

Funcionamiento y mantenimiento de la consola P30



Funcionamiento y mantenimiento de la consola P30

///PRECOR®

Información de edición

FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA
P30

P/N 301096-566 rev H

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor, AMT, EFX y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicio, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado “la consola”) debe enviarse junto con el nuevo equipo de ejercicio de Precor (en adelante denominado “la unidad base”). No se embala para su venta individual.

**ADVERT-
ENCIA** Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogerse.
- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.
Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado**. Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.

- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
 - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
 - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (Sección 305). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder entrenarse en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

Importante: Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.

- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.

- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso de los equipos: Si pesa más de 180 kg (400 libras), no debe utilizar la cinta de correr. Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. En todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual del propietario.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con Servicio de atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder con respecto al desecho a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico*.

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto con los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida para la devolución, el reciclaje y la recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en los EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipos de ejercicio cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicio de Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 y PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona suministrado con el equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado individual de 20 amperios que puede compartirse únicamente con un Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: Un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones “en cadena margarita” o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

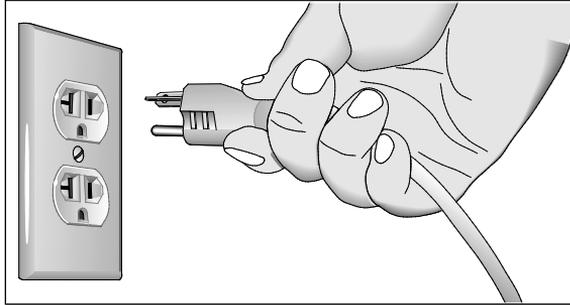


Figura 1: Clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

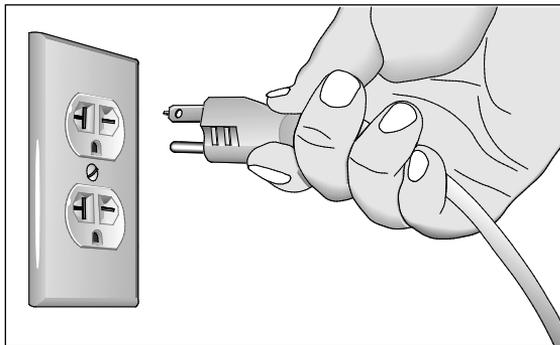


Figura 2: Clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: Los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

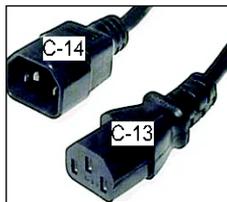


Figura 3: Conectores IEC-320 C13 y C14

Obtención de asistencia técnica

No intente poner en servicio el equipo excepto para tareas de mantenimiento. Si falta algún elemento, póngase en contacto con su distribuidor. Para obtener más información relacionada con los números del servicio de atención al cliente o una lista de los centros de servicio autorizados de Precor, visite el sitio web de Precor en **www.precor.com**.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad.....	3
Precauciones de seguridad	3
Materiales peligrosos y su correcta eliminación.....	7
Reciclaje y eliminación del producto	7
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular	8
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V	10
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos excepto las cintas de correr.....	11
Obtención de asistencia técnica.....	12
Introducción.....	15
Activación de la consola para equipos autoalimentados	15
Identificación de las partes de la consola	17
Configuración de la consola.....	21
Ajustes del sistema	21
Configuración de los valores de los parámetros del club	22
Visualización de las pantallas informativas.....	27
Introducción de identificador de usuario con equipos CSAFE	33
Presentación de la consola P30 a los usuarios.....	35
Uso de la función de control manual del ritmo cardíaco	35
Uso de la cinta pectoral transmisora.....	37
Uso del clip de seguridad de la cinta de correr.....	37
Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr	40
Inicio de un ejercicio	43
Inicio de un ejercicio programado.....	44
Opciones de configuración	44
Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio.....	46
Finalización de una sesión.....	46
Ejercicios	48
Mantenimiento	63
Limpieza de la consola y de la pantalla.....	63

Comprobación y reinicio de la luz de estado activo (solo en las cintas de correr)	64
Cambio de la cinta (solo para AMT)	66

Introducción

La consola P30 ofrece a los administradores la posibilidad de establecer valores predeterminados que satisfagan sus necesidades específicas. Estos ajustes incluyen elementos como el idioma, las unidades de medida y el establecimiento de una duración máxima de entrenamiento permitida para cada equipo.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

Los equipos de Precor pueden ser autoalimentados o utilizar una fuente de alimentación externa a través de un transformador opcional. En los equipos autoalimentados, la consola se inicializa cuando el usuario comienza a hacer ejercicio. Esta sección ofrece más detalles sobre la alimentación de los equipos.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

En los equipos autoalimentados, cuando un usuario comienza a hacer ejercicio, la consola se inicializa y muestra el panel de bienvenida. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida. Las palabras **PEDALEE MÁS RÁPIDO** (o el mensaje equivalente, dependiendo del tipo de equipo) aparecerán en pantalla cuando el ritmo de movimiento sea inferior a los requisitos mínimos.

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del

mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: El usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Uso opcional del transformador de alimentación

Un transformador de alimentación de CA opcional proporciona una alimentación continua al equipo. Este transformador permite cambiar los ajustes sin tener que pedalear en el equipo. Para comprarlo, póngase en contacto con su distribuidor.

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: El kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Obtención de asistencia técnica*.

Importante: Si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

PRECAUCIÓN: Cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se dañan el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, deben sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no reanuda el ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todos los equipos de fitness. Consulte en el manual la sección correspondiente a la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas.

Identificación de las partes de la consola

El siguiente diagrama muestra información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola pueden variar ligeramente dependiendo del tipo de equipo.



Figura 4: Teclas de la consola P30

Tabla 1. Partes de la consola

Número	Nombre de la pieza	Detalles
1	Velocidad media Ritmo Distancia	Utilice las flechas s o t para cambiar los elementos que desee visualizar.
2	Calorías	Muestra el número de calorías que ha quemado.
3	Ritmo cardíaco	Muestra su ritmo cardíaco.
4	Tiempo transcurrido Tiempo restante	Utilice las flechas s o t para cambiar el modo de visualización del tiempo.
5	Pantalla de texto superior	Permite desplazarse por la información para guiar al usuario.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle Monitor: EFX • Longitud de zancada: AMT • Ritmo por minuto: Escaladora • <blank>: Bicicleta, Cinta de correr 	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle Monitor muestra los músculos que se utilizan para realizar el entrenamiento en cuestión. • La Longitud de zancada describe la longitud de los pasos durante el entrenamiento. • El Ritmo por minuto indica el número de metros, pies o pasos que el usuario ha cubierto durante el entrenamiento.
7	Pantalla inferior	Muestra información gráfica acerca del progreso de su ejercicio.

Número	Nombre de la pieza	Detalles
8	Ejercicios	<p>Púselo para desplazarse por los ejercicios disponibles en uno de los seis grupos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manual • Ritmo cardíaco • Intervalos • Pérdida de peso • Variedad • Rendimiento • Para obtener información detallada sobre los ejercicios específicos disponibles, consulte <i>Ejercicios</i>.
9	Quick Start	Púselo para comenzar sus ejercicios.
10	Opción	<ul style="list-style-type: none"> • Púselo para introducir la información de Objetivos, Idioma, Peso, Edad y Ritmo cardíaco objetivo, o para seleccionar Más opciones. • Pulse Más métricos para ver más información sobre la métrica. <p>Métrica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porcentaje completado • Tiempo en zona • Segmentar tiempo restante • Velocidad media • Ritmo: solo en las cintas de correr • Calorías por minuto • Calorías por hora • VATIOS • METS • Ritmo cardíaco objetivo • Ritmo cardíaco promedio • Elevaciones: solo en las cintas de correr y en las escaladoras • Largo de zancada: solo para AMT • Mostrar todos • APAGAR
11	Atrás	Devuelve al usuario a la pantalla anterior.

Número	Nombre de la pieza	Detalles
12	Pausa	<p>En las cintas de correr: Detiene la cinta de correr durante un ejercicio.</p> <p>Para los equipos autoalimentados: Funciona como una tecla de reinicio. Al pulsarla se detiene el programa de entrenamiento y aparece el resumen de entrenamiento.</p>
13	OK y flechas Arriba/Abajo	Se utilizan para moverse por las opciones y los ajustes.
14	Indicador de Velocidad o Intensidad	AMT, AMT con Open Stride™, bicicleta, cinta de correr, EFX (sencillo) y EFX (doble)
15	Indicador de Inclinación o Resistencia	Cinta de correr, EFX (doble), escaladora y AMT con Open Stride™
16	Teclado numérico	<p>Utilícelo para introducir información numérica, como la edad, el peso, los números de canal y las contraseñas.</p> <p>Pulse Borrar para eliminar los números introducidos.</p> <p>Una vez introducidos los números en este teclado numérico, pulse Intro.</p>
17	Toma de audio (Para consolas con opción multimedia)	Conecte los auriculares para escuchar audio.
18	Cargador de dispositivo móvil	Puerto de carga USB para cargar dispositivos mientras utiliza el equipo.

Configuración de la consola

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Las categorías de los ajustes del sistema son:

- Ajustes del gimnasio
- Pantalla informativa

Ajustes del sistema

Las funciones de ajuste del sistema permanecen ocultas para los clientes del gimnasio y solo se puede acceder a ellas utilizando unas claves especiales. Para ver los ajustes del sistema, el equipo debe encontrarse en el estado de bienvenida y mostrar el panel de bienvenida. Para acceder al panel de bienvenida debe encender el equipo. En equipos autoalimentados, utilice el transformador de alimentación opcional. En caso contrario, deberá mantener el ritmo de movimiento mínimo. Para obtener más información sobre los equipos autoalimentados, consulte *Activación de la consola para equipos autoalimentados*.

El equipo se encuentra en estado de bienvenida cuando está encendido y no se está utilizando. Esto significa que no hay ninguna sesión de ejercicio, introducción de datos u operación de diagnóstico en curso.

Cuando el equipo se encuentra en estado de bienvenida:

- Aparece **PRECOR** en la parte inferior de la pantalla de texto. Aparece **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.

- La señal de ritmo cardíaco es el único segmento activado.
- En las cintas de correr, la cinta no se mueve y el motor de levantamiento está apagado.

Nota: En los equipos autoalimentados, la batería se inicializa cuando comienza a ejercitarse. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida.

Los cambios realizados en los modos de ajuste del sistema se convierten en los ajustes predeterminados siempre que se restablezca el panel de bienvenida en la pantalla.

PRECAUCIÓN: Si cambia la visualización de la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.

Para ver los ajustes de los parámetros del gimnasio:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.



2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

5 6 5 1 5 6 5

3. Pulse **OK**.

Aparecerá el panel Establecer parámetros del gimnasio.

Tabla 2. Teclas de navegación para los modos de ajuste del sistema

Tecla	Función
s o t	Le guía a través del menú y las selecciones de los ajustes.
OK	Sirve para escoger una selección del menú.
ATRÁS	Regresa al nivel del menú anterior sin guardar ningún cambio.
PAUSA	Permite salir del modo Ajustes del sistema y volver al panel de bienvenida.

Configuración de los valores de los parámetros del club

Utilice esta información para personalizar el equipo con su propia configuración.

“Safety code” (Código de seguridad, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: Habilitado o Deshabilitado

(Predeterminado: Deshabilitado)

En el momento del envío de fábrica del equipo, la función de protección por código de seguridad está desactivada. Si se habilita el código de seguridad, los usuarios deberán introducir un número de cuatro dígitos para empezar su sesión de ejercicio e iniciar la cinta de correr. El código es **1234**.

“Select Language” (Seleccionar idioma, todos los equipos)

Rango de valores: English (Inglés), Deutsch (Alemán), Español, Français (Francés), Nederlands (Neerlandés), Português (Portugués), Русский (Ruso), Italiano y ニホンゴ (Japonés).

(Predeterminado: English (Inglés))

Seleccione el idioma que prefiera para la pantalla de la consola.

Nota: Los avisos de programación no se ven afectados por la selección de idioma. Los avisos de esta sección continuarán apareciendo en inglés. Asimismo, en los valores disponibles para este parámetro, solo se muestran marcas diacríticas para el ruso y el japonés.

“Select Units” (Seleccionar unidades, todos los equipos)

Rango de valores: Sistema Imperial o Métrico

(Predeterminado: Imperial)

El equipo puede mostrar las medidas según el sistema métrico o el imperial (estándar estadounidense).

Importante: Si cambia la Unidad de medida en una cinta de correr, compruebe la configuración de velocidad para asegurarse de que es la correcta.

“Set Max Workout Time” (Fijar tiempo de entrenamiento máximo, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 240 minutos

(Predeterminado: 60 minutos)

Puede fijar un tiempo de entrenamiento máximo por sesión. Elija un límite de tiempo de entre 1 y 240 minutos, o seleccione **ilimitado** si no desea fijar un tiempo límite. Por ejemplo, si fija el tiempo límite en 20 minutos, los usuarios solo podrán introducir un tiempo de entrenamiento de entre 1 y 20 minutos.

Seleccione **ilimitado** si no desea establecer un límite de tiempo.

Nota: Los Programas de rendimiento militares no se completarán si el tiempo de ejercicio máximo es inferior a los 40 minutos. Ajuste el tiempo máximo en 40 minutos o más si ha habilitado estos programas de rendimiento.

“Set Max Pause Time” (Fijar tiempo máximo de pausa, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 120 segundos

(Predeterminado: 120 segundos)

Este ajuste limita el tiempo que el equipo permanece en el anuncio de pausa durante un ejercicio antes de reiniciarse.

Nota: El adaptador de corriente opcional debe estar conectado en el equipo autoalimentado para establecer un límite definitivo de tiempo en pausa. Si el adaptador de corriente opcional no está conectado y la frecuencia de movimiento desciende por debajo de los requisitos mínimos, el equipo inicia el apagado de 30 segundos, eliminando así el modo de pausa.

“Set Cool Down Time” (Fijar tiempo de relajación, todos los equipos)

Rango de valores: entre 0 y 5 minutos

(Predeterminado: 5 minutos)

Permite seleccionar la cantidad máxima de tiempo que el equipo permanece en el modo de relajación. El tiempo de relajación es el período de tiempo que sigue a la finalización de un programa, cuando el usuario se ejercita con una tasa de esfuerzo reducida.

Creación de entrenamientos personalizados

Rango de valores: ACTIVADO o DESACTIVADO

(Valor predeterminado: DESACTIVADO)

Cree un programa personalizado para su entrenamiento.

Nota: Esta opción no está disponible en todos los equipos.

Para crear un programa personalizado:

1. Cuando aparezca el mensaje **SET CUSTOM PROGRAM (ESTABLECER PROGRAMA PERSONALIZADO)**, pulse **OK**.

El perfil del programa aparecerá en la pantalla y una columna intermitente le indicará el punto de inicio.

2. Pulse la tecla de flecha Abajo en el teclado de navegación para seleccionar la columna que desee cambiar.
3. Para cambiar la altura de la columna, consulte la siguiente tabla.

Tabla 3. Teclas del Programa personalizado

Equipo	Nombre de la tecla	Descripción
Cinta de correr	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna y afecta a la inclinación del Programa personalizado.
EFX (solo para 835)	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna y afecta a la inclinación de la rampa del Programa personalizado.
Bicicleta	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna y afecta a la resistencia de pedaleo del Programa personalizado.
Escaladora	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna y afecta a la resistencia de paso del Programa personalizado.

4. Cuando haya ajustado la altura de la columna, pulse la tecla de flecha Abajo en el teclado de navegación para desplazarse hasta la siguiente columna. Puede pulsar la tecla de flecha Arriba para volver a las columnas anteriores.
5. Siga ajustando el perfil para cada columna.

Nota: En la cinta de correr hay dos programas personalizados disponibles. Algunos productos de Precor solo contienen un programa personalizado. El mensaje emergente le indica a cuál ha accedido. Para seleccionar un segundo programa personalizado (solo

en las cintas de correr), pulse la tecla de fecha Abajo en el teclado de navegación, antes de pulsar **OK** en el paso 6.

El valor predeterminado de Set Custom Program 2 (Establecer programa personalizado 2) es **Deshabilitado**.

6. Cuando haya acabado de crear su programa, pulse **OK** para guardar el perfil del programa, y vuelva al anuncio de Bienvenida. Pulse **ATRÁS** para salir de este ajuste sin guardar los cambios en el perfil personalizado.

“Set Speed Limit” (Fijar límite de velocidad, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: de 0,8 a 25,4 km/h (de 0,5 a 16 mph)

(Valor predeterminado: 20 km/h (12 mph))

Este ajuste limita la velocidad a la que se mueve la cinta de correr y, por tanto, el número de ajustes de velocidad de los que puede disponer el usuario. Utilícelo para fijar la velocidad máxima que un usuario podrá introducir al utilizar el equipo.

La velocidad aparecerá en kilómetros por hora (km/h) o en millas por hora (mph), en función de la unidad de medida (métrica o imperial) que se haya seleccionado anteriormente.

“Set Incline Limit” (Fijar límite de inclinación, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: rango de gradación completa de los equipos

(Valor predeterminado: mayor grado posible)

Fije el máximo porcentaje de inclinación que un usuario podrá introducir al utilizar el equipo.

“Hidden Programs” (Programas ocultos, solo en las cintas de correr)

Rango de valores: “Show Programs” (Mostrar programas) o “Hide Programs” (Ocultar programas)

(Predeterminado: “Hide Programs” (Ocultar programas))

Cuando se ajusta en **“Show Programs” (Mostrar programas)**, el usuario puede acceder a todos los Programas de rendimiento a través de la tecla RENDIMIENTO. Estos programas son: Prueba de fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT y PEB Fuerzas Seguridad.

Si se estableció como **“HIDE PROGRAMS” (OCULTAR PROGRAMAS)**, cuando el usuario pulse **RENDIMIENTO**, en la pantalla de texto superior aparecerá el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE**.

“Set Resistance Range” (Fijar ámbito de resistencia, solo para bicicletas)

Rango de valores: Alto, Medio o Bajo

(Predeterminado: Alto)

Se puede establecer una resistencia de base baja, media o alta en bicicletas estáticas reclinables y verticales. Hay 25 niveles de resistencia dentro de la configuración de cada base, pero la configuración de base afecta a todo el ámbito de resistencia. Pueden seleccionarse los siguientes rangos:

- Alto: genera un ámbito de resistencia total.
- Medio: genera aproximadamente dos tercios de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.
- Bajo: genera aproximadamente un tercio de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.

“Set CrossRamp Auto-Level” (Fijar nivel automático de CrossRamp, solo para EFX doble)

Rango de valores: entre 0 y 20

(Predeterminado: 10)

Utilice esta configuración para seleccionar la inclinación concreta de la rampa a la que debe volver automáticamente el EFX al final de la sesión de ejercicio.

Visualización de las pantallas informativas

Los ajustes de la Pantalla de información son valores que le proporcionan información acerca del equipo. Entre los tipos de información que contiene este grupo de ajustes se incluye: un registro de eventos, números de serie del programa y del equipo, e información de uso.

Para ver la configuración del sistema:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse **Pausa**.



2. Pulse la siguiente secuencia de teclas numéricas para introducir la contraseña:

6 5

3. Pulse **Intro**.

Siga la siguiente tabla para configurar los valores de las Pantallas informativas personalizadas.

Tabla 4. Valores de las Pantallas informativas

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	ODÓMETRO	<p>El valor del odómetro está correlacionado con el tipo de equipo y el sistema de unidades, Imperial o Métrico, seleccionados en los programas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cintas de correr y AMT: muestra el número de kilómetros o millas acumulados que se han registrado hasta la fecha. Además, el AMT muestra el número de zancadas verticales. • EFX: muestra el número total de zancadas que se han registrado hasta la fecha. • Bicicleta: muestra el número total de revoluciones que se han registrado hasta la fecha. • Escaladora: muestra el número de pisos subidos.
AMT	BELT USAGE (USO DE LA CINTA)	<ul style="list-style-type: none"> • Belt Stride Count (Recuento de zancadas de la cinta): realiza un seguimiento del número de zancadas dadas en el equipo. • Stride Count Reset (Reinicio del recuento de zancadas): el reinicio aumenta en uno cada vez que se lleva a cabo un reinicio. • Odometer at last Reset (Odómetro en el último reinicio): registra la lectura del odómetro en el momento en que se cambia la cinta. El odómetro del equipo continúa contando y sumando después del cambio de cinta.
Todo	HOUR METER (CONTADOR DE HORAS)	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra el número de horas que el equipo ha estado en uso. • El equipo cuenta los minutos transcurridos, aunque el valor que aparece se redondea en horas completas.
Cinta de correr	BELT RATING (VALORACIÓN DE LA CINTA)	<p>Número del 0 al 10 que indica el estado de la cinta de correr. Si la valoración actual es 0 o 1, hay que sustituir la cinta.</p> <p>Nota: Si acaba de sustituir la cinta de correr, mantenga pulsada la tecla Quick Start mientras esté visible la Valoración de la cinta para restablecerla en 10.</p>

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	UPPER BOOT SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE REINICIO SUPERIOR)	Referencia y versión del software de la aplicación de la placa superior
Todo	UPPER BASE SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE SUPERIOR)	Versión del software de la aplicación de la base superior
Todo	LOWER BASE SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE INFERIOR)	Versión del software de la aplicación inferior
Todo	METRICS BOARD (PANEL DE MÉTRICAS)	Número de referencia del software del Panel de métricas
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (REFERENCIA DEL PROGRAMA STRIDE DIAL)	Número de referencia del software Stride Dial
Todo	SERIAL NUMBER (NÚMERO DE SERIE)	Sirve para determinar el modelo y el tipo de equipo exactos

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	USAGE LOG (REGISTRO DE USO)	<ul style="list-style-type: none"> • El número de veces que se ha utilizado cada programa y los minutos acumulados que se le asocian. • Es útil para determinar las preferencias del usuario en la selección de programas.
Todo	EVENT LOG (REGISTRO DE EVENTOS)	Muestra todos los códigos de evento que pueda haber detectado el programa. Para obtener más información, consulte <i>Registro de eventos</i> .

Registro de eventos

Este registro contiene un máximo de 30 eventos. Cuando el registro llega a los 30 eventos, los eventos más antiguos se borran para dejar sitio a los más recientes. Para borrar un evento del registro, mantenga pulsada la tecla **Quick Start** mientras se muestre el evento.

El registro de eventos, también llamado registro de errores, contiene la siguiente información:

- Número de evento
- Valor del odómetro cuando sucedió el evento
- Valor del contador de horas cuando sucedió el evento
- Corriente consumida por el motor cuando sucedió el evento (solo en las cintas de correr)

La siguiente tabla muestra la lista de eventos que el programa puede detectar.

Tabla 5. Números y descripciones del registro de eventos

Número de evento	Descripción del evento
00	Evento de ubicación de memoria en la unidad de circuito impreso (PCA) superior
02	Evento de ubicación de RAM
03	Evento de comprobación de EEPROM
05	Tecla presionada durante el encendido
09	Evento de ubicación de memoria en la unidad de circuito impreso (PCA) inferior
10	Frecuencia de línea fuera del rango aceptable
11	Tensión baja de la alimentación del guardián (PCA superior)
12	Tensión baja de la alimentación del guardián (PCA inferior)
13	Velocidad incorrecta del ventilador (en las cintas de correr de la versión 1)
14	Fallo del ventilador (PCA inferior)
15	Tensión de entrada de CA excesivamente alta
16	Tensión de entrada de CA excesivamente baja
17	Disparo térmico de la resistencia de freno dinámico (solo en las cintas de correr)
18	Interruptor térmico de la resistencia de freno dinámico abierto (solo en las cintas de correr)
19	Fallo de funcionamiento del corrector de factor de potencia (solo en las cintas de correr)
20	El motor no arranca, o no se detecta movimiento del motor (solo en las cintas de correr); exceso de solicitudes de máxima potencia por segundo (otros equipos)
21	Exceso de solicitudes de máxima potencia consecutiva
22	Motor sin pulso durante el arranque
23	Motor sin pulso después del arranque
24	Se solicita reducción de velocidad y esta no se reduce
25	Error de hardware en el accionamiento inferior (solo en las cintas de correr)

Número de evento	Descripción del evento
26	Ancho de pulso del motor incorrecto
27	Exceso de corriente en el motor de accionamiento
28	Temperatura excesivamente alta
29	Corriente de entrada de CA excesiva
30	Evento de comunicación de la placa inferior con la placa superior
31	Evento de comunicación fallido de la placa superior con la placa inferior
32	Evento de comunicación de la placa superior con la placa inferior
33	Evento de comunicación fallido de la placa inferior con la placa superior
35	Corriente de entrada de CA excesiva (instantánea; solo en las cintas de correr)
36	Corriente de entrada de CA excesiva (protección del disparo del disyuntor/sostenida; solo en las cintas de correr)
37	Error de E-STOP (solo en las cintas de correr)
40	Movimiento del elevador no detectado
42	Valor de la posición del elevador fuera de rango
43	No se encontró el interruptor cero
44	Movimiento no solicitado del elevador
45	Elevador moviéndose en la dirección equivocada
50	Exceso de corriente en el freno (imán)
53	No se puede leer el objetivo, no se encontró el interruptor de inicio
54	Pérdida de pulsos del objetivo durante el funcionamiento
55	Interruptor de freno de inicio activado inesperadamente
62	Fallo del sensor vertical (solo para AMT)
70	Sustitución de cinta, no se leyó el panel de control inferior (solo para AMT)
71	Sustitución de cinta, panel de control inferior nuevo (solo para AMT)
72	Sustitución de cinta, versión desconocida del panel de control inferior (solo para AMT)
73	Sustitución de cinta, registro incorrecto del panel de control inferior (solo para AMT)

Número de evento	Descripción del evento
74	Sustitución de cinta, consola restaurada del panel de control inferior (solo para AMT)
75	Sustitución de cinta, panel de control inferior restaurado (solo para AMT)
76	Sustitución de cinta, el recuento de zancadas de la consola es menor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
77	Sustitución de cinta, el recuento de zancadas de la consola es mayor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
78	Advertencia de sustitución de cinta (solo para AMT)
79	Sustitución de cinta obligatoria (solo para AMT)
80	Falta la fase A o la B (control de inclinación; solo en las cintas de correr)
81	Falta la fase C (control de inclinación; solo en las cintas de correr)
82	Falta la fase A o la B (control de velocidad; solo en las cintas de correr)
83	Falta la fase C (control de velocidad; solo en las cintas de correr)
85	No se ha detectado ninguna resistencia de freno dinámico, o se ha detectado una resistencia de freno dinámico a modo de circuito abierto, en el momento de arranque (solo en las cintas de correr)
86	Se ha detectado una consola antigua en el equipo nuevo (solo en las cintas de correr)
87	Se ha instalado una consola nueva en el equipo antiguo (solo en las cintas de correr)
88	La temperatura del motor es demasiado elevada (solo en las cintas de correr)

Introducción de identificador de usuario con equipos CSAFE

Este equipo es totalmente compatible con los protocolos CSAFE. Si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, se solicita al usuario que pulse INTRO para dar comienzo al proceso de identificación. El identificador de usuario aparece con cinco ceros e indica el punto de inicio. La siguiente tabla describe las funciones de las teclas en el modo CSAFE.

Tabla 6. Teclas de acceso CSAFE

Teclas	Función
Teclado numérico	Utilice los números para escribir el ID de usuario. Una vez introducido el ID de usuario, pulse OK para enviarlo.
BORRAR	Borra los números del ID de usuario de uno en uno y de derecha a izquierda.
OK	Envía el ID de usuario. Nota: La introducción del ID de usuario se omite al escribir cinco ceros. Las estadísticas de los ejercicios no quedan registradas.
PAUSA	Reinicia al anuncio de bienvenida.

Aparece un mensaje en la pantalla para indicar que el dispositivo maestro CSAFE ha aceptado el ID de usuario. Una vez completada la selección del programa, el usuario puede comenzar sus ejercicios.

Presentación de la consola P30 a los usuarios

PRECAUCIÓN: Antes de comenzar un programa de fitness, acuda a su médico para someterse a un reconocimiento médico completo. Consulte con su médico el ritmo cardíaco adecuado para su forma física.

La consola P30 ofrece una pantalla fácil de utilizar y diversos programas para satisfacer las necesidades de los usuarios.

Importante: Presente las siguientes secciones de esta guía a los usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness:

- Instrucciones importantes de seguridad
- Introducción
- Utilización de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)

Uso de la función de control manual del ritmo cardíaco

Nota: El rendimiento del control manual del ritmo cardíaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardíaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura precisa del ritmo cardíaco, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardíaco.
- El ritmo cardíaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).
- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardíaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardíaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardíaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisoras ajustable al pecho.

Zonas de ritmo cardíaco objetivo

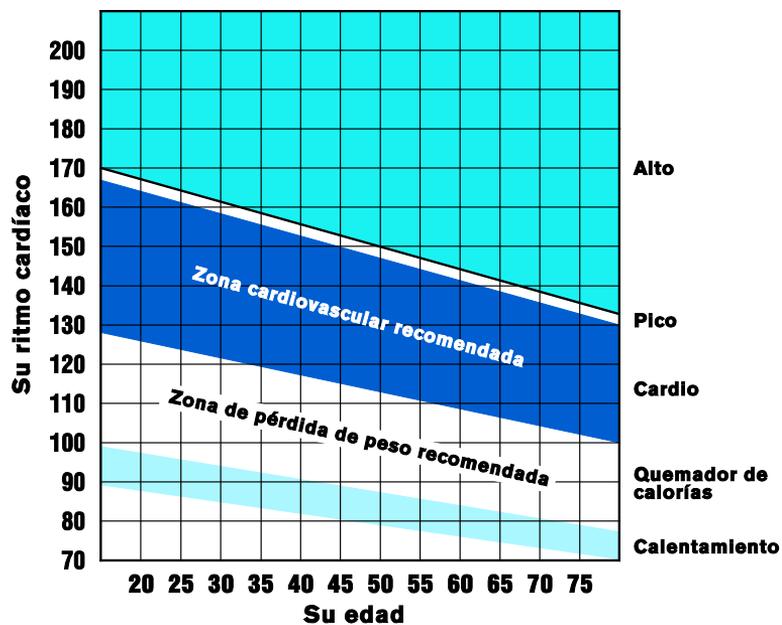


Figura 5: Zonas objetivo del ritmo cardíaco

PRECAUCIÓN: El ritmo cardíaco no debe superar nunca el 85% de su ritmo cardíaco máximo durante el entrenamiento aeróbico. Puede calcular su ritmo cardíaco máximo mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Ritmo cardíaco máximo} = 207 - (\text{su edad} \times 0,67)$$

Uso de la cinta pectoral transmisora

ADVERTENCIA - Las señales de la cinta pectoral transmisora (o cinta de ritmo cardíaco) podrían interferir con los marcapasos u otros dispositivos implantados. Consulte a su médico, al fabricante de la cinta pectoral transmisora y al del dispositivo implantado antes de utilizar una cinta pectoral transmisora.

El uso de una cinta pectoral transmisora durante el ejercicio proporciona información constante acerca del ritmo cardíaco. Para que el equipo detecte su ritmo cardíaco, debe sujetar los sensores táctiles de ritmo cardíaco o llevar una cinta pectoral transmisora durante el ejercicio. En el supuesto de contar con los datos táctiles y los inalámbricos, tendrán preferencia los táctiles, por lo que serán los que aparezcan en pantalla.

Nota: Para obtener una lectura fiable, la cinta debe estar en contacto directo con la piel, bajo el esternón (para mujeres, justo bajo la línea del pecho).

Para utilizar una cinta pectoral transmisora:

1. Humedezca levemente la parte interior de la cinta con agua corriente.
Importante: No utilice agua desionizada. No tiene los minerales ni las sales necesarios para conducir los impulsos eléctricos.
2. Ajuste la cinta y colóquela alrededor del pecho. La cinta debe quedar ajustada, aunque sin apretarle.
3. Compruebe que ha colocado la cinta pectoral por el lado correcto, de forma horizontal y centrada en su pecho.
4. Compruebe la colocación de la cinta pectoral mediante la función de ritmo cardíaco del equipo. Si se registra un ritmo cardíaco, la colocación de la cinta pectoral es correcta. Si el equipo no registra ningún ritmo cardíaco, vuelva a ajustar la cinta y vuelva a comprobar la función de ritmo cardíaco.

Uso del clip de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con tres funciones diferentes de detención que se comportan de la siguiente manera:

<i>Si el usuario...</i>	<i>Entonces, la cinta de correr...</i>	<i>Y la consola...</i>
Tira del cordón unido al clip de seguridad y acciona el interruptor Reiniciar 1	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra la frase PULSE EL INTERRUPTOR DE REINICIO. En algunos modelos de consola, una flecha apunta al interruptor Reiniciar.
Pulsa el botón rojo STOP 2	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.
Se baja de la cinta de correr durante un período de tiempo predeterminado	Reduce la velocidad hasta detenerse	Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.

El interruptor Reiniciar y el botón rojo **STOP** están situados justo debajo de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se acciona el interruptor, emerge el botón. La cinta de correr no funcionará hasta que el botón vuelva a su posición normal.



Figura 6: Interruptor Reiniciar

Debe explicarse a los usuarios la importancia del uso del clip de seguridad durante la realización de ejercicio en la cinta de correr y mostrarles la forma correcta de sujetarlo a la ropa, cerca del pecho.

Si se acciona el interruptor Reiniciar mientras se realiza ejercicio, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Vuelva a colocarse el clip de seguridad, si fuera necesario.
2. Pulse el interruptor Reiniciar hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

Nota: Si se acciona el interruptor Reiniciar, se eliminan todos los datos acerca de los ejercicios actuales.

3. Comience el entrenamiento desde el principio, restando el tiempo necesario para igualar la cantidad de ejercicio que ya se había completado.

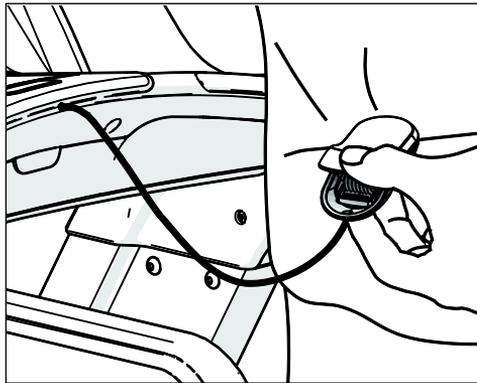


Figura 7: Colocación del clip de seguridad

Consejo: La lengüeta pequeña y flexible que hay debajo del interruptor Reiniciar está diseñada para almacenar el clip de seguridad. Cuando no se esté utilizando la cinta de correr, coloque el clip de seguridad en la lengüeta, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

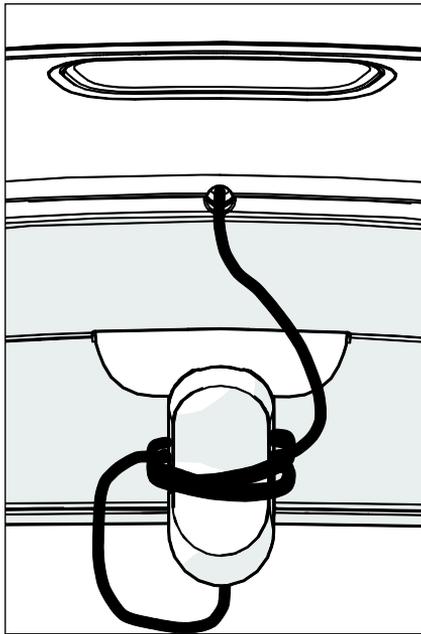


Figura 8: Almacenamiento del clip de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: El ajuste predeterminado de esta función es *Activada*. Los administradores pueden desactivar esta función en la *Configuración del sistema*, pero Precor recomienda que esté *Activada*.

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener la cinta de correr de forma gradual cuando no se utilice. Esto podría ocurrir si un usuario se sale de la cinta de correr antes de que finalice el entrenamiento y se deja la cinta de correr en marcha.

A los sesenta segundos de iniciarse o reanudarse un entrenamiento en la cinta de correr, el equipo inicia el control de Auto Stop. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje, y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, en la consola aparece el mensaje **NO SE DETECTÓ NINGÚN USUARIO. DETENIENDO EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada pendiente. Durante el tiempo de visualización de este mensaje, se inicia una cuenta atrás de diez segundos. Si el usuario no cancela la cuenta atrás, la cinta se detendrá de forma gradual una vez completada.

Nota: Los usuarios que pesen más de 22,7 kg (50 libras) se detectarán dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Es posible que los usuarios que pesen menos de 22,7 kg (50 libras) no se detecten según su velocidad y ubicación. Tenga siempre en cuenta las instrucciones de la consola y sígalas para que el funcionamiento sea el adecuado.

Inicio de un ejercicio

PRECAUCIÓN: Si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

Cuando en la pantalla de texto superior desplegable aparece la frase **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START PARA EMPEZAR** y en la pantalla de texto inferior aparece la palabra **PRECOR**, el equipo se encuentra en estado de Bienvenida.

Si el equipo está conectado a CSAFE, en la pantalla de texto superior aparece la frase **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START O INTRO PARA EMPEZAR**.

Si aparece un mensaje diferente en la pantalla, pulse **Pausa** para visualizar el anuncio de Bienvenida.

Desde esta pantalla existen dos formas de iniciar un ejercicio:

- Pulse **Quick Start™**.
Esta acción activa el programa Manual. Los cálculos, como las calorías quemadas, se basan en una persona de 35 años de edad y con un peso de 68 kg (150 libras). Puede completar el ejercicio utilizando el programa con los valores predeterminados, o puede cambiar los ajustes del ejercicio.
- Pulse una de las teclas de ejercicios predeterminados.

Cuando un usuario alcanza el límite de tiempo estipulado por el club durante un ejercicio, en la pantalla de texto superior aparece el tiempo límite del ejercicio, delante de la frase **SE ALCANZÓ EL LÍMITE DE TIEMPO DEL CLUB. FINALIZANDO ENTRENAMIENTO**.

Inicio de un ejercicio programado

Los ejercicios programados son una muy buena forma de ajustar el entrenamiento a sus objetivos de fitness, mantenerse motivado y añadir variedad a sus sesiones. Estos ejercicios se organizan en los siguientes grupos:

- Manual
- Ritmo cardíaco
- Intervalos
- Pérdida de peso (Quemador de calorías en las escaladoras)
- Variedad
- Rendimiento

El panel frontal de la consola contiene una tecla de selección para cada uno de estos grupos de ejercicios. Para consultar los ejercicios de cada grupo, pulse varias veces la tecla de ese grupo. Al desplazarse por el grupo, en la consola aparece el nombre de cada ejercicio.

Opciones de configuración

Antes de iniciar un entrenamiento, se pueden ajustar las opciones Objetivo, Idioma y Unidad. Una vez que inicie el entrenamiento o pulse Quick Start, también puede introducir la Edad, el Peso y un objetivo de Ritmo cardíaco objetivo.

Nota: Después de ajustar las opciones personales, seleccione un entrenamiento y empiece con el ejercicio o sus opciones se restablecerán a los valores predeterminados.

Para seleccionar un objetivo de entrenamiento antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.
La primera opción es Objetivo.
2. Para seleccionar la opción Objetivo, pulse **OK**.
Las opciones de Objetivo son Tiempo, Distancia y Calorías.
3. Utilice las flechas Arriba y Abajo o el teclado para aumentar o reducir el objetivo de tiempo, distancia o calorías.
4. Una vez introducido el objetivo, pulse **OK**.
5. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, vuelva a pulsar **OPCIONES**.

Para seleccionar un ajuste de idioma antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Vuelva a pulsar **OPCIONES** para seleccionar la opción Idioma y pulse **OK**.
3. Desplácese por la lista de idiomas disponibles con las flechas Arriba y Abajo. Para seleccionar un idioma, pulse **OK**.
Las opciones de Idioma son: English, Deutsch, Español, Français, Nederlands, Português, Rucckijj e Italiano.
4. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **Arriba o Abajo**.

Para seleccionar una unidad de medida antes de iniciar el ejercicio:

1. Desde el anuncio de Bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Pulse dos veces **OPCIONES** para ir a **UNIDADES**.
3. Seleccione una unidad de medida con las flechas Arriba y Abajo.
4. Una vez introducida la unidad de medida, pulse **OK**.

Ajuste de opciones después de iniciar un entrenamiento

Una vez que inicie el entrenamiento Quick Start o seleccione un Ejercicio, puede introducir el Peso, la Edad y un objetivo de Ritmo cardíaco objetivo. También están disponibles los ajustes Idioma y Unidades.

Para introducir la Edad y el Peso durante un entrenamiento:

1. Pulse **OPCIONES**.
2. La primera opción es Peso/Edad. Para seleccionar esta opción, pulse **OK**.
3. Para aumentar o reducir el peso, utilice las flechas Arriba o Abajo.
4. Una vez seleccionado el peso, pulse **OK**.
5. Repita los pasos del 1 al 4 para introducir la edad.
6. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **Arriba o Abajo**.
Aparecerá la opción Ritmo cardíaco objetivo.
7. Introduzca un objetivo de ritmo cardíaco objetivo y pulse **OK**.
En este punto podrá ajustar las opciones Unidades e Idioma, si no las ha seleccionado antes de iniciar el ejercicio.

Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio

Al interrumpir un entrenamiento, el equipo responde de una o dos formas, dependiendo del sistema de alimentación.

En pausa (equipos con alimentación externa)

Cuando la sesión se interrumpe, la velocidad de la cinta se reduce lentamente a cero, o la resistencia se reduce lentamente al mínimo. El motor de levantamiento se apaga y la inclinación o la Cross Ramp permanecen en su posición actual. Se cancela la introducción de datos.

Al pulsar **Pausa** en todos los equipos, excepto las cintas de correr, se mostrará la pantalla de resumen con los parámetros de medición del entrenamiento. Tras mostrar el resumen, se vuelve a la pantalla de bienvenida.

Apagado pendiente (equipos autoalimentados)

En las máquinas autoalimentadas, el estado de pausa es equivalente al de apagado pendiente. Cuando termina el entrenamiento, el equipo inicia una cuenta atrás de 30 segundos.

Los parámetros de medición acumulados (p. ej., tiempo, zancadas, distancia, calorías) conservan sus valores actuales y no cambian. Es posible que no se inicie la introducción de datos.

Para reiniciar el programa, recomience el entrenamiento. La resistencia se restablece al valor registrado cuando el programa se interrumpió.

Si el equipo permanece inactivo durante más de 30 segundos, la alimentación se interrumpirá y se ignorará la pantalla de resumen del entrenamiento.

Finalización de una sesión

La relajación es un aspecto importante en todo ejercicio, ya que ayuda a reducir la rigidez y el dolor muscular al transportar los excedentes de ácido láctico fuera de los músculos en tensión. Además, una relajación progresiva de entre tres y cinco minutos permite que la frecuencia cardíaca vuelva a su estado normal de reposo.

Al finalizar, una pantalla Resumen muestra su frecuencia cardíaca media durante los ejercicios y la métrica acumulada durante estos.

Si realizó el programa de ejercicios Test de fitness, un mensaje inicial le muestra la puntuación de fitness.

En los dos mensajes siguientes se pueden ver las frecuencias cardíacas media y máxima durante la sesión. Estos mensajes solo aparecerán si se tomaron los datos acerca de la frecuencia cardíaca durante la sesión, es decir, si apareció al menos un número de frecuencia cardíaca válida durante la sesión.

La pantalla de resumen caduca a los dos minutos, tras los cuales se vuelve al anuncio de bienvenida. Si la máquina se encuentra en un estado finalizado de CSAFE, el estado de resumen durará al menos el equivalente al valor de caducidad de CSAFE, generalmente diez segundos o menos. Si no ha durado tanto, antes de volver al anuncio de bienvenida, la palabra **REINICIANDO** aparece hasta que el estado finalizado de CSAFE haya terminado.

Durante un entrenamiento se captan tres tipos diferentes de parámetros de medición.

Los **Parámetros controlados** se pueden configurar y cambiar. Estos parámetros incluyen:

- Nivel de resistencia (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidad (cinta de correr)
- Inclinación (cinta de correr)
- Pasos/minuto (escaladora)

Los **Parámetros de rendimiento** actuales describen la intensidad de un entrenamiento en tiempo real. Estos parámetros incluyen:

- Calorías/minuto, calorías/hora
- Ritmo cardíaco
- Velocidad (cinta de correr, bicicleta)
- Revoluciones/minuto (bicicleta)
- Zancadas/minuto (AMT, EFX)

Los **Parámetros acumulados** describen el rendimiento global durante la sesión de ejercicio completa.

Estos parámetros incluyen:

- Tiempo:
Modo cuenta atrás
Modo cuenta progresiva
- Calorías
- Distancia:
Media de zancadas/minuto (AMT, EFX)
Velocidad media (cinta de correr, bicicleta)
Pisos (escaladora)

Ejercicios

Su equipo de fitness incluye una amplia selección de ejercicios cuidadosamente diseñados para que obtenga los mejores resultados en cada entrenamiento.

El cuerpo humano es extraordinariamente eficiente. Si realiza el mismo movimiento de forma regular durante muchos días o semanas, el cuerpo aprende a hacerlo cada vez con menos esfuerzo. Este proceso, denominado *adaptación muscular*, presenta un inconveniente: cuanto más se ciña al mismo tipo de ejercicio, menos beneficios tendrá para usted el entrenamiento.

Para que no se produzca la adaptación muscular durante el entrenamiento, pruebe con distintos tipos de ejercicios en días distintos. Al impedir que los músculos se anticipen a sus movimientos, mantendrá alto su consumo de energía y favorecerá una pérdida de peso más rápida y un mejor acondicionamiento físico.

Los ejercicios de la siguiente tabla están disponibles en las unidades equipadas con la consola P30.

Tabla 7. Ejercicios de la consola P30

Tecla de la consola	Ejercicio	AMT	EFX 835	EFX 833	Cinta de correr	Bicicleta	Escaladora
Pérdida de peso	Pérdida de peso/Quemador de calorías	3	3	3		3	3
	Ejercicios aeróbicos				3		3
Ritmo cardíaco	Control del ritmo cardíaco (CRC) básico	3	3	3	3	3	3
	CRC para la pérdida de peso personalizado				3		
	CRC para la pérdida de peso				3		
Rendimiento	Pista				3		
	5 km				3		
	Ascensión de colinas		3			3	
	Ejercicios de entrenamiento mixto		3	3			
	Intervalo 1-2	3					
	Meta en vatios					3	
	Escalada						3
	Pirámide						3
	Pruebas de fitness		3	3	3	3	3

Tecla de la consola	Ejercicio	AMT	EFX 835	EFX 833	Cinta de correr	Bicicleta	Escaladora
Variedad	Aleatorio	3	3	3	3	3	3
	Ejercicios de campo a través		3		3	3	
	Ejercicios de glúteos		3	3	3		
	Picos gemelos						3
	Picos y valles						3
	Ejercicios personalizados		3		3	3	3
Intervalos	Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3	3	3	3	3	3	3
	Intervalo personalizado	3	3	3	3	3	3
	Intervalo corporal total		3				
	Topes de velocidad						3
	Escaleras						3
Manual	Manual	3	3	3	3	3	3

En el siguiente listado se describen estos ejercicios.

Tecla Pérdida de peso

La tecla **Pérdida de peso** sirve para desplazarse por los ejercicios que están diseñados para estimular la pérdida de peso y el acondicionamiento aeróbico.

Pérdida de peso

El American College of Sports Medicine® recomienda que los adultos realicen un mínimo de 30 a 60 minutos de ejercicio moderadamente intenso cinco días a la semana. El entrenamiento de Pérdida de peso plantea un reto aeróbico estructurado y basado en el tiempo, diseñado para ayudarle a invertir o prevenir las subidas de peso.

El tiempo total de este entrenamiento se fija en 28 minutos. Consiste en intervalos alternos de trabajo y descanso de cuatro minutos. Durante los intervalos de trabajo, puede cambiar la resistencia cuando lo desee.

Consejo de entrenamiento: Para obtener los mejores resultados, lleve un monitor de ritmo cardíaco y manténgase en un ritmo cardíaco objetivo que se sitúe entre el 50 % y el 70 % de su ritmo cardíaco máximo.

Nota: Este programa se denomina Quemador de calorías en las escaladoras.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos están diseñados para mantener el nivel máximo de consumo de oxígeno, lo que mejora el estado físico con el tiempo. Los beneficios del acondicionamiento aeróbico incluyen una mayor capacidad cardíaca y pulmonar, una mejor gestión del estrés y una sensación general de vitalidad.

Consejo de entrenamiento: Si quiere que el entrenamiento cardiovascular sea lo más eficaz posible, no se agarre a los manillares.

Tecla Ritmo cardíaco

Para desplazarse por los ejercicios de control del ritmo cardíaco (CRC) en el equipo, pulse la tecla Ritmo cardíaco varias veces. Para realizar estos ejercicios, debe llevar un sensor de cinta pectoral (recomendado) o sujetar los agarres del sensor manual durante el entrenamiento.

Nota: Durante una sesión de ejercicio, no puede cambiar a estos entrenamientos.

Ritmo cardíaco/CRC básico

Este ejercicio controla su ritmo cardíaco para guiarle por un programa de intensidad moderada que resulta óptimo para el acondicionamiento aeróbico.

Durante el entrenamiento, debe calcular su ritmo cardíaco objetivo mediante la siguiente fórmula:

Ritmo cardíaco objetivo = 70 % × (207 - (0,67 × su edad))

El equipo ajusta los parámetros de intensidad para mantener su ritmo cardíaco objetivo durante el entrenamiento

Cuando no se reciben señales de ritmo cardíaco, la visualización de los valores métricos permanece en blanco. Si eso ocurre, asegúrese de que tiene bien sujetos los sensores manuales o de que se ha colocado la cinta del pecho correctamente.

Consejo de entrenamiento: Este programa ofrece un sistema de preparación para los usuarios nuevos o habituales que están aprendiendo a mantener un nivel de esfuerzo continuado y moderado en todos sus entrenamientos.

CRC para la pérdida de peso personalizado

Este ejercicio es similar al ejercicio CRC básico. Sin embargo, al principio del ejercicio CRC para la pérdida de peso personalizado, el equipo le pedirá que introduzca los ritmos cardíacos activos y de recuperación que desee mantener. A medida que se desarrolla el ejercicio, el equipo ajusta los niveles de inclinación para mantener el ritmo cardíaco entre los límites activo y de recuperación que ha especificado. Puede ajustar en cualquier momento su velocidad al caminar o correr.

Nota: Este ejercicio dura 28 minutos y su duración no se puede ajustar. También está disponible a través de la tecla **Pérdida de peso**.

Consejo de entrenamiento: Al seleccionar su propio ámbito de ritmo cardíaco para lograr sus objetivos de entrenamiento únicos, puede desafiar a su forma física dentro de una zona de entrenamiento eficaz y segura.

CRC para la pérdida de peso

En este ejercicio, los parámetros de velocidad e inclinación se ajustan de manera automática para estimular la pérdida de peso y aumentar la resistencia. Puede ajustar la duración de este ejercicio entre 15 minutos y la duración de ejercicio máxima permitida por el centro de fitness.

Nota: Este ejercicio también está disponible a través de la tecla **Pérdida de peso**.

Consejo de entrenamiento: Si se participa en un entrenamiento dirigido durante al menos 15 minutos diarios, se puede mejorar el metabolismo y aumentar la resistencia.

Tecla Rendimiento

Pulse la tecla **Rendimiento** varias veces para desplazarse por los ejercicios disponibles que acondicionan y ponen a prueba el rendimiento muscular y aeróbico del cuerpo.

Nota: Los operadores pueden optar por ocultar los ejercicios de Rendimiento si les parece que algunas de las opciones pueden representar un esfuerzo excesivo para sus clientes. Si tales ejercicios se suprimen y son los únicos disponibles a través de la tecla Rendimiento, al pulsar esta tecla aparecerá el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la pantalla de texto superior. Para que aparezcan los ejercicios ocultos, cambie el ajuste de Programas ocultos a **Mostrar programas** (consulte *Ajustes del sistema*).

Pista

Este ejercicio es, a grandes rasgos, idéntico al ejercicio Manual; no hay niveles de intensidad predeterminados, así que puede ajustar los niveles durante el entrenamiento. No obstante, en lugar del gráfico de intensidad normal, en la pantalla aparece un diagrama que representa una pista de atletismo ovalada. Un indicador LED intermitente le muestra su posición en la vuelta actual, y un contador situado en el centro del óvalo le indica el número de la vuelta que esté completando. Una vuelta equivale a 400 metros (440 yardas).

Consejo de entrenamiento: Pulse la tecla **OPCIONES** y utilice el contador **SEGMENTAR TIEMPO RESTANTE** para visualizar la cantidad de tiempo restante en la vuelta presente, en función de su velocidad actual.

5 km

Como su nombre indica, este ejercicio simula un paseo o una carrera de 5 km (3,1 millas). El ejercicio empieza con una inclinación preprogramada, pero se puede cambiar la inclinación o la velocidad en cualquier momento.

Consejo de entrenamiento: Si desea reducir el tiempo total de este ejercicio, empiece con una sesión de evaluación comparativa para establecer su "tiempo de carrera". Repita el ejercicio 5 km una vez al mes o cada dos meses para analizar su progreso.

Ascensión de colinas

Este ejercicio simula un paseo, una ascensión o una carrera que empieza por una subida larga y acaba en una bajada más corta. Implica una gran variedad de grupos musculares, ya que ajusta la resistencia, el CrossRamp, o ambos parámetros para reproducir la experiencia de escalar colinas. Puede cambiar estos ajustes en cualquier momento, y los cambios afectarán a la intensidad del resto del ejercicio.

Nota: En el EFX, la consola le indicará que pedalee hacia atrás durante parte del ejercicio.

Consejo de entrenamiento: Si incorpora ejercicios de ascensión de colinas a su programa de cardio habitual, aumentará la variedad de los ejercicios y podrá desarrollar la fuerza muscular de su tren inferior.

Ejercicios de entrenamiento mixto

Este ejercicio ofrece un entrenamiento muy variado y hace que los músculos se impliquen realmente, al ajustar constantemente la resistencia y la inclinación para simular el terreno dinámico de una carrera al aire libre.

El ajuste CrossRamp está preprogramado en cada uno de estos ejercicios, pero puede cambiarlo cuando desee, al igual que el ajuste de resistencia. Sus cambios se aplicarán a los niveles del resto de su entrenamiento, y las columnas del perfil del ejercicio mostrarán los niveles de CrossRamp cambiados.

Consejo de entrenamiento: Los usuarios avanzados pueden trabajar más a fondo los músculos estabilizadores del tronco si mantienen las manos apartadas de los manillares durante todo el ejercicio.

Intervalo 1-2

Este ejercicio está disponible a través de la tecla Rendimiento, solo en AMT. Es el mismo ejercicio de Intervalo 1-2 que está disponible a través de la tecla Intervalo en otros equipos (consulte *Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3*).

Meta en vatios

Este ejercicio exige al usuario que mantenga un consumo de potencia constante durante toda la sesión de entrenamiento. La bicicleta variará la resistencia lo necesario para mantener constante el nivel de potencia mientras se desarrolla el ejercicio. Al principio del ejercicio el nivel de resistencia está ajustado en 1, pero va en aumento hasta llegar a un nivel estable de 50 vatios. Con el control de la resistencia puede ajustar este objetivo en incrementos de 10 vatios.

Nota: Puede ajustar el nivel de potencia objetivo en cualquier valor múltiplo de 10 entre los 30 vatios y los 400 vatios.

Una vez alcanzado este nivel, la resistencia se ajusta para compensar la velocidad a la que se está pedaleando: cuanto más rápido pedalee, menor será el descenso del nivel de resistencia.

Consejo de entrenamiento: El día después de una tanda de ejercicios intensa, ajuste este programa a un nivel de potencia moderado para facilitar la recuperación y evitar el sobreentrenamiento.

Escalada

El programa Escalada aumenta lentamente la frecuencia de los pasos hasta que se llega a la cumbre al final del programa. Puede cancelar los ajustes de cada columna. Los cambios también hacen que suban o bajen las columnas en la parte restante del perfil del programa.

Consejo de entrenamiento: No se apoye en los manillares para descargar el peso del cuerpo, y mantenga la postura adecuada para quemar más calorías.

Pirámide

El ejercicio Pirámide aumenta lentamente la frecuencia de pasos hasta un pico y luego va reduciéndola paulatinamente hasta volver a una frecuencia más lenta. A medida que aumenta la frecuencia de pasos, la resistencia disminuye, para luego aumentar cuando la frecuencia de pasos disminuye. Cualquier incremento o descenso realizado en un segmento del ejercicio aumentará o disminuirá todos los segmentos restantes en la misma cantidad.

Consejo de entrenamiento: Para aprovechar al máximo el ejercicio, describa un espectro de movimientos lo más amplio posible en cada paso. Pero no deje que el pedal alcance la parte superior o la inferior de ese espectro.

Pruebas de fitness

Las pruebas de fitness sirven para evaluar el estado físico general del cuerpo en términos de capacidad aeróbica. Durante la etapa de calentamiento de la prueba, puede ajustar los parámetros de la resistencia inicial. Después, puede completar una serie de etapas de intensidad creciente. Al final de la prueba, basándose en su progreso a lo largo de estas etapas y los cambios en su ritmo cardíaco a medida que las vaya completando, el equipo calcula su puntuación de fitness.

En las cintas de correr, la Prueba de fitness Gerkin compara su nivel de fitness con los estándares de fitness oficiales de la Asociación Internacional de Bomberos (IAFF). Esta prueba se ha escrito con el protocolo Gerkin, que es la base de la prueba de fitness oficial de la IAFF y forma parte de su Iniciativa de bienestar y fitness.

El equipo finalizará la prueba de forma prematura si ocurre cualquiera de estas cosas:

- El equipo no puede detectar sus latidos.
- El ritmo cardíaco supera el 85 % del índice de seguridad máximo durante 15 segundos o más.
- El ritmo cardíaco cambia con demasiada rapidez.
- Detiene la prueba usted mismo (pulsando el interruptor STOP o tirando del cordón del clip de seguridad de la cinta de correr, o deteniéndose en un EFX o una escaladora).

Importante: *Para obtener los mejores resultados, siéntese y descanse al menos cinco minutos antes de realizar la prueba.*

Consejo de entrenamiento: Para ver cómo aumenta el nivel de rendimiento durante el ejercicio a lo largo del tiempo, intente realizar la prueba de fitness lo antes posible, nada más empezar con su programa de ejercicios. Después, cuando siga entrenándose, realice la prueba de fitness de vez en cuando para comprobar cómo mejoran sus resultados.

Las siguientes tablas le indican cómo interpretar la puntuación de la prueba.

Tabla 8. Categorías de la puntuación de fitness para mujeres (cinta de correr)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20-39	28 o inferior	28-34	34 o superior
40-49	26 o inferior	26-32	32 o superior
50-59	24 o inferior	24-29	29 o superior
60 o superior	22 o inferior	22-27	27 o superior

Tabla 9. Categorías de la puntuación de fitness para hombres (cinta de correr)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20-39	35 o inferior	35-43	43 o superior
40-49	32 o inferior	32-40	40 o superior
50-59	29 o inferior	29-37	37 o superior
60 o superior	24 o inferior	24-32	32 o superior

Tabla 10. Categorías de la puntuación de fitness para mujeres (EFX/Bicicleta/Escaladora)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20-39	28 o inferior	28-33	33 o superior
40-49	26 o inferior	26-31	31 o superior
50-59	24 o inferior	24-28	28 o superior
60 o superior	22 o inferior	22-26	26 o superior

Tabla 11. Categorías de la puntuación de fitness para hombres (EFX/Bicicleta/Escaladora)

Edad en años	Nivel de fitness bajo	Nivel de fitness medio	Nivel de fitness alto
20-39	35 o inferior	35-42	42 o superior
40-49	32 o inferior	32-39	39 o superior
50-59	29 o inferior	29-36	36 o superior
60 o superior	24 o inferior	24-31	31 o superior

Nota: Las cintas de correr también ofrecen varias pruebas de fitness para las fuerzas del orden y militares de Estados Unidos; además, en algunos modelos EFX puede realizarse una prueba de fitness de la Marina de Estados Unidos. El centro de fitness debe activar estas pruebas para que se pueda acceder a ellas a través de la tecla **Rendimiento**.

Tecla Variedad

Al pulsar varias veces seguidas la tecla **Variedad**, aparece un grupo de ejercicios aleatorios, personalizables y especializados.

Aleatorio

La variedad (tanto para los músculos como para la mente) es la clave para alcanzar los objetivos de todos los ejercicios. El ejercicio Aleatorio ofrece un perfil de entrenamiento distinto cada vez que se selecciona. Los segmentos de un minuto que aparecen en el perfil del ejercicio mantienen una inclinación definida que se puede cancelar.

Consejo de entrenamiento: Su cuerpo responderá de una forma distinta a cada ejercicio. La mejor forma de evaluar y cuantificar la eficacia de cada sesión de ejercicio es llevar una cinta pectoral o utilizar los agarres sensibles al tacto durante las sesiones de entrenamiento.

Ejercicios de campo a través

Estos ejercicios simulan la ejecución de carreras al aire libre. Cualquier incremento o descenso realizado en un segmento del ejercicio hace aumentar o disminuir en la misma cantidad el resto de “picos” y “valles” que aparecen en la pantalla.

Consejo de entrenamiento: Los usuarios avanzados pueden apartar las manos de los manillares para trabajar más a fondo los músculos estabilizadores del tronco durante el ejercicio.

Ejercicios de glúteos

La fortaleza de los glúteos contribuye a mejorar la postura, a estabilizar la espina dorsal y las caderas, así como a reducir las lesiones del tren inferior en caderas, rodillas y tobillos. Estos ejercicios se concentran en los muslos y los glúteos a medida que van aumentando la intensidad gradualmente, aunque los niveles de intensidad se pueden modificar en cualquier momento.

En los modelos EFX, el ejercicio muestra un mensaje emergente para que invierta la dirección tras llegar al 25 %, el 50 % y el 75 % del tiempo total. Al llegar a esos puntos, verá mensajes de texto en la consola que le recordarán que cambie de dirección.

Consejo de entrenamiento: Para aumentar la activación del tronco (el esfuerzo realizado por los músculos del torso y los glúteos) durante el ejercicio, aparte las manos de los mangos o manillares de la máquina a la vez que mantiene una postura erguida.

Picos gemelos

En este ejercicio se trabaja en dos etapas largas de intensidad creciente y, después, decreciente. El ejercicio es similar al ejercicio Aeróbic, pero permite intervalos más largos entre los cambios. Puede ajustar la intensidad del ejercicio en cualquier momento.

Consejo de entrenamiento: Lleve un monitor de ritmo cardíaco para visualizar la intensidad de su esfuerzo conforme vaya escalando cada pico.

Picos y valles

Este programa de acondicionamiento de cardio presenta una alta frecuencia de pasos. Como el programa Aeróbic, incluye varios picos y valles en la frecuencia de pasos; no obstante, las caídas de intensidad durante los períodos de descanso son más pequeñas, lo que da lugar a una intensidad más constante. Puede cancelar los ajustes de cada columna. Los cambios también hacen que suban o bajen las columnas en la parte restante del perfil del programa.

Consejo de entrenamiento: No se apoye en los manillares (no descargue su peso en ellos) durante este ejercicio.

Ejercicios personalizados

Estos ejercicios los ha definido la dirección del centro de fitness. Para obtener más información, póngase en contacto con un miembro del personal del centro.

Tecla Intervalos

Los ejercicios de intervalo ayudan a los usuarios a aumentar su fuerza, su resistencia y su estado físico aeróbico y anaeróbico. Alternan ráfagas cortas de actividad de gran intensidad con períodos de recuperación. Al pulsar la tecla **Intervalos**, van apareciendo los ejercicios de intervalo disponibles.

Intervalos 1-1, 1-2 y 1-3

El ejercicio Intervalo 1-1 está diseñado para aumentar y reducir el ritmo cardíaco de forma repetida durante un período de tiempo definido por el usuario, al alternar intervalos de descanso y trabajo de dos minutos cada uno. De igual modo, los ejercicios Intervalo 1-2 e Intervalo 1-3 alternan dos minutos de descanso con cuatro o seis minutos de trabajo.

Consejo de entrenamiento: Puede personalizar aún más la intensidad de los períodos de descanso y trabajo en cualquier momento; para ello, modifique cualquiera de los ajustes de intensidad. El equipo recordará estas preferencias para cada intervalo siguiente. (En los modelos EFX no se definen distintos niveles de intensidad de trabajo y descanso, así que el usuario debe definirlos durante las primeras etapas de trabajo y descanso). Para disfrutar de un control aún mayor, ajuste también la duración de los intervalos a través del ejercicio Intervalo personalizado.

Intervalo personalizado

El ejercicio Intervalo personalizado es similar al ejercicio Intervalo. No obstante, antes de empezar, debe especificar la duración de los intervalos de descanso y trabajo. Utilice las teclas de flecha o el teclado para seleccionar una duración de entre 1 y 30 minutos y, a continuación, pulse **OK** para introducir su selección. El ejercicio empezará cuando haya introducido las dos duraciones.

Consejo de entrenamiento: Según cuál sea su nivel de fitness y los objetivos de su entrenamiento, puede ajustar el período de recuperación en un mínimo de un minuto entre los intervalos de trabajo. En cuanto a los intervalos de trabajo en sí, puede ajustar cualquier duración entre 1 y 30 minutos. Al personalizar las proporciones de los intervalos de trabajo y descanso en función de sus objetivos de entrenamiento únicos, avanzará con más rapidez hacia la consecución de sus objetivos de rendimiento.

Ejercicio Intervalo corporal total

Este ejercicio, creado específicamente para modelos EFX con brazos móviles, incluye etapas de trabajo y descanso diseñadas para entrenar el tren superior e inferior con un único ejercicio coordinado. La consola indica cuál es la mejor forma de trabajar los brazos y cuándo hay que pedalear hacia atrás.

Consejo de entrenamiento: Empuje y tire de los mangos móviles para aumentar la implicación del tren superior y la quema de calorías.

Topes de velocidad

En este ejercicio de intervalos, los niveles de intensidad de las etapas de trabajo varían de forma irregular. Puede modificar esos niveles en cualquier momento durante el entrenamiento.

Consejo de entrenamiento: Los cambios irregulares que se producen a lo largo de este ejercicio ayudan a evitar los estancamientos y el aburrimiento durante el entrenamiento.

Escaleras

El programa Escaleras aumenta y reduce la frecuencia de pasos por etapas. En cada etapa, la frecuencia aumenta de forma gradual hasta un pico y, a continuación, vuelve a caer rápidamente hasta la frecuencia inicial. Después, el ejercicio repite el patrón.

Puede cancelar los ajustes para cada segmento del programa. Cualquier aumento o disminución altera todos los segmentos restantes en la misma cantidad.

Consejo de entrenamiento: Para aumentar la activación del tronco (el esfuerzo realizado por los músculos del torso y los glúteos) durante el ejercicio, no se apoye en los manillares.

Tecla Manual

El ejercicio al que se accede con la tecla **Manual** es motivador porque le permite definir y seguir sus niveles de esfuerzo a través de toda la sesión de ejercicio.

Consejo de entrenamiento: A medida que avance en su ejercicio, cada segmento del perfil reflejará el último cambio que haya hecho en los ajustes de intensidad. Desafíese a sí mismo ajustando sus parámetros de entrenamiento periódicamente para obtener los mejores resultados.

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola requiere poco mantenimiento una vez instalada. Precor recomienda limpiar la consola antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite www.simplegreen.com).

Importante: No utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.

- Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.
- Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la consola, para que no se introduzcan gotas en esta.
- Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.

Comprobación y reinicio de la luz de estado activo (solo en las cintas de correr)

Las cintas de correr de la serie Experience fabricadas después de junio de 2014 incorporan muchas mejoras en el diseño, la función y la capacidad de uso. Una de esas mejoras es la luz indicadora del estado, que se encuentra en la parte delantera de la cubierta de la cinta de correr, y que ofrece al propietario del club o al técnico una forma fácil de comprobar el estado de la cinta de correr.

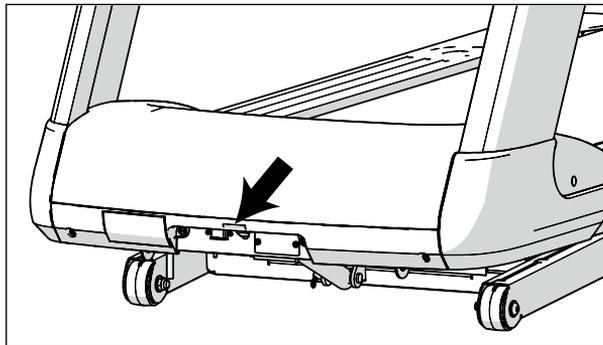


Figura 9: Ubicación de la luz de estado

Tabla 12. Aspectos de la luz de estado activo y su significado

Aspecto de la luz de estado	Significado	Acción requerida
Azul fijo (sólido)	La cinta de correr funciona normalmente y en este momento no necesita mantenimiento.	Ninguna.
Azul intermitente	Hay que someter la cinta de correr a un mantenimiento programado (solo en las consolas P80) o es necesario sustituir la cinta de correr (excepto en los modelos de 230 V).	Realice el mantenimiento necesario y, a continuación, restablezca la luz de estado.
Amarillo fijo (sólido)	La cinta de correr ha detectado un error y se ha recuperado de él. Puede seguir utilizándola, pero es posible que algunas funciones no estén disponibles.	Consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información.
Amarillo intermitente	La cinta de correr ha detectado un error, no ha podido recuperarse del error y se ha puesto fuera de servicio.	Ejecute un ciclo de potencia en la cinta de correr (desconéctela, espere 30 segundos y vuelva a conectarla). Si el error se repite, consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información y póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Importante: Antes de realizar cualquiera de las pruebas de diagnóstico del menú Hardware Validation, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Para revisar y restablecer el estado de la cinta de correr:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse la tecla **Pausa** y, a continuación, introduzca los siguientes dígitos en el teclado:
5 1 7 6 5 7 6 1
2. Con las teclas de flecha Arriba y Abajo, desplácese por los nombres del menú hasta que aparezca **HARDWARE VALIDATION** y pulse **OK**.
3. En el menú Hardware Validation, utilice las teclas de flecha Arriba y Abajo para desplazarse por las opciones del menú hasta que aparezca **LUZ DE ESTADO ACTIVO** y vuelva a pulsar **OK**.
4. Mantenga pulsada la tecla **Quick Start** hasta que la luz de estado vuelva a estar fija y en azul.
5. Pulse la tecla **Pausa** para volver al anuncio de Bienvenida.

Nota: Si la luz de estado está fija y en amarillo, también puede resolverlo si revisa y borra las entradas del registro de eventos (consulte *Registro de eventos*).

Para ajustar el brillo de la luz de estado:

1. En el anuncio de Bienvenida, pulse la tecla **Pausa** y, a continuación, introduzca los siguientes dígitos en el teclado:
5 1 7 6 5 7 6 1
2. Con las teclas de flecha Arriba y Abajo, desplácese por los nombres del menú hasta que aparezca **HARDWARE VALIDATION** y pulse **OK**.
3. En el menú Hardware Validation, utilice las teclas de flecha Arriba y Abajo para desplazarse por las opciones del menú hasta que aparezca **BRILLO DE LA LUZ DE ESTADO** y vuelva a pulsar **OK**.
4. Desplácese por los ajustes disponibles (**BAJO**, **MEDIO** y **ALTO**) para seleccionar el nivel de brillo que desee y, a continuación, pulse **OK**.

Cambio de la cinta (solo para AMT)

La AMT utiliza las cintas para generar movimiento. Estas cintas sufren desgaste y deben sustituirse esporádicamente.

Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 90 millones, en la pantalla Bienvenida aparece el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. La AMT funciona con normalidad durante la aparición del mensaje.

Importante: Si aparece este mensaje en la AMT, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para obtener ayuda.

Cuando el recuento de zancadas de la cinta alcanza los 100 millones (y la banda no se ha cambiado), en la pantalla Bienvenida aparece de forma continuada el mensaje **CAMBIAR LAS BANDAS PRONTO**. Las teclas dejan de funcionar y el usuario no puede introducir valores ni comenzar un ejercicio hasta que las bandas se hayan cambiado. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor para programar el cambio de cintas.

Notas:



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



P30 OM 301096-566 rev H, es
Abril 2015

Montaje y mantenimiento de las cintas de correr TRM Serie 800



PRECOR®

Montaje y mantenimiento de las cintas de correr TRM Serie 800

PRECOR®

Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE LAS CINTAS DE
CORRER TRM SERIE 800

P/N 303175-563 Rev. E

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor, AMT, EFX y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002

www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicio, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado “la consola”) debe enviarse junto con el nuevo equipo de ejercicio de Precor (en adelante denominado “la unidad base”). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogerse.
- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.
Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado**. Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.

- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
 - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
 - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (Sección 305).

Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder entrenarse en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

Importante: Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.

- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.

- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso de los equipos: Si pesa más de 180 kg (400 libras), no debe utilizar la cinta de correr. Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. En todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual del propietario.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con Servicio de atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Código de seguridad

El propietario o el gerente del club tienen la opción de activar el código de seguridad. Cuando se activa el código, el usuario debe introducir cuatro dígitos en el orden correcto antes de usar el equipo. El usuario dispone de dos minutos para pulsar los dígitos correctos. De no lograrlo, se le denegará el acceso al equipo.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- En las cintas andadoras, súbase a la cinta rodante con las piernas separadas y póngase la pinza de seguridad en la ropa a la altura de la cintura antes de tocar la consola de control.

Importante: por cuestiones de seguridad, compruebe que los usuarios suban a la cinta de correr solo cuando se mueva a una velocidad igual o inferior a 1,6 km por hora (1 milla por hora).

- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder con respecto al desecho de la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico*.

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto con los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida para la devolución, el reciclaje y la recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en los EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20 °C y 85 °C (-4 °F y 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipos de ejercicio cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicio de Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 y PVS)

Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr

La cinta de correr debe estar conectada a tierra. Si el equipo no funciona correctamente o se avería, la conexión a tierra desvía la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descargas eléctricas. El cable de alimentación de la cinta de correr está equipado con un conductor de toma de tierra y un enchufe a tierra de tres clavijas. El enchufe debe conectarse a una toma de tierra correctamente instalada según las normativas y los códigos locales. No disponer de una conexión a tierra adecuada para la cinta andadora puede anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO La conexión incorrecta del conductor de toma de tierra puede provocar riesgos de descarga eléctrica. Si no está seguro de haber conectado adecuadamente la cinta andadora a tierra, consulte a un técnico o a un electricista cualificado. No modifique el enchufe original de la cinta andadora. Si el enchufe no encaja en la toma de corriente, solicite a un electricista cualificado que le instale una toma adecuada.

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona suministrado con el equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado individual de 20 amperios que puede compartirse únicamente con un Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *Un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

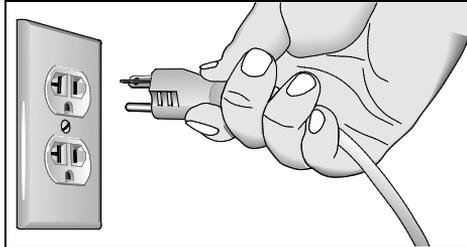


Figura 1: Clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

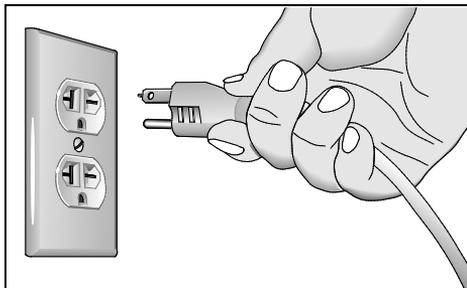


Figura 2: Clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Obtención de asistencia técnica

No intente poner en servicio el equipo excepto para tareas de mantenimiento. Si falta algún elemento, póngase en contacto con su distribuidor. Para obtener más información relacionada con los números del servicio de atención al cliente o una lista de los centros de servicio autorizados de Precor, visite el sitio web de Precor en **www.precor.com**.

Obtención de documentación actualizada

Encontrará documentación actualizada sobre los productos Precor en **www.precor.com**. Es posible que le interese consultar la información actualizada de vez en cuando.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad.....	3
Precauciones de seguridad	3
Código de seguridad	7
Capacitación de los usuarios.....	7
Materiales peligrosos y su correcta eliminación.....	8
Reciclaje y eliminación del producto	8
Advertencias de normativas para el módulo RFID.....	9
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular.....	11
Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr	13
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V.....	14
Obtención de asistencia técnica.....	15
Obtención de documentación actualizada	15
Montaje de la cinta de correr	19
Requisitos para la instalación	21
Desembalaje de los cables.....	23
Montaje del armazón.....	23
Finalización del montaje	33
Nivelación de la unidad	37
Instalación de la consola.....	39
Colocación de la consola (P80).....	40
Conexión de los cables (P80)	41
Finalización de la instalación de la consola (P80).....	46
Colocación de la consola (P30 y P10).....	47
Conexión de los cables (P30 y P10)	48
Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10).....	50
Reensamblaje del carenado de la cinta de correr	51
Conexión del cable de alimentación.....	53
Alineación y ajuste de la cinta rodante.....	54
Rodaje del equipo	54
Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardíaco.....	55
Comprobación de las características de seguridad.....	56

Mantenimiento	57
Limpieza diaria.....	57
Inspección diaria.....	58
Mantenimiento semanal	60
Mantenimiento mensual	61
Comprobación de la alineación de la cinta de correr	62
Ajuste de la cinta de correr.....	63
Limpieza de la cinta de correr y la plataforma	64
Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho	65
Traslado del equipo	66
Guardar el equipo por tiempo prolongado.....	66
Funciones de seguridad de la cinta andadora	67
Introducción del código de seguridad	68
Uso del clip de seguridad de la cinta de correr	69
Encendido y apagado de la cinta de correr	71
Límite de peso	71
Emplazamiento	71

Montaje de la cinta de correr

Importante: las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra **justo delante de la máquina** (esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.

ADVERTENCIA Necesitará ayuda para montar la unidad. **NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie.**

Cómo preparar la cinta de correr para el montaje:

1. Que su asistente le ayude a colocar la caja de envío cerca del lugar en el que va a utilizar la cinta de correr. Desmonte las paredes laterales de la caja de envío, de manera que reposen planas. Extraiga el contenido suelto de la caja.

PRECAUCIÓN: Utilice técnicas de elevación seguras a lo largo del siguiente procedimiento. Para evitar lesiones personales y daños en el equipo, busque la ayuda apropiada antes de extraer la unidad del palé.

2. Con la ayuda de todos los asistentes que sean necesarios, levante la cinta de correr para sacarla del palé y hágala rodar con cuidado sobre el suelo.

3. **Asegúrese de que el interruptor de alimentación esté APAGADO.** Compruebe el interruptor de alimentación de ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) en la parte delantera de la cinta de correr. Coloque el interruptor en la posición O (APAGADO). Asegúrese de que la cinta de correr **no** esté enchufada a una fuente de alimentación.
Nota: En el siguiente paso, no deje que la cinta de correr ruede por encima de su cable de alimentación.
4. Levante la unidad colocando las manos en los extremos opuestos de la cruceta trasera que hay debajo de la cinta de correr de la máquina. Desplace la cinta de correr sobre sus ruedas delanteras hasta la zona en la que se vaya a utilizar.

Antes de empezar, asegúrese de que ha recibido las siguientes piezas:

- Conjunto del armazón de base
- Soportes verticales izquierdo y derecho
- Carenado central con manillares
- Kit de piezas metálicas
- Consola
- Sistema de visualización personal (PVS), si se incluyó en el pedido

Requisitos para la instalación

El lugar de instalación de la cinta de correr debe contar con tomas de alimentación de voltaje adecuado, un circuito derivado individual de 20 A y tomas de tierra que cumplan con las normas del NEC (código eléctrico estadounidense) o con el correspondiente código eléctrico local.

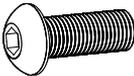
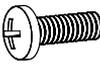
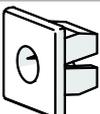
PRECAUCIÓN: no utilice una toma de corriente ni un transformador que no tenga conexión a tierra. No retire o derive el enchufe con un adaptador. La conexión inadecuada de la cinta de correr puede provocar averías eléctricas y anular la garantía limitada Precor.

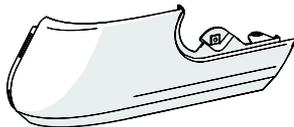
Herramientas necesarias

- Llave hexagonal de $\frac{5}{32}$ de pulgada (se recomienda el uso de llaves hexagonales de extremo en bola)
- Llave hexagonal de $\frac{3}{16}$ de pulgada
- Llave hexagonal de $\frac{7}{32}$ de pulgada
- Llave de extremo abierto de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- Llave dinamométrica de $\frac{7}{16}$ de pulgada, 30 pulgadas•libra (si va a instalar un cable de televisión coaxial)
- Nivel de burbuja
- Destornillador Phillips n.º 3
- Cordel o cinta pasadora
- Corta alambre

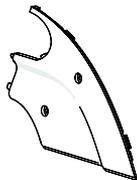
Kit de piezas metálicas (no están a escala)

El kit de piezas metálicas que se entrega con este equipo contiene los elementos de fijación y otros componentes de hardware que se indican en la siguiente tabla. Antes de empezar con el montaje, asegúrese de que cuenta con todo el kit de piezas metálicas. Si no es así, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Fijadores		Cantidad
	Tornillos de cabeza redondeada de $\frac{3}{8}$ de pulgada \times 1 pulgada	12
	Tornillos de cabeza redondeada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times 1 pulgada	4
	Tornillos autorroscantes de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada	6
	Tornillos autorroscantes de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $1\frac{1}{2}$ de pulgada	2
	Arandelas planas estrechas de $\frac{3}{8}$ de pulgada	12
	Perno de resalto de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{8}$ de pulgada	4
	Anillo aislante de plástico cuadrado	2



Cubierta de esquina (2)



Cubierta de acceso (2)

Nota: Antes de empezar con la instalación, seleccione los cables y otros componentes metálicos suministrados con la consola.

Desembalaje de los cables

Para conectar la consola a la unidad de base, es posible que necesite hasta cuatro cables, que se indican a continuación:

- Ethernet (solo para P80)
- Televisión (P80 o PVS)
- Alimentación (P80 o PVS)
- Cable de datos de la unidad de base

Los tres primeros cables se entregan con la consola o el PVS. El cable de datos de la unidad de base se entrega dentro del carenado de la cinta de correr.

Nota: El PVS no incluye un cable de Ethernet.

Para desembalar los cables:

1. Abra la caja que contiene la consola P80 o el PVS. Recupere los cables de Ethernet, televisión y alimentación.
2. Retire cualquier cinta que proteja los cables; después, desenróllelos y elimine cualquier pliegue. Agrupe los cables en un manojo (denominado *conjunto de cables de la consola* en este manual).

Montaje del armazón

PELIGRO Antes de comenzar con los siguientes procedimientos, asegúrese de que la cinta de correr no está conectada a ninguna fuente de alimentación.

Cada uno de los soportes verticales de esta cinta de correr presenta dos canales internos: uno que procura el apoyo estructural y otro que contiene los cables. En la siguiente ilustración se muestra la ubicación del canal para cables en cada soporte vertical.

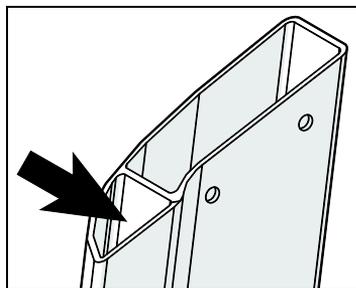
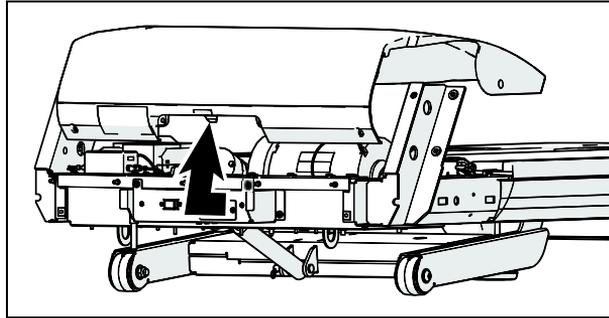


Figura 3: Ubicación del canal para cables

Para empezar a montar el armazón:

1. Flexione con cuidado el borde frontal inferior de la cubierta de la cinta de correr hacia delante y alrededor de la abrazadera de la parte frontal de la base de la cinta de correr. Levante la cubierta de la base de la cinta de correr y déjela a un lado.

**Figura 4: Retirada de la cubierta**

2. Coloque los soportes verticales sobre el piso de la cinta de correr, junto a las abrazaderas laterales del armazón de la base donde va a instalarlos.
3. Tire del cable de datos de la unidad de accionamiento de la cinta de correr para que pase a través del canal para cables del soporte vertical que queda a su izquierda, de abajo arriba.
4. Coloque el soporte vertical de la izquierda sobre su abrazadera lateral del armazón de la base, asegurándose de que el borde redondeado del soporte vertical esté orientado hacia usted.

5. Fije el soporte vertical a la abrazadera vertical con tres tornillos de cabeza redondeada de $\frac{3}{8}$ de pulgada \times 1 pulgada y tres arandelas planas estrechas de $\frac{3}{8}$ de pulgada. Apriete parcialmente los elementos de fijación con una llave hexagonal de $\frac{7}{32}$ de pulgada.

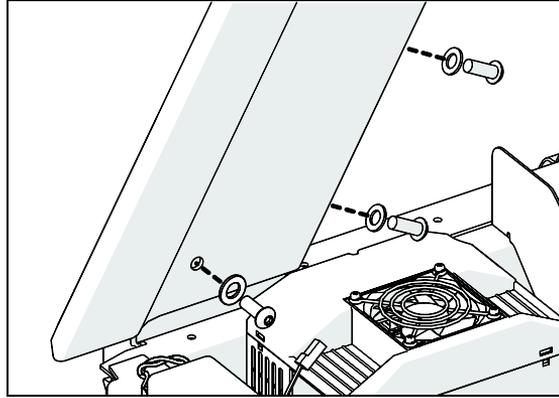


Figura 5: Montaje del soporte vertical

6. Con cuidado, tire hacia arriba del cable de datos y páselo por el soporte vertical para retirar el cable que sobra de la base de la cinta de correr. Cubra el borde interno del soporte vertical con el extremo superior del cable de datos; si fuera necesario, utilice cinta adhesiva para sujetarlo en su sitio.
7. Coloque el resto del soporte vertical sobre la abrazadera lateral del armazón de la base que queda a su derecha, de modo que el borde redondeado del soporte vertical quede orientado hacia usted. Fije el soporte vertical a la abrazadera lateral con cuatro tornillos de cabeza redondeada de $\frac{3}{8}$ de pulgada \times 1 pulgada y, a continuación, apriete parcialmente los elementos de fijación con una llave hexagonal de $\frac{7}{32}$ de pulgada.

Si la cinta de correr está equipada con una consola P80, deberá sustituir el arnés de alimentación de la base de la cinta de correr por el arnés de alimentación de recambio que se incluye en el paquete de la consola. El arnés de recambio incluye una conexión adicional para suministrar corriente a la fuente de alimentación de CC de la consola.

Para acoplar la fuente de alimentación de CC (solo en las cintas de correr con consolas P80):

1. Desconecte el arnés de alimentación anterior de la unidad de accionamiento, el filtro de corriente y el terminal de tierra. Retire el arnés de alimentación de la cinta de correr.

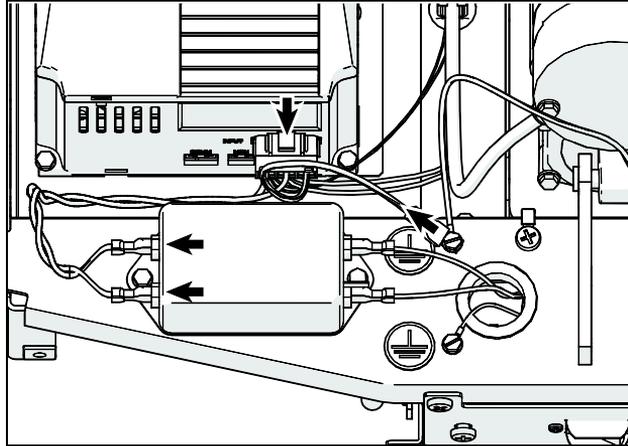


Figura 6: Extracción del arnés de alimentación existente

2. Conecte el arnés de alimentación nuevo, tal como se muestra en la ilustración y la tabla siguientes.

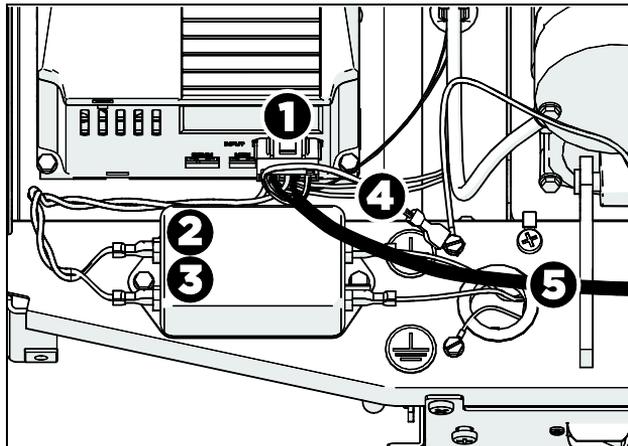


Figura 7: Puntos de conexión del arnés de alimentación de la P80

Tabla 1. Conexiones del arnés de alimentación de la P80**Ubicación Conector**

1	Conector de entrada del accionamiento
2	Conexión marrón con terminal de conexión rápida
3	Conexión azul con terminal de conexión rápida
4	Conexión verde y amarilla con terminal de conexión rápida
5	Conector de entrada de CA para la fuente de alimentación de CC

3. Mediante los conectores de Velcro suministrados, fije la fuente de alimentación al lateral derecho del travesaño delantero situado en la base de la cinta de correr. Enchufe el conector de entrada de CA a la toma de la fuente de alimentación.
4. Pase el cable de salida de CC de la fuente de alimentación a través de las bridas para cable que hay detrás la fuente de alimentación, y diríjalo hacia el soporte vertical que tiene a la derecha. Doble las bridas para cable sobre el cable de salida de CC para sujetarlo en su sitio.
5. Conecte la clavija negra de tres conductores del arnés de cables de CA a la toma de la fuente de alimentación.

Además de los cables de televisión y Ethernet, el paquete de la consola P80 también incluye un panel de tomas para accesorios que debe instalar en la cinta de correr. Este panel de tomas proporciona un punto de conexión entre los dos cables mencionados y las redes del centro.

Para instalar el panel de tomas para accesorios (solo en las cintas de correr con consolas P80):

1. Extraiga los dos tornillos mecánicos de cabeza Phillips n.º 10 de ½ de pulgada que fijan la placa ciega a la esquina frontal derecha de la cinta de correr, tal como se muestra en la siguiente ilustración. Deseche la placa ciega

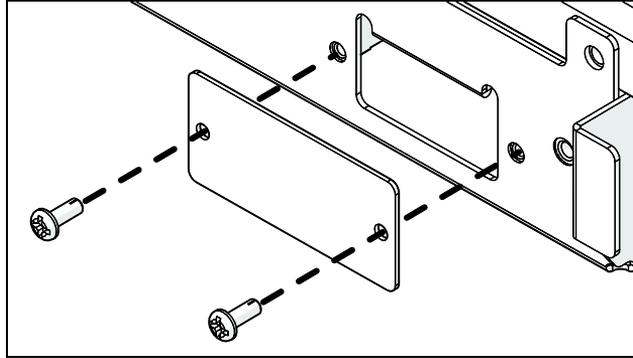


Figura 8: Extracción de la placa ciega

2. Haga bajar el conjunto de cables de la consola a través del canal para cables del soporte vertical situado a la derecha. Cubra el borde interior del soporte con el cable sobrante y, si fuera necesario, utilice cinta adhesiva para fijarlo en su sitio de forma provisional.
3. Pase el extremo inferior del cable de televisión a través del anillo aislante derecho y acople su conector de tipo F al conector del lado interior del panel de tomas. Mediante la llave dinamométrica de 7/16 de pulgada, apriete los conectores en 30 pulgadas•libra.
4. Pase el extremo inferior del cable Ethernet por el anillo aislante derecho y encájelo en el acoplador modular de ocho contactos que está instalado en el panel de tomas.
5. Ajuste los extremos inferiores de los cables de consola opcionales en la ranura del borde superior del panel de tomas.

6. Coloque el panel de tomas sobre la abertura y sustituya los dos tornillos mecánicos. Apriete los tornillos por completo.

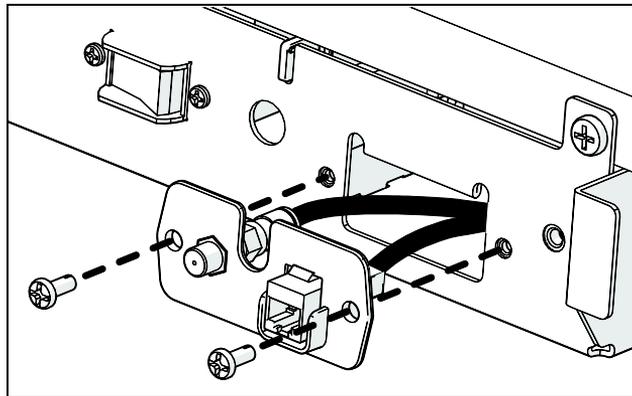


Figura 9: Instalación del panel de tomas de accesorios

Para colocar el carenado de la cinta de correr y acabar de instalar los cables:

1. Extraiga los seis tornillos autorroscantes de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada que fijan la cubierta trasera del carenado de la cinta de correr y, a continuación, retire la cubierta trasera. Deje la cubierta trasera y los seis tornillos a un lado para volver a montar los luego.

Nota: En el paso siguiente, asegúrese de que las cubiertas de plástico de los brazos de la cinta de correr encajen sobre los soportes verticales de todos los lados, y de que no se doblen ni se deformen. Para colocar y bajar el carenado, puede ser útil la ayuda de una segunda persona.

2. Baje la unidad del carenado de la cinta de correr sobre los soportes verticales para que las abrazaderas entren en las aberturas rectangulares de los soportes. Incline el carenado levemente hacia delante, guíe las abrazaderas hasta el interior de los soportes y baje el carenado hasta que encaje en su sitio.

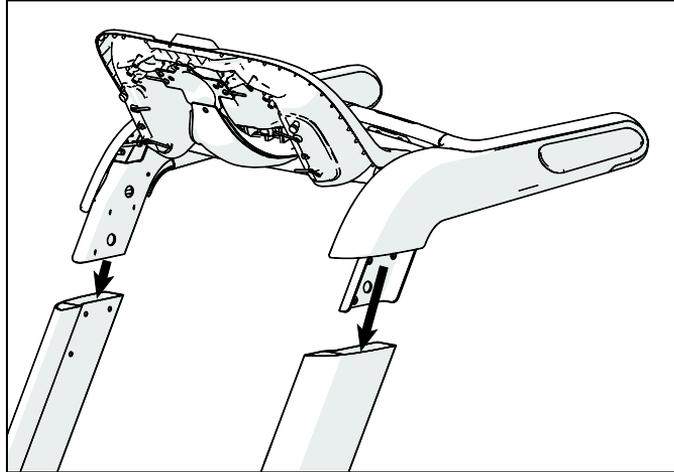


Figura 10: Posición del carenado en los soportes verticales

3. Pase el extremo superior del cable de datos de la unidad de base desde la parte superior del soporte vertical de su izquierda (el que aparece como posición 1 en la siguiente ilustración) a través del anillo de separación (posición 2) y súbalo por el canal para cables de su izquierda (posición 3). Doble los extremos de las bridas para cable alrededor del cable de datos para sujetarlo en su sitio.

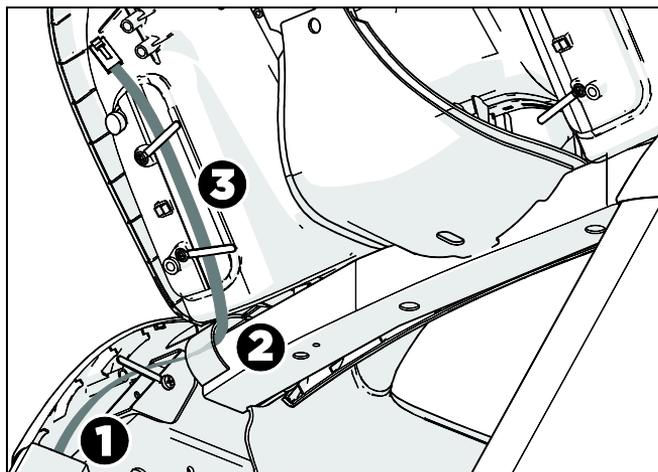


Figura 11: Colocación del cable de datos de la unidad de base

4. Pase el extremo superior del conjunto de cables de la consola desde la parte superior del soporte vertical (posición 1 en la siguiente ilustración) a través del anillo de separación (posición 2) y por el canal para cables de su derecha en el carenado (posición 3) y, a continuación, enrolle las bridas que hay junto al canal alrededor del conjunto de cables para fijarlo.

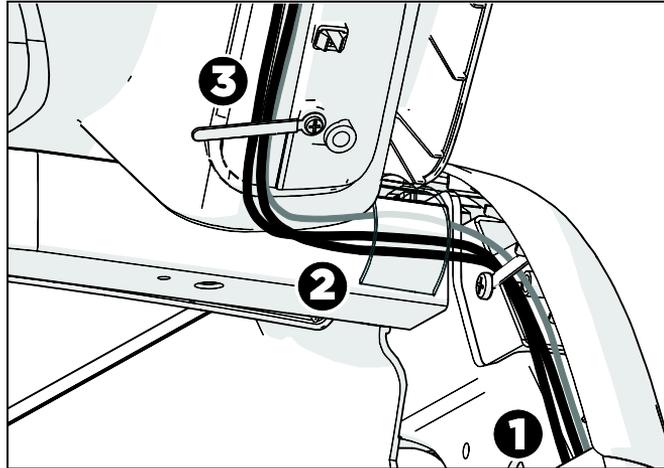


Figura 12: Colocación del conjunto de cables de la consola

Importante: En el siguiente paso, no apriete los elementos de fijación con la llave hasta que haya montado la unidad por completo. Asegúrese de no pellizcar los cables entre los elementos de fijación y el cuerpo del equipo, o entre las cubiertas de los brazos y los soportes verticales. La Garantía Limitada de Precor no cubre los daños que se producen en los cables a causa de instalaciones inadecuadas.

5. Fije la unidad de carenado con seis tornillos de cabeza redondeada de $\frac{3}{8}$ de pulgada \times 1 pulgada y seis arandelas planas estrechas de $\frac{3}{8}$ de pulgada. Apriete parcialmente los elementos de fijación con una llave hexagonal de $\frac{7}{32}$ de pulgada.

Consejo: Para colocar las abrazaderas del carenado en los soportes verticales, introduzca el destornillador Phillips n.º 3 en uno de los orificios para tornillos del soporte vertical y en el orificio para tornillo correspondiente de la abrazadera. Sujete las piezas en su sitio con el destornillador mientras inserta y aprieta parcialmente los tornillos en los otros dos orificios y, a continuación, extraiga el destornillador e inserte el tercer tornillo. Repita estos pasos con el otro soporte vertical si fuera necesario.

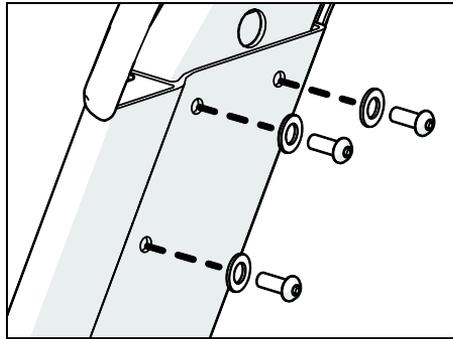


Figura 13: Montaje de la unidad de carenado

6. Conecte el cable de salida de CC de la fuente de alimentación al cable de alimentación del conjunto de cables de la consola.
7. Tire con cuidado de los cables hacia arriba y páselos todos por los soportes verticales para que no sobre cable en la base de la cinta de correr. Guarde el cable sobrante en los compartimentos que hay justo encima de los soportes verticales.

Finalización del montaje

Una vez colocados en su sitio los soportes verticales y el carenado, apriete los elementos de fijación de los soportes verticales y sustituya la cubierta tal como se indica en los siguientes procedimientos.

ADVERTENCIA Antes de acabar de montar la base de la cinta de correr, examine la línea de purga eléctrica entre el motor de la cinta y el armazón. Asegúrese de que la línea de purga esté firmemente conectada, tanto al motor como al armazón, tal como se muestra en la siguiente ilustración, y compruebe que no esté dañada.

NO conecte la cinta de correr a la alimentación eléctrica cuando no esté puesta la cubierta.

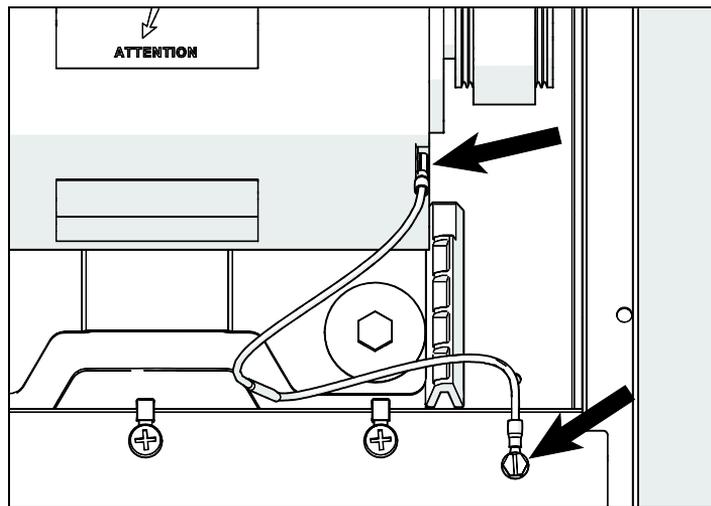


Figura 14: Puntos de conexión de la línea de purga eléctrica

PRECAUCIÓN: Cuando trabaje alrededor la parte delantera de la unidad, tenga en cuenta las extensiones del manillar. Es fácil golpearse la cabeza o sufrir otras lesiones si no se tiene en cuenta la ubicación de las extensiones del manillar.

Para fijar los elementos de fijación:

Importante: La ilustración que hay al final de este procedimiento solo muestra un lado de la cinta de correr. Antes de continuar con el siguiente paso, complete todos los pasos en **ambos** lados.

- 1** Apriete bien los cuatro tornillos que fijan los **lados** de los soportes verticales a la base de la cinta de correr, tal como se muestra en la siguiente ilustración.
- 2** Apriete bien los dos tornillos que fijan los **bordes** de los soportes verticales a la base de la cinta de correr.
- 3** Apriete del todo los seis tornillos que sujetan el carenado de la consola a los soportes verticales.

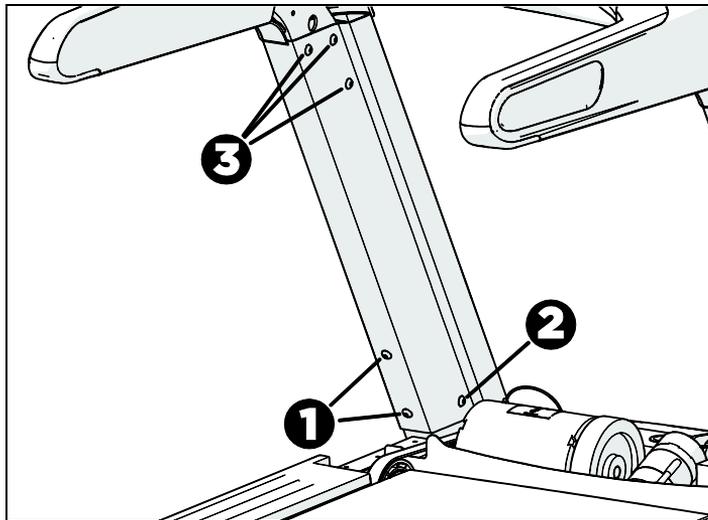
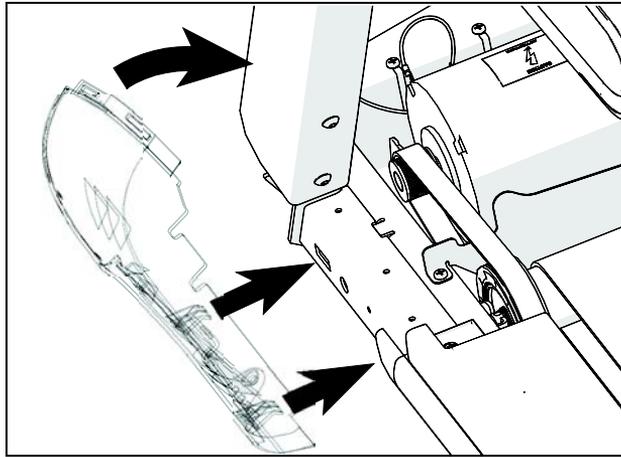


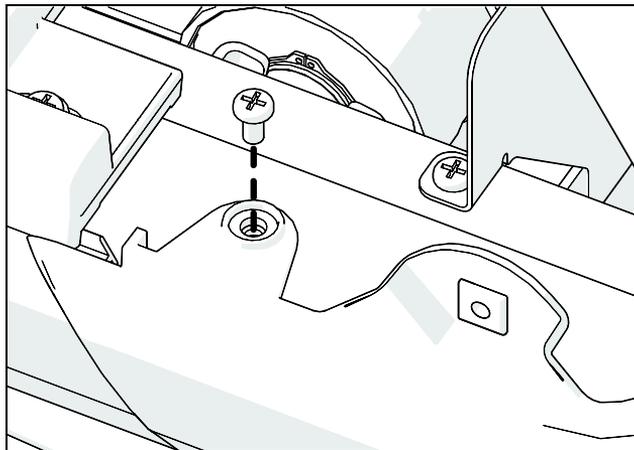
Figura 15: Secuencia de apriete de los elementos de fijación de los soportes verticales (se muestra uno de los lados)

Para finalizar el montaje de la base de la cinta de correr:

1. Coloque una cubierta de esquina en cada una de las esquinas frontales inferiores de la cinta de correr. Introduzca los dos ganchos del interior de cada cubierta de esquina en las aberturas rectangulares del armazón de la cinta de correr y, a continuación, gire la cubierta hasta que quede en su sitio.

**Figura 16: Colocación de la cubierta de esquina**

2. Fije todas las cubiertas de esquina en su sitio con un tornillo autorroscante de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada y apriete los dos tornillos con un destornillador Phillips n.º 3.

**Figura 17: Montaje de la cubierta de esquina**

3. Coloque la cubierta entre los soportes verticales.
4. Flexione con cuidado el borde inferior de la cubierta alrededor de la abrazadera de la parte frontal de la cinta de correr. Deje que la cubierta se asiente en su sitio con las lengüetas en las ranuras de las cubiertas de esquina.
5. Coloque la cubierta de modo que los orificios para tornillos se alineen correctamente con los orificios de la base de la cinta de correr.

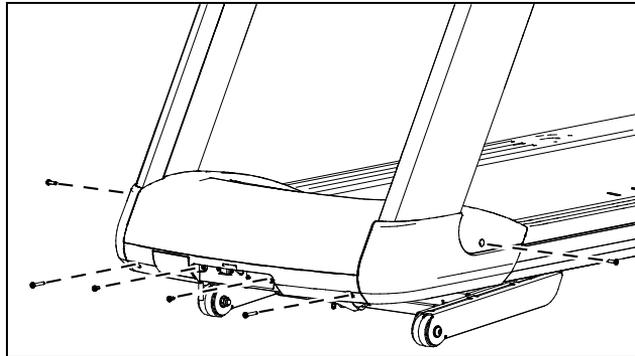


Figura 18: Instalación y montaje de la cubierta

6. Introduzca un tornillo autorroscante de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada en cada uno de los dos orificios laterales. Apriete parcialmente los dos tornillos.
7. Introduzca un tornillo autorroscante de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $1\frac{1}{2}$ de pulgada en cada uno de los dos orificios externos de la parte frontal de la cubierta. Apriete parcialmente los dos tornillos.
8. Introduzca un tornillo autorroscante de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada en cada uno de los dos orificios internos de la parte frontal de la cubierta. Apriete parcialmente los dos tornillos.
9. Apriete firmemente los seis tornillos con un destornillador Phillips n.º 3, empezando por los tornillos delanteros.

Nivelación de la unidad

El piso de la cinta de correr debe estar completamente nivelado de un lado al otro para mantener la cinta alineada y garantizar un buen funcionamiento. Si la carga no se distribuye de forma uniforme por todo el piso de la cinta de correr, los usuarios pueden experimentar una vibración excesiva u observarla en la consola. Antes de que nadie use la cinta de correr, verifique que el piso esté nivelado.

Importante: Observe las siguientes precauciones a lo largo de todo este procedimiento:

- Ajuste solamente uno de los pies traseros cada vez.
- No extienda los pies ajustables más de $\frac{3}{4}$ de pulgada (2 cm).
- Instale la unidad solo en superficies estables y uniformes. El ajuste de los pies traseros no puede compensar las variaciones de la superficie sobre la que descansa la unidad.

Para nivelar la cinta de correr:

1. Coloque un nivel de burbuja a lo largo de la cinta de correr para ver si la máquina está nivelada.

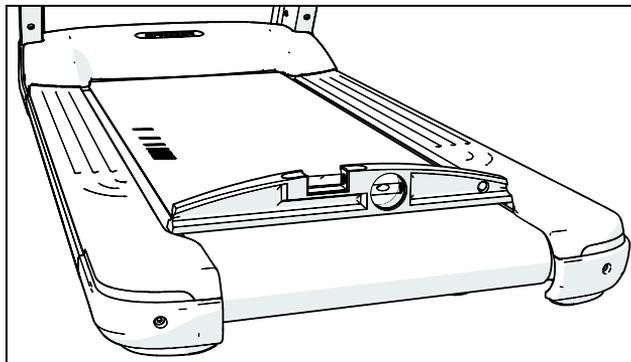


Figura 19: Colocación de un nivel de burbuja sobre la cinta de correr

Si la cinta de correr...

Entonces...

Está nivelada

Asegúrese de que las tuercas de bloqueo de los pies ajustables estén firmemente apretadas y, a continuación, pase al siguiente procedimiento.

No está nivelada

Continúe con el paso 2.

2. Sitúese junto a los pies traseros ajustables.
3. Mediante una llave de extremo abierto de $\frac{3}{4}$ de pulgada, afloje las tuercas de bloqueo de los pies traseros.
Importante: *Asegúrese de que su ayudante utiliza las técnicas de elevación adecuadas en el siguiente paso.*
4. Pida a su ayudante que levante la parte trasera de la cinta de correr.
5. Con la llave de extremo abierto de $\frac{3}{4}$ de pulgada, ajuste los pies según sea necesario.
6. Repita los pasos del 2 al 5 hasta que la cinta de correr esté nivelada.
7. Si fuera necesario, ajuste los pies traseros de modo que el peso del usuario se distribuya de manera uniforme sobre la cinta de correr.
8. Mediante la llave de extremo abierto de $\frac{3}{4}$ de pulgada, apriete las tuercas de bloqueo de los dos pies ajustables para que queden firmemente sujetos al armazón de la cinta de correr.

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Serie Experience Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Canalización del conjunto de cables de la consola
- Conexión de los cables
- Finalización de la instalación (apriete de los tornillos de montaje y colocación de la cubierta trasera)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Colocación de la consola (P80)

En un punto anterior de la instalación, pasó los cables necesarios a través del armazón de la unidad de base y los sacó por la abertura de paso de la montura de la consola. Al alinear la placa trasera de la consola con la montura de la consola, debe asegurarse de que el conjunto de cables de la consola pasa correctamente por las aberturas de los dos componentes.

Importante: Antes de iniciar el siguiente procedimiento, extraiga la cubierta trasera de la consola de control. Para quitar la cubierta, suelte el borde inferior haciendo palanca con las uñas y, a continuación, balancee la cubierta hacia arriba y hacia fuera, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

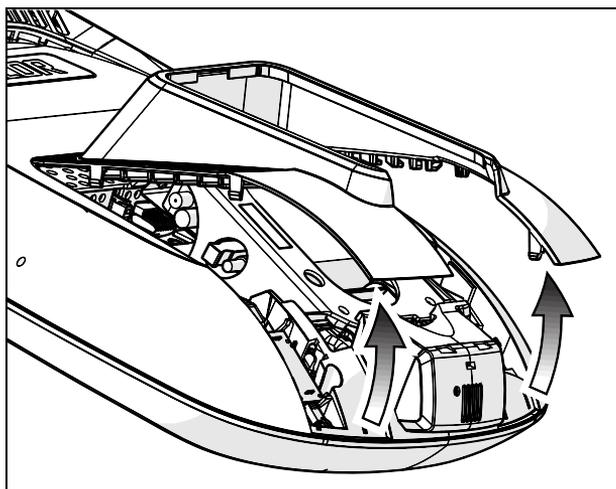


Figura 20: Extracción de la cubierta de acceso de la consola P80

Para colocar la consola:

1. Asegúrese de pasar la máxima porción posible de cada cable por la abertura central de la montura de la consola situada en la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre la montura de la consola.
3. Apoye la consola en la montura de la consola de modo que la ranura de la parte inferior de la placa trasera de la consola descansa sobre el gancho rectangular de la parte inferior de la montura de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración.
4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P80)

Una vez bien asentada la consola, separe los cables individuales del extremo del conjunto de cables de la consola y acóplelos a los conectores de circuito correspondientes del interior de la consola. Consulte el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

Importante: Todos los cables deben pasar por la abertura situada en el centro de la montura de la consola.

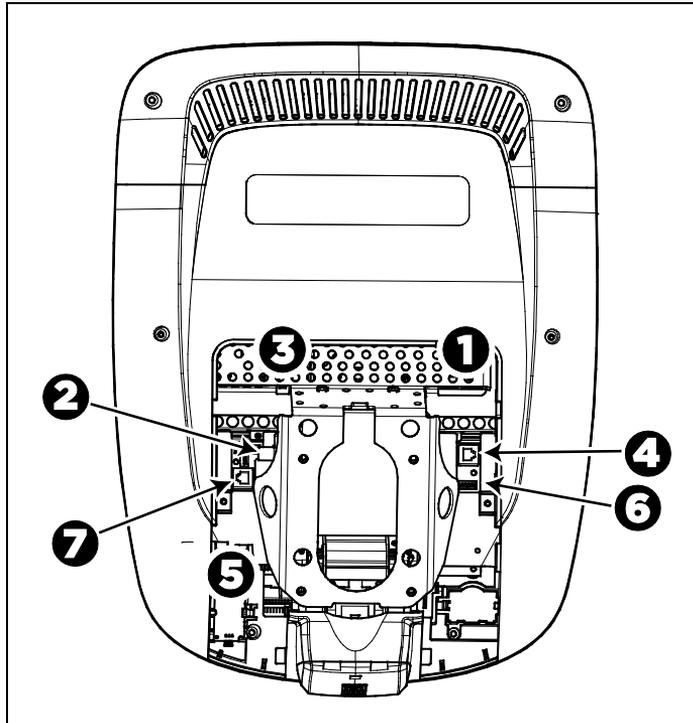


Figura 21: Conexiones de cables, consola P80

Tabla 2. Conexiones internas de los cables de la P80

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, con cable negro y redondo	1
Entrada de TV	Coaxial de tipo F	2
Alimentación	Cable de alimentación dividido	3
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	4
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	5
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	6
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	7

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, pase y conecte los cables del 1 al 5 de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Nota: En las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables con el fin de ofrecer una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Pase el cable en sentido contrario al de las agujas del reloj alrededor de la parte exterior de la placa posterior.

Importante: En el siguiente paso, una de las dos llaves debería ser una llave dinamométrica ajustada en 30 pulgadas•libra.

3. Acople el conector del cable al conector del cable del sintonizador y apriete ambos conectores firmemente con dos llaves de extremo abierto de $\frac{7}{16}$ de pulgada. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior derecha de la placa posterior.
4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida de plástico. Pase la brida por los dos orificios pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior; a continuación, enróllela alrededor de los conectores y apriétela con firmeza. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

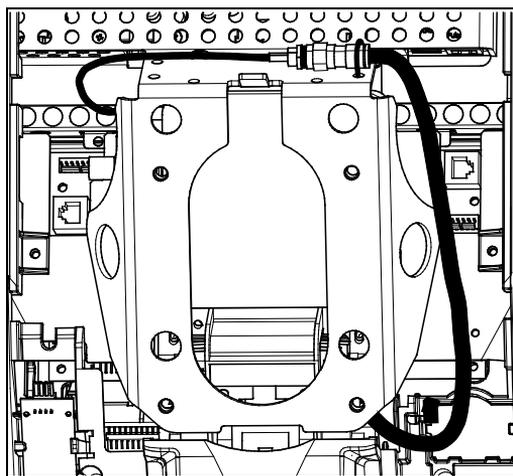


Figura 22: Conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y del cable de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como el cable de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y deben conectarse a las tomas modulares cercanas de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se conecta a una toma situada justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable de datos gris de la unidad de base se conecta a una toma inferior cercana a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: Si conecta el cable de datos de la unidad de base a la toma incorrecta, el equipo no funcionará.

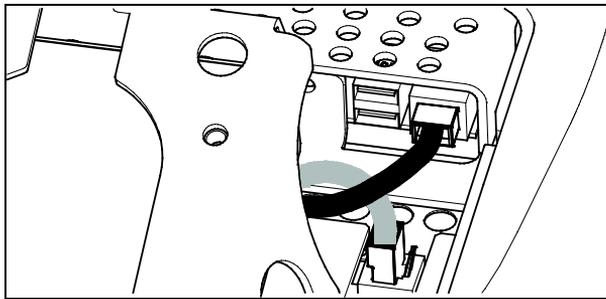


Figura 23: Conexión del cable Ethernet y del cable de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardíaco

El cable del sensor del ritmo cardíaco pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos de la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería quedar el cable tras su instalación.

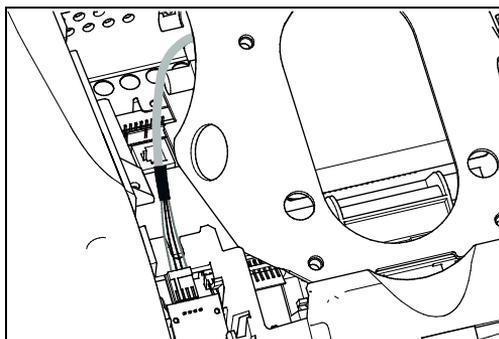


Figura 24: Conexión del cable del ritmo cardíaco

Conexión del cable de alimentación

Pase el cable de alimentación por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior. En la abertura cercana que se encuentra en el interior de la estructura de la consola de acero, localice el conector de entrada en el cable de alimentación dividido y conéctele el cable de alimentación.

Nota: Asegúrese de que el enclavamiento de la clavija encaja perfectamente en la toma.

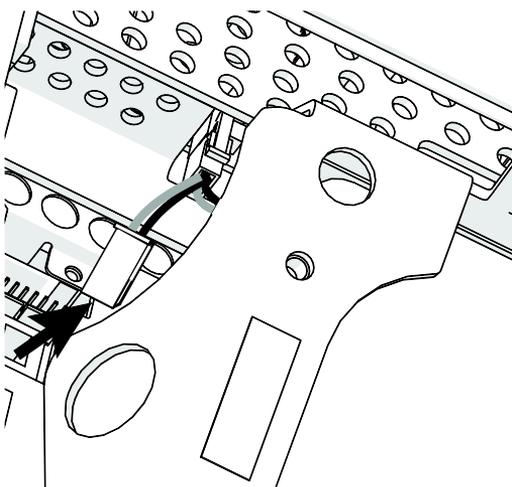


Figura 25: Cable de alimentación de conexión

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Vuelva a introducir el cable sobrante en el carenado de la cinta de correr.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior de la montura de la consola y los orificios para tornillos estén bien alineados.
3. Introduzca cuatro pernos de resalto de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{8}$ de pulgada en los orificios de la montura de la consola y páselos por los orificios de la placa posterior de la consola. Mediante una llave hexagonal de $\frac{3}{16}$ de pulgada, apriete por completo los pernos de resalto.

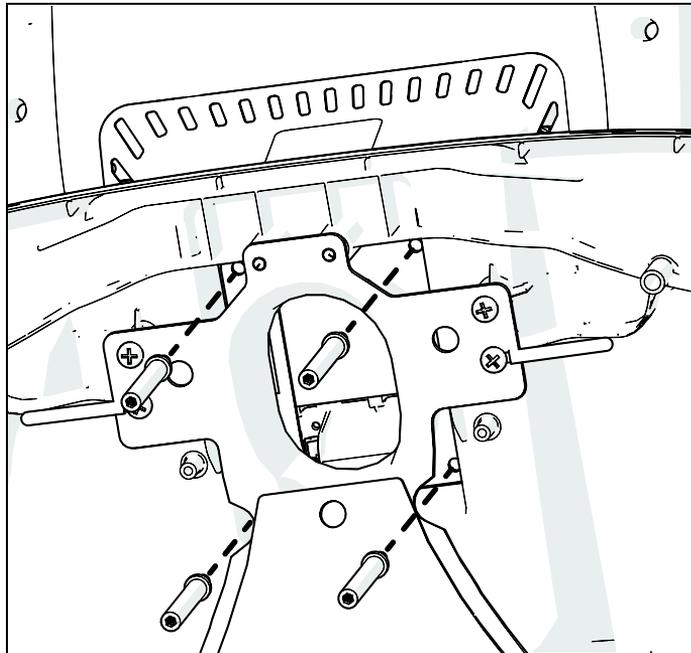


Figura 26: Fijación de la consola

4. Alinee las dos lengüetas pequeñas de la parte superior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte superior de la abertura de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta trasera en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
6. Presione suavemente los bordes de la cubierta trasera para que quede bien encajada en su sitio.

Colocación de la consola (P30 y P10)

En un punto anterior de la instalación, pasó los cables necesarios a través del armazón de la unidad de base y los sacó por la abertura de paso de la montura de la consola. Al alinear la placa trasera de la consola con la montura de la consola, debe asegurarse de que el conjunto de cables de la consola pasa correctamente por las aberturas de los dos componentes.

Importante: *Antes de iniciar el siguiente procedimiento, extraiga la cubierta trasera de la consola de control. Deje la cubierta y sus piezas de montaje a un lado para su uso posterior.*

Si también va a instalar componentes adicionales, como un PVS o un receptor de audio inalámbrico, consulte sus instrucciones de instalación para coordinar esta instalación con la instalación de la consola.

Para colocar la consola:

1. Asegúrese de pasar la máxima porción posible de cada cable por la abertura central de la montura de la consola situada en la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre la montura de la consola.
3. Apoye la consola en la montura de la consola de modo que la ranura de la parte inferior de la placa trasera de la consola descansa sobre el gancho rectangular de la parte inferior de la montura de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración.
4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P30 y P10)

Importante: Pase todos los cables a través de la abertura semicircular situada justo por encima del soporte de la consola, como se indica en la figura siguiente. **No** intente tender cables a través de otras aperturas o a través del canal de acero sobre el soporte.

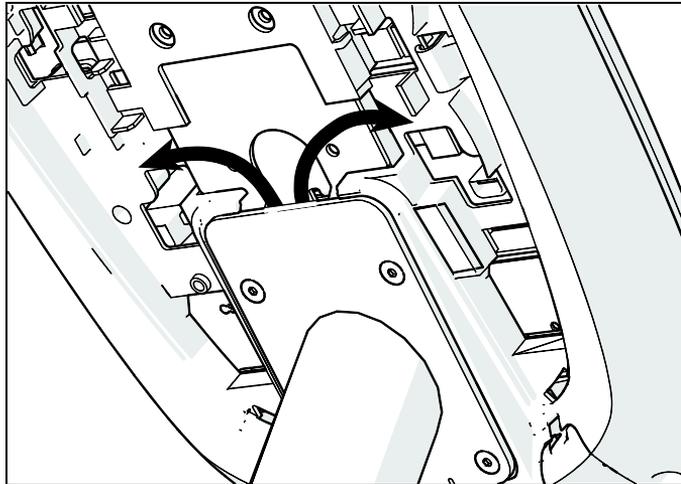


Figura 27: Recorrido del cable desde el soporte hasta la consola

Una vez bien asentada la consola, separe los cables individuales del extremo del conjunto de cables de la consola y acóplelos a los conectores de circuito correspondientes del interior de la consola. Consulte el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

Importante: Todos los cables deben pasar por la abertura situada en el centro de la montura de la consola.

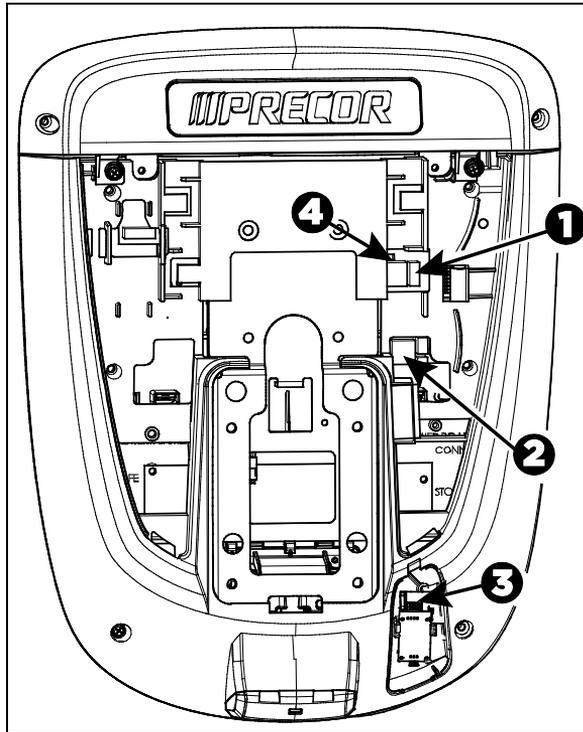


Figura 28: Conexiones de cables, consolas P30 y P10

Tabla 3. Conexiones internas de los cables de la P30 y la P10

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	1
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	2
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	3
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	4

Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Vuelva a introducir el cable sobrante en el carenado de la cinta de correr.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior de la montura de la consola y los orificios para tornillos estén bien alineados.
3. Introduzca cuatro pernos de resalto de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{8}$ de pulgada en los orificios de la montura de la consola y páselos por los orificios de la placa posterior de la consola. Mediante una llave hexagonal de $\frac{3}{16}$ de pulgada, apriete por completo los pernos de resalto.

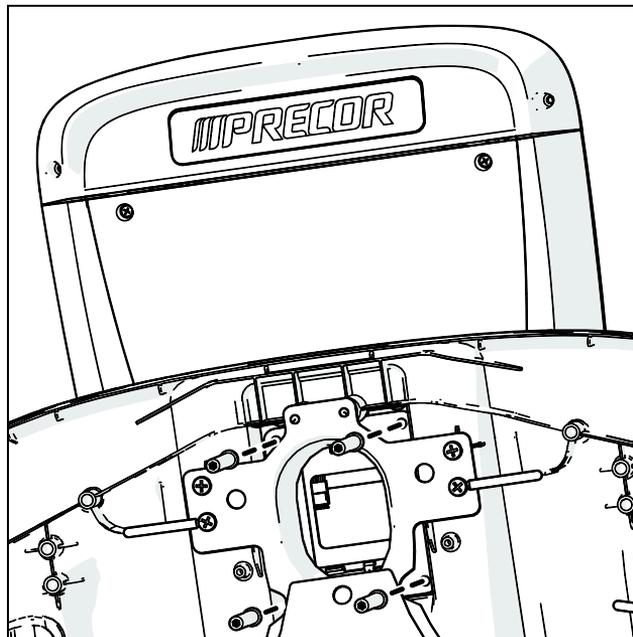


Figura 29: Fijación de la consola

4. Alinee las dos lengüetas pequeñas de la parte inferior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte inferior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8-32 x ½ de pulgada que retiró anteriormente en los orificios del borde superior de la cubierta trasera de la consola. Apriete los tornillos firmemente.

Importante: Si va a instalar una consola equipada con un Sistema de visualización personal (PVS), tenga cuidado de no pellizcar los cables entre la cubierta trasera y las cabezas de los tornillos de montaje del PVS.

Reensamblaje del carenado de la cinta de correr

Una vez colocada la consola, vuelva a acoplar los dos paneles de cubierta del carenado de la cinta de correr.

Importante: En el siguiente procedimiento, no permita que los elementos de fijación rompan o pellizquen los cables.

Para volver a montar el carenado:

1. Compruebe que todos los cables estén bien sujetos con las bridas para cables.
2. Instale una de las cubiertas de acceso sobre la abertura situada encima del soporte vertical apropiado. Deslice las dos lengüetas por debajo del borde de la abertura, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

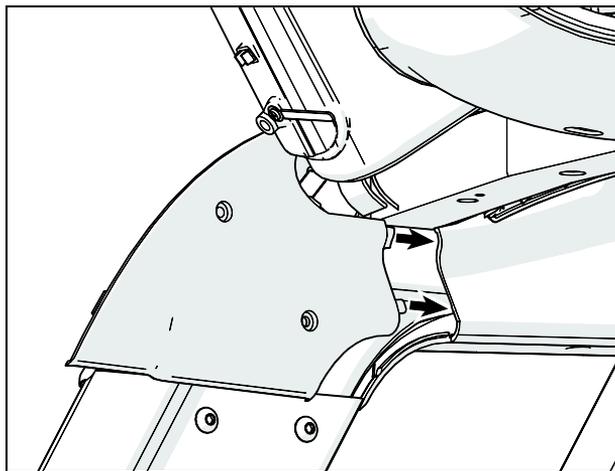


Figura 30: Colocación del panel de acceso

3. Fije la cubierta de acceso con dos tornillos de cabeza redondeada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times 1 pulgada.
4. Repita los pasos 2 y 3 para instalar la otra cubierta de acceso y, a continuación, apriete firmemente los cuatro tornillos con una llave hexagonal de $\frac{5}{32}$ de pulgada.

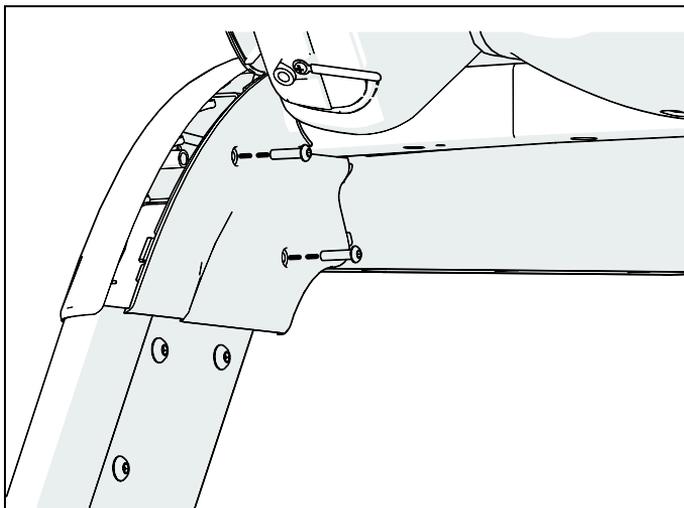


Figura 31: Montaje del panel de acceso

5. Introduzca el borde de la cubierta trasera en el borde inferior del carenado. Levante la cubierta hasta que pueda insertar dos tornillos autorroscantes de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada en los dos orificios para tornillo inferiores y apriételes parcialmente.

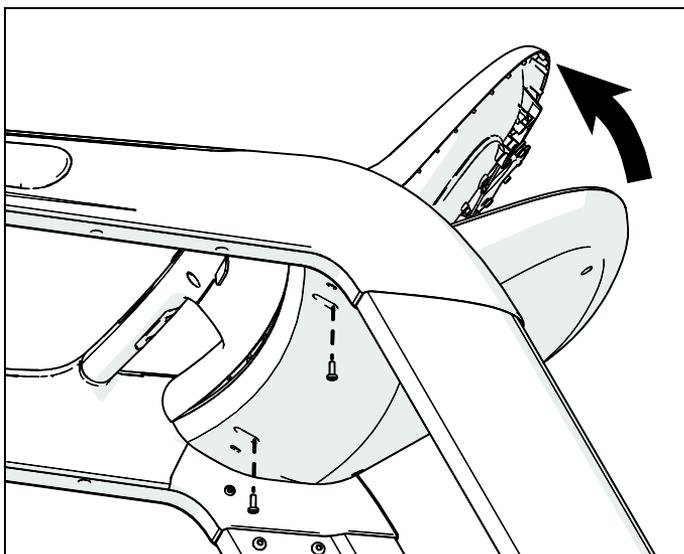


Figura 32: Colocación de la cubierta trasera

6. Coloque la cubierta trasera en su sitio. Fíjela con cuatro tornillos autorroscantes de cabeza alomada de $\frac{1}{4}$ de pulgada \times $\frac{3}{4}$ de pulgada.

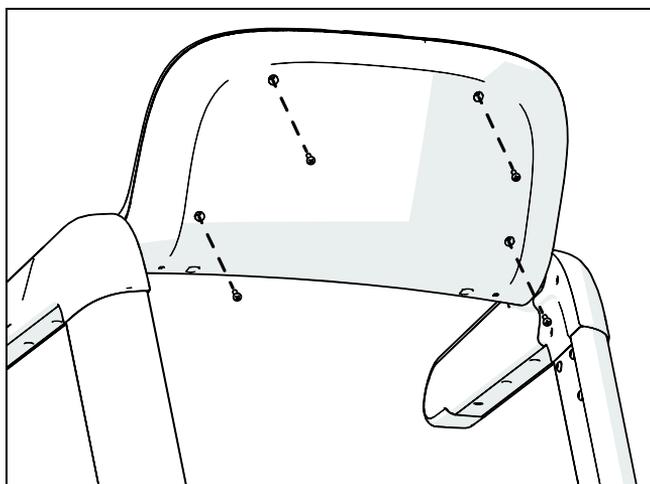


Figura 33: Montaje de la cubierta trasera

Importante: Asegúrese de que todos los bordes de la cubierta trasera estén bien asentados y alineados con los paneles de alrededor antes de apretar los tornillos de montaje de la cubierta.

7. Apriete los seis tornillos de la cubierta trasera con un destornillador Phillips n.º 3.

Conexión del cable de alimentación

PRECAUCIÓN: utilice el cable de alimentación provisto con el equipo. No retire ni derive el enchufe de 3 púas con un adaptador para utilizarlo una toma que no sea de tierra. No enchufe la unidad a un transformador con el fin de adaptar los requisitos de voltaje. El incumplimiento de estas instrucciones puede dañar la unidad y anular la garantía limitada de Precor.

Una vez finalizado el montaje, conecte el cable de alimentación a una toma de corriente adecuada.

Importante: la cinta de correr requiere un circuito derivado individual de 20 A con conexión de tierra que se ajuste a las directrices del NEC (código eléctrico estadounidense) o al código eléctrico local.

Alineación y ajuste de la cinta rodante

Antes de utilizar la cinta andadora debe comprobar la alineación de la cinta rodante y ajustarla según la necesidad. Para mayor información, remítase a y al capítulo en la sección *Mantenimiento*.

Rodaje del equipo

En realidad, los equipos de Precor no requieren un período de rodaje. Sin embargo, hay componentes móviles como las cintas, los engranajes y los rodamientos que se pueden asentar durante el almacenamiento o el envío del equipo. Esto puede hacer que el funcionamiento del equipo resulte algo brusco o ruidoso cuando se encienda por primera vez.

Normalmente el equipo vuelve a funcionar con suavidad después de un día o dos de uso normal. Si no es así, póngase en contacto con su distribuidor para obtener ayuda. Para obtener más información, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.
Nota: El ritmo cardiaco se obtiene en diez segundos. Durante ese tiempo, parpadeará el corazón en la pantalla. Debe mantener el contacto con ambas placas metálicas de cada manillar para garantizar que la lectura sea precisa.
3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparecerá un número que indica su ritmo cardiaco.
4. Si no aparece ningún número en la visualización de RITMO CARDIACO, lleve a cabo las siguientes comprobaciones:
 - Compruebe que los cables estén conectados adecuadamente.
 - Repita la prueba con otra persona. Aunque la visualización del ritmo cardiaco es, generalmente, muy precisa, podría no funcionar adecuadamente con algunas personas.

Nota: Si usa una monitorización del ritmo cardiaco, repita esta prueba con una cinta pectoral o simulador de pulso inalámbrico en lugar de agarrar los manillares táctiles.

Comprobación de las características de seguridad

Antes de que ningún usuario utilice la cinta de correr, compruebe si el interruptor de parada, el botón **STOP** y la función Auto Stop funcionan correctamente.

Para probar el interruptor Reiniciar:

1. Inicie cualquier ejercicio en la cinta de correr.
2. Dé un ligero tirón al cordón del clip de seguridad. El interruptor Reiniciar debería aparecer e, inmediatamente, la cinta de correr debería aminorar la velocidad hasta pararse.
3. Presione el interruptor Reiniciar hasta que vuelva a su posición normal. La consola debería reiniciarse y volver a la pantalla Bienvenida o al anuncio de Bienvenida.

Para probar el botón STOP:

1. Inicie cualquier ejercicio en la cinta de correr.
2. Pulse el botón **STOP** una vez. La consola debería indicar que el ejercicio está en pausa.
3. Vuelva a pulsar el botón **STOP**. La consola debería mostrar un resumen del ejercicio.
4. Pulse el botón **STOP** por tercera vez. La consola debería volver a la pantalla Bienvenida o al anuncio de Bienvenida.

Para probar la función Auto Stop:

1. Inicie cualquier ejercicio en la cinta de correr, pero no se suba encima.
2. Espere dos minutos antes de subirse a la cinta de correr. En ese momento o poco antes, la cinta de correr debería aminorar la velocidad hasta detenerse y la consola debería pedir al usuario que confirme su presencia. Si no hay confirmación, la consola debería volver a la pantalla Bienvenida o al anuncio de Bienvenida.

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite la página Web www.simplegreen.com)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para obtener más información, visite la página Web www.daleyinternational.com)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para obtener más información, visite la página Web www.athletixproducts.com)

PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor. No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora por debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar la cinta rodante.

PRECAUCIÓN: cuando limpie la cubierta o los railes laterales de las cintas andadoras, tenga en cuenta las extensiones de los pasamanos para evitar lesiones.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cordones o fijadores de seguridad desgastados, dañados o faltantes
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, consulte *Obtención de asistencia técnica*.

Lectura de la luz de estado activo

La luz de estado activo está situada en el borde frontal de la cubierta de la cinta de correr, tal como se muestra en la siguiente ilustración. La luz es lo suficientemente grande y brillante para permitirle comprobar el estado de todas sus cintas de correr a distancia.

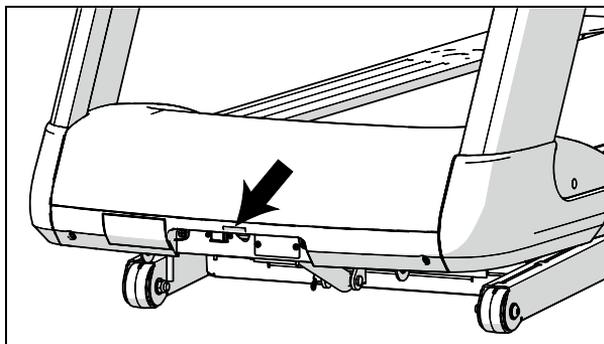


Figura 34: Ubicación de la luz de estado

Durante el funcionamiento normal, la luz de estado está fija y en azul. Cambia de color y de patrón si la unidad de accionamiento electrónico de la cinta de correr detecta un problema mecánico o eléctrico.

Tabla 4. Aspectos de la luz de estado activo y su significado

Aspecto de la luz de estado	Significado	Acción requerida
Azul fijo (sólido)	La cinta de correr funciona normalmente y en este momento no necesita mantenimiento.	Ninguna.
Azul intermitente	Hay que someter la cinta de correr a un mantenimiento programado (solo en las consolas P80) o es necesario sustituir la cinta de correr (excepto en los modelos de 230 V).	Realice el mantenimiento necesario y, a continuación, restablezca la luz de estado.
Amarillo fijo (sólido)	La cinta de correr ha detectado un error y se ha recuperado de él. Puede seguir utilizándola, pero es posible que algunas funciones no estén disponibles.	Consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información.

Aspecto de la luz de estado	Significado	Acción requerida
Amarillo intermitente	La cinta de correr ha detectado un error, no ha podido recuperarse del error y se ha puesto fuera de servicio.	Ejecute un ciclo de potencia en la cinta de correr (desconéctela, espere 30 segundos y vuelva a conectarla). Si el error se repite, consulte el registro de eventos de la consola para obtener más información y póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Eleve la cinta de correr hasta su grado máximo de inclinación y, a continuación, apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y desenchufe la unidad de la toma de corriente.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente y vuelva a disponer la cinta de correr en una posición nivelada.
4. Inspeccione el cable de alimentación para comprobar que no esté aprisionado bajo el equipo o entre dos piezas móviles.
5. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
6. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelación de la unidad*.

Mantenimiento mensual

Lleve a cabo las siguientes tareas de mantenimiento cada mes:

1. Compruebe la alineación de la cinta de correr tal como se describe en Comprobación de la alineación de la cinta de correr. Si la cinta requiere algún tipo de ajuste, consulte Ajuste de la cinta de correr.
2. Apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y, a continuación, desenchufe la unidad de la toma de pared.
3. Examine la plataforma para correr y la propia cinta de correr para descartar que haya desgaste.
4. Limpie la cinta de correr y la plataforma para correr tal como se describe en Limpieza de la cinta de correr y la plataforma.
Nota: Precor recomienda limpiar la cinta de correr semanalmente para aumentar la longevidad de la cinta.
5. Limpie el armazón de la cinta de correr con un paño humedecido con agua o un producto de limpieza aprobado.
6. Limpie la superficie externa de la cinta de correr con agua y un cepillo de cerdas de nailon suave.
7. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con un trapo limpio. Mantenga el agua alejada de los componentes electrónicos para evitar que se produzcan descargas eléctricas o daños materiales.
8. Limpie la pantalla táctil con un paño suave, sin pelusa y humedecido con una solución de alcohol isopropílico al 91 % (tal como se encuentra en el mercado o diluido en una cantidad igual de agua).
9. Extraiga la cubierta frontal y elimine la pelusa y los residuos que pueda haber, con cuidado de no dañar el ventilador.
10. Aspire los residuos con cuidado de no acercarse demasiado a la boquilla de la aspiradora a la placa de circuitos (a menos que la aspiradora esté protegida frente a la acumulación de electricidad estática).

11. Limpie y lubrique el tornillo del motor de elevación con una grasa aprobada, como SuperLube® con Teflon® o la grasa sintética Mobil 1®.
12. Compruebe que todos los fijadores tengan el par de torsión y el apriete correctos.
13. Sustituya todas las cubiertas.
14. Verifique que la unidad esté perfectamente asentada sobre el suelo. Todas sus patas deben tocar el suelo y la unidad no debe balancearse ni tambalearse durante su uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se describe en Nivelación de la unidad.

Comprobación de la alineación de la cinta de correr

Para que la cinta quede centrada y garantice un funcionamiento suave y sin problemas, es necesario alinearla correctamente. Para volver a alinear la cinta hay que realizar unos sencillos ajustes. Si tiene dudas acerca de este procedimiento, llame al Servicio de atención al cliente de Precor (consulte *Obtención de asistencia técnica*).

PRECAUCIÓN: No ajuste la cinta de correr cuando haya alguien encima.

Para comprobar la alineación de la cinta de correr:

1. Asegúrese de que la superficie de la cinta de correr esté lo más nivelada posible. Si es necesario, ajuste los pies traseros para nivelar la cinta de correr (consulte *Nivelación de la unidad*).

Nota: El ajuste de los pies traseros no puede compensar las superficies con un gran desnivel. Si no puede nivelar y estabilizar la superficie de la cinta de correr, traslade la máquina.

2. Encienda la cinta de correr.
3. Póngase **junto a** la cinta de correr (no encima) y pulse **GO** o **Quick Start** en la consola.
4. Si es necesario, introduzca el código de seguridad pulsando las teclas numéricas de forma secuencial. La cinta de correr se pone en marcha de forma automática al finalizar una cuenta atrás de 3 segundos que aparece en la consola.

5. Pulse la tecla ACELERAR hasta que la consola indique una velocidad de 5 km/h (3 mph).

PRECAUCIÓN: Si oye sonidos de rozamiento o le parece que la cinta de correr está sufriendo daños, deténgala inmediatamente pulsando el botón rojo STOP. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor.

6. Observe la cinta desde la parte trasera de la cinta de correr durante unos minutos. La cinta debe permanecer centrada a lo largo de la plataforma para correr. Si se desvía del centro, ajústela (consulte *Ajuste de la cinta de correr*).

Importante: Si no consigue alinear la cinta, esta puede romperse o desgastarse, una incidencia que no está cubierta por la Garantía Limitada de Precor.

7. Pulse el botón rojo **STOP** para detener la cinta.
8. Apague la cinta de correr.

Ajuste de la cinta de correr

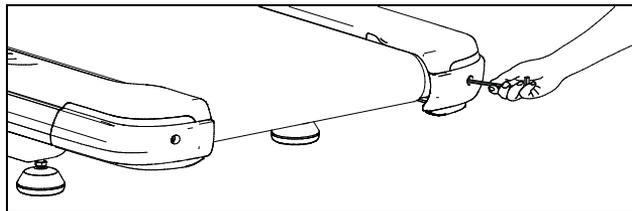
Si tiene dudas acerca del ajuste de la cinta de correr, llame al Servicio de atención al cliente de Precor (consulte *Obtención de asistencia técnica*).

PRECAUCIÓN: Ponga especial atención al alinear la cinta de correr. Apáguela durante los ajustes o cuando trabaje cerca del rodillo trasero. NO lleve ropa suelta ni el pelo suelto durante la ejecución de este procedimiento. NO ajuste la cinta de correr cuando haya alguien encima. Tenga mucho cuidado de no acercar los dedos ni ningún otro objeto a la cinta y los rodillos, especialmente delante del rodillo y detrás del piso. Si algún objeto queda atrapado en la cinta o los rodillos, la cinta de correr no se detendrá inmediatamente.

Importante: Realice todos los ajustes de la cinta en los pernos de ajuste situados en las esquinas posteriores de la cinta de correr con la llave hexagonal suministrada, y no gire ningún perno más de $\frac{1}{4}$ de vuelta antes de volver a comprobar la alineación de la cinta de correr. Si aprieta demasiado los pernos de ajuste, puede dañar la cinta de correr.

Para ajustar la cinta de correr:

1. Localice los pernos de ajuste en las tapas de las esquinas posteriores de la cinta de correr, tal como se muestra en el siguiente diagrama.

**Figura 35: Ubicación del perno de ajuste**

2. Utilice la llave hexagonal para apretar el perno de ajuste hacia el que se desplaza la cinta. Gire el perno $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
3. Vuelva a comprobar la posición de la cinta tal como se describe bajo *Comprobación de la alineación de la cinta de correr*.

Si la cinta...

Entonces...

Sigue girando en la dirección inicial

Gire el **mismo** perno de ajuste $\frac{1}{4}$ de vuelta más en el sentido de las agujas del reloj.

Empieza a girar en la dirección contraria

Gire el **mismo** perno de ajuste $\frac{1}{8}$ de vuelta o menos en sentido contrario al de las agujas del reloj.

Nota: Si la cinta se desliza después de haberla ajustado, apriete **ambos** pernos de ajuste con la misma fuerza, $\frac{1}{4}$ de vuelta cada vez, hasta que deje de deslizarse. No tense la cinta excesivamente.

Limpieza de la cinta de correr y la plataforma

Importante: *Apague la cinta de correr antes de limpiar la cinta.*

La limpieza semanal de la cinta de correr y de la plataforma de debajo puede ampliar en gran medida la vida útil de la cinta de correr. Si no la puede limpiar semanalmente, Precor recomienda que la limpie mensualmente.

PRECAUCIÓN: **NO limpie la cinta mientras la cinta de correr esté en marcha.**

Para limpiar la cinta de correr y la plataforma:

1. Deslice un paño suave y seco entre la cinta de correr y la plataforma.
2. Tire del paño hacia atrás y hacia delante desde el rodillo de accionamiento (frontal) hasta el rodillo tensor (posterior).

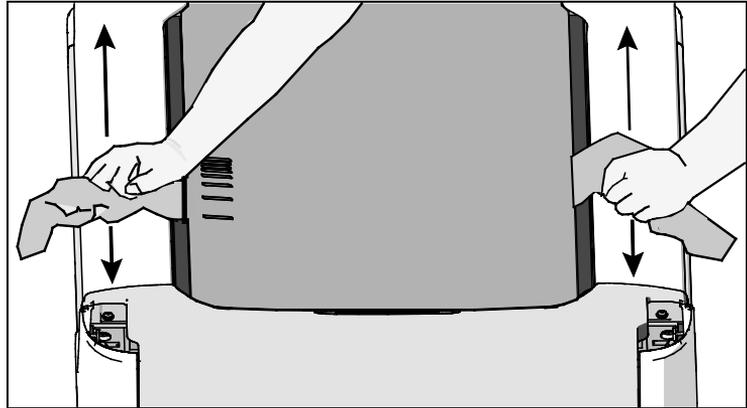


Figura 36: Limpieza de la cinta de correr

3. Extraiga el paño de debajo de la cinta.
4. Agarre la cinta y tire de ella alrededor de los rodillos hasta que otra parte de la cinta quede colocada para su limpieza.
5. Repita los pasos del 1 al 4 hasta que haya limpiado toda la cinta y la plataforma (requerirá unos cuatro tirones de la cinta).
6. Examine la cinta de correr para comprobar la alineación y la tensión y ajústela según sea necesario.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Importante: las tapas de plástico de las cintas de correr Precor han sido diseñadas específicamente para poder levantarlas. Con su ayudante, ponga una mano debajo de cada lateral de la tapa. A continuación, utilizando las técnicas de elevación adecuadas, levante la parte posterior de la cinta andadora de forma que ruede sobre sus ruedas delanteras.

Es más fácil trasladar la cinta de correr si está inclinada.

Inclinar la cinta andadora para su traslado:

1. Pulse GO en la consola.
2. Aumente la inclinación a nivel 4 o superior.
3. Mientras la cinta andadora está en funcionamiento, APAGUE el interruptor principal.
4. Desconecte el cable de alimentación de la cinta andadora.

Guardar el equipo por tiempo prolongado

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Apague el interruptor.
- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo.

Funciones de seguridad de la cinta andadora

Antes de que los usuarios utilicen el equipo Precor, revise las *Instrucciones importantes de seguridad* de este manual. Asimismo debe enseñar a sus clientes a utilizar el equipo de forma segura, siguiendo las directrices de *Introducción del código de seguridad*.

Introducción del código de seguridad

Cuando el equipo se envía desde fábrica, la protección del código de seguridad no está activada.

Una vez activado el código de seguridad, debe comunicar a sus clientes que el equipo tiene un código de seguridad para evitar el uso no autorizado. Deben realizar los pasos siguientes para utilizar el equipo.

Para introducir el código de seguridad e iniciar la cinta de correr:

1. Adopte la posición de inicio, con una mano libre para introducir el código y la otra en la barra.
Importante: *sostenga firmemente la barra con al menos una mano y siga estos pasos.*
2. Cuando vea un mensaje de texto en la consola, seleccione un programa o pulse GO.
3. Cuando se le solicite introducir el código de seguridad y desbloquear la máquina, presione las teclas 1, 2, 3 y 4 en orden.

Si ha introducido el código correctamente comenzará la sesión de ejercicio. De lo contrario, el equipo hace una pausa de dos segundos y le indica que vuelva a introducir el código. Si pulsa cinco o más teclas le volverá a salir el mensaje inicial de introducción del código de seguridad.

Nota: en la consola de la cinta de correr aparece una cuenta atrás de 3 segundos en la consola antes de que la cinta rodante entre en funcionamiento.

Uso del clip de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con tres funciones diferentes de detención que se comportan de la siguiente manera:

<i>Si el usuario...</i>	<i>Entonces, la cinta de correr...</i>	<i>Y la consola...</i>
<p>Tira del cordón unido al clip de seguridad y acciona el interruptor Reiniciar</p> <p>1</p>	<p>Reduce la velocidad hasta detenerse</p>	<p>Muestra la frase PULSE EL INTERRUPTOR DE REINICIO. En algunos modelos de consola, una flecha apunta al interruptor Reiniciar.</p>
<p>Pulsa el botón rojo STOP</p> <p>2</p>	<p>Reduce la velocidad hasta detenerse</p>	<p>Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.</p>
<p>Se baja de la cinta de correr durante un período de tiempo predeterminado</p>	<p>Reduce la velocidad hasta detenerse</p>	<p>Muestra que el ejercicio de entrenamiento está en pausa.</p>

El interruptor Reiniciar y el botón rojo **STOP** están situados justo debajo de la consola, tal como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se acciona el interruptor, emerge el botón. La cinta de correr no funcionará hasta que el botón vuelva a su posición normal.



Figura 37: Interruptor Reiniciar

Debe explicarse a los usuarios la importancia del uso del clip de seguridad durante la realización de ejercicio en la cinta de correr y mostrarles la forma correcta de sujetarlo a la ropa, cerca del pecho.

Si se acciona el interruptor Reiniciar mientras se realiza ejercicio, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Vuelva a colocarse el clip de seguridad, si fuera necesario.
2. Pulse el interruptor Reiniciar hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

Nota: Si se acciona el interruptor Reiniciar, se eliminan todos los datos acerca de los ejercicios actuales.

3. Comience el entrenamiento desde el principio, restando el tiempo necesario para igualar la cantidad de ejercicio que ya se había completado.

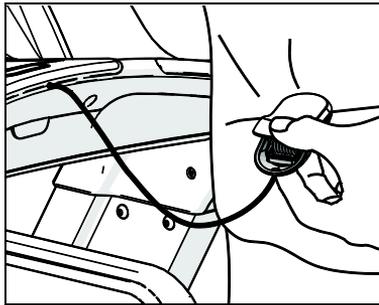


Figura 38: Colocación del clip de seguridad

Consejo: La lengüeta pequeña y flexible que hay debajo del interruptor Reiniciar está diseñada para almacenar el clip de seguridad. Cuando no se esté utilizando la cinta de correr, coloque el clip de seguridad en la lengüeta, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

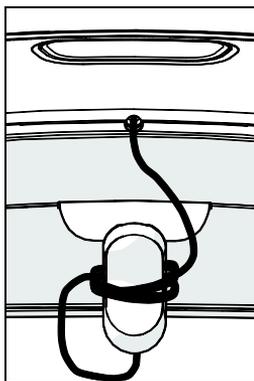


Figura 39: Almacenamiento del clip de seguridad

Encendido y apagado de la cinta de correr

Para encender y apagar la cinta de correr, utilice el interruptor situado debajo la cubierta protectora, junto al receptáculo del cable de alimentación.

Importante: cuando la cinta de correr no esté en funcionamiento, APÁGUELA.

Límite de peso

No debe utilizar la cinta de correr si pesa más de 180 kg (400 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr.

Emplazamiento

La zona que rodea la cinta de correr debe permanecer en todo momento abierta y libre objetos que puedan interferir con su funcionamiento, como otros equipos de ejercicio. Además, para garantizar la seguridad del usuario y un mantenimiento adecuado, la cinta andadora debe disponer de una zona de un metro de ancho por dos metros de largo abierta y libre de interferencias justo detrás de la cinta rodante.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



TRM 800-Series PAG/OM 300713-563 rev E, es
abril de 2015