclinación de la caminadora como se desea presionando los botones de INCLINACIÓN. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación deseado.

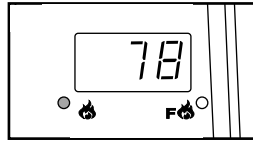


5 Siga su progreso con la pista y las pantallas.

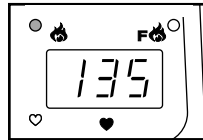
La Pista LED—La pista representa una distancia de 1/4 de milla. A medida que usted haga ejercicio, los indicadores alrededor de la pista se prenderán uno por uno hasta que usted halla completado 1/4 de milla. Entonces comenzará una nueva vuelta.



Pantalla CALS/CALS GRASA—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías y calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 24). Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número al otro.



Pantalla PULSO—Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando el monitor del ritmo cardíaco se usa.



Pantalla de VELOCIDAD/PASO—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el paso se mide en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Nota: Cuando el botón de VELOCIDAD se presiona, la pantalla mostrará el ajuste de velocidad.

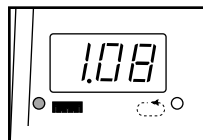


Como seleccionar millas por hora o kilómetros por hora: La velocidad se puede mostrar en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (kph). Para cambiar la unidad de medida, primero mantenga presionado el botón de PARAR mientras que inserta la llave en la consola.

La pantalla de VELOCIDAD/PASO mostrará una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos). Presione el botón de VELOCIDAD para cambiar la unidad de medida. Entonces, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.



Pantalla de Distancia/Vueltas—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el número de 1/4 de vueltas que usted ha completado. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos. Nota: Si la velocidad se



muestra en millas por hora, la distancia se mostrará en millas; si la velocidad se muestra en kilómetros por hora, la distancia se mostrará en kilómetros.

Pantalla de TIEMPO—Esta pantalla muestra el tiempo total que la banda para caminar se ha movido. Nota: Cuando un programa de entrenamiento preajustado se selecciona, la distancia mostrará el tiempo que queda en el programa.



6 Cuando usted halla terminado, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese en los rieles de soporte para los pies y presione el botón PARAR. A continuación, **cambie la inclinación de la caminadora al ajuste más bajo. La inclinadora tiene que estar en el ajuste más bajo cuando la caminadora se pliega a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará.** Quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. Finalmente, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN

Los tres programas de velocidad automáticamente controlan la velocidad de la caminadora mientras que lo guían por entrenamientos efectivos; los tres programas de entrenamiento automáticamente controlan la inclinación de la caminadora.

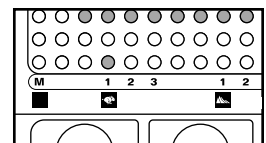
Siga pasos de abajo para usar un programa de velocidad o un programa de inclinación.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 Seleccione el programa deseado.

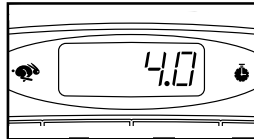
Quando la llave se inserte, la función MANUAL se seleccionará. Para seleccionar un programa de velocidad o un programa de inclinación, presione el botón de FUNCIÓN repetidamente hasta que el indicador del programa de velocidad o inclinación se prenda. Los primeros trece ajustes del programa que usted ha seleccionado aparecerán en la matrix LED (la función de la matrix se explicará después).



3 Seleccione un ajuste máximo de velocidad o inclinación.

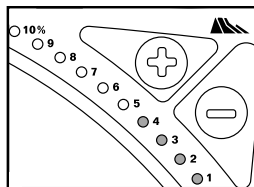
Si usted ha seleccionado un programa de velocidad:

Un número comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla de VELOCIDAD/PASO. Este número es la velocidad máxima que la banda para caminar alcanzará durante el programa. Si usted quiere cambiar el ajuste máximo de velocidad, presione los botones de VELOCIDAD RÁPIDA. El ajuste máximo de velocidad puede ser de 4 mph a 10 mph. Nota: El alcance de velocidad de todos los programas de velocidad es 3 mph. Si el ajuste máximo de velocidad es 4 mph, el alcance de velocidad del programa será de 1 mph a 4 mph.; si el ajuste máximo de velocidad es 10 mph, el alcance de velocidad será de 7mph a 10 mph.



Si usted ha seleccionado un programa de inclinación:

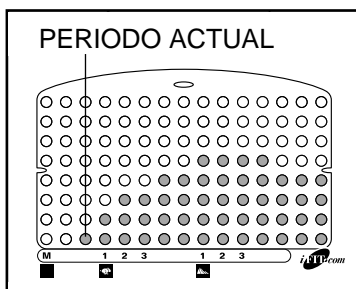
La pantalla de inclinación hará la señal intermitente para mostrar el ajuste máximo de inclinación que la caminadora alcanzará durante el programa. Si usted quiere cambiar el ajuste máximo de inclinación, presione los botones de INCLINACIÓN. El ajuste máximo de inclinación puede ser de 4% a 10%. Nota: El alcance de inclinación es 3%. Si el ajuste máximo de inclinación es 4%, el alcance de inclinación del programa será de 1% a 4%; si el ajuste máximo de inclinación 10%, el alcance de inclinación será de 7% a 10%.



4 Presione el botón de COMENZAR o el botón de VELOCIDAD + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. (Si un programa de inclinación se selecciona, la caminadora también se ajustará al primer ajuste de inclinación del programa, a menos que ya esté en el primer ajuste.) Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar.

Cada programa consiste de veinte a treinta periodos de un minuto. (la longitud del programa se muestra en la pantalla de TIEMPO.) Si un programa de velocidad se selec-



ción, un ajuste de velocidad está programado para cada periodo. Si un programa de inclinación se selecciona, un ajuste de inclinación está programado para cada periodo. Los ajustes de velocidad o inclinación se mostrarán en la matrix LED. El ajuste de velocidad o inclinación del primer periodo se mostrará en la columna intermitente del PERIODO ACTUAL. Los ajustes para los siguientes doce periodos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.

Solo cuando queden tres segundos en el primer periodo, ambas la columna del PERIODO ACTUAL y la columna a la derecha harán la señal intermitente y tres tonos sonarán. Todos los ajustes de velocidad o inclinación se moverán una columna a la izquierda. El ajuste del segundo periodo entonces se mostrará en la columna del PERIODO ACTUAL y la caminadora se ajustará automáticamente a ese ajuste.

Si un programa de inclinación se selecciona, la velocidad de la caminadora se puede cambiar durante el programa con los botones de VELOCIDAD o botones de VELOCIDAD RÁPIDA. Si un programa de velocidad se selecciona, la inclinación de la caminadora se puede cambiar con los botones de Inclinación.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad o inclinación del último periodo se muestre en la columna del PERIODO ACTUAL de la matrix LED y la pantalla de TIEMPO cuente abajo hasta cero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el programa es muy fácil o muy difícil, la intensidad del programa se puede ajustar. Si un programa de velocidad se selecciona, presione los botones de VELOCIDAD o los botones de VELOCIDAD RÁPIDA para ajustar el ajuste máximo de velocidad; si un programa de inclinación se selecciona, presione los botones de INCLINACIÓN para ajustar el ajuste máximo de inclinación. (vea el paso 3 en la página 12).

Para parar el programa por un momento, presione el botón de PARAR. Las pantallas pausarán y la pantalla de TIEMPO comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de COMENZAR o el botón de VELOCIDAD +. Para terminar el programa en cualquier momento, mantenga presionado el botón de PARAR por dos segundos. La función manual entonces se seleccionará.

5 Siga su progreso con las pantallas LED.

Vea el paso 5 en la página 11.

6 Cuando usted haya terminado de hacer ejercicios, quite la llave.

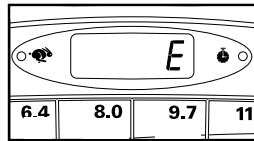
Asegúrese que la inclinación de la caminadora esté a 1.5% cuando la caminadora se pliegue a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará. Quite la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro. Además, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

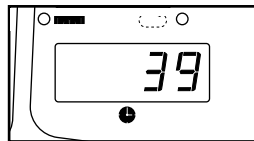
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la caminadora ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para accender a la función información, mantenga presionado el botón de PARAR mientras que inserte la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

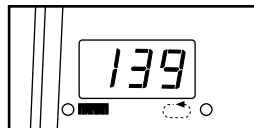
La pantalla de VELOCIDAD/PASO mostrará una "E" para millas inglesas o una "M" para kilómetros métricos. La unidad de medida se puede cambiar presionando el botón de VELOCIDAD +.



La pantalla de TIEMPO mostrará el número total de horas que la caminadora se ha usado.

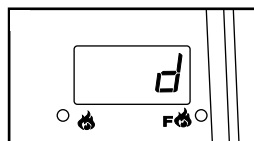


La pantalla de DISTANCIA/VUELTAS mostrará el número total de millas que la banda para caminar ha movido.



IMPORTANTE: Asegúrese de que no hay una "d" en la pantalla de CALS/CALS GRASA. Si una "d" aparece

en la pantalla, la consola está en la función "demo". Esta función está hecha solo para usar mientras que la caminadora esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola,



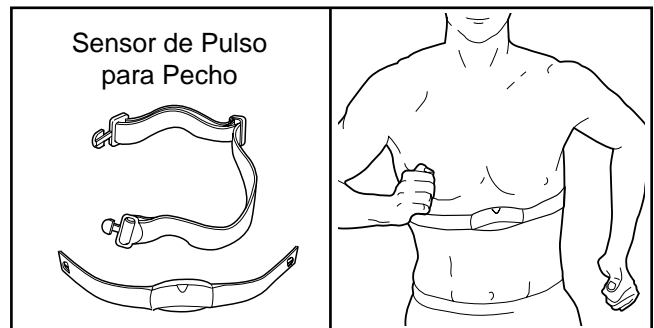
y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una "d" aparece en la pantalla de CALS/CALS GRASA cuando la función información se seleccione, presione el botón de VELOCIDAD – de manera que la pantalla esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El monitor del ritmo cardíaco opcional continuamente observa su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco está diseñado especialmente para precisión, comodidad, y durabilidad.

Llámenos: +44(0)207 4 REEBOK (733265).



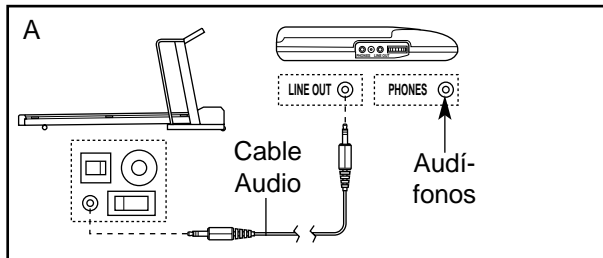
COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea esta pagina y la 15 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. Para usar los videocasetes de iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 16 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 15 para las instrucciones de conectar.

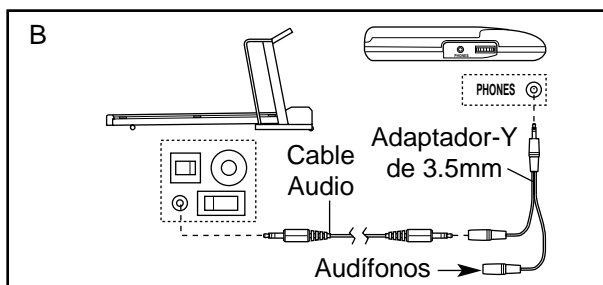
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



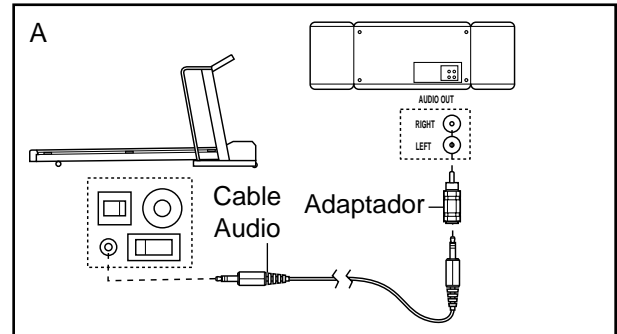
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado del adaptador-Y.



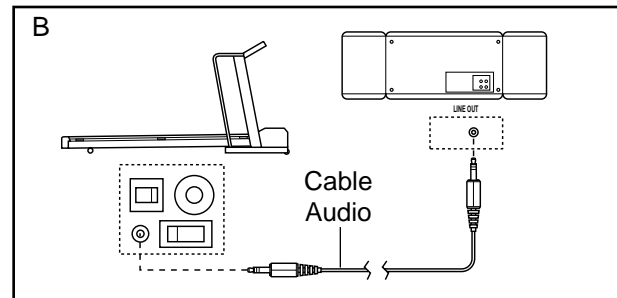
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.

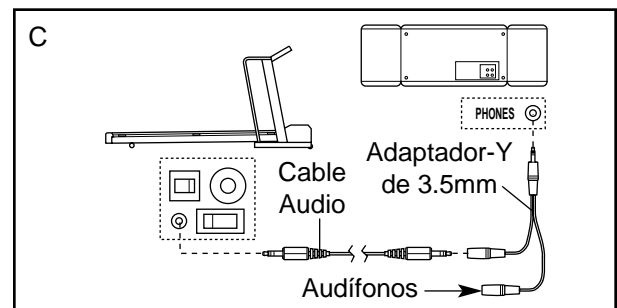
- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



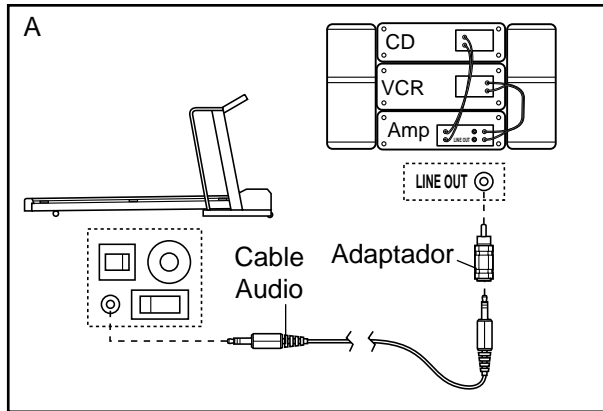
- C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado del adaptador-Y.



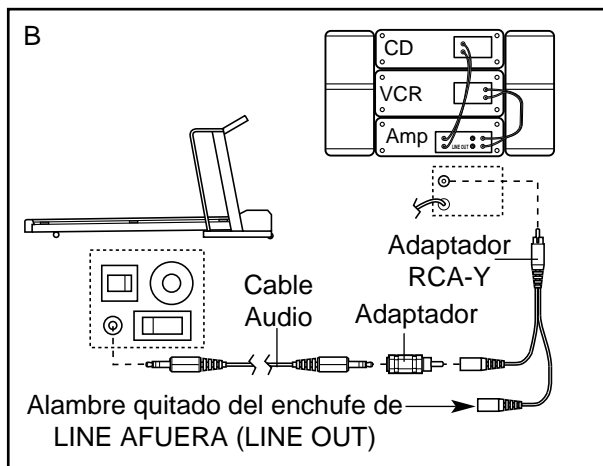
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de **LÍNEA AFUERA (LINE OUT)** sin usar, vea la instrucción **A** abajo. Si el enchufe de **LINE OUT** se está usando, vea la instrucción **B**.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de **LINE OUT** en su estéreo.



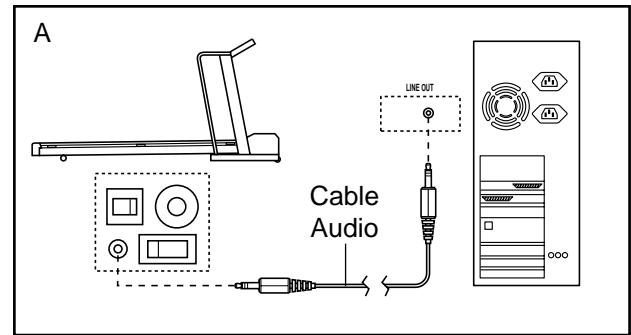
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador **RCA-Y** (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de **LINE OUT** en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador **RCA-Y**. Enchufe el adaptador **RCA** en el enchufe de **LINE OUT** en su estéreo.



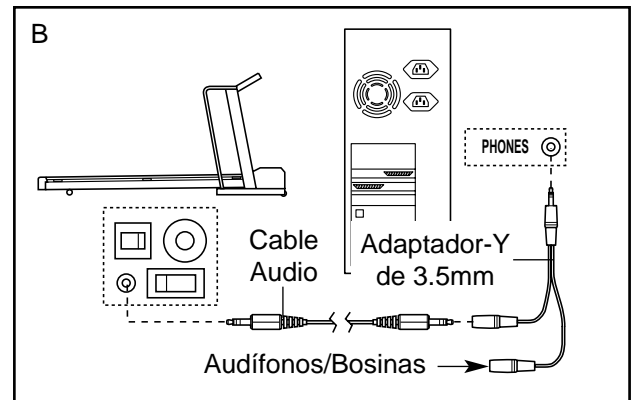
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de **LÍNEA AFUERA (LINE OUT)** de 3.5mm, vea la instrucción **A**. Si su computadora solo tiene un enchufe de **AUDIFONO (PHONES)**, vea la instrucción **B**.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de **LINE OUT** en su computadora.



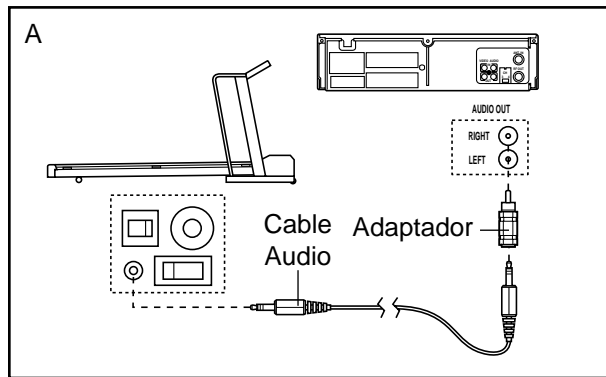
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en los enchufe de **PHONES** en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado del adaptador-Y.



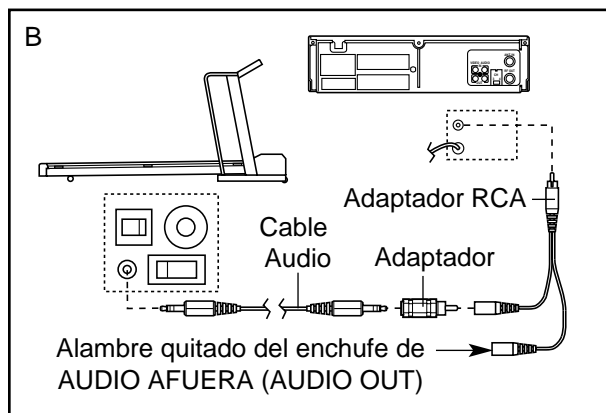
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 15.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su VIDEOGRABADORA.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su VIDEOGRABADORA y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su VIDEOGRABADORA.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea **COMO CONECTAR LA COMPUTADORA SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA** en la página 14. **Nota:** Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, llámenos: +44(0)207 4 REEBOK (733265).

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea **COMENZANDO** en la página 10.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá.



Para usar un Disco Compacto de iFIT.com o un programa de video, presione el botón de **FUNCIÓN** repetidamente hasta que el indicador de iFIT.com se prenda. Las letras "iFIT" y tres indicadores que se mueven aparecerán en la matrix LED.

3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su VIDEOGRABADORA.

4 Presione el botón de ANDAR (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. **Nota:** Si la pantalla de TIEMPO se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de **COMENZAR** del botón de **VELOCIDAD +** de la consola. La caminadora no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla de TIEMPO se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o vídeo, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la veloci-

dad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de VELOCIDAD o INCLINACION. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de PARAR en la consola. La pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de EMPEZAR o el botón de VELOCIDAD + otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de PARAR o quite la llave y valla al paso 1 en la página 16.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando se oye el “pío”:

- asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola
- ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa
- asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico
- si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.

5 Siga su progreso con las pantallas LED.

Vea el paso 5 en la página 11.

6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 12.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su caminadora para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFIT.com directamente del Internet.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 15. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

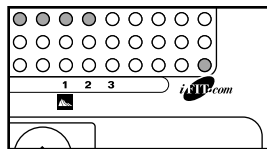
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 Seleccione la función de iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un Disco Compacto de iFIT.com o un programa de video, presione el botón de FUNCIÓN repetidamente hasta que el indicador de iFIT.com se prenda. Las letras "i FIT" y tres indicadores que se mueven aparecerán en la matrix LED.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta abajo en la pantalla.

7 Regrese a la caminadora y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta abajo termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de VELOCIDAD o INCLINACION. Sin embargo, **cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de PARAR en la consola. La pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de EMPEZAR Programa o el botón de VELOCIDAD + en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de PARAR y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando el "pío" se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de TIEMPO no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 Siga su progreso con las pantallas LED.

Vea el paso 5 en la página 11.

9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 12.

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

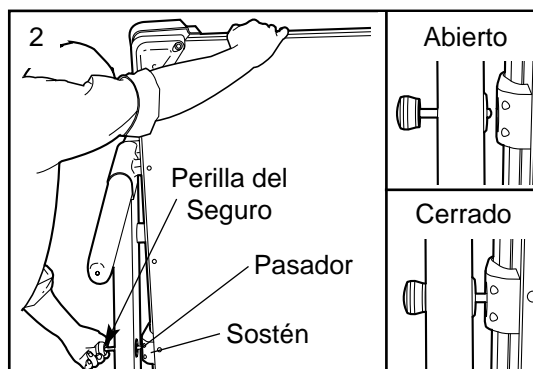
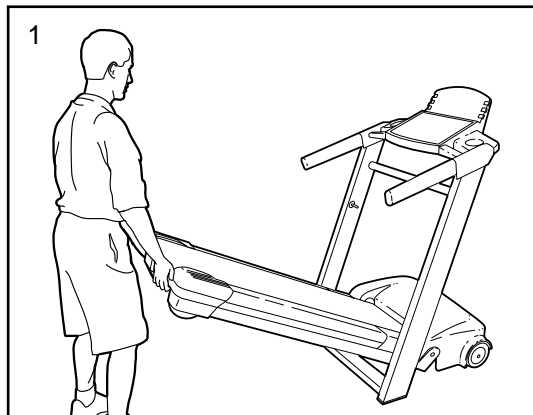
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.

1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando su mano izquierda, deslice la perilla del seguro a la izquierda y sosténgala. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Lentamente suelte la perilla del seguro de tal manera que el pasador se deslice dentro del sostén. **Asegúrese que el pasador esté insertado dentro del sostén.**

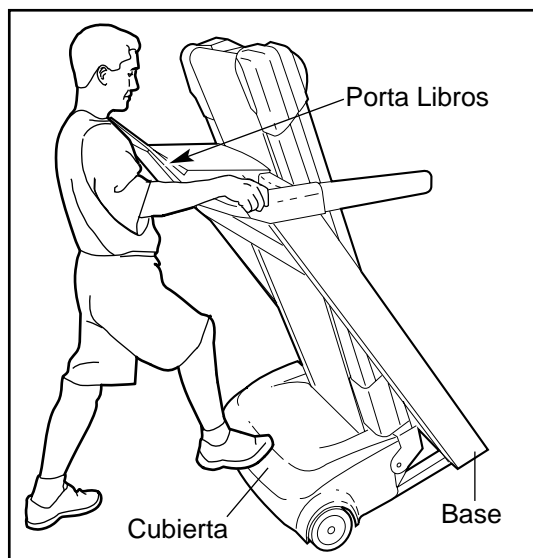
Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté insertada en la baranda izquierda.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra la cubierta solamente **en el lugar que se muestra. No sostenga o empuje el porta libros o se puede dañar el porta libros.**
2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que rueda fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin ladearla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**



3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

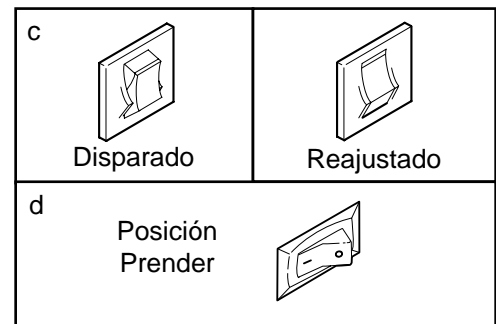
1. Refiérase al dibujo 2 de arriba. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, deslice la perilla del seguro a la izquierda. Pivotee la caminadora hacia abajo hasta que el marco sobre pase del Pasador.
2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos. Si todavía hay preguntas, por favor llame nuestro Servicio al Cliente.

PROBLEMA: La Caminadora no se enciende

- Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).
- Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
- Inspeccione el corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
- Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la caminadora cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- Inspeccione el corta circuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.
- Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
- Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.
- Si la caminadora todavía no anda, por favor llame nuestro Servicio al Cliente.

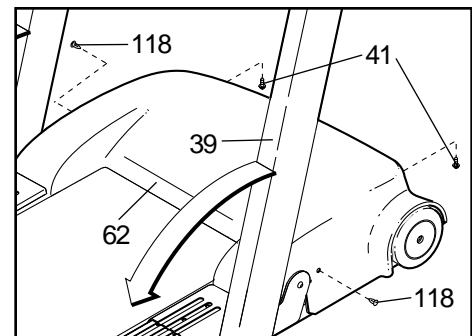
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, quite los dos Tornillos De La Cubierta Pequeña (118) de la Cubierta del Motor (62). Pivotee los Montantes Verticales (39) en la dirección que se muestra por las flechas hasta que los manubrios estén descansando en el suelo. Nota: Será más fácil y más seguro desempeñar esta operación con dos personas.

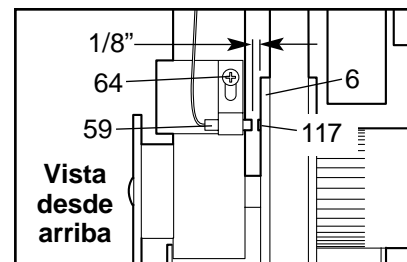
Localice los dos Tornillos (41) en el espacio entre el borde de la Cubierta del Motor (62) y la caminadora. Quite los tornillos.

Regrese los Montantes Verticales (39) a la posición vertical.

Levante la Cubierta de la Caminadora (62), teniendo cuidado de no dañar los ganchos y los ajustadores de lazo en el frente de la charola ventral.



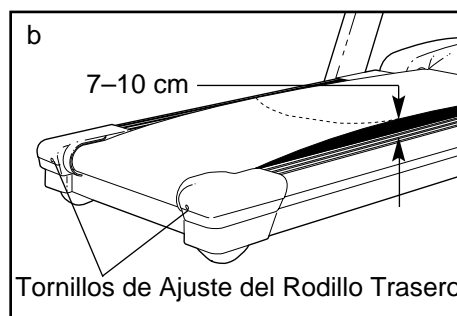
Localice el Interruptor de Lengüeta (59) y el Imán (117) en el lado izquierdo de la Polea (6). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (64) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (62) y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

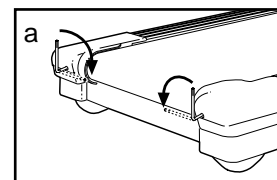
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



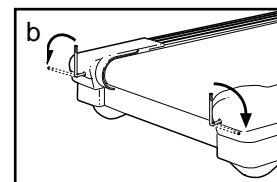
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad, por favor llame nuestro Servicio al Cliente.

PROBLEMA: La banda está decentrada

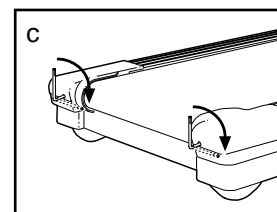
a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga andar la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



c. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la caminadora no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

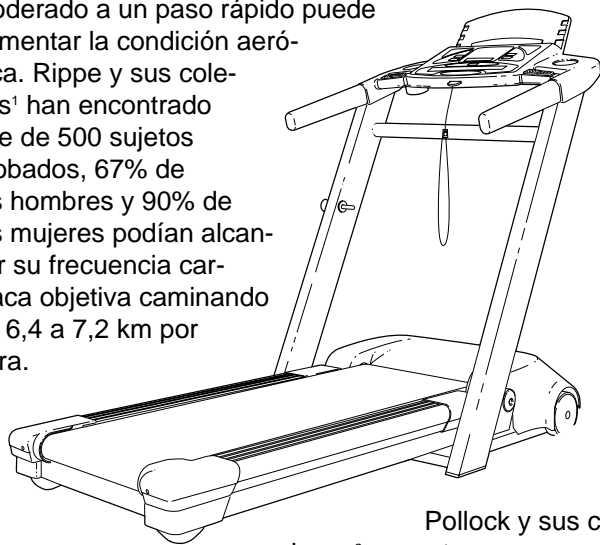
a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La caminadora automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

La universidad REEBOK se lanzó en 1993 para cumplir una visión de establecer una “universidad sin paredes” que desarrolla programas de calidad, investigados, y de últimos adelantos para la industria de condición física a través del mundo.

Trabajando con los mejores profesionales del mundo, la Universidad de REEBOK ha creado una multitud de programas originales como Step REEBOK[®], Walk REEBOKSM, Slide REEBOKSM y REEBOK City JamSM. La industria ha adoptado el programamiento de REEBOK como un estandarte de “Oro”. Nuestras guías y términos se usan por profesionales de condición física y participantes alrededor del mundo, y nuestro programamiento ha sido aprobado en los Estados Unidos por AFAA y ACE para créditos de la educación continua.

CAMINANDO Y RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA

Estudios científicos confirman que caminar de un paso moderado a un paso rápido puede aumentar la condición aeróbica. Rippe y sus colegas¹ han encontrado que de 500 sujetos probados, 67% de los hombres y 90% de las mujeres podían alcanzar su frecuencia cardíaca objetiva caminando de 6,4 a 7,2 km por hora.



Pollock y sus colegas² encontraron que hombres de madurez que caminaban a un paso de 5,6 a 7,2 km por hora por 40 minutos cuatro veces por semana tenían la misma mejoría cardiovascular que hombres de su misma edad que trotaban por 30 minutos tres veces por semana. Aunque la intensidad del ejercicio era más bajo para los caminadores que los trotadores, la duración aumentada y frecuencia de caminar le proveía al caminador beneficios aeróbicos similares que los trotadores.

En base a investigación reciente, parece claro que caminar a un paso moderado a rápido puede ser una actividad aeróbica excelente.

CAMINAR Y EL RIESGO REDUCIDO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Varios estudios han encontrado que caminar regularmente a cualquier velocidad pueden aumentar el colesterol HDL-C (una lipoproteína de alta densidad que quita el colesterol exceso del cuerpo) y puede bajar las concentraciones de triglicérido de la sangre (una forma de almacenamiento de grasa), así reduciendo el riesgo de enfermedad cardiovascular.^{3,4,5}

Duncan y sus colegas³ concluyeron que el ejercicio no tiene que ser riguroso para reducir los factores de riesgo cardiovasculares. En otras palabras, personas que escogen pasearse al caminar en vez de caminar rápidamente pueden reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular.

Después de estudiar la estructura de actividad física de 17,000 ex alumnos de Harvard a través de un período de 20 años, Paffenbarger y sus colegas⁶ concluyeron que caminar tan poquito como cinco cuadras de la ciudad por día puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, y caminar 3 km por día puede reducir el riesgo de un ataque de corazón por 28% o más. Por lo tanto, mientras que caminar a un paso rápido mejorará la condición aeróbica, caminar a cualquier velocidad (lento o rápido) puede reducir el riesgo de enfermedad de corazón de una persona.

CAMINAR Y REDUCCIÓN DE PESO

Caminar es una actividad excelente para quemar calorías. Lo más inclinado que es un collado y/o lo más rápido la velocidad, más calorías que se queman. Por ejemplo, una persona de 150 libras caminando a 5,6 km por hora en tierra nivelada quemará aproximadamente 300 calorías por hora. Esta misma persona quemará 400 calorías por hora sobre una inclinación suave de 4% y 500 calorías por hora sobre una inclinación más alta de 10%. Si esta persona aumenta la velocidad a 6,4 km por hora sobre tierra nivelada, 350 calorías se quemarán en una hora.⁷

Se debe notar que los participantes que no desearon caminar más rápido pueden quemar un número de calorías comparables caminando por períodos de tiempo más largos.

CAMINANDO Y LA DENSIDAD DEL HUESO

Osteoporosis es un problema grande en los Estados Unidos, afectando un número estimado de 15 a 30 millones de personas. Un desorden relacionado con la edad, osteoporosis reduce la densidad de los huesos. Esta enfermedad puede ser una treta a la vida ya que

mucha gente mayor de edad muere como resultado de complicaciones sufridas por huesos quebrados. El calcio adecuado en la dieta y ejercicios de portar peso parecen reducir el riesgo de osteoporosis.

Varios estudios han reportado que el caminar regularmente de una velocidad moderada a rápida parece aumentar la densidad del hueso. Específicamente, Fradin y sus colegas⁶ encontraron que sujetos de 70 años que caminaban por lo menos 30 minutos por día tenían el contenido de mineral de hueso más alto que sujetos que caminaban menos de 30 minutos por día. Jones y sus colegas⁷ reportaron que mujeres sedentarias (de edad 30 a 61 años) que comenzaban un programa regular de caminar y continuaban por un año aumentaban su densidad de hueso.

Como caminar se puede desempeñar cómodamente por personas de cualquier edad, caminar parece ser la manera práctica y efectiva para reducir el riesgo de una persona de desarrollar osteoporosis.

CAMINAR Y LA REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN

Hay muchas tensiones en la sociedad de hoy, incluyendo preocupaciones económicas, tensiones relacionadas con el trabajo y la necesidad de balancear las metas dentro de una carrera con las responsabilidades del hogar. Las personas que no pueden afrontar este tipo de tensiones muy a menudo son tensas y ansiosas, y pueden enfermarse físicamente o psicológicamente.

Investigadores han encontrado que el ejercicio es una manera de ayudar a las personas a reducir la tensión. Por ejemplo, sujetos que se dedicaban a un programa de ejercicio aeróbico regular y quienes alteraban su dieta experimentaban aumentos significantes en el concepto propio, sentimientos de bienestar y depresión reducida.⁸

Cramer y sus colegas⁹ específicamente examinaron el efecto de caminar a una velocidad rápida en mujeres sedentarias y levemente obesas y encontraron que caminar mejoraba su bienestar psicológico en general. Caminar entonces parece ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar psicológico.

CAMINAR Y LESIONES

El caminar a menudo se relaciona con un índice bajo de lesión. Caminar se considera una actividad de “bajo

impacto” porque un pie se mantiene en contacto con el suelo a todo tiempo. Caminar a 4,8 km por hora produce fuerzas del impacto vertical que son alrededor de 1.25 veces el peso del cuerpo, en cambio correr a 11 km por hora aumenta las fuerzas del impacto vertical a 2.5 veces el peso del cuerpo.

Durante un estudio de 24 semanas, ningún participante de los que caminaron cinco veces por semana a velocidades entre 4,8 a 8,0 km por hora sufrió una lesión relacionada con caminar que necesitaron consultar a un médico. Carroll y sus colegas¹⁰ reportaron que 14% de los sujetos mayores de edad participando en un estudio de caminar sufrieron lesiones relacionadas con el entrenamiento ortopédico, la mayoría a la parte inferior de la pierna y pie. La mayoría de las lesiones ocurrieron en el grupo asignado a “caminar rápido.”

Es importante notar que todas las formas de ejercicio tienen un grado de riesgo asociado con la actividad. Generalmente, si hay menos tensión mecánica en el sistema músculoesquelético, hay menos riesgo de lesión. Por causa de la naturaleza de bajo impacto de caminar, el punto de incidencia de lesión parece ser baja comparado a otras actividades de alto impacto.

REFERENCIAS

1. Rippe, J., Ross, J., et. al. “Cardiovascular effects of walking.” (Abstract), Proceedings of the Second International Conference on Physical Activity, Aging and Sports, July, 1985, p. 47.
2. Pollock, M., Miller, H. Jr., et. al. “Effects of walking on body composition and cardiovascular function of middle-aged men.” *Journal of Applied Physiology*, 1971, 30:126–130.
3. Duncan, J., Gordon, N., et. al. “Women walking for health and fitness. How much is enough?” *Journal of the American Medical Association*, 1991, 266(23):3295–9.
4. Paffenbarger, R., Hyde, R., et. al. “Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni.” *New England Journal of Medicine*, 1986, 314:605–613.
5. “Better walking workouts.” *University of California at Berkeley Wellness Letter*, 1992, 8(12):4–5.
6. Fradin, K. Grimby, G., et. al. “Walking habits and health-related factors in a 70-year-old population,” *Gerontology*, 1991, 37(5):281–8.
7. Jones, P., Hardman, A., et. al. “Influence of brisk walking on the broadband ultrasonic attenuation of the calcaneus in previously sedentary women aged 30–61 years.” *Calcified Tissue International*, 1991, 49(2):112–5.
8. Blair, S., Collingwood, T., et. al. “Health Promotion for Educators: Impact on Health Behaviors, Satisfaction, and General Well-Being,” *American Journal of Public Health*, 1984, 74:147–49.
9. Cramer, S., Nieman D., et. al. “The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women.” *Journal of Psychosomatic Research*, 1991, 35(4–5):437–49.
10. Carroll, J., Pollack, M., et. al. “Incidence of injury during moderate and high intensity walking in the elderly.” *Journal of Gerontology*, 1992, 47(3):M61–6.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

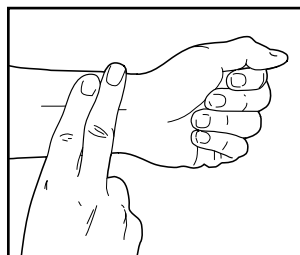
INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmo cardiaco que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar la ritmo cardiaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números abajo de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento". Los dos números más bajos son unas ritmo cardiaco que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es la ritmo cardiaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Para medir su ritmo cardíaco, pare de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca de la manera en que se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su ritmo cardíaco baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad o la inclinación de la ca-



minadora de acuerdo a lo necesitado.
Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico." Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón para bombear sangre a los músculos y de oxigenación la sangre por la pulmones. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO—Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por

semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra a la derecha. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

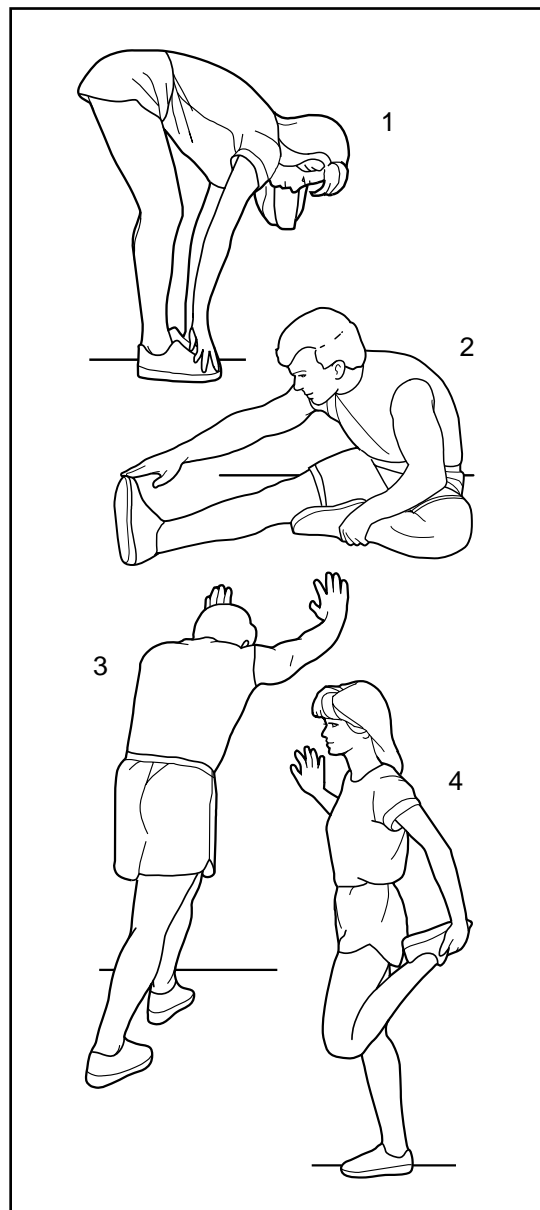
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, réclinese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente réclinese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



Para localizar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual.


| Núm. | Ctd. | Descripción | Núm. | Ctd. | Descripción |
|------|------|---|------|------|--|
| 1 | 1 | Riel de Soporte para los Pies Izquierdo | 51 | 1 | Inclinación Alambre Audio de 12" |
| 2 | 1 | Tuerca del Rodillo Delantero | 52 | 1 | Cable Audio de iFIT.com |
| 3 | 1 | Tapa de Extremo de la Pata Delantera | 53 | 2 | Manubrio de Espuma |
| 4 | 1 | Llave/Sujetado | 54 | 4 | Tuerca del Motor |
| 5 | 2 | Espaciador de Pivote del Marco | 55 | 2 | Calcomanía de Advertencia de Estática |
| 6 | 1 | Rodillo Delantero/Polea | 56 | 1 | Motor/Polea/Volante/Ventilador |
| 7 | 4 | Tornillo de la Plataforma | 57 | 1 | Manga de Pivote del Motor |
| 8 | 2 | Guía de la Banda | 58 | 2 | Espaciador de la Rueda |
| 9 | 2 | Calcomanía de Advertencia | 59 | 1 | Interruptor de Lengüeta/Alambre Sensor |
| 10 | 33 | Tornillo del Espaciador Aislador | 60 | 1 | Alambre Sensor |
| 11 | 4 | Aislador | 61 | 1 | Tornillo del Motor de Inclinación (inferior) |
| 12 | 1 | Pata Trasera (Derecha) | 62 | 1 | Cubierta del Motor |
| 13 | 1 | Banda para Caminar | 63 | 1 | Control |
| 14 | 1 | Plataforma para Caminar | 64 | 11 | Tornillo de lo Electrónico |
| 15 | 1 | Sostén del Seguro | 65 | 1 | Suministro de Corriente |
| 16* | 1 | Montaje del Seguro | 66 | 4 | Protector de Plástico |
| 17 | 1 | Perilla del Seguro | 67 | 2 | Sujetador de la Cubierta (Delantero) |
| 18 | 1 | Manga de la Perilla del Seguro | 68 | 1 | Placa de lo Electrónico |
| 19 | 1 | Resorte de la Perilla del Seguro | 69 | 1 | Sujetador del Soporte de la Cubierta |
| 20 | 1 | Collar del Pasador del Seguro | 70 | 1 | Tornillo de Ajuste del Motor |
| 21 | 1 | Marco | 71 | 1 | Marco de Levante |
| 22 | 2 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero | 72 | 1 | Sujetador de la Cubierta (Lateral) |
| 23 | 3 | Arandela del Rodillo de Ajuste | 73 | 1 | Monitor del Ritmo Cardíaco |
| 24 | 1 | Tapa de Extremo Trasera Derecha | 74 | 1 | Placa del Aislador del Motor |
| 25 | 1 | Fajilla de Cable de 8" | 75 | 4 | Tornillo del Motor |
| 26 | 1 | Fajilla de Cable de 4" | 76 | 4 | Aislador del Motor |
| 27 | 1 | Fajilla de Alambre Aflojable | 77 | 1 | Arandela de Ajuste del Motor |
| 28 | 1 | Sujetador del Interruptor de Lengüeta | 78 | 2 | Tornillo del Motor de Inclinación |
| 29 | 4 | Abrazadera de Fajilla | 79 | 1 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero |
| 30 | 1 | Charola Ventral | 80 | 1 | Llave "L" |
| 31 | 1 | Calcomanía del Seguro | 81 | 1 | Separador |
| 32 | 1 | Pata Trasera (Izquierda) | 82 | 1 | Motor de Inclinación |
| 33 | 4 | Tornillo de la Plataforma (Delantero) | 83 | 1 | Charola Ventral Delantera |
| 34 | 2 | Tornillo del Marco | 84 | 1 | Receptáculo |
| 35 | 14 | Ajustador de la Charola Ventral | 85 | 1 | Interruptor Prender/Apagar |
| 36 | 1 | Tapa de Extremo Delantero Derecho | 86 | 1 | Corta Circuito |
| 37 | 2 | Tornillo de Tierra | 87 | 1 | Alambre del Control del Motor |
| 38 | 1 | Alambre de Tierra | 88 | 1 | Protector del Motor de Inclinación |
| 39 | 1 | Montante Vertical/Base | 89 | 2 | Tornillo de la Rueda Delantera |
| 40 | 1 | Sujetador del Pasador | 90 | 2 | Rueda Delantera |
| 41 | 35 | Tornillo | 91 | 1 | Riel de Soporte para los Pies Derecho |
| 42 | 2 | Almohadilla Izquierda de Pulso | 92 | 4 | Parachoques |
| 43 | 2 | Almohadilla Izquierda de Pulso | 93 | 2 | Protector |
| 44 | 1 | Base de la Consola (Parte Superior) | 94 | 1 | Terminal de Alambres |
| 45 | 1 | Correa del Motor | 95 | 1 | Amortiguador |
| 46 | 1 | Base de la Consola (Parte Inferior) | 96 | 7 | Tuerca de Rueda |
| 47 | 2 | Tornillo de Tensión del Motor | | | |
| 48 | 1 | Porta Libros | | | |
| 49 | 1 | Pasador | | | |
| 50 | 1 | Sujetador del Atajador de la | | | |

| Núm. | Ctd. | Descripción | Núm. | Ctd. | Descripción |
|-------|------|--|---|------|---------------------------------|
| 97 | 1 | Rodillo Trasero | 124 | 1 | Tirante de Pecho |
| 98 | 2 | Tapa de Extremo del Montante Vertical | 125 | 1 | Sujetador del Obturador |
| 99 | 4 | Tornillo de la Tapa de Extremo del Montante Vertical | 126 | 1 | Filtro |
| 100 | 1 | Tapa de Extremo Trasera Izquierda | 127 | 1 | Obturador |
| 101 | 2 | Arandela de Nylon | 128 | 1 | Terminal del Sensor de Pulso |
| 102 | 2 | Espaciador de Inclinación | # | 1 | Alambre Azul de 8", 2F |
| 103 | 1 | Consola | # | 1 | Alambre Azul de 4", 2F |
| 104 | 2 | Arandela de Tensión del Motor | # | 1 | Alambre Blanco de 14", 2F |
| 105 | 1 | Arandela de Estrella del Motor | # | 1 | Alambre Blanco de 8", M/F |
| 106 | 1 | Tornillo de Pivote del Motor | # | 2 | Alambre Blando de 8", 2F |
| 107 | 1 | Tuerca de Pivote del Motor | # | 1 | Alambre Negro de 8", M/F |
| 108 | 1 | Sujetador del Motor | # | 1 | Alambre Negro de 4", 2F |
| 109 | 4 | Tuerca de Tensión del Motor | # | 1 | Alambre Verde de 8", F/Anillo |
| 110 | 1 | Tuerca de Ajuste del Motor | # | 1 | Alambre Verde de 8", 2 Anillo |
| 111 | 2 | Ajustador de la Cubierta | # | 1 | #Alambre Verde de 12", F/Anillo |
| 112 | 1 | Toma Corriente | # | 1 | Alambre Azul de 14", 2F |
| 113 | 8 | Tornillo de la Base de la Consola (Lateral) | # | 1 | Manual del Usuario |
| 114 | 1 | Espuma del Receptor | * Incluye todas las piezas mostradas en la caja. | | |
| 115 | 1 | Espuma del Sensor | # Indica una parte no ilustrada. | | |
| 116 | 1 | Receptor de Pulso | **Estas piezas son opcionales. Para más información, llame al número +44 (0) 207 4 REEBOK (733265). | | |
| 117 | 1 | Imán | Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. | | |
| 118 | 2 | Tornillo Corto de la Cubierta | | | |
| 119** | 1 | Juego del Cable Eléctrico | | | |
| 120** | 1 | Disco Compacto de iFIT.com | | | |
| 121** | 1 | Video casete de iFIT.com | | | |
| 122 | 4 | Espaciador Aislador | | | |
| 123 | 2 | Espaciador de la Tapa de Extremo Trasera | | | |

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, por favor llame al número +44 (0)207 4 REEBOK (733265). Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NUMERO DEL MODELO del producto (RETL11900)
- EI NOMBRE de la máquina (la caminadora REEBOK® ACD1)
- EI NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- EI NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 26 y 27 de este manual y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).

REEBOK y el Logo Vector  son marcas comerciales registradas y marcas de servicio de REEBOK. Este producto se fabrica y distribuye bajo licencia de REEBOK internacional.

