

FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Nº de Modelo FMTK74810-INT.12

Nº de Serie _____

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



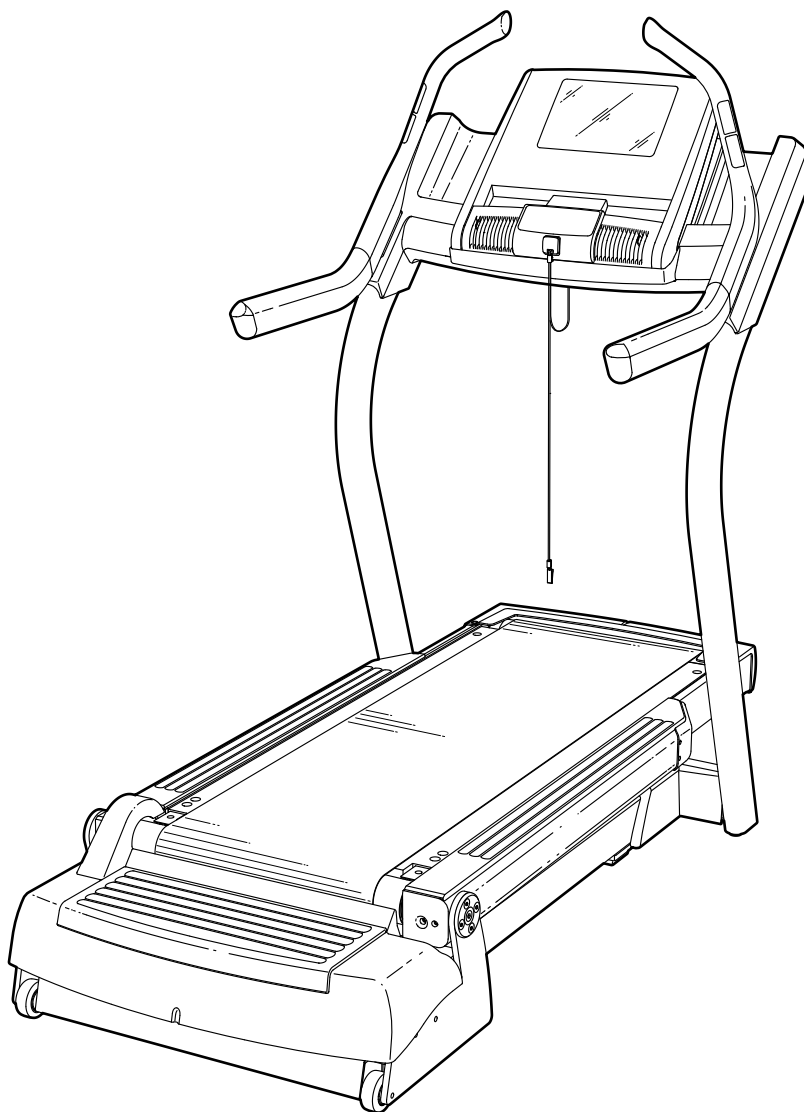
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO



ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	5
ANTES DE COMENZAR	6
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	7
MONTAJE	8
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE	14
CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR INCLINABLE	15
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA	16
CÓMO USAR LA CONSOLA	17
MANTENIMIENTO PREVENTIVO	30
REGISTRO DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO	34
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	35
GUÍAS DE EJERCICIOS	37
LISTA DE LAS PIEZAS	38
DIBUJO DE PIEZAS	40
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su entrenador inclinable, antes de utilizarlo. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador inclinable estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. El entrenador inclinable no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del entrenador inclinable por una persona responsable de su seguridad.
4. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No sitúe el entrenador inclinable en un garaje, en un patio cubierto ni cerca de agua.
5. Coloque el entrenador inclinable en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador inclinable sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
6. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. No maneje el entrenador inclinable hasta que esté correcta y completamente ensamblado (vea MONTAJE en la página 8).
8. Inspeccione y apriete todas las piezas del entrenador inclinable cada vez que lo use.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados del entrenador inclinable en todo momento.
10. El entrenador inclinable no debe ser usado por personas que pesen más de 182 kg.
11. Nunca permita que más de una persona use el entrenador inclinable al mismo tiempo.
12. Vista ropa deportiva apropiada cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador inclinable. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable sin calzado, en calcetines o sandalias.*
13. Cuando conecte el cable eléctrico, siga las instrucciones de la página 15. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito que el entrenador inclinable. No utilice ningún cable de extensión.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 35 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18). Use siempre el gancho cuando use el entrenador inclinable.

17. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador inclinable.
18. Cuando hay una persona caminando en el entrenador inclinable, el nivel de ruido del entrenador inclinable aumentará.
19. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
20. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
21. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
22. Nunca deje el entrenador inclinable desatendido mientras esté en funcionamiento.
23. No cambie la inclinación del entrenador inclinable colocando objetos debajo de él.
24. Nunca inserte ni deje caer ningún objeto dentro de ninguna abertura en el entrenador inclinable.
25. Asegúrese de llevar a cabo todos los procedimientos descritos en este manual. Si no lo hiciera así, podría provocar daños en el producto y anular la garantía del entrenador inclinable.
26. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiar el entrenador inclinable y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
27. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
28. Use el entrenador inclinable solamente como se describe en este manual.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

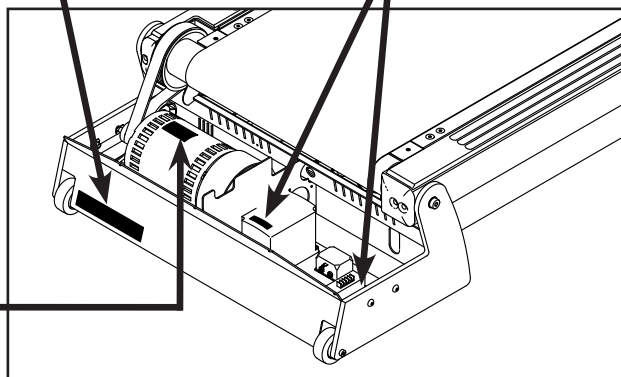
Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**

Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

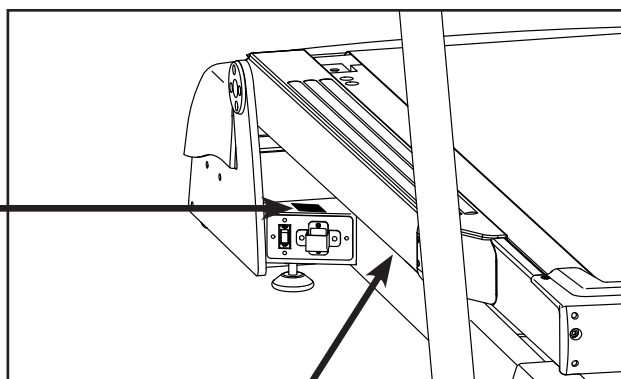
⚠ ADVERTENCIA: Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.			
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr. •Cambie la velocidad en aumentos pequeños. •Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.	•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire. •Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr. •Quite la llave cuando no esté en uso.	•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento. •Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo. •Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.	

	⚠ ADVERTENCIA VOLTAJE PELIGROSO Desconecte la corriente antes de darle servicio.
--	--

⚠ PRECAUCIÓN : ALTO VOLTAJE Desconecte el cable eléctrico del tomacorriente antes de darle servicio.
--



⚠ PRECAUCIÓN : ALTO VOLTAJE Desconecte el cable eléctrico del tomacorriente antes de darle servicio.
--



Nota: Hay una calcomanía a cada lado

⚠ PRECAUCIÓN Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la máquina para correr esté en operación.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario ENTRENADOR INCLINABLE FREEMOTION® i11.9. El ENTRENADOR INCLINABLE i11.9 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinado. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la contraportada de este manual. Para que le podamos

asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

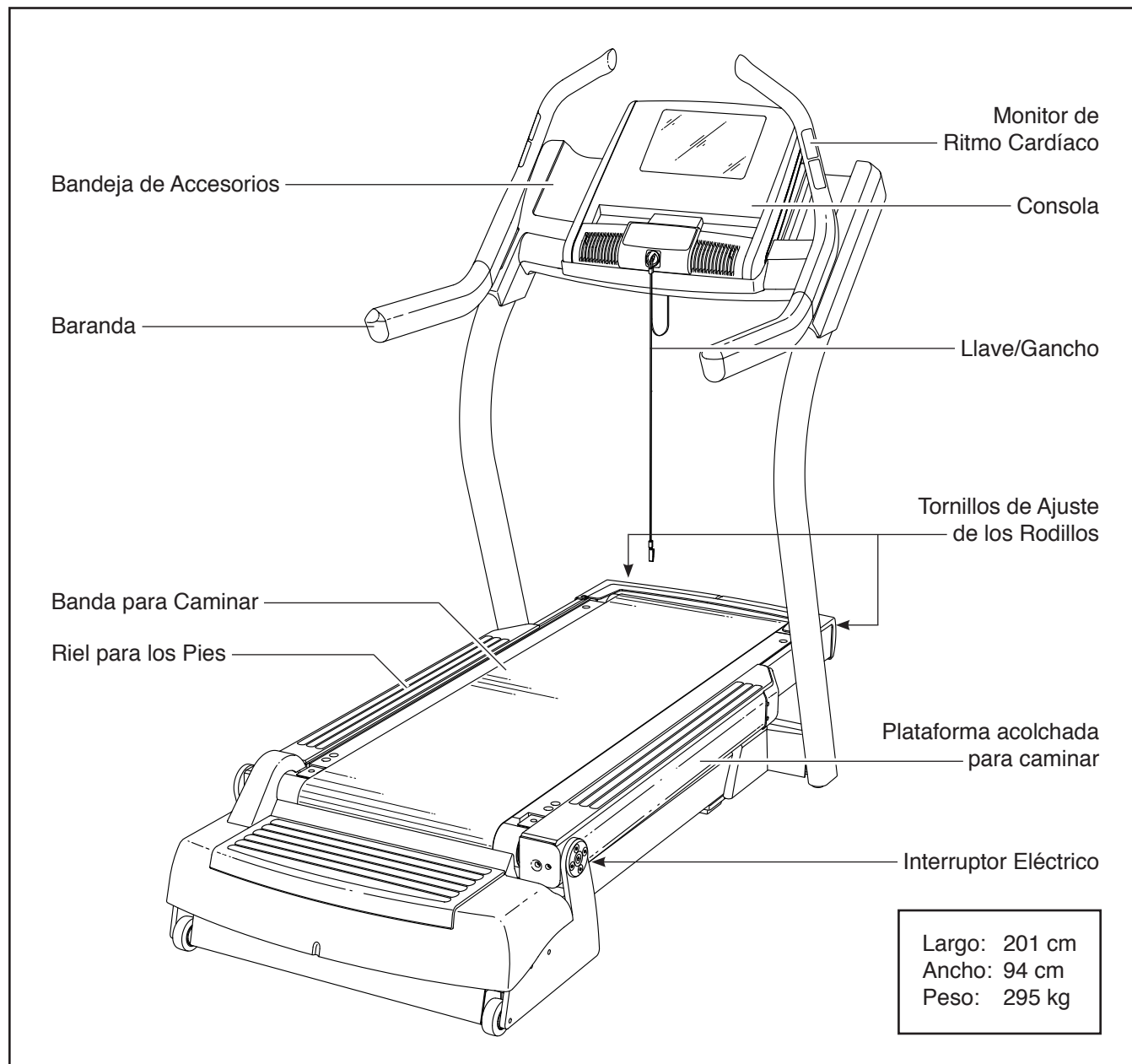
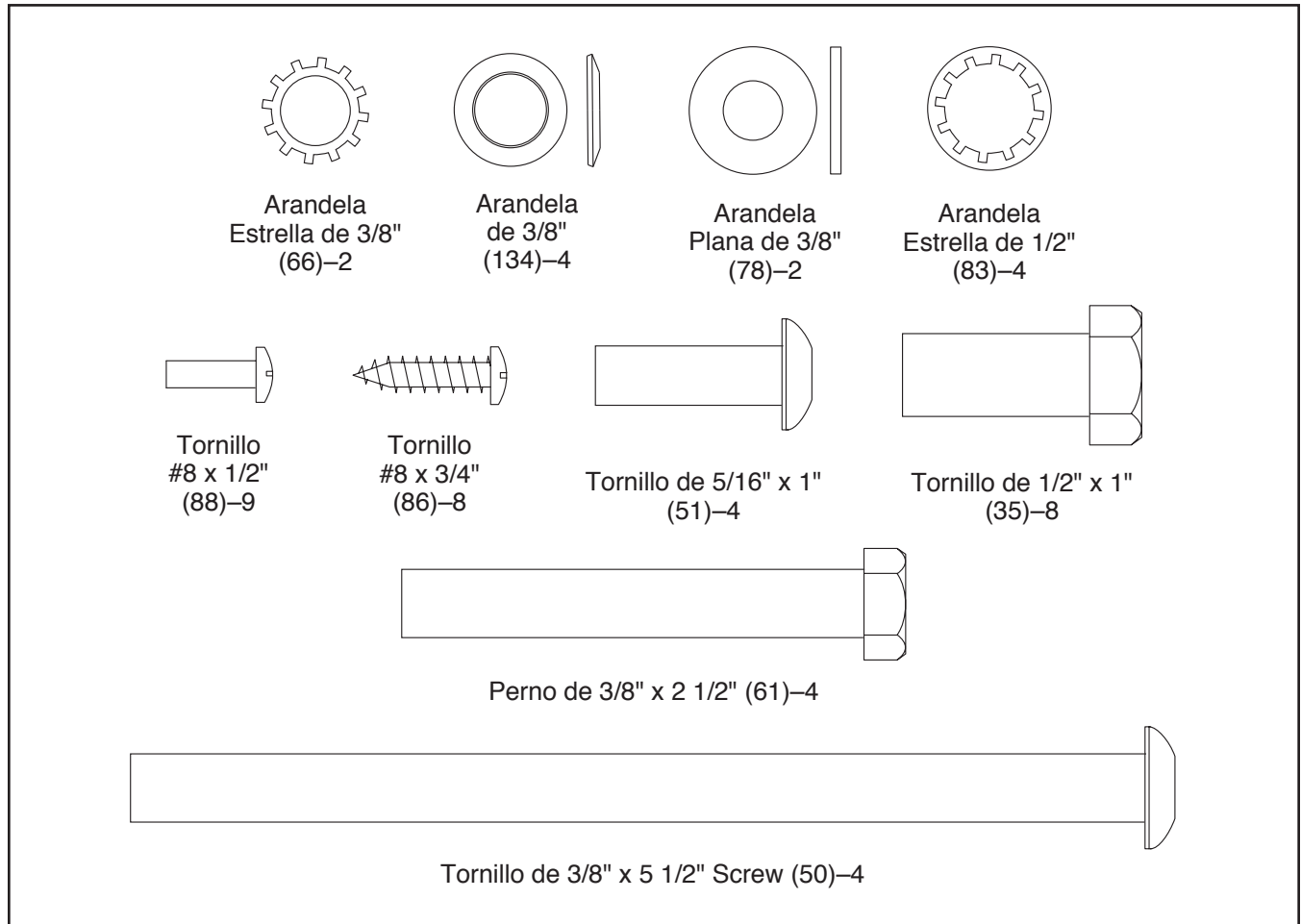


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades utilizadas para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse componentes de montaje adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.

- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.

- El montaje requiere las siguientes herramientas:

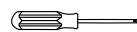
llave hexagonal de 3/8"



llave hexagonal de 7/32"



un destornillador estrella



Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

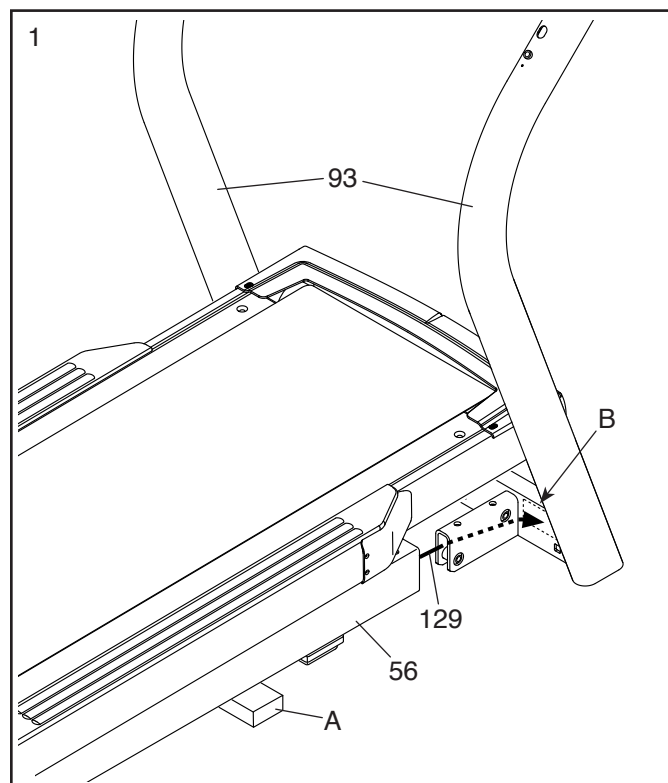
1. Coloque la Armadura de la Base (56) sobre dos piezas de madera (A) que puede encontrar en el empaque del entrenador inclinable. Coloque la madera a cada lado de la armadura de la base, detrás de los pies como se muestra.

Sujete los Montantes Verticales (93) cerca de la Armadura de la Base (56) como se muestra.

Mientras inserta los Montantes Verticales (93) en la Armadura de la Base (56), inserte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) a través del soporte del lado derecho de los Montantes Verticales y a través del orificio de acceso (B) en la parte delantera de los Montantes Verticales.

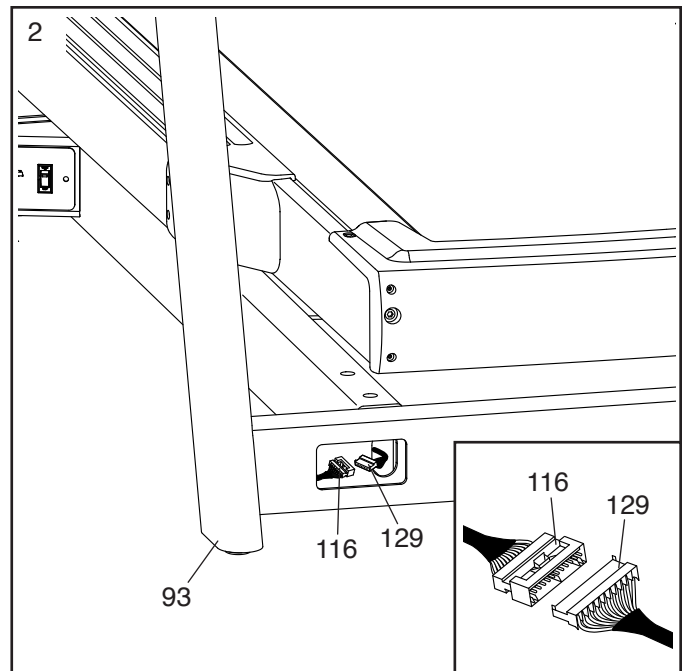
Tenga cuidado para no tocar ningún Cableado Eléctrico de la Armadura.

Alinee los orificios en los Montantes Verticales (93) con los orificios de la Armadura de la Base (56).



2. Sitúe el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) y el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116) en la abertura de acceso de los Montantes Verticales (93).

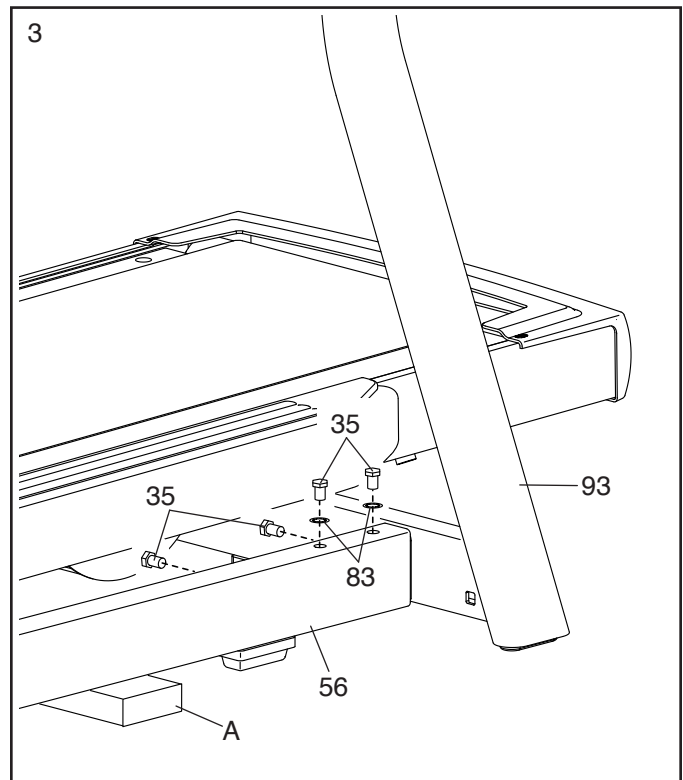
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) al Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.**



3. Apriete parcialmente cuatro Tornillos de 1/2" x 1" (35) con dos Arandelas Estrella de 1/2" (83) en la Armadura de la Base (56) y en el soporte del lado derecho de los Montantes Verticales (93) como se muestra; **no apriete aún los Tornillos. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

Repita este paso en el lado izquierdo del entrenador inclinable. Luego, apriete completamente los ocho Tornillos de 1/2" x 1" (35).

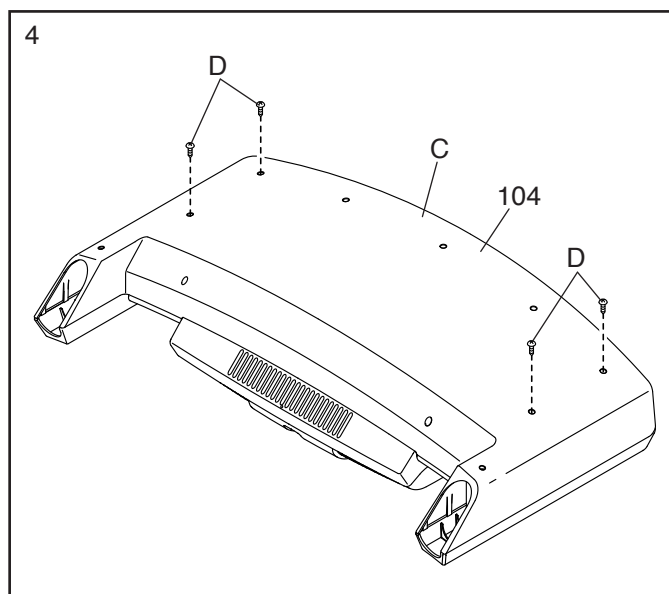
Luego, retire las piezas de madera (A) de debajo de la Armadura de la Base (56).



4. Coloque el conjunto de consola (C) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos.

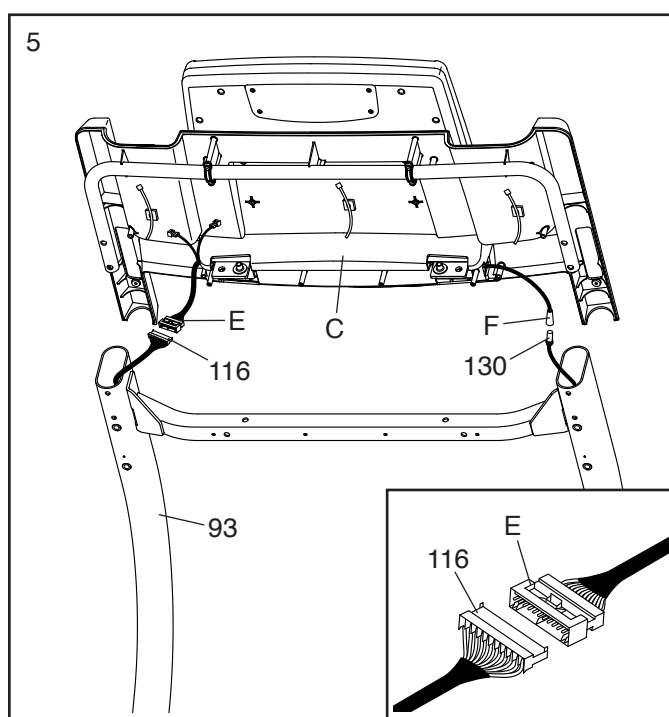
Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (D).

Luego, retire la Cubierta Trasera de la Consola (104).



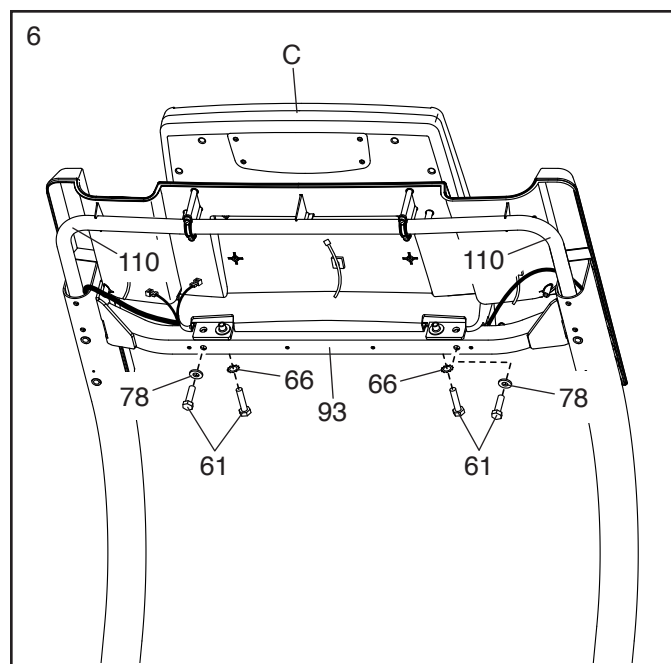
5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de consola (C) cerca de los Montantes Verticales (93).

Vea el diagrama incluido. Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116) al cable de la consola (E). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.** A continuación, conecte el Cable de TV del Montante Vertical (130) al cable de TV de la consola (F). Luego, inserte los cables hacia abajo en el Montante Vertical (93).



6. Sitúe el conjunto de consola (C) sobre los Montantes Verticales (93). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable. Asegúrese de que los extremos de la Barra Cruzada de la Consola (110) están insertados en los extremos de los Montantes Verticales.**

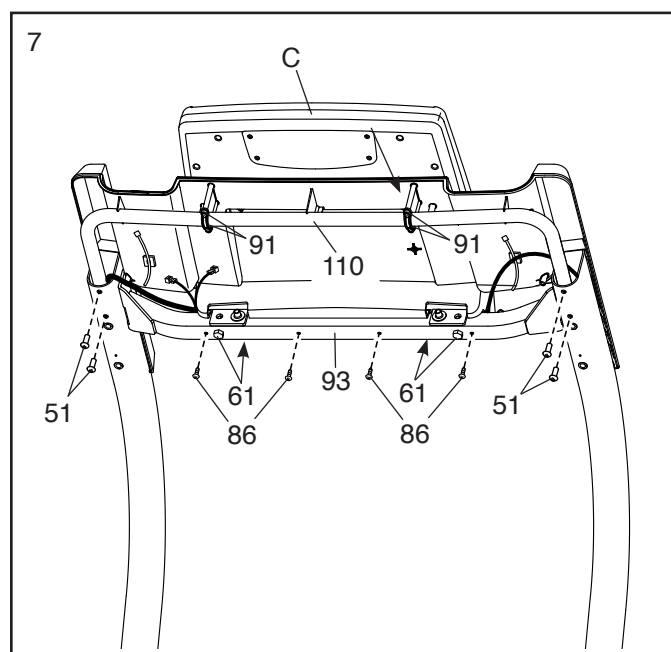
Apriete parcialmente cuatro Pernos de 3/8" x 2 1/2" (61) con dos Arandelas Planas de 3/8" (78) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (66) como se muestra; **no apriete aún completamente los Pernos.**



7. Apriete parcialmente cuatro Tornillos de 5/16" x 1" (51) en los Montantes Verticales (93) y la Barra Cruzada de la Consola (110); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

A continuación, apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (86) a los Montantes Verticales (93) y el conjunto de consola (C).

Luego, apriete los cuatro Pernos de 3/8" x 2 1/2" (61). **Asegúrese de que los cuatro Tornillos #8 x 1" (91) están apretados; no apriete en exceso los Tornillos.**

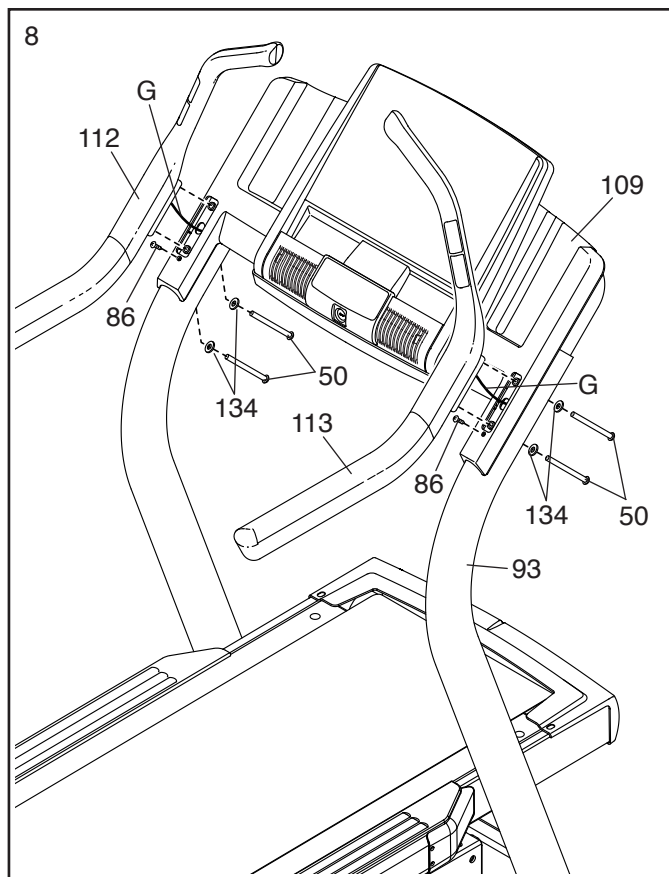


8. Apriete dos Tornillos #8 x 3/4" (86) en la Base de la Consola (109) y los Montantes Verticales (93); **no apriete en exceso los Tornillos.**

Identifique los Montajes de las Barandas Izquierda y Derecha (112, 113). Sostenga el Montaje de la Baranda Derecha cerca de los Montantes Verticales (93). Inserte el alambre de pulso (G) del Montaje de la Baranda Derecha a través del orificio de la Base de la Consola (109) y hágalo salir por la parte superior de los Montantes Verticales.

Aplique tres gotas del adhesivo para roscas incluido a los extremos roscados de dos Tornillos de 3/8" x 5 1/2" (50). Luego, conecte el Montaje de la Baranda Derecha (113) a los Montantes Verticales (93) con los dos Tornillos de 3/8" x 5 1/2" y dos Arandelas de 3/8" (134); **apriete parcialmente ambos Tornillos y, luego, apriételes completamente. Nota: Apriete los Tornillos a 38 N-m.**

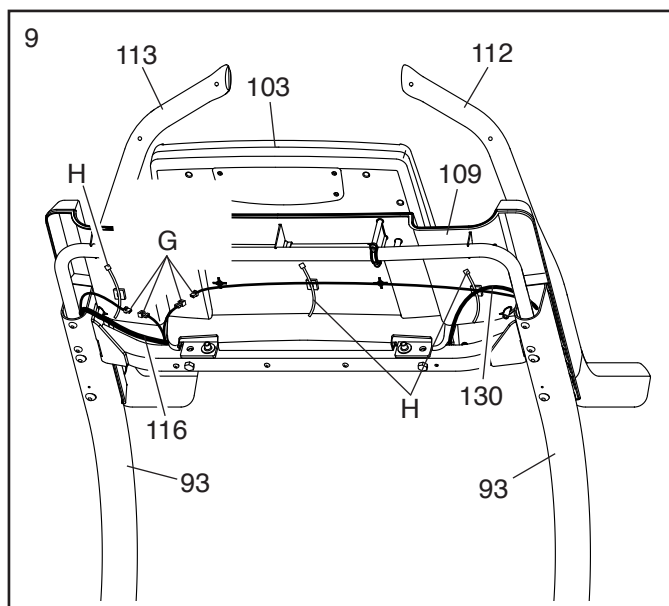
Conecte el Montaje de la Baranda Izquierda (112) de la manera descrita arriba.



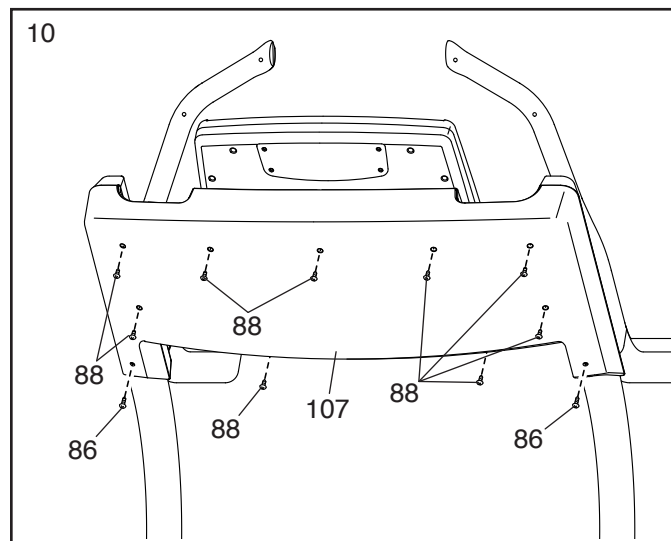
9. Conecte los alambres de pulso de los Montajes de las Barandas Izquierda y Derecha (112, 113) a los alambres de pulso (G) de la Consola (103).

A continuación, inserte las ataduras incluidas a través de los bloques para ataduras de la parte trasera de la Base de la Consola (109). Rodee con las ataduras (H) los alambres de pulso (G), el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116), y el Cable de TV del Montante Vertical (130), y apriete las ataduras alrededor de los cables.

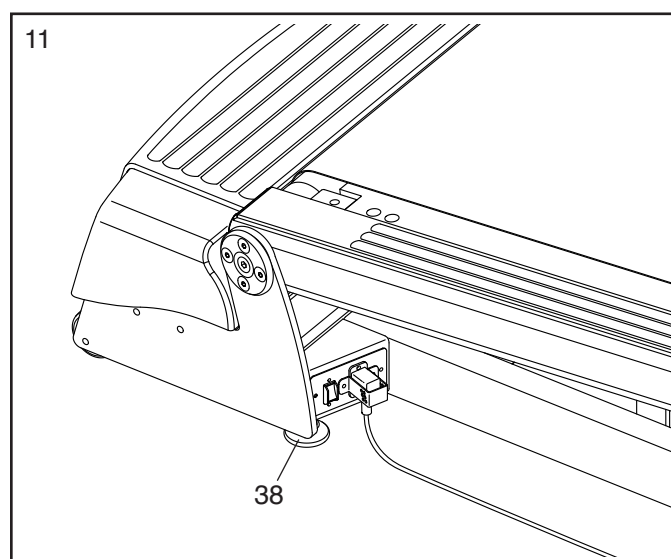
Luego, inserte todos los cables en la parte superior de los Montantes Verticales (93).



10. Conecte la Parte Posterior de la Base de la Consola (107) con nueve Tornillos #8 x 1/2" (88) y dos Tornillos #8 x 3/4" (86) como se muestra; **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente. No apriete en exceso los Tornillos.**

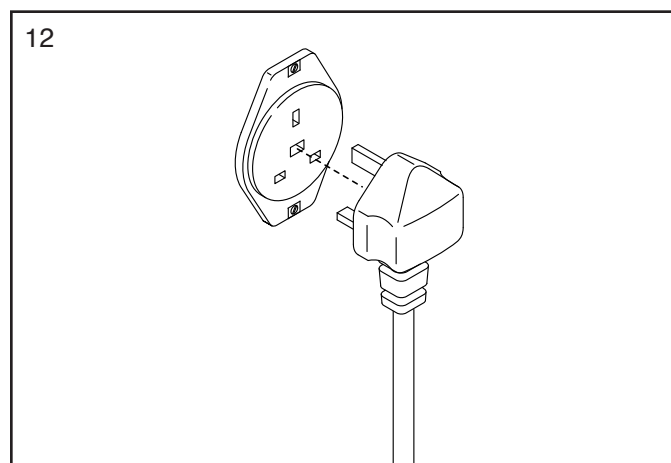


11. Después de situar el entrenador inclinable en la ubicación en la que se utilizará (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 14), asegúrese de que ambas Patas de Nivelación Traseras (38) y las Almohadillas de la Base (que no se muestran) queden firmemente apoyadas sobre el piso. Si el entrenador inclinable se balancea, aunque sea levemente, gire una de las Patas de Nivelación Traseras en sentido horario o en sentido antihorario hasta eliminar el movimiento de balanceo.



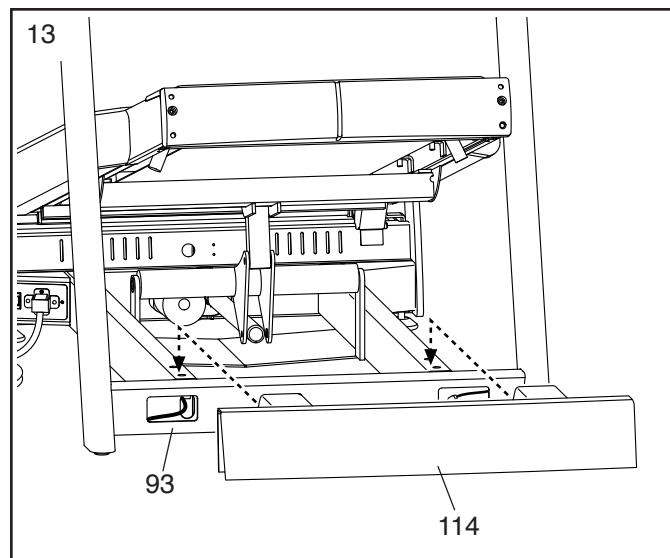
12. **Vea la página 15 y enchufe el cable eléctrico. A continuación, vea la página 18 y encienda la alimentación.**

Luego, pulse el botón Incline (inclinación) numerado con el número 30. La armadura se elevará un 30% de inclinación.



13. Presione la Cubierta de los Montantes Verticales (114) contra el extremo inferior de los Montantes Verticales (93) hasta que la Cubierta de los Montantes Verticales encaje en su lugar.

Baje la inclinación presionando el botón Incline (inclinación) numerado con el número 0 y, luego, **desenchufe el cable eléctrico.**

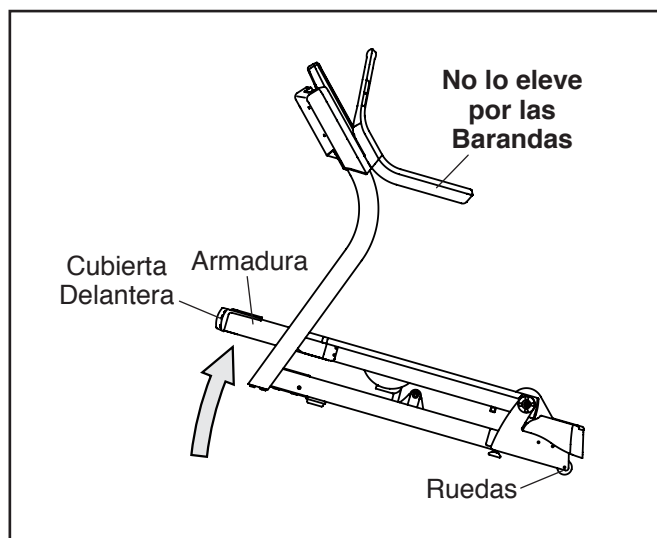


14. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador inclinatorio.** Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo del entrenador inclinatorio.

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinatorio, desenchufe el cable eléctrico. Nota: Es posible que sea necesario desconectar un cable de TV por cable y un cable de red del entrenador inclinatorio, en función de cuánta distancia se moverá el entrenador inclinatorio.

Debido al tamaño y el peso del entrenador inclinatorio, se requieren dos o tres personas para moverlo. Sostenga la armadura de metal firmemente por el lugar mostrado a la derecha. PRECAUCIÓN: Para reducir la posibilidad de lesiones o daños en el entrenador inclinatorio, **no eleve la armadura por la cubierta delantera.** Haga rodar con cuidado el entrenador inclinatorio sobre las ruedas hasta la ubicación deseada y, luego, vuelva a bajarlo hasta la posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de lesiones, ponga un cuidado extremo al trasladar el entrenador inclinatorio sobre superficies irregulares.



CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR INCLINABLE

⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del aparato incrementa el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado. No use un adaptador para conectar el enchufe a una toma inadecuada.

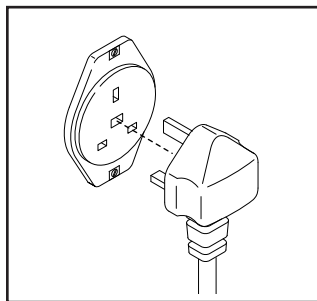
Para adquirir un cable eléctrico, contacte con la tienda en la que adquirió este producto o vea la contraportada de este manual.

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este producto debe conectarse a tierra. Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

Este producto está destinado a su uso en un circuito dedicado de 10 A y 240 voltios. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.

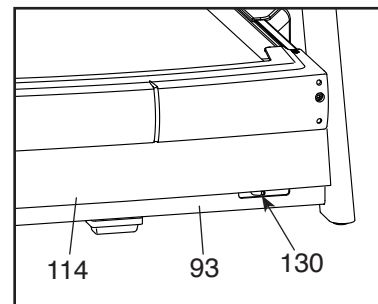
Conecte el enchufe con toma de tierra a una toma como se muestra a la derecha. No modifique ni el enchufe ni la toma. No utilice ningún adaptador ni cable de extensión. La toma debe conectarse a tierra.



CÓMO CONECTAR UN CABLE DE TV POR CABLE

Si su entrenador inclinado tiene el TV digital, se requiere un cable de TV por cable conectado al entrenador inclinado para poder ver emisoras de TV por cable.

Eleve la Cubierta de los Montantes Verticales (114) y localice el conector para cable en la parte delantera del entrenador inclinado. Conecte el cable de TV por cable al Cable de TV del Montante



Vertical (130). Encamine el cable de manera que el entrenador inclinado no pueda pellizcarlo ni aplastarlo. Presione la Cubierta de los Montantes Verticales contra el extremo inferior de los Montantes Verticales (93) hasta que la Cubierta de los Montantes Verticales encaje en su lugar.

También es posible conectar un receptor de satélite, VCR o reproductor de DVD al entrenador inclinado. Conecte un cable de TV por cable entre la salida coaxial de su aparato (normalmente etiquetada TV OUT o RF OUT) y el conector para cable de la parte delantera del entrenador inclinado.

Nota: Los aparatos de audio/video sin salidas coaxiales (algunos receptores de satélite y reproductores de DVD) requerirán un modulador de RF para funcionar correctamente. FreeMotion Fitness no ofrece estos moduladores de RF, pero puede adquirirlos en tiendas de electrónica. Vea el manual del propietario del aparato que desee conectar, para determinar si se necesita un modulador de RF, o bien contacte con su proveedor de servicios audiovisuales locales.

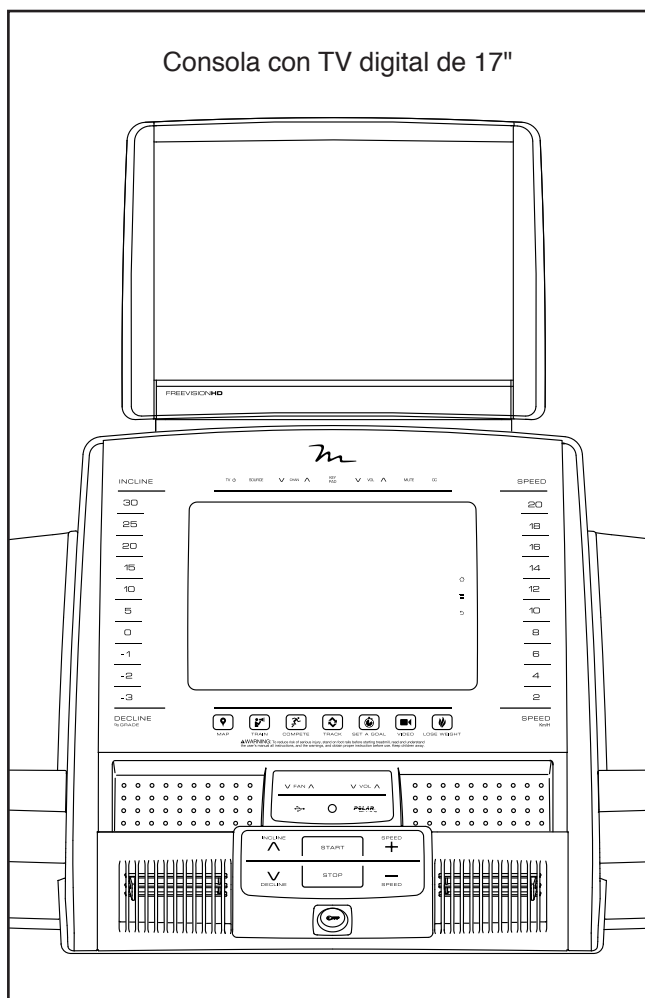
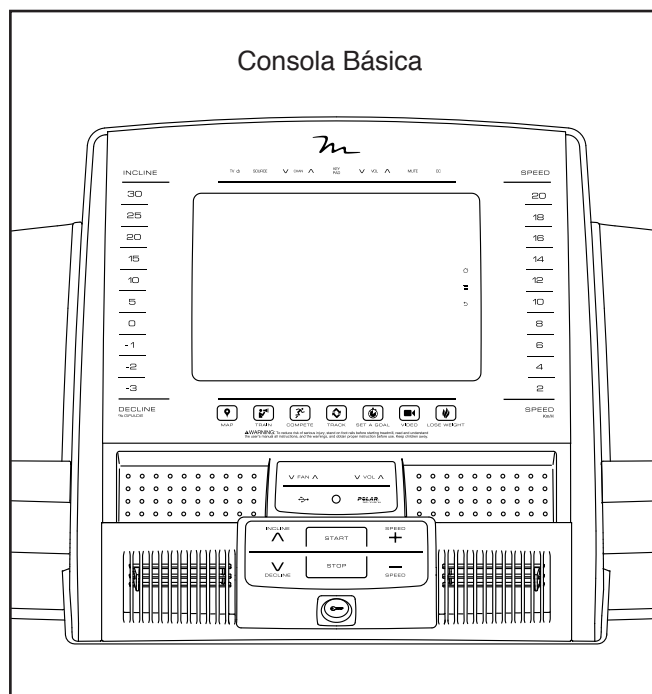
INFORMACIÓN DE GARANTÍA

La garantía del presente producto no cubre los daños o averías en aparatos causados por el uso de cableados eléctricos que no satisfagan los códigos eléctricos o las especificaciones del presente manual, o en caso de omisión de un mantenimiento razonable y necesario que se indica en el presente manual. Cualquier avería o daño causados por un servicio no autorizado; uso indebido; accidente; negligencia; montaje o instalación incorrectos; residuos derivados de cualquier actividad destructiva en el entorno del producto; óxido o corrosión resultantes de la ubicación del producto; alteraciones o modificaciones sin autorización por escrito; o negativa por parte de usted a usar, operar y mantener el producto de la manera especificada en el presente manual supondrán la anulación de la garantía.

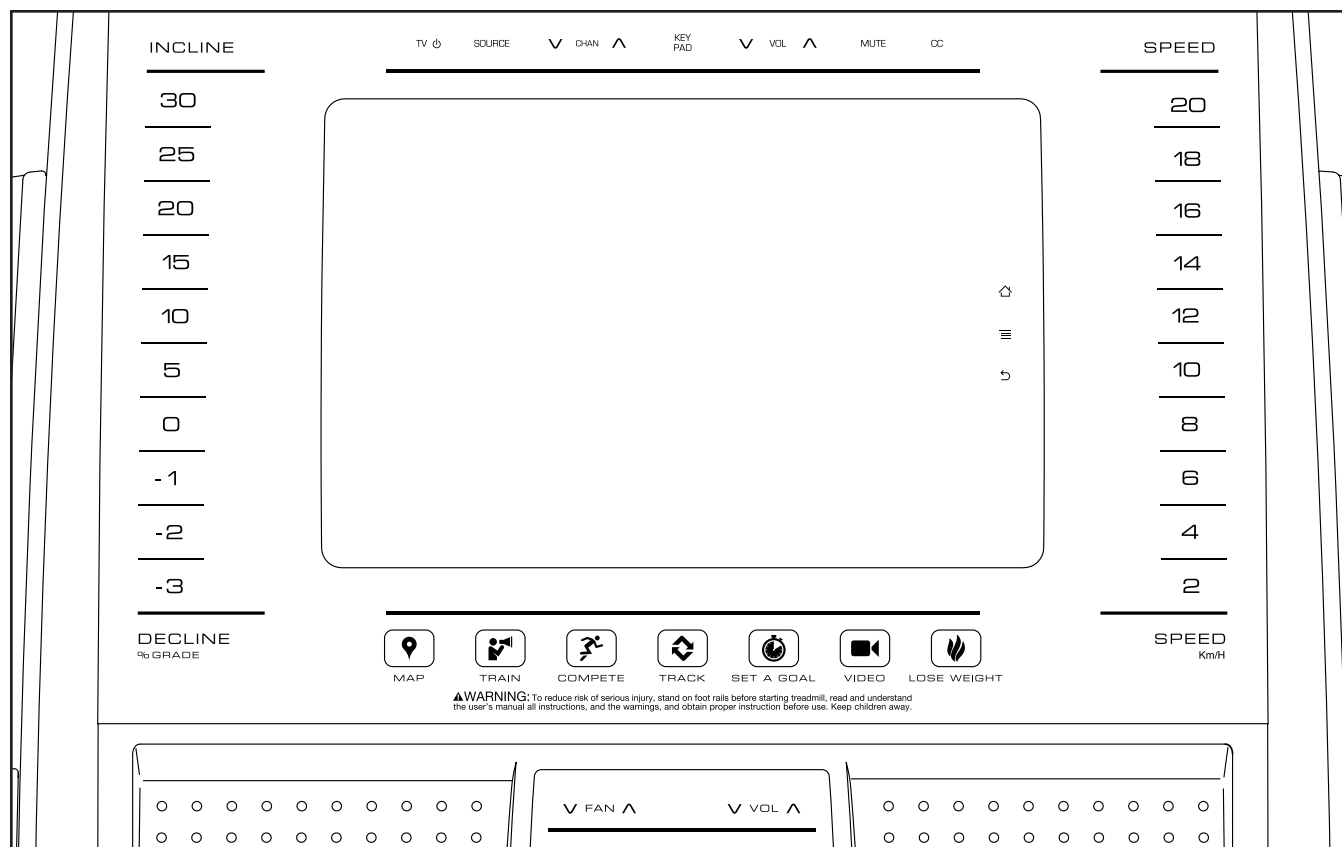
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

La consola de su entrenador inclinable se suministra preconfigurada para funcionar con un TV digital de 17" (vea los dibujos de abajo). Para conocer las características de la consola, vea la página 17. Para conocer las características de la TV digital, vea el manual del usuario incluido con el TV digital. **Nota: Los botones de la parte superior de la consola están destinados únicamente al TV digital.** La consola básica no incluye capacidades para televisión.

Para actualizar su consola cuando lo desee, vea la contraportada de este manual.



CÓMO USAR LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola del entrenador inclinatorio ofrece toda una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. La consola presenta también la revolucionaria tecnología iFit, que permite al entrenador inclinatorio comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. **Visite la web iFit.com para obtener más información.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Asimismo, usted puede fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio con solo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede

medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar®.

Usted puede incluso navegar por Internet o escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

Para encender el aparato, vea la página 18. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 18. Para configurar la consola, vea la página 19.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 25. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

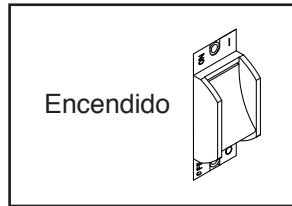
CÓMO ENCENDER EL APARATO

1. Enchufe el cable eléctrico.

Vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 15.

2. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición On (encendido).

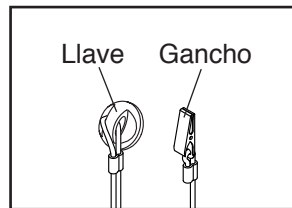
A continuación, localice el interruptor eléctrico en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición de encendido.



3. Inserte la llave en la consola.

Nota: La consola puede configurarse para usarse sin la llave. Vea el paso 8 en la página 25 para más instrucciones. Si la consola se configuró para su uso sin la llave, este paso no es aplicable.

Identifique la llave y el gancho en la consola y conecte el gancho al cinturón de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola.



IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 20). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita presionar fuerte sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador inclinable por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 28 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 25 y el paso 2 en la página 27, y seleccione la función de mantenimiento. Luego, vea el paso 3 en la página 27 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 27 y calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

4. Cree una cuenta de iFit.

Toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información acerca de cómo navegar con el navegador, vea la página 29. El navegador abrirá la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registrar) de la esquina superior derecha de la pantalla.

El navegador se abre con la página de registro de iFit.com. Seleccione el plan básico o el ilimitado. Nota: Para más información, lea los detalles correspondientes a cada plan. Si dispone de un código de activación, seleccione el plan ilimitado. Luego, siga las instrucciones de la pantalla para registrarse y obtener su plan de iFit.

Para utilizar la función manual, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento de iFit**, vea la página 24.

Para usar la función de ajustes del aparato, vea la página 25. **Para utilizar la función de entretenimiento**, vea la página 26. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 27. **Para usar la función de red inalámbrica**, vea la página 28. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 29. **Para cambiar la entrada de audio**, vea la página 29. **Para usar el navegador de Internet**, vea la página 29.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar el entrenador inclinable. La primera vez que use el entrenador inclinable, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea las páginas 35 y 36).

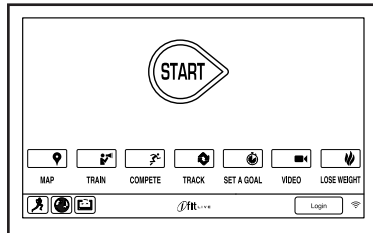
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda la corriente, tras el arranque de la consola se mostrará el menú principal. Toque el botón inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla para regresar al menú principal en cualquier momento.



3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Toque el botón Start (comenzar) de la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h.

Si pulsa uno de los botones Speed numerados del 2 al 20, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start.

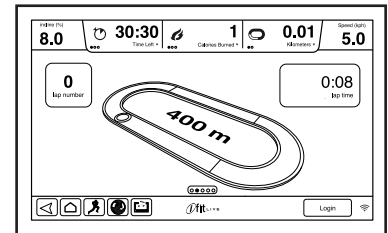
4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable como lo desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, pulse los botones de aumento y disminución Incline (inclinación) o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación, deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 27).

5. Monitoree su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de indicación deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos de la pantalla.



Mientras camina o corre en el entrenador inclinable, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:

- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (la función manual no tiene cuenta atrás del tiempo restante)
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de metros verticales que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m (0,5 milla)
- Su ritmo en minutos por kilómetro
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

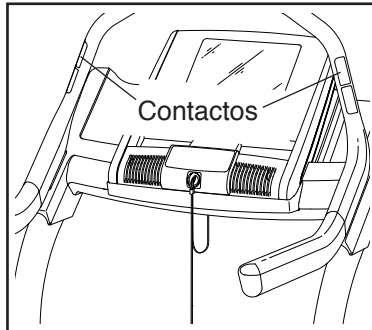
Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución Vol.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones de menú o pulse el botón Stop de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o el botón Start. Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta. Para más información acerca del monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la contraportada de este manual.

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



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con las palmas de las manos durante aproximadamente diez segundos. **No mueva las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Al seleccionar la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad de la banda para caminar.

Pulse el botón de aumento Fan (ventilador) para incrementar la velocidad del ventilador. Nota: Si pulsa el botón de aumento Fan cuando el ventilador se encuentra en su ajuste de velocidad máxima, se seleccionará la función automática de ventilador. Pulse repetidamente el botón de disminución Fan para reducir la velocidad del ventilador o para desactivar el ventilador.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Párese en la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón atrás de la pantalla o pulse el botón Stop de la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. Luego, retire la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador inclinable, coloque el interruptor eléctrico en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador inclinable pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, toque el botón de corredor de la esquina inferior izquierda de la pantalla.

En el menú Workouts (entrenamientos), toque el botón Calorie Burn (quemar calorías), el botón High Intensity (alta intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (inclinación). Luego, seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil con los ajustes de inclinación del entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados el mismo ajuste de velocidad e/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indicará el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del

entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede modificarlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline. **Si pulsa un botón Speed**, podrá controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 20). **Si pulsa un botón Incline**, podrá controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 20). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, vea el perfil en primer lugar. Luego, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón atrás o el botón inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla o pulse el botón Stop (parar) de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o pulse el botón Start (comenzar) de la consola. Para terminar el entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación del entrenador inclinable durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 20. La pantalla también puede mostrar un perfil de los ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 21.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

7. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18.

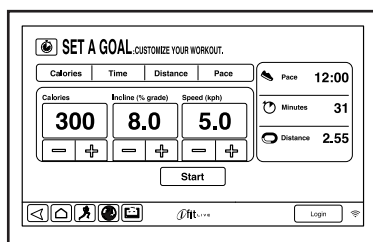
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 20.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla o pulse el botón Set A Goal de la consola.

Para establecer una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo, toque el botón Time (tiempo), Distance (distancia),



Calories (calorías) o Pace (ritmo). Luego, toque los botones de aumento y disminución de la pantalla para seleccionar su meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo y para seleccionar la velocidad e inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Comience el entrenamiento.

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 20 y 21).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 20.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 21.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

8. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 28). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18.

2. Seleccione el menú principal.

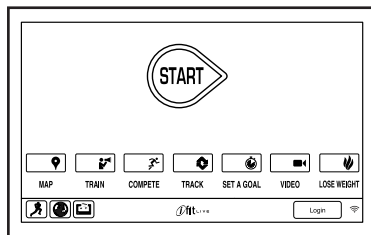
Vea el paso 2 en la página 20.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Registre estos datos y toque el botón Login. Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (video) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración, aunque no inicie ninguna sesión en una cuenta de iFit.



Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos, toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 23). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón Login cercano a la esquina inferior derecha de la pantalla.

Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá agregarlos a su programa en iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite iFit.com.

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 22.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio.

6. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en las páginas 20 y 21. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde usted camina o corre.

Durante un entrenamiento de competición, la pantalla mostrará las velocidades de los corredores y las distancias recorridas. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros corredores le llevan de ventaja o que usted les lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 21.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 21.

9. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 21.

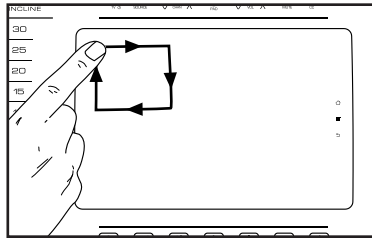
Para más información acerca de la función iFit, visite iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL APARATO

La consola presenta una función de ajustes de aparato que le permite seleccionar un idioma y la unidad de medida, activar o desactivar la función de demostración de la pantalla, establecer un tiempo límite de restablecimiento, y activar y desactivar la llave o una contraseña.

1. Entre en el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 18). A continuación, seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 20). Luego, dibuje en la pantalla un cuadrado en sentido horario para abrir el menú principal de ajustes (vea el dibujo que aparece arriba).



2. Seleccione la función de ajustes del aparato.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del aparato).

3. Seleccione un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. Luego, toque el botón atrás de la pantalla para regresar a la función de ajustes del aparato. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccione la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE. UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. Luego, toque el botón atrás de la pantalla.

5. Seleccione una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona horaria). Seleccione su zona horaria local para sincronizar la consola con su hora local. Luego, toque el botón atrás.

6. Seleccione una hora de actualización automática.

Puede establecer una hora para que la consola busque automáticamente actualizaciones de firmware. Siempre puede cancelar estas actualizaciones de firmware tocando el botón Cancel (cancelar). Sin embargo, es altamente recomendable que deje que la consola se actualice frecuentemente.

Toque el botón Update Time (hora de actualización). Seleccione la hora a la que la consola buscará automáticamente una actualización. Luego, toque el botón atrás.

7. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Cuando la función de demostración está activada, la consola funcionará de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor eléctrico en la posición On (encendido) e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). A continuación, toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). Luego, toque el botón atrás de la pantalla.

8. Habilite o deshabilite la llave.

Usted puede deshabilitar la llave para que el entrenador inclinable no requiera el uso de la llave. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad). Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). **PRECAUCIÓN: Lea la advertencia de seguridad de la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para volver a habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

9. Habilite o deshabilite el navegador de web.

Usted puede deshabilitar el navegador de web de la consola, lo cual lo ayudará a restringir el ancho de banda usado consumido de su red inalámbrica.

Toque el botón Browser (navegador). Para deshabilitar el navegador, toque la casilla de verificación Disable. La consola se reiniciará automáticamente y el navegador de web estará deshabilitado. Para volver a habilitar el navegador, regrese a la opción Browser y, luego, toque la casilla de verificación Enable. La consola se reiniciará automáticamente y el navegador de web estará habilitado de nuevo.

10. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Usted puede deshabilitar la vista de calles en los entrenamientos con mapas, lo cual lo ayudará a restringir el ancho de banda usado consumido de su red inalámbrica.

Toque el botón Street View (vista de calles). Para deshabilitar la vista de calles, toque la casilla de verificación Disable. Para volver a habilitar la vista de calles, toque la casilla de verificación Enable.

11. Establezca un tiempo como tiempo límite de restablecimiento.

La consola presenta un tiempo límite de restablecimiento automático. Si no se toca ni pulsa ningún botón y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se restablecerá automáticamente.

Para fijar el tiempo que esperará la consola hasta restablecerse automáticamente, toque el botón Reset Timeout (tiempo límite de restablecimiento) para ver una lista de tiempos. Luego, seleccione la cantidad de tiempo deseada. Toque el botón atrás de la pantalla.

12. Establezca un límite de tiempo para el entrenamiento.

Es posible establecer un límite de tiempo para los entrenamientos, con el fin de restringir la cantidad de tiempo que cada usuario puede pasar en el entrenador inclinable.

Toque el botón Workout Time Limit (límite de tiempo de entrenamiento). Para habilitar el límite de tiempo de entrenamiento, toque la casilla de verificación Enable. Luego, toque los botones de aumento y disminución para seleccionar la

cantidad de tiempo permitida a cada usuario. Luego, toque el botón atrás de la pantalla.

Durante cada entrenamiento, la pantalla le notificará cuando solo queden diez segundos hasta el límite de tiempo. Una vez alcanzado el límite de tiempo, el entrenamiento finalizará automáticamente.

13. Salga de la función de ajustes del aparato.

Para salir de la función de ajustes del aparato, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

La consola presenta una función de entretenimiento que le permite conectar la consola a un TV remoto. Si adquiere el TV digital, vea el manual incluido con el TV digital para aprender a usar la función de entretenimiento para configurar su propio TV digital.

1. Entre en el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 25.

2. Seleccione la función de entretenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Entertainment (entretenimiento) para acceder a la función de entretenimiento.

3. Programe el receptor del muro de pantallas.

Toque el botón Wall of Screens (muro de pantallas) para ver opciones para la programación de la consola de manera que funcione con una pared de pantallas.

Toque el botón Default Settings (configuración predeterminada) para seleccionar un volumen predeterminado.

Toque el botón Custom Settings (ajustes personalizados) para seleccionar canales personalizados. Seleccione su tipo de transmisor en la lista desplegable. Luego, seleccione un canal. Toque el botón Add (agregar) para crear múltiples ajustes de transmisores o canales.

4. Cierre la función de entretenimiento.

Para salir de la función de entretenimiento, toque el botón atrás de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación del entrenador inclinable, calibrar la pantalla, ver información técnica y ver un código de botones.

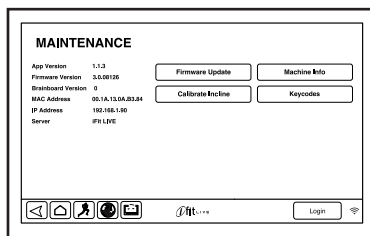
1. Entre en el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 25.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para acceder a la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión del entrenador inclinable.



3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

Toque el botón Firmware Update (actualización de firmware) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se iniciará automáticamente.

Para evitar dañar el entrenador inclinable, no apague el aparato ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, el entrenador inclinable se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor eléctrico en la posición de apagado. Espere unos segundos y, luego, pulse el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición On (encendido). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

4. Calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego, toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. El entrenador inclinable se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Pulse el botón Cancel (cancelar) para regresar a la función de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (terminar).

IMPORTANTE: Mantenga sus pies y otros objetos alejados del entrenador inclinable mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su entrenador inclinable. Tras visualizar la información, toque el botón atrás en la pantalla.

6. Encuentre códigos de tecla.

El botón Keycodes (código de tecla) está previsto para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Registre el entrenador inclinable en iFit.com.

Esta opción está destinada a los propietarios de clubes que deseen ver y controlar el historial de uso del entrenador inclinable en iFit.com.

Toque el botón Register Equipment (registrar aparato), registre su token de club y, luego, toque el botón Submit (enviar).

8. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón atrás de la consola.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

1. Entre en el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 25.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Wireless Network (red inalámbrica) para acceder a la función de redes inalámbricas.

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Nota: Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect to Wi-Fi (conectar a wifi) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 18 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción WiFi del menú de la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectada). Luego, pulse el botón atrás de la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: La función iFit admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web iFit.com/support para recibir asistencia.

5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, pulse el botón atrás de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor personal de audio; asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite una tienda de electrónica de su localidad.

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE AUDIO

Para seleccionar una fuente de audio distinta, toque el icono de notas musicales de la parte inferior de la pantalla. Luego, elija una fuente de audio de la lista.

1. Muro de TV.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar la salida de audio de un TV remoto. Nota: El entrenador inclinable debe estar conectado al TV (vea CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 26).

2. TV personal.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar el audio del TV digital de la consola. Nota: La consola debe tener un TV digital para que esta opción funcione (vea CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA en la página 16).

3. Radio FM.

La consola cuenta con una radio FM integrada. Seleccione esta fuente de audio para usar el sintonizador de radio FM.

CÓMO USAR EL NAVEGADOR DE INTERNET

Nota: Para usar el navegador, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas).

Para abrir el navegador, toque el botón de globo terráqueo cercano a la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego, seleccione un sitio web.

Para regresar a la página web anterior, toque el botón Browser Back (atrás del navegador). Para salir del navegador, toque el botón Return (regresar).

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 18 para usar el teclado.

Para registrar una dirección web diferente en la barra de URL, primero deslice su dedo por la pantalla hacia abajo para visualizar la barra URL si es necesario. Luego, toque la barra URL, use el teclado para registrar la dirección y toque el botón Go (ir).

Nota: Mientras usa el navegador, los botones de velocidad, inclinación, ventilador y volumen continuarán funcionando, pero otros botones del entrenamiento no funcionarán.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web iFit.com/support para recibir asistencia.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Es necesario realizar un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y una larga vida útil del entrenador inclinable. Lea y siga todas las instrucciones siguientes. Si tiene preguntas, vea la contraportada de este manual.



ADVERTENCIA: Si no se realizan todos los procedimientos de mantenimiento como se describen, los componentes pueden sufrir un desgaste excesivo, el entrenador inclinable puede sufrir daños, existiría riesgo de lesiones o de incendio y la garantía quedará anulada.

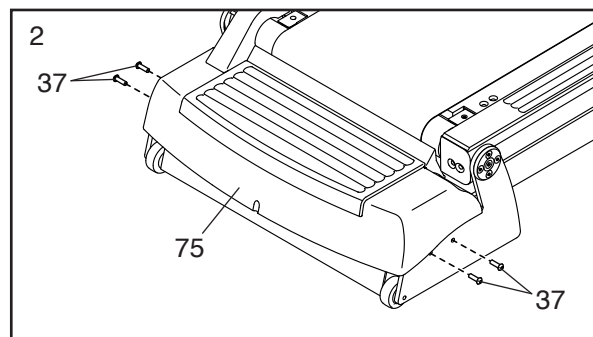
MANTENIMIENTO SEMANAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete bien todas las piezas externas del entrenador inclinable.
2. Aplique un limpiador multipropósito suave a un paño de 100% algodón y elimine el polvo y la suciedad de las barandas, los montantes verticales, los rieles para los pies, la armadura y la cubierta del motor. Asimismo, limpie la plataforma para caminar a los lados de la banda para caminar. **No use limpiadores por debajo de la banda para caminar.** Luego, aplique una pequeña cantidad del limpiador a un segundo paño y limpie la consola y las pantallas. **No pulverice ningún limpiador directamente sobre el entrenador inclinable ni utilice amoníaco o limpiadores ácidos.**
3. Aspire la zona alrededor del entrenador inclinable.
4. Asegúrese de que la banda para caminar esté centrada y correctamente tensada (vea las páginas 35 y 36). Si está centrada y se mueve con suavidad, no realice ningún ajuste. Si es necesario ajustar la banda para caminar, vea las páginas 32 y 33.

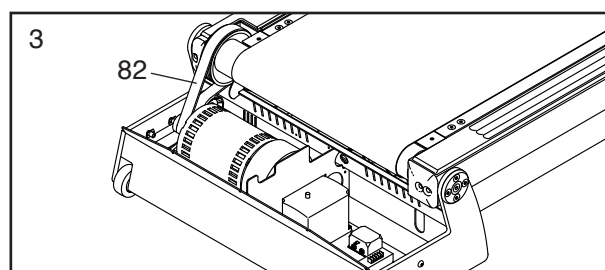
MANTENIMIENTO MENSUAL

1. Encienda el entrenador inclinable y ajuste la inclinación al 30%.

2. **Desenchufe el cable eléctrico.** A continuación, retire los Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (37) y eleve la Cubierta del Motor (75).



3. Con un aspirador de mano, limpie la zona que se encontraba debajo de la Cubierta del Motor (que no se muestra). **Tenga cuidado para no tocar ningún componente.** Luego, inspeccione la Correa del Motor de Manejo (82) para detectar posibles desgastes, grietas, acumulación de polvo y tensión adecuada. Si es necesario sustituir la Correa del Motor de Manejo, vea la contraportada de este manual.

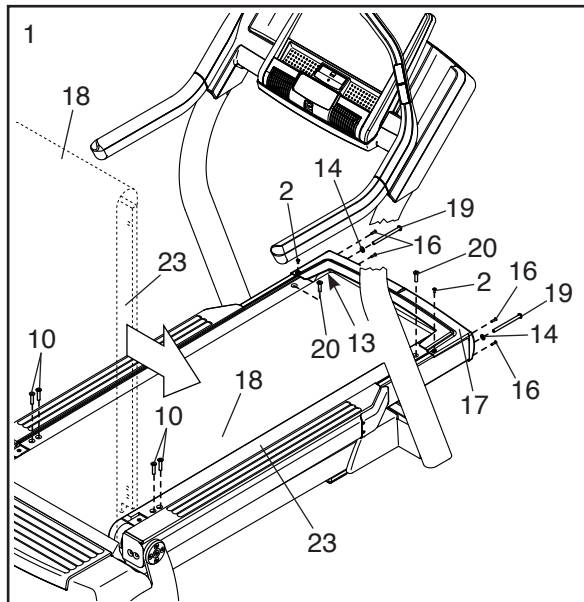


4. Eleve el borde de la banda para caminar y deslice la mano entre la banda para caminar y el tablero para caminar. Si la cara inferior de la banda para caminar está seca, quizá necesite aplicar más lubricante (vea la contraportada de este manual).
5. Enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola. Pulse el botón Start (comenzar). **Tenga cuidado para no lesionarse; mantenga las manos alejadas de las piezas móviles y asegúrese de que su ropa no pueda engancharse en las piezas móviles.** Con la banda para caminar en movimiento, compruebe si existen ruidos u olores inusuales en el entrenador inclinable. Si se produce alguno de estos problemas, vea la contraportada de este manual. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. Vea el dibujo 2 de arriba.** Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (75) con los Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (37).

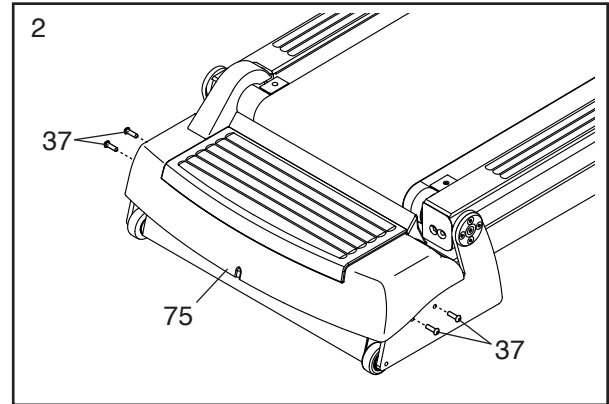
SUSTITUCIÓN DE LA PLATAFORMA PARA CAMINAR Y LA BANDA PARA CAMINAR

Inspeccione regularmente si la plataforma para caminar presenta desgaste. Si queda expuesta la madera a través del revestimiento fenólico o si la superficie está dañada, se debe voltear la plataforma para caminar o sustituirla. Además, inspeccione regularmente la banda para caminar para detectar posibles desgastes. Si la banda para caminar presenta grietas, desgarros o pliegues, es necesario sustituirla. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para dar la vuelta o sustituir la plataforma para caminar o para sustituir la banda para caminar. **Al retirar los tornillos, asegúrese de tomar nota de qué tornillos retiró de cada pieza.**

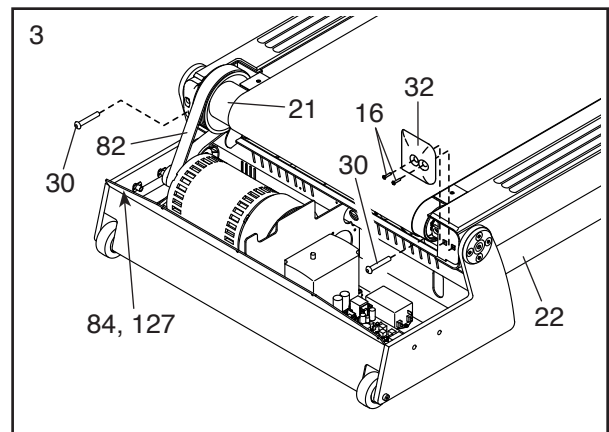
1. Ajuste el nivel de inclinación al 0%. **Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Retire los cuatro Tornillos #8 x 3/4" (16), los dos Tornillos para Máquina #8 x 1/2" (2) y la Cubierta Delantera (17). A continuación, retire el Tornillo de 3/8" x 5" (19) y la Arandela Estrella de 3/8" (14) de ambos lados del Rodillo Delantero (13). Luego, eleve el Rodillo Delantero y deslícelo para extraerlo de la Banda para Caminar (18).



2. Retire los Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (37) y eleve la Cubierta del Motor (75).



3. Retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (16) indicados, la Tapa de Extremo Trasera Derecha (32), los dos Tornillos de 3/8" x 3" (30), el Tornillo de 3/8" x 2" (84) y la Arandela Negra de 3/8" (127). A continuación, deslice la Correa del Motor de Manejo (82) para retirarla. Luego, tire del lado izquierdo del Montaje del Rodillo de Manejo (21) para retirarlo de la Armadura (22).



4. **Vea el dibujo 1 de la izquierda.** Primero, retire los cuatro Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (10) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/2" (20). **Nota: Tenga mucho cuidado para evitar que se fragmente o dañe el recubrimiento fenólico de la Plataforma para Caminar (23).** A continuación, eleve la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar (18) hasta la posición mostrada por las líneas punteadas.

Si va a voltear o a sustituir la Plataforma para Caminar (23), vaya al paso 5.

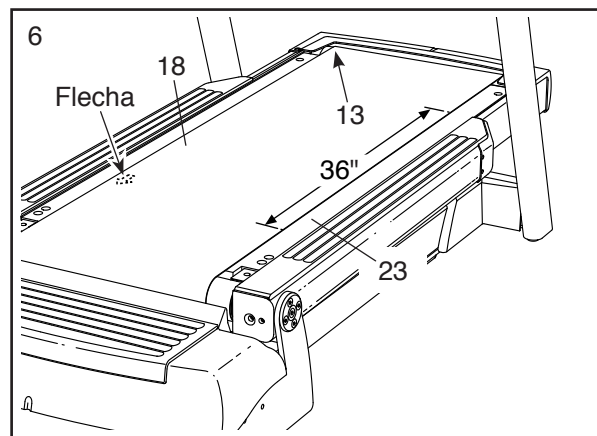
Si está sustituyendo únicamente la Banda para Caminar (18), retire la Banda para Caminar usada y deséchela. A continuación, deslice la nueva Banda para Caminar sobre la Plataforma para Caminar (23). Luego, siga cuidadosamente los pasos 1–4 en orden inverso. Gire los dos Tornillos de 3/8" x 3" (30) en sentido horario **solamente cuatro vueltas**. Asegúrese de alinear la Correa del Motor de Manejo (82) de modo que quede recta sobre ambas poleas. **Luego, continúe en el paso 6.**

5. **Vea el dibujo 1 en la página 31.** Retire la Banda para Caminar (18) y la Plataforma para Caminar (23) del entrenador inclinado.

Inspeccione ambos lados de la Plataforma para Caminar (23) para detectar posibles desgastes. Si el lado inferior no se usó anteriormente, puede voltear la Plataforma para Caminar y seguir utilizándola. Si la Plataforma para Caminar ya se había volteado anteriormente, deseche la Plataforma para Caminar usada. **Conserve el resto de piezas.**

Con la nueva Plataforma para Caminar (23) o la Plataforma para Caminar existente con el lado no usado hacia arriba, siga cuidadosamente los pasos 1–5 en orden inverso. Si también va sustituir la Banda para Caminar (18), utilice la nueva Banda para Caminar. Gire los dos Tornillos de 3/8" x 3" (30) en sentido horario **solamente cuatro vueltas**. Asegúrese de alinear la Correa del Motor de Manejo (82) de modo que quede recta sobre ambas poleas.

6. Eleve el extremo derecho o izquierdo de la Banda para Caminar (18) y busque una pequeña flecha impresa bajo la Banda para Caminar; si lo necesita, mueva la Banda para Caminar mientras busca la flecha. **Si encuentra la flecha, asegúrese de que esta apunte hacia la parte posterior del entrenador inclinable, como se muestra.** Si no es así, retire la Banda para Caminar, dele la vuelta y deslícela para colocarla de nuevo sobre la Plataforma para Caminar (23). Nota: Es posible que su banda para caminar no presente ninguna flecha. Si no presenta ninguna flecha, puede girarla hacia cualquier lado.



A continuación, mueva la Banda para Caminar (18), si es necesario, hasta que la costura (que no se muestra) que atraviesa la Banda para Caminar se encuentre debajo de la Plataforma para Caminar (23).

Luego, busque las marcas indicadas en los lados izquierdo y derecho de la Banda para Caminar (18). Las marcas deberían encontrarse a exactamente 36" (91,4 cm) la una respecto de la otra. **Vea el dibujo 3 en la página 31.** En caso necesario, gire ambos Tornillos de 3/8" x 3" (30) en sentido horario o antihorario hasta que las marcas se encuentren exactamente a 36" (91,4 cm) de distancia.

7. Centre la Banda para Caminar (18) en caso necesario (vea las páginas 35 y 36). Luego, enchufe el cable eléctrico, párese sobre los rieles para pies, inserte la llave en la consola y pulse el botón Start (comenzar). Sujétese a las barandas y presione suavemente con un pie contra la Banda para Caminar en movimiento. Si la Banda para Caminar se detiene, **retire la llave de la consola, desenchufe el cable eléctrico** y gire los dos Tornillos de 3/8" x 3" (30) una vuelta en sentido horario. Continúe probando la tensión de la Banda para Caminar hasta que esta ya no se deslice. Asegúrese de mantener centrada la Banda para Caminar.

LUBRICACIÓN DE LA BANDA PARA CAMINAR

Si el entrenador inclinable se utiliza regularmente, lubrique la banda para caminar aproximadamente cada 3.200 km de uso. Para pedir lubricante, vea la contraportada de este manual. Siga las instrucciones incluidas en el kit de lubricante para lubricar la banda para caminar.

REGISTRO DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Fotocopie este formulario y utilícelo para registrar el mantenimiento preventivo realizado en el entrenador inclinable. Cada copia del formulario tiene capacidad para seis meses (26 semanas). Al realizar el mantenimiento, escriba la fecha en los espacios adecuados. **IMPORTANTE: Realice todos los procedimientos de mantenimiento descritos en las páginas 30 a 33. Si no se realizan todos los procedimientos como se describen, los componentes pueden sufrir un desgaste excesivo, el entrenador inclinable puede sufrir daños, existiría riesgo de lesiones o de incendio y la garantía quedará anulada.**

	Mantenimiento semanal			Mantenimiento mensual		
	Inspeccione y apriete todas las piezas externas del entrenador inclinable.	Limpie el entrenador inclinable y aspire la zona alrededor del entrenador inclinable.	Inspeccione la banda para caminar para comprobar que la tensión y la alineación sean adecuadas.	Retire la cubierta del motor y aspire el compartimento del motor.	Inspeccione la banda del motor para detectar posibles desgastes y compruebe que la banda para caminar está lubricada.	Inspeccione el motor para detectar la posible aparición de arcos eléctricos (chispas) y busque posibles ruidos u olores.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Banda para Caminar sustituida	/ /	Plataforma para Caminar volteada/sustituida		/ /		

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el entrenador inclinable. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

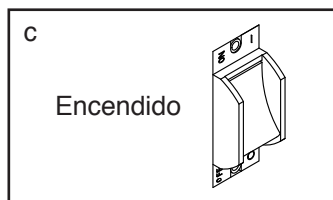
Limpie periódicamente el entrenador inclinable y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor eléctrico en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las piezas exteriores del entrenador inclinable con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre el entrenador inclinable. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** Luego, seque meticulosamente el entrenador inclinable con una toallita suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 15).
- Asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor eléctrico del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición On (encendido).

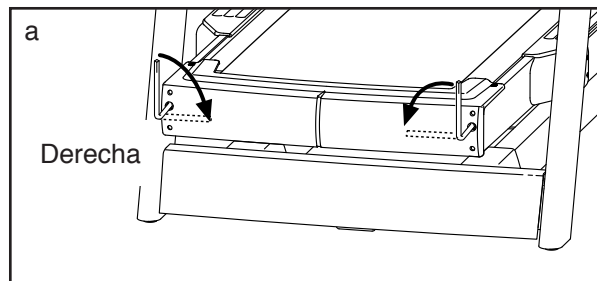


SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

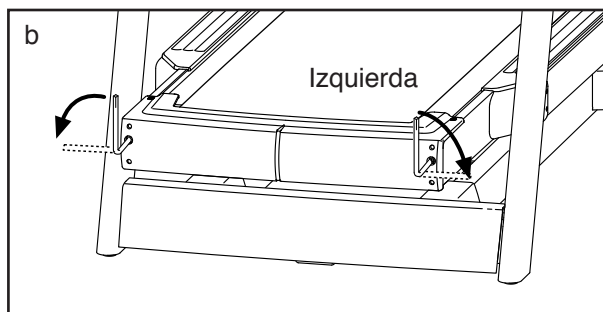
- Compruebe el interruptor eléctrico del entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico (vea el dibujo c de la izquierda). Asegúrese de que el interruptor eléctrico se encuentre en la posición On (encendido).
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado.
- Retire la llave de la consola y, luego, reinsértela.
- Inspeccione la banda para caminar y la plataforma para caminar para detectar un posible desgaste excesivo. Reemplace la banda para caminar o la plataforma para caminar en caso necesario (vea las páginas 31 a 33).
- Puede ser síntoma de un elevado consumo de potencia. Lubrique la banda para caminar en caso necesario (vea la página 33).
- Si la potencia se sigue apagando durante el uso, vea la contraportada de este manual.

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

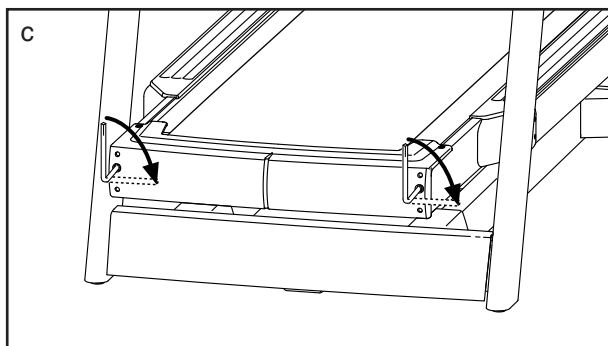
- IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Con ayuda de una llave hexagonal de 7/32", gire los tornillos de ajuste del rodillo en las direcciones mostradas, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada entre los rieles para los pies.



- b. **Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Con ayuda de una llave hexagonal de 7/32", gire los tornillos de ajuste del rodillo en las direcciones mostradas, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada entre los rieles para los pies.



- c. **Si la banda para caminar patina cuando se camina sobre ella: Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Con ayuda de una llave hexagonal de 7/32", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo en sentido horario 1/4 de vuelta. Para tensar correctamente la banda para caminar, vea el paso 7 en la página 33. El centro de la banda para caminar debe tocar levemente la plataforma para caminar. Asegúrese de mantener centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada. Nota: Al apretar los tornillos de ajuste del rodillo, el rodillo delantero se moverá. **Si el rodillo delantero deja de moverse, no continúe apretando los tornillos de ajuste del rodillo; vea la contraportada de este manual.**



SÍNTOMA: La banda para caminar se detiene o no es posible ajustar la inclinación, aunque la consola sigue encendida

- Indica que puede haberse producido un error del controlador. Para corregir el problema, cambie el interruptor eléctrico a la posición de apagado, espere 5 segundos y, luego, encienda de nuevo el interruptor eléctrico.
- Puede ser síntoma de un elevado consumo de potencia. Lubrique la banda para caminar en caso necesario (vea la página 33).

SÍNTOMA: El sistema de inclinación no funciona correctamente o el sistema de inclinación no parece encontrarse en el nivel de inclinación mostrado en la pantalla

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 27).
- Si el sistema de inclinación sigue sin funcionar correctamente, vea la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa: Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento: Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación: Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

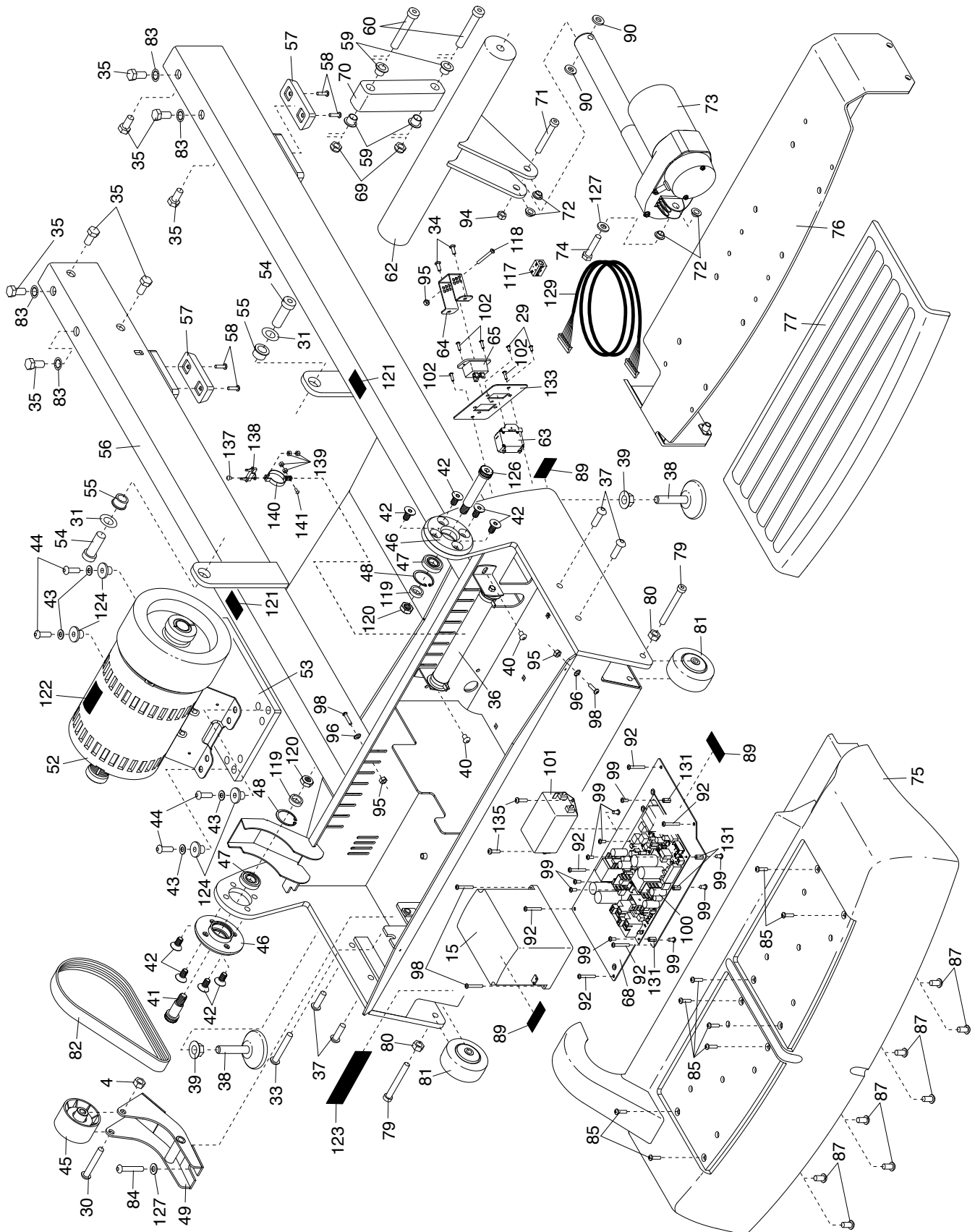
LISTA DE LAS PIEZAS

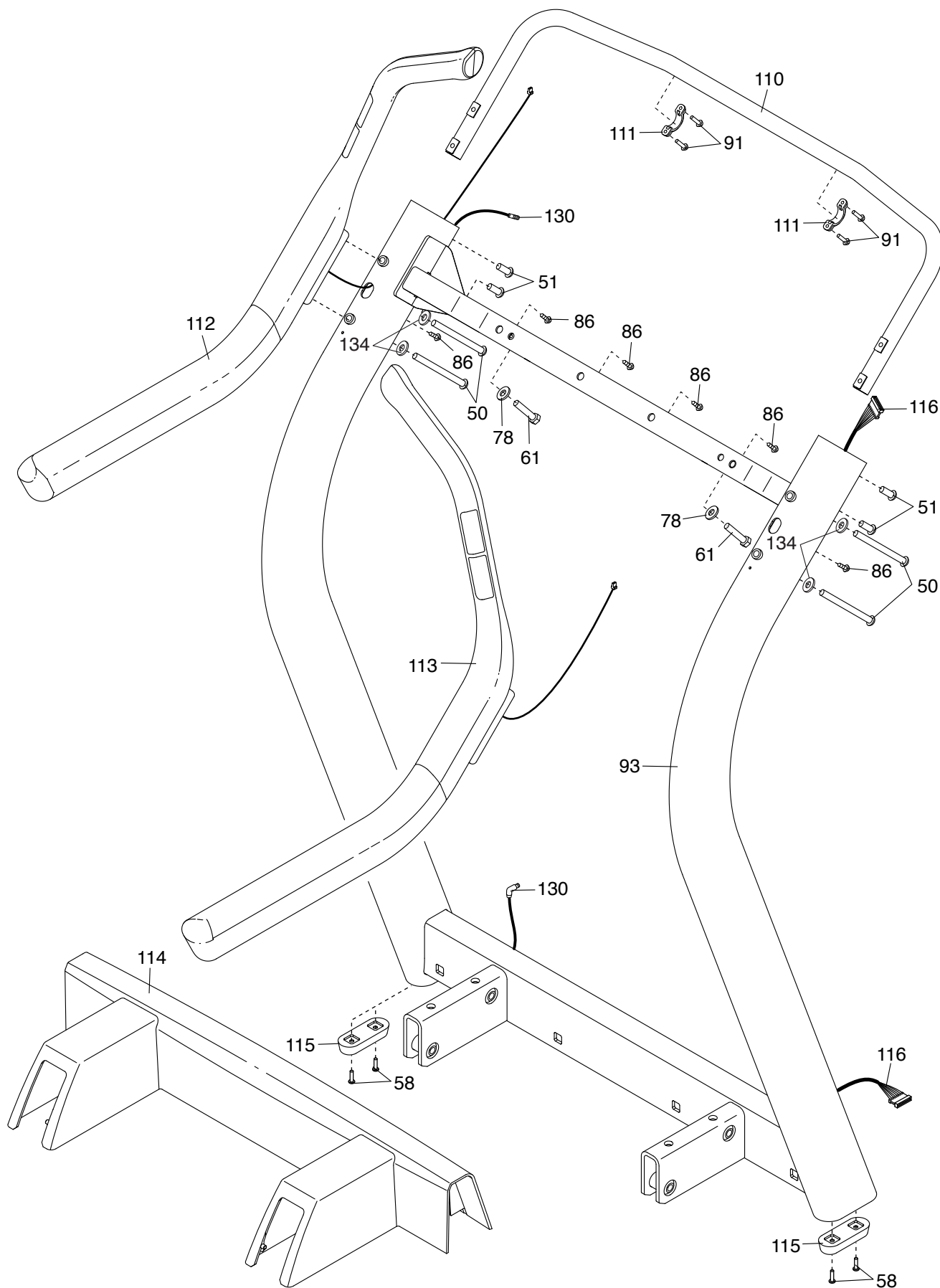
N.º de Modelo FMTK74810-INT.12 R0717A

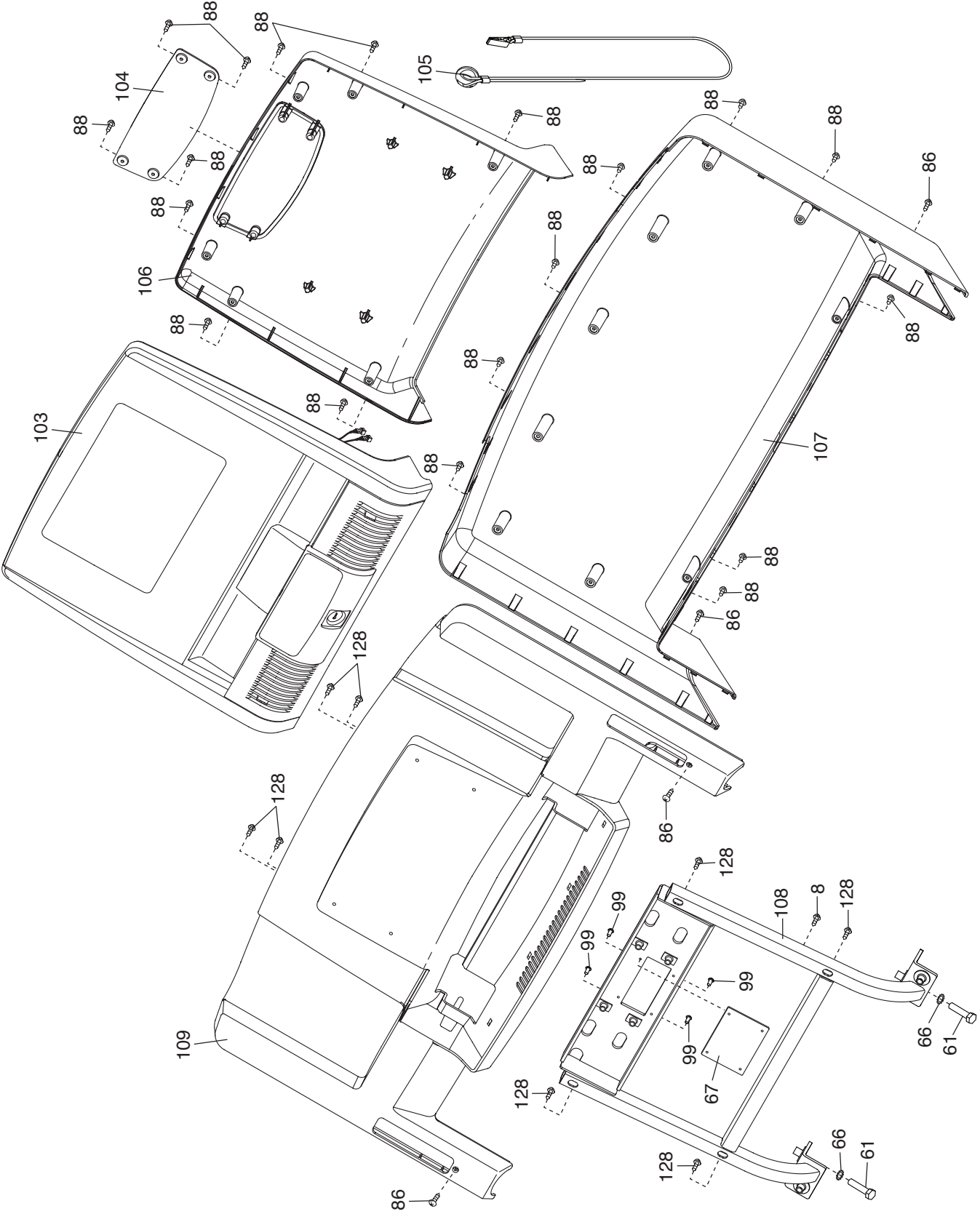
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta Lateral	51	4	Tornillo de 5/16" x 1"
2	6	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	52	1	Motor de Manejo
3	4	Aislador Central	53	1	Aislador del Motor de Manejo
4	7	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	54	2	Tornillo de 3/4" x 1/2"
5	13	Inserto de Plástico	55	2	Buje de la Barra de Torsión
6	4	Tornillo de 1/4" x 1/2"	56	1	Armadura de la Base
7	1	Polea del Rodillo de Manejo	57	2	Almohadilla de la Armadura de la Base
8	1	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	58	8	Tornillo de 1/4" x 1/2"
9	2	Aislador Delantero	59	4	Buje del Eslabón de Inclinación
10	4	Tornillo de 3/8" x 1 3/4"	60	2	Perno con Collar 3/8" x 2 1/2"
11	1	Almohadilla de la Pata Izquierda	61	4	Perno de 3/8" x 2 1/2"
12	1	Almohadilla de la Pata Derecha	62	1	Barra de Torsión
13	1	Rodillo Delantero	63	1	Interruptor Eléctrico
14	2	Arandela Estrella de 3/8"	64	1	Soporte del Cable Eléctrico
15	1	Caja del Controlador	65	1	Toma
16	7	Tornillo #8 x 3/4"	66	2	Arandela Estrella de 3/8"
17	1	Cubierta Delantera	67	1	Puente del TV
18	1	Banda para Caminar	68	1	Tarjeta de la Electrónica
19	2	Tornillo de 3/8" x 5"	69	2	Contratuerca de 3/8"
20	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barra del Eslabón de Inclinación
21	1	Rodillo de Manejo	71	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"
22	1	Armadura	72	4	Buje del Motor de Inclinación
23	1	Plataforma para Caminar	73	1	Motor de Inclinación
24	2	Espaciador Plástico de la Plataforma	74	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
25	2	Perno de Cabeza Plana de 1/4" x 3/4"	75	1	Cubierta del Motor
26	2	Protector del Rodillo Trasero	76	1	Soporte de la Cubierta
27	2	Tuerca Jaula	77	1	Tapa de la Cubierta Derecha
28	1	Tapa de Extremo Trasero Izquierdo	78	2	Arandela Plana de 3/8"
29	2	Tornillo #6 x 1/4"	79	2	Perno de 3/8" x 2 1/2"
30	3	Tornillo de 3/8" x 3"	80	2	Tuerca de 5/16"
31	2	Espaciador de la Barra de Torsión	81	2	Rueda
32	1	Tapa de Extremo Trasera Derecha	82	1	Correa del Motor de Manejo
33	1	Perno de 3/8" x 2 1/2"	83	4	Arandela Estrella de 1/2"
34	2	Tornillo #10 x 1/2"	84	1	Tornillo de 3/8" x 2"
35	8	Tornillo de 1/2" x 1"	85	8	Tornillo de 1/4" x 3/4"
36	1	Resistor	86	10	Tornillo #8 x 3/4"
37	4	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"	87	8	Tornillo de 1/4" x 1/2"
38	2	Pata Trasera de Nivelación	88	19	Tornillo #8 x 1/2"
39	2	Tuerca Dentada 1/2"	89	3	Calcomanía de Alto Voltaje
40	2	Perno de 1/4" x 3/4"	90	2	Espaciador del Motor de Inclinación
41	1	Perno con Collar 5/8" x 1"	91	4	Tornillo #8 x 1"
42	8	Tornillo de 3/8" x 5/8"	92	6	Tornillo #10 x 1"
43	4	Arandela Plana de 5/16"	93	1	Montante Vertical
44	4	Tornillo de 5/16" x 1"	94	1	Tuerca de 5/16"
45	1	Polea del Brazo Estable	95	3	Tuerca #8
46	2	Cubo	96	2	Arandela Estrella #8
47	2	Cojinete de Pivote de la Armadura	97	2	Calcomanía de Mantenimiento de la Plataforma
48	2	Anillo de Retención	98	4	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"
49	1	Rueda del Brazo Estable	99	14	Tornillo #4
50	4	Tornillo de 3/8" x 5 1/2"			

N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
100	1	Tarjeta de Corriente	121	2	Calcomanía de Precaución
101	1	Filtro	122	1	Calcomanía de Advertencia de Peligro
102	4	Tornillo #6 x 1/2"	123	1	Calcomanía de Advertencia
103	1	Consola	124	4	Buje de Montura del Motor
104	1	Cubierta Trasera de la Consola	125	2	Inserto del Rodillo
105	1	Llave/Gancho	126	1	Perno con Collar 1/2" x 3 1/2"
106	1	Parte de Atrás de la Consola	127	2	Arandela Negra de 3/8"
107	1	Parte Posterior de la Base de la Consola	128	8	Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 1/2"
108	1	Armadura de la Consola	129	1	Cableado Eléctrico de la Armadura
109	1	Base de la Consola	130	1	Cable de TV del Montante Vertical
110	1	Barra Cruzada de la Consola	131	4	Separación
111	2	Abrazadera de la Consola	132	2	Inserto del Rodillo Delantero
112	1	Montaje de la Baranda Izquierda	133	1	Placa de Salida
113	1	Montaje de la Baranda Derecha	134	4	Arandela de 3/8"
114	1	Cubierta de los Montantes Verticales	135	2	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"
115	2	Almohadilla de la Base del Montante Vertical	136	2	Tapa de la Barra Cruzada de la Armadura
116	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical	137	1	Perno M3 x 8mm
117	1	Abrazadera de Ferrita	138	1	Interruptor Térmico
118	1	Perno #8 x 1 5/8"	139	4	Tuerca M3
119	2	Espaciador Metálico	140	1	Soporte del Interruptor
120	2	Tuerca de Bloqueo de 1/2"	141	1	Perno M3 x 25mm
			*	—	Manual del Usuario

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







CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,

Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.