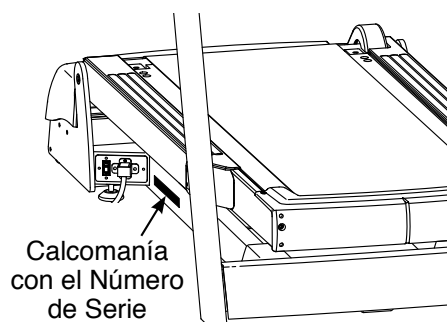


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Nº de Modelo FMTK74810-INT.4

Nº de Serie _____

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



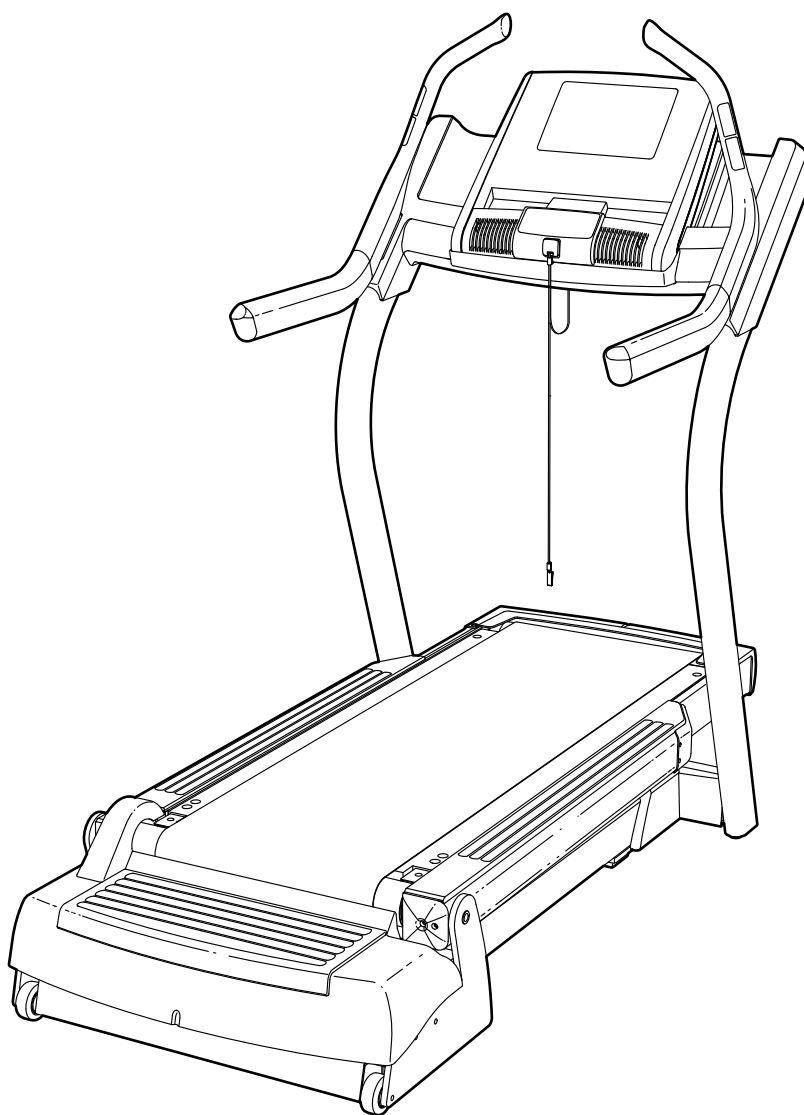
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, 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

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

MANUAL DEL USUARIO



www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....5

ANTES DE COMENZAR.....6

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....7

MONTAJE.....8

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE.....13

CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR INCLINABLE.....14

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA.....15

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA.....16

MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....29

REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES.....32

PROBLEMAS.....33

GUÍA DE EJERCICIOS.....35

LISTA DE LAS PIEZAS.....38

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....40

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE..... Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador inclinable, antes de utilizarla. 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. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador inclinable estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Guarde el entrenador inclinable en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. El entrenador inclinable no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
4. 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 suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.
5. No utilice el entrenador inclinable en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. No use el entrenador inclinable hasta que no esté completamente ensamblado (vea MONTAJE en la página 8).
7. Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador inclinable.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados del entrenador inclinable a todo momento.
9. El entrenador inclinable no debe ser usado por personas que pesen más de 181 kg.
10. Nunca permita que más de una persona usen el entrenador inclinable al mismo tiempo.
11. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador inclinable. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Siga las instrucciones de la página 14 cuando conecte el cable de alimentación. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito al que está conectado el entrenador inclinable. No utilice un cable de extensión.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento 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 PROBLEMAS en la página 33 si el entrenador inclinable no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17).
16. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador inclinable mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador inclinable.

17. El entrenador inclinable es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje el entrenador inclinable sin atención mientras esté en funcionamiento.
20. No cambie la inclinación del entrenador inclinable colocando objetos debajo de éste.
21. Nunca inserte objetos en ninguna abertura del entrenador inclinable.
22. Asegúrese de realizar todos los procedimientos de mantenimiento que se describen en este manual. Si no lo hace se invalidará la garantía y podría dañarse el entrenador inclinable.
23. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar el entrenador inclinable, antes de limpiarlo y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritas en este manual. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
24. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
25. Use el entrenador inclinable solamente como lo describe este manual.

GUARDE 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: Las calcomanías pueden no mostrarse 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.



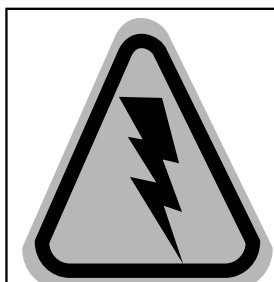
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.



- 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.

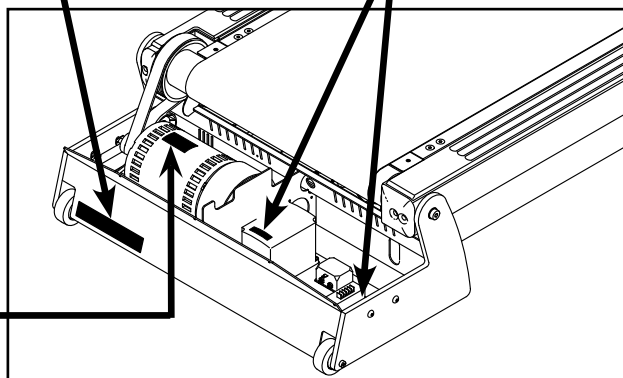
⚠ PRECAUCIÓN : ALTO VOLTAJE

Desconecte el cable eléctrico del tomacorriente antes de darle servicio.



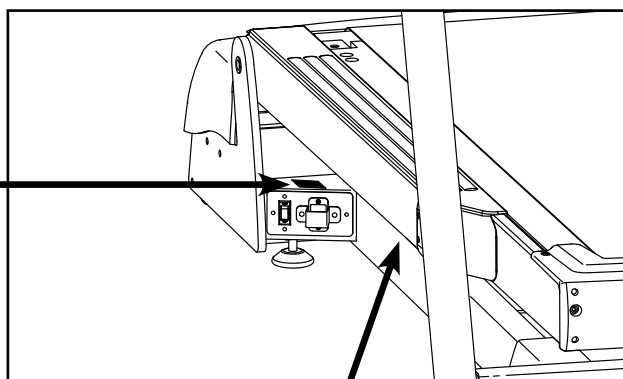
⚠ ADVERTENCIA

VOLTAJE PELIGROSO
Desconecte la corriente antes de darle servicio.



⚠ PRECAUCIÓN : ALTO VOLTAJE

Desconecte el cable eléctrico del tomacorriente antes de darle servicio.



Nota: Hay una calcomanía en cada lado

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER entrenador inclinable. El INCLINE TRAINER i11.9 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinable. Si tiene

preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

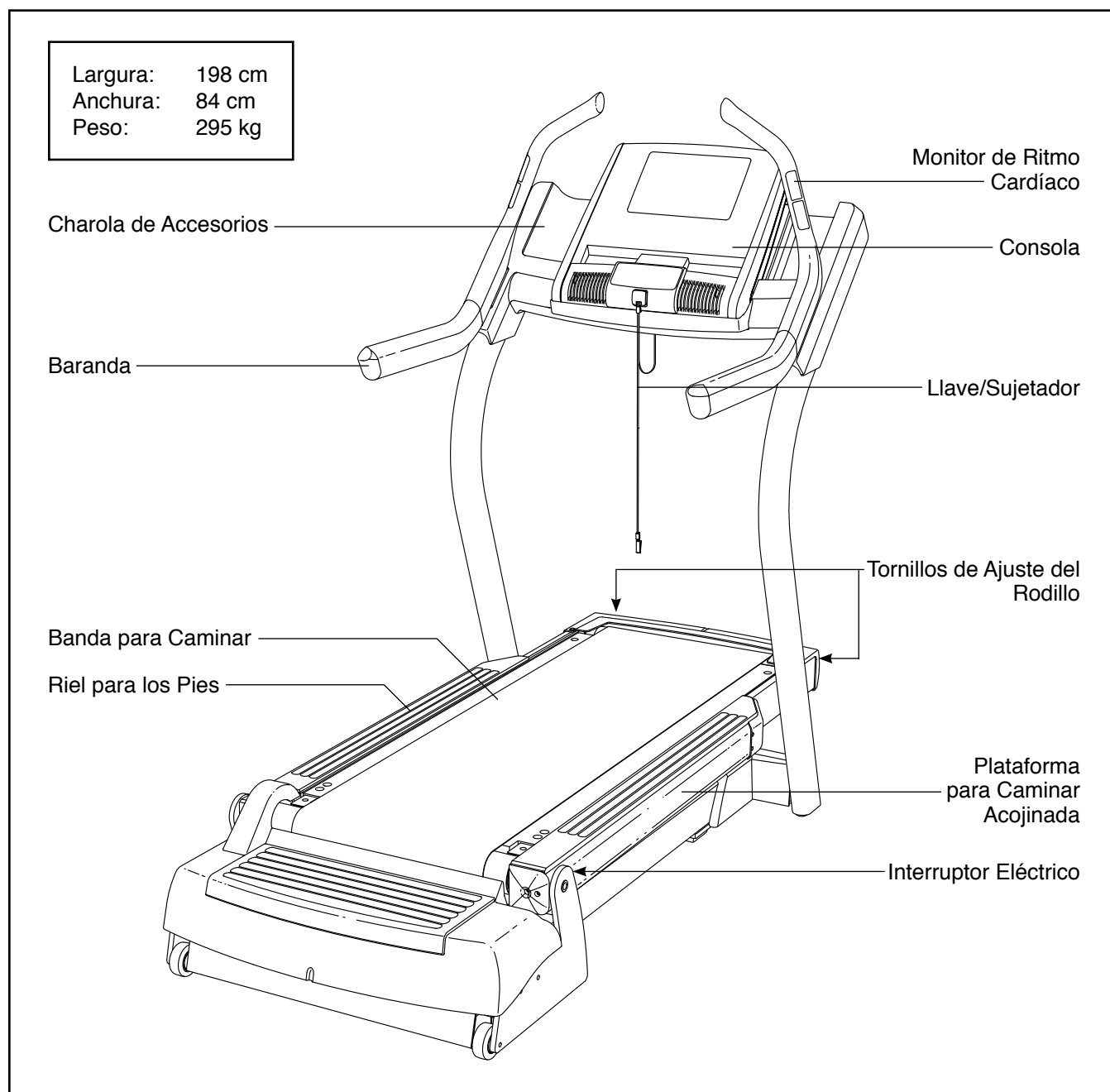
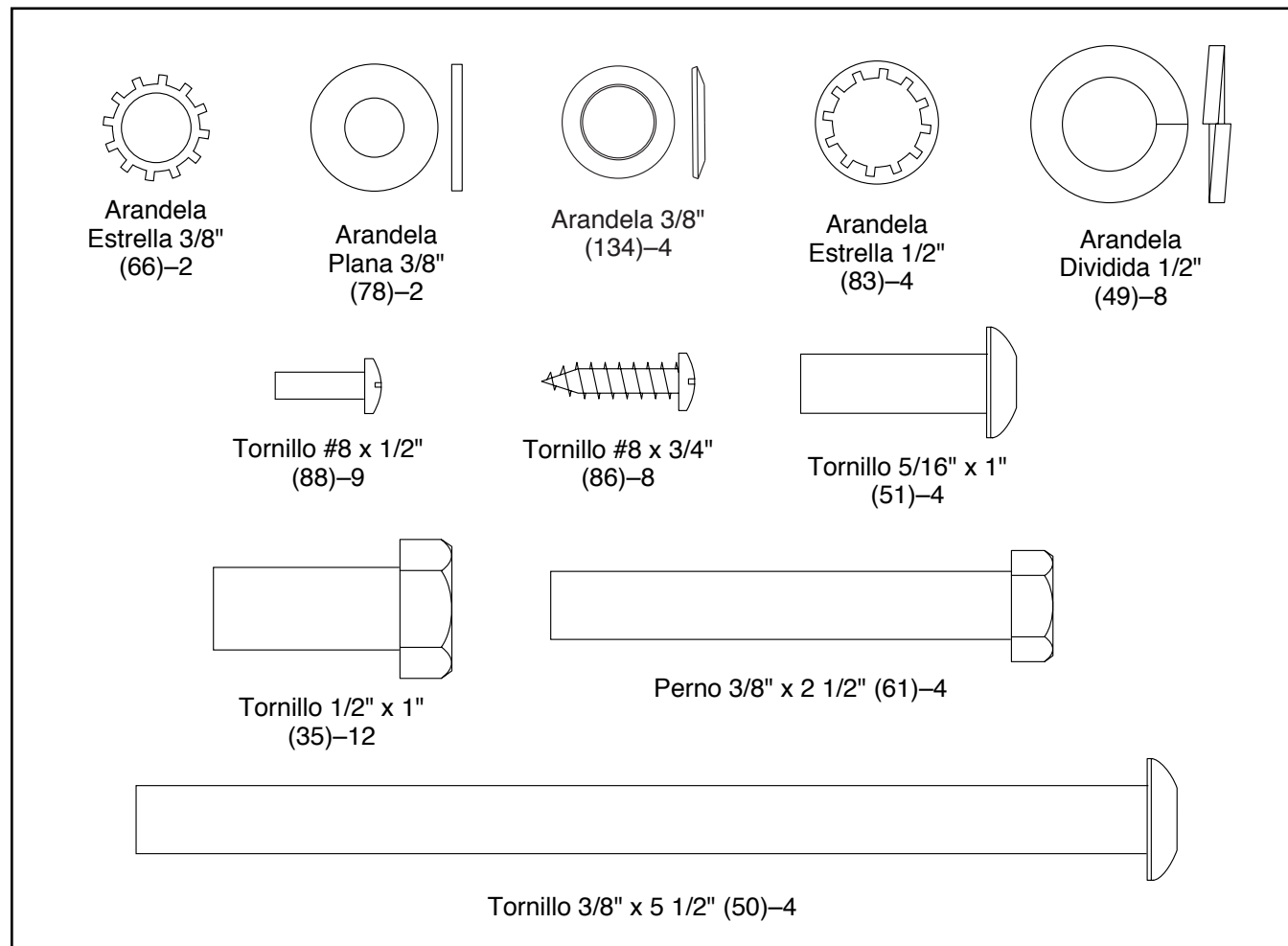


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.

- El montaje requiere las siguientes herramientas (no incluidas):

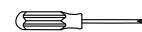
una llave hexagonal 3/8"



una llave hexagonal 7/32"



un destornillador estrella



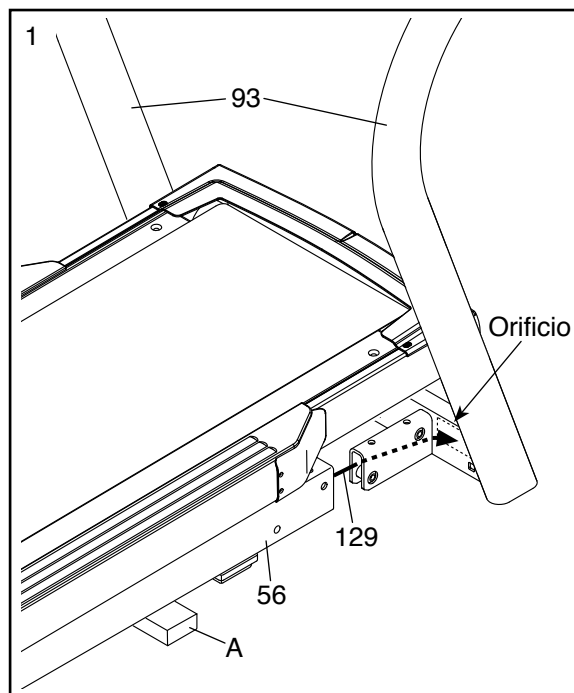
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Coloque la Armadura de la Base (56) sobre los dos trozos de madera (A) que vienen en el embalaje del entrenador inclinable. Coloque los trozos de madera a cada lado de la Armadura de la Base y detrás de las patas, como se muestra.

Coloque los Montantes Verticales (93) cerca de la parte delantera de la Armadura de la Base (56) como se indica.

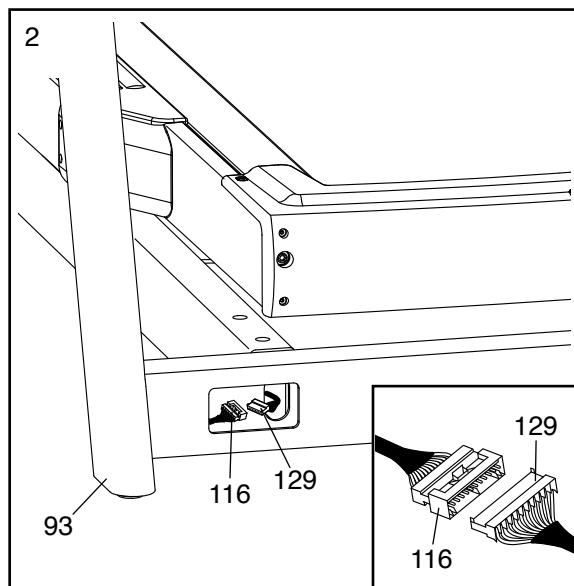
A medida que desliza el Montante Vertical (93) sobre la Armadura de la Base (56), inserte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) a través del soporte de la base y dentro del orificio grande situado en la parte delantera del Montante Vertical. **Tenga cuidado de no pellizcar el cable.**

Alinee los orificios del Montante Vertical (93) con los orificios de la Armadura de la Base (56).



2. Ubique el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) y el Cable del Montante Vertical (116) en el orificio de acceso del Montante Vertical (93).

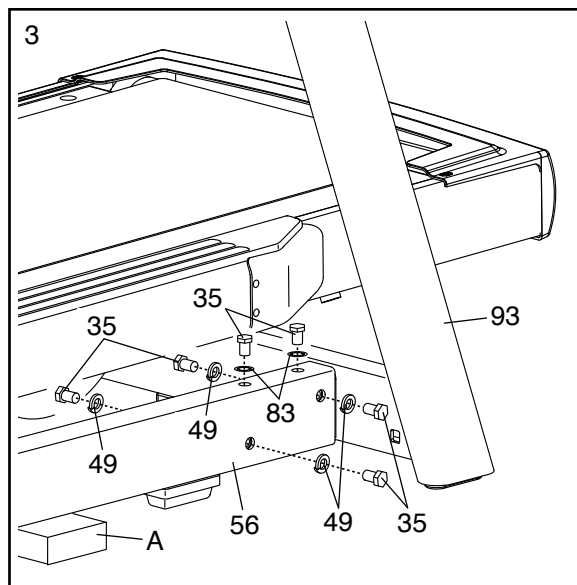
Conecte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) al Cable del Montante Vertical (116). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA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



3. Apriete parcialmente seis Tornillos 1/2" x 1" (35) con cuatro Arandelas Divididas 1/2" (49) y dos Arandelas Estrella 1/2" (83), a través del soporte situado cerca del Montante Vertical (93) derecho y dentro de la Armadura de la Base (56) como se muestra; **no apriete los Tornillos todavía. Tenga cuidado de no pellizcar los cables eléctricos.**

Repita este paso en el lado izquierdo del entrenador inclinable. Apriete los doce Tornillos 1/2" x 1" (35) completamente tras haber apretado parcialmente cada uno de ellos.

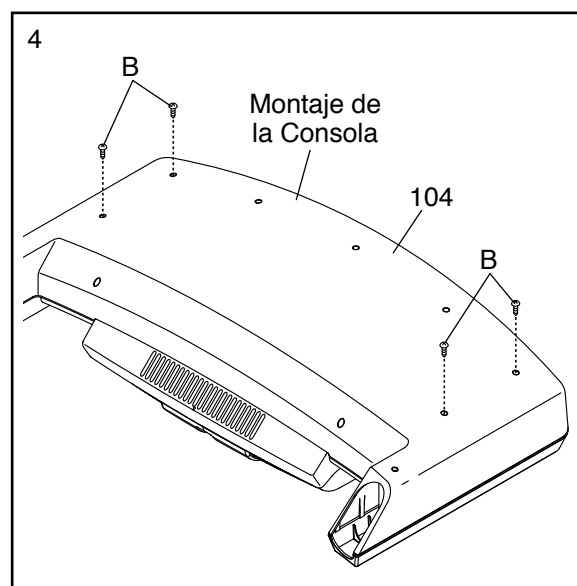
Retire los trozos de madera (A) de la parte inferior de la Armadura de la Base (56).



4. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

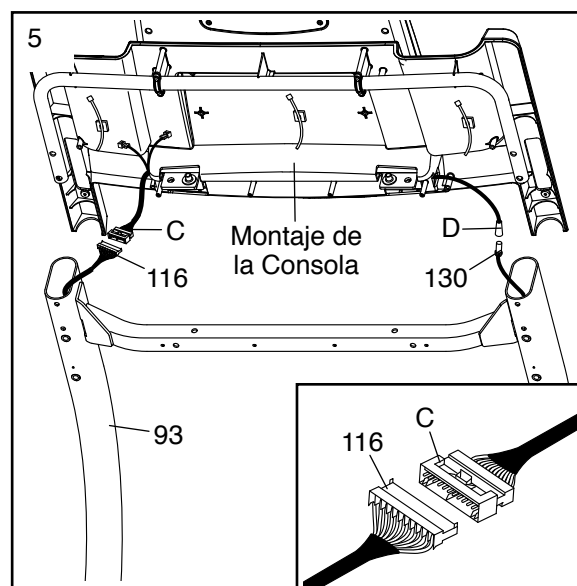
Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (B) del montaje de la consola.

Retire la Cubierta Trasera de la Consola (104).



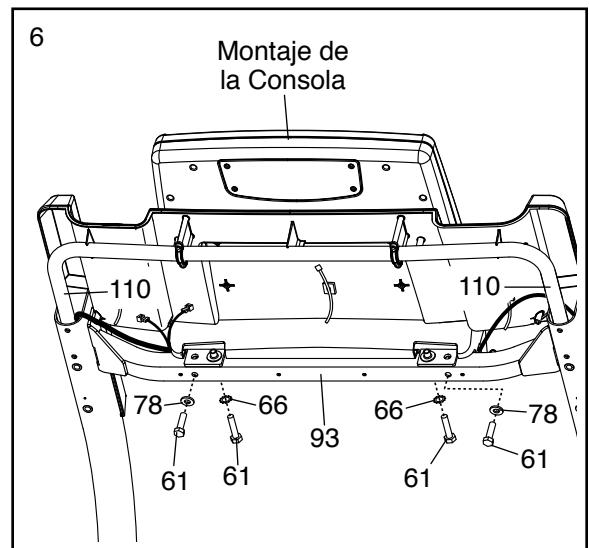
5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical (93).

Conecte el Cable del Montante Vertical (116) al cable de la consola (C). **Vea el diagrama incluido. 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 EQUIPO.** Conecte el Cable de TV del Montante Vertical (130) a el Cable de TV de la Consola (D). Inserte los cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (93).



6. Posicione el montaje de la consola en el Montante Vertical (93). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables eléctricos. Asegúrese de que los extremos de la Barra Cruzada de la Consola (110) estén insertados dentro de los extremos de los Montantes Verticales.**

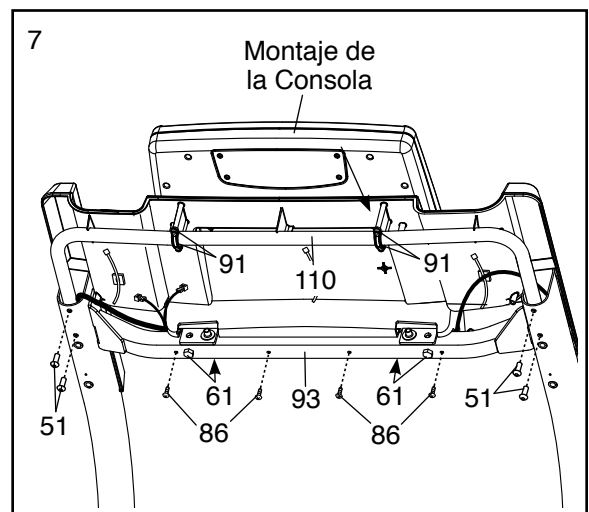
Apriete parcialmente dos Pernos 3/8" x 2 1/2" (61) con dos Arandelas Planas 3/8" (78) y dos Pernos 3/8" x 2 1/2" con dos Arandelas Estrella 3/8" (66) como se muestra. **No ajuste del todo los Pernos todavía.**



7. Apriete parcialmente cuatro Tornillos 5/16" x 1" (51) dentro del Montante Vertical (93) y la Barra Cruzada de la Consola (110); **luego apriételes todos completamente.**

Apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (86) dentro del Montante Vertical (93) y en el montaje de la consola.

Apriete parcialmente el Perno 3/8" x 2 1/2" (61). **Asegúrese de que los cuatro Tornillos #8 x 1" (91) estén apretados. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

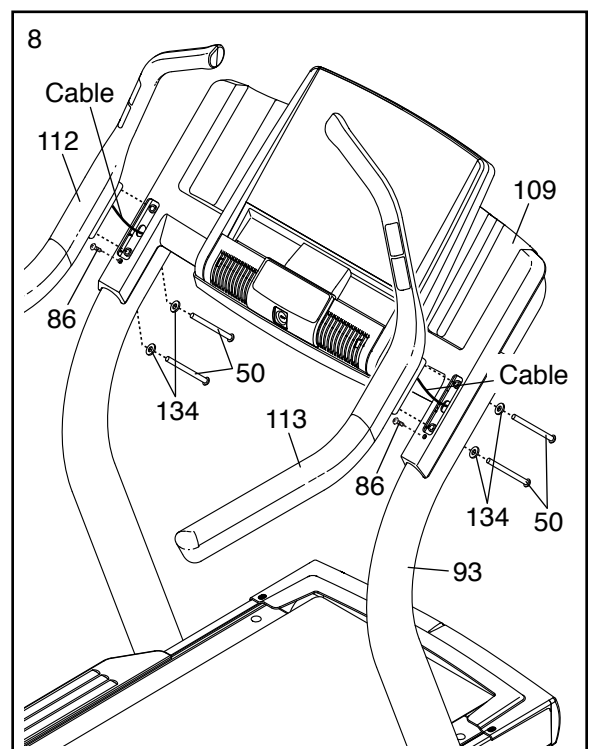


8. Apriete cuatro Tornillos #8 x 3/4" (86) dentro de la Base de la Consola (109) y en el Montante Vertical (93). **No apriete demasiado los Tornillos.**

Identifique los Montajes de la Baranda Izquierda y Derecha (112, 113). Sostenga el Montaje de la Baranda Derecha cerca del Montante Vertical (93). Inserte el cable de pulso que proviene de la Montaje de la Baranda Derecha a través del orificio de la Base de la Consola (109) y tire de éste sacándolo por la parte superior del Montante Vertical.

Aplique tres gotas del adhesivo para rosca incluido, a los extremos roscados de dos Tornillos 3/8" x 5 1/2" (50). Luego conecte el Montaje de la Baranda Derecha (113) al Montante Vertical con dos Tornillos 3/8" x 5 1/2" y dos Arandelas 3/8" (134). **Comience a apretar ambos Tornillos y luego apriételes. Nota: Apriete los Tornillos con un par de torsión de 340 lb-pul.**

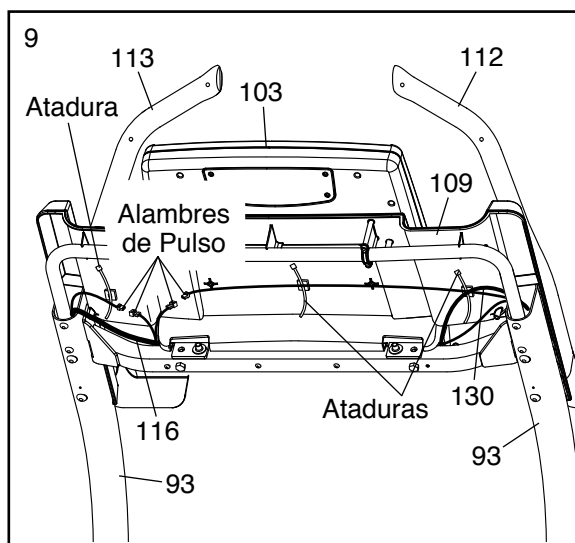
Conecte el Montaje de la Baranda Izquierda (112) como se describe arriba.



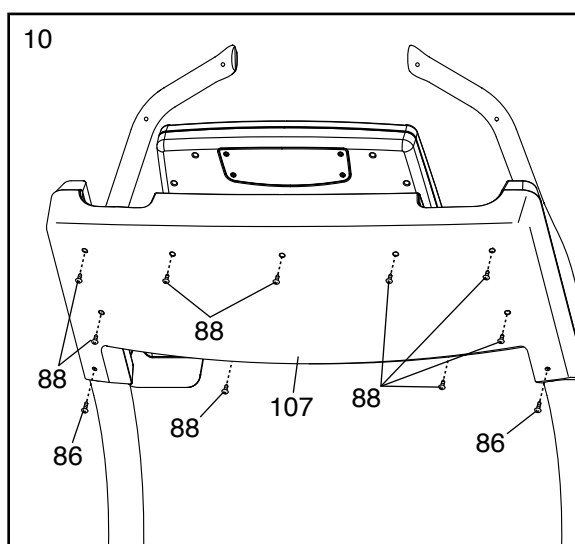
9. Conecte los cables de pulso que provienen de los Montajes de la Baranda Izquierda y Derecha (112, 113) a los cables que provienen de la Consola (103).

Introduzca las ataduras incluidas, a los bloques de ataduras fijados a la parte trasera de la Base de la Consola (109). Haga un lazo con las ataduras alrededor de los alambres de pulso, el Cable del Montante Vertical (116) y el Cable de TV del Montante Vertical (130), y apriete las ataduras alrededor de los cables.

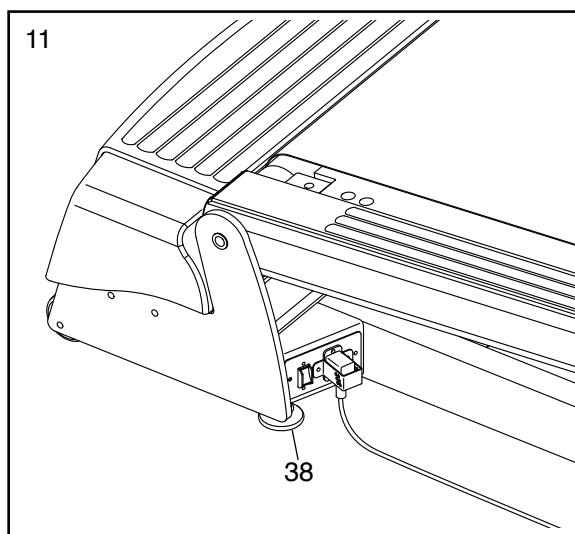
Inserte todos los cables dentro de la parte superior del Montante Vertical (93).



10. Conecte la Parte Trasera 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. **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

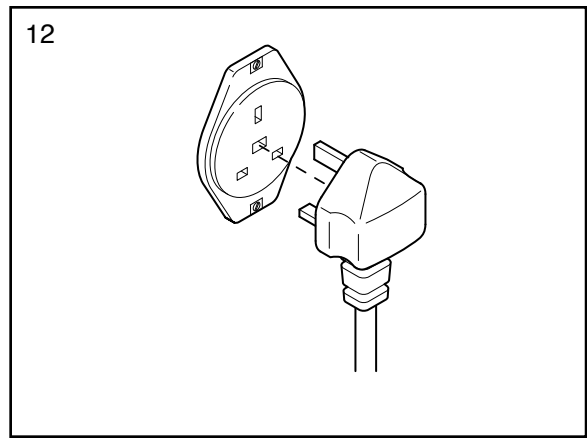


11. Tras colocar el entrenador inclinable en el sitio en que se utilizará (vea CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 13), asegúrese de que tanto la Pata Trasera de Nivelación (38) como las Almohadillas de la Base (no se muestran) se apoyen firmemente sobre el suelo. Si el entrenador inclinable se balancea ligeramente, gire una de las Patas de Nivelación Traseras en sentido horario o antihorario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



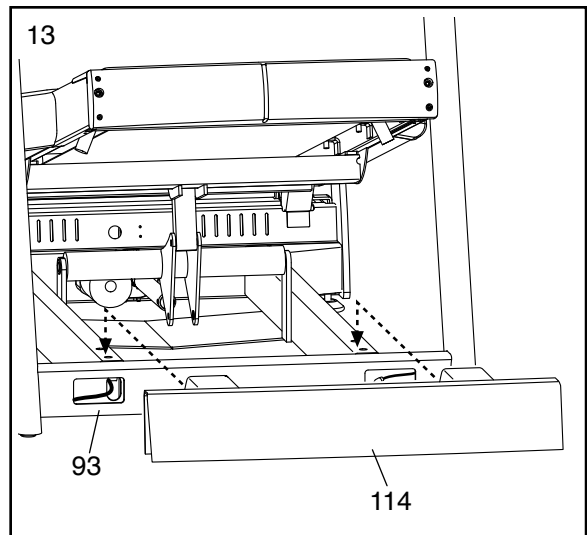
12. **Consulte la página 14 y enchufe el cable eléctrico. Luego consulte la página 17 y encienda el equipo.**

Luego pulse el botón Incline (inclinación) que tiene el número 30. La armadura se elevará a una inclinación del 30%.



13. Presione la Cubierta del Montante Vertical (114) sobre el extremo inferior del Montante Vertical (93) hasta que dicha Cubierta encaje en su sitio.

Baje la inclinación pulsando el botón inclinación que tiene el número 0 y luego **desenchufe el cable eléctrico**.

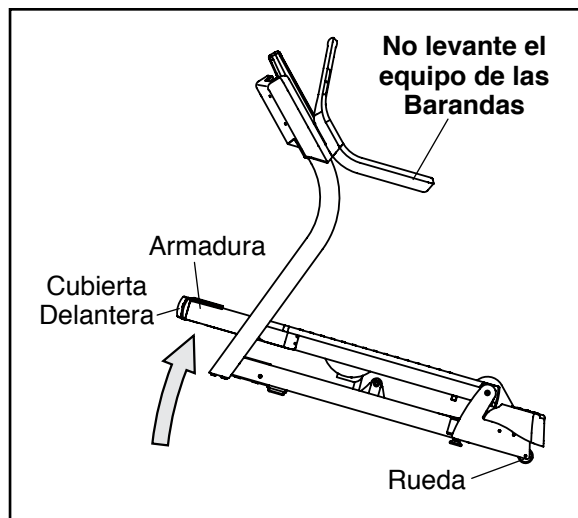


14. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador inclinable.** Para proteger el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo del entrenador inclinable.

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinable, desconecte el cable eléctrico. Nota: Puede que necesite desconectar un cable CATV y un cable de red del entrenador inclinable, dependiendo de la distancia que moverá el entrenador inclinable.

Debido al tamaño y peso del entrenador inclinable, se necesitan dos o tres personas para moverlo. Sujete la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra a la derecha. PRECAUCIÓN: Para reducir la posibilidad de daño al entrenador inclinable o de lesión, no levante la armadura por la cubierta delantera. Ruede con cuidado el entrenador inclinable sobre sus ruedas a la ubicación deseada y luego bájelo a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN: Para evitar el riesgo de lesiones serias, tenga extremo cuidado mientras mueve el entrenador inclinable. No intente mover el entrenador inclinable sobre superficies irregulares.**



CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR INCLINABLE

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra aumenta el riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado. No use un adaptador para conectar el enchufe a una toma inadecuada.

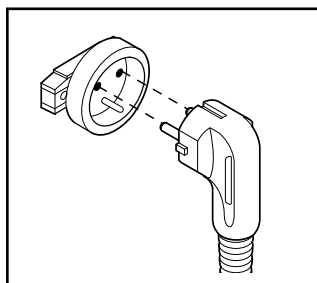
Para comprar un cable eléctrico debe ponerse en contacto con la tienda donde compró este producto o consultar la contraportada de este manual.

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este producto debe ser conectado a tierra. Si el producto llegar a fallar o se malogra, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Este producto es para ser usado en un dedicado circuito de 240 voltios y 10 amperios. No debe conectarse otro aparato doméstico en el mismo circuito.

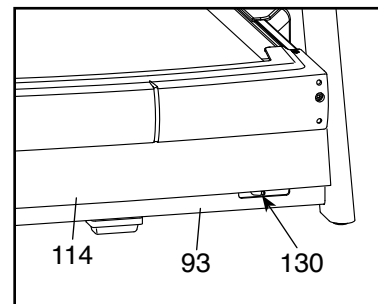
Enchufe el enchufe de tierra en un receptáculo como está mostrado a la derecha. No modifique el enchufe o el receptáculo. No use un adaptador o un cable de extensión. El receptáculo debe ser de tierra.



CÓMO CONECTAR UN CABLE CATV

Si su entrenador inclinable viene con el TV digital de 17", debe conectarle un cable CATV para que pueda ver los canales de TV por cable.

Levante la Cubierta del Montante Vertical (114) y ubique la toma para cable en la parte delantera del entrenador inclinable. Conecte el Cable de CATV al Cable de TV del



Montante Vertical (130). Pase el cable de manera que el entrenador inclinable no lo pellizque ni lo aplaste. Presione la Cubierta del Montante Vertical sobre el extremo inferior del Montante Vertical (93) hasta que dicha Cubierta encaje en su sitio.

También se puede conectar al entrenador inclinable un receptor de satélite, una video casetera o un reproductor de DVD. Conecte un cable de CATV proveniente de la salida coaxial de su equipo (normalmente rotulada como TV OUT o RF OUT) al toma corriente situado en la parte delantera del entrenador inclinable.

Nota: Los equipos de Audio/Video que no tienen salidas coaxiales (algunos receptores de satélite y reproductores de DVD) necesitarán un modulador de RF para que funcionen correctamente. Los moduladores de RF no están disponibles en FreeMotion Fitness, pero se pueden adquirir en las tiendas de equipos electrónicos. Consulte el manual del propietario del equipo que desea conectar para determinar si necesita un modulador de RF, o contacte a su proveedor local de servicios de audio/video.

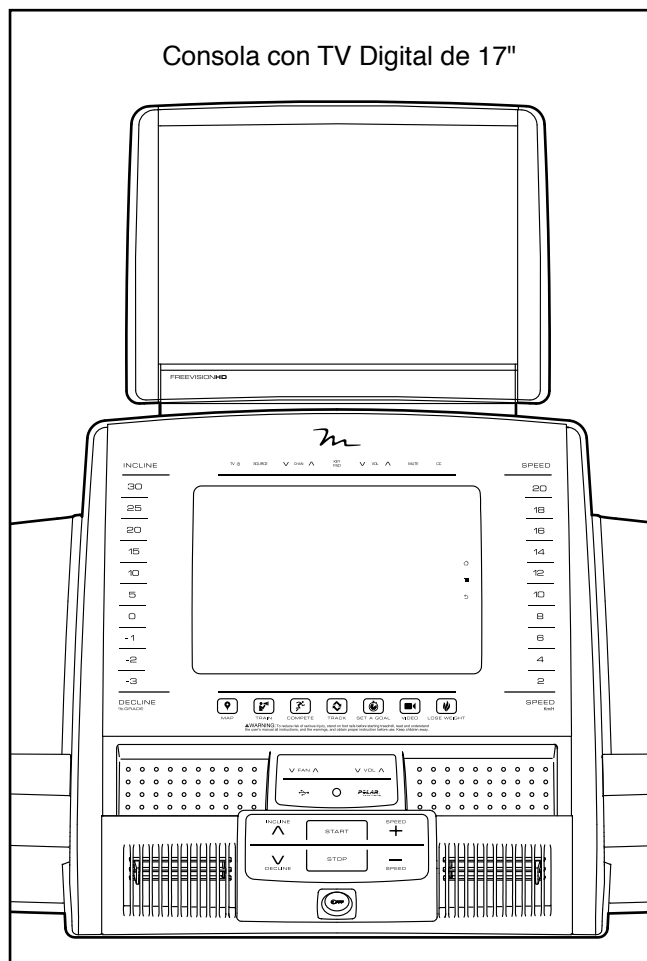
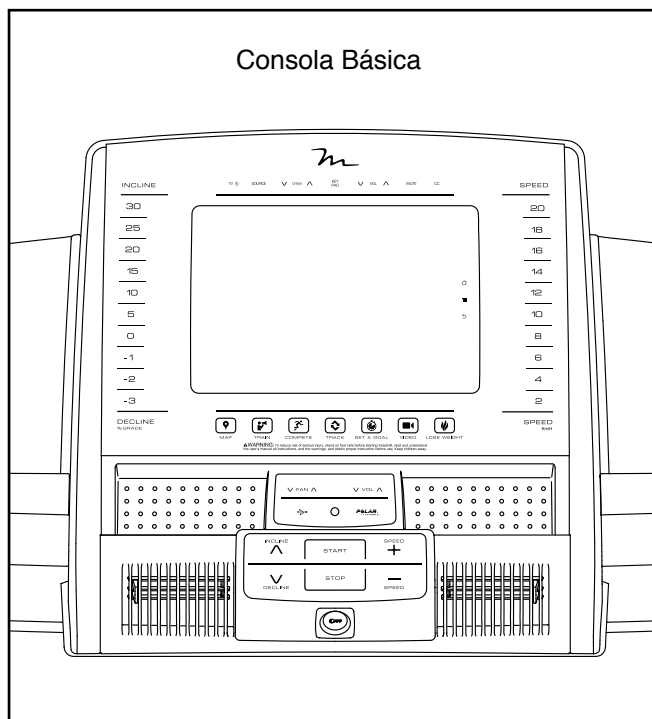
INFORMACIÓN DE GARANTÍA

La garantía de este producto no cubre los daños o fallos del equipo causados por un cableado eléctrico que no cumpla con los códigos eléctricos o las especificaciones de este manual, ni los daños debidos a una falta de mantenimiento razonable y necesario, tal y como se describe en este manual. Cualquier fallo o daño causado por un servicio no autorizado, un mal uso, un accidente, una negligencia, una instalación o un montaje incorrectos, partículas generadas a partir de cualquier actividad destructiva en el entorno del producto, óxido o corrosión debidos a la ubicación del producto, alteraciones o modificaciones sin autorización por escrito o incapacidad de su parte para usar y dar mantenimiento al producto como se describe en este manual, invalidarán la garantía.

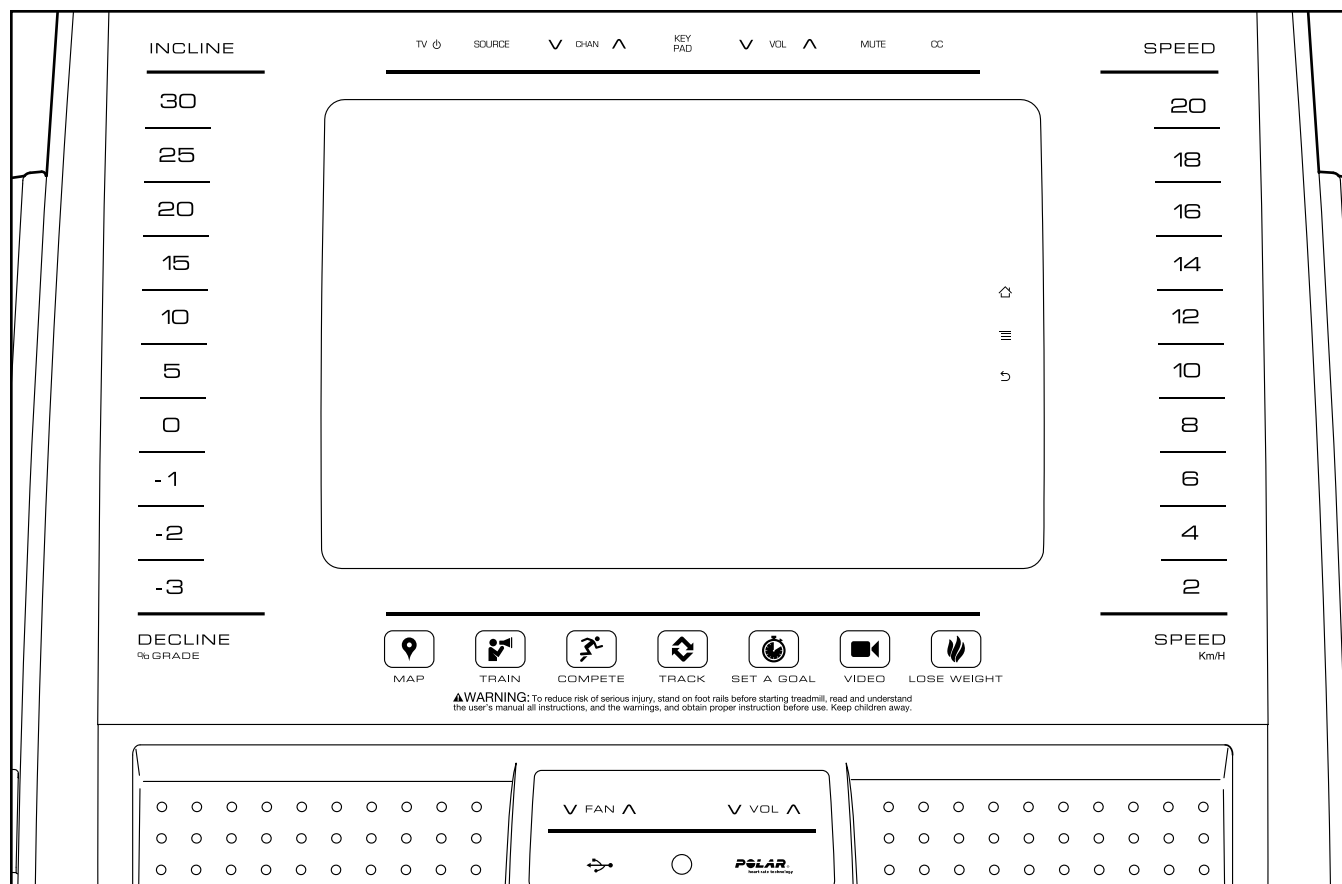
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

La consola del entrenador inclinable se ha preconfigurado para funcionar con un TV digital de 17" (vea los dibujos abajo). Para conocer las características de la consola, consulte la página 16. Para conocer las características del TV Digital de 17", consulte el manual del usuario incluido con dicho TV. **Nota: Los botones situados en la parte superior de la consola funcionan solo con el TV Digital de 17".** La consola básica no tiene la capacidad de ser utilizada como televisión.

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



CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA



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.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola del entrenador inclinatorio cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. La consola presenta la revolucionaria tecnología iFit que permite al entrenador inclinatorio comunicarse con su red inalámbrica. Con la tecnología iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos incluido. Cada entrenamiento controla

automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios. Además puede ajustar las metas de tiempo, distancia, calorías y paso.

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

A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco para el pecho compatible con Polar®.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente, vea la página 17. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, consulte la página 17. Para configurar la consola, consulte la página 18.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 4 en la página 24. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilómetros.

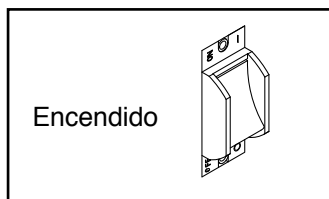
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

1. Enchufe el cable eléctrico.

Vea CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 14.

2. Presione el interruptor en la posición encendido.

Localice el interruptor en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición ON (encendido).

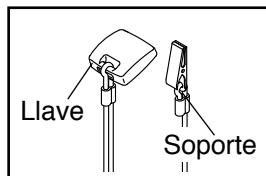


3. Inserte la llave dentro de la consola.

Nota: La consola se puede ajustar para ser utilizada sin la llave. Consulte el paso 6 en la página 24 para instrucciones. Si se ha ajustado la consola para ser utilizada sin la llave, este paso no se aplica.

Encuentre la llave y el sujetador en la consola, y fije el sujetador a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible sacar la llave**

de la consola, lo cual causa 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 tablilla con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada del dispositivo:

- La consola funciona igual que otras tablillas. Puede deslizar su dedo o tocar en la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas de un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 19). Sin embargo, no puede acercar o alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión 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 de letras toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar caracteres en mayúsculas y minúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de letras en minúsculas toque el botón de la flecha una tercera vez. Para borrar el último carácter toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos 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 27 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 24 y el paso 2 en la página 26, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 26 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Vuelva a calibrar el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 26 y calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

4. Cree una cuenta iFit.

Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 28. El explorador se abrirá en la página de inicio de

iFit.com. Toque el botón de Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Seleccione el plan básico o el plan ilimitado. Nota: Lea lo que aparece debajo de cada plan para obtener más información. Si dispone de un código de activación, seleccione el plan ilimitado. Luego siga las instrucciones de la pantalla para registrarse en su plan iFit.

Para usar la función manual, vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 22. **Para usar un entrenamiento iFit**, vea la página 23.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 24. **Para usar la función de entretenimiento**, vea la página 25. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 26. **Para usar la función de ajustes de la red inalámbrica**, vea la página 27. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 28. **Para cambiar la entrada de audio**, vea la página 28. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 28.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use el entrenador inclinable. La primera vez que use el entrenador inclinable, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 34).

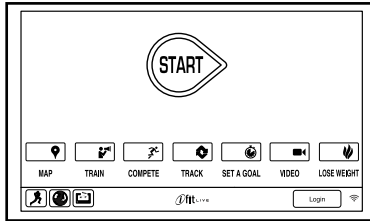
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda la corriente, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón inicio en 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) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones de aumento o disminución de Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la configuración 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 la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start.

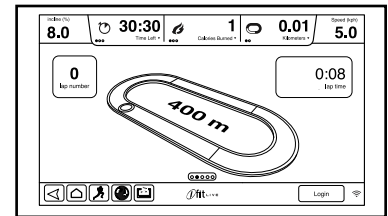
4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable según lo desee.

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

Nota: La primera vez que ajusta la inclinación debe calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 26).

5. Seguimiento de su progreso.

La consola ofrece varias modalidades de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de pantalla deseada, solo de un pequeño toque o deslice la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



Mientras camina o corre en el entrenador inclinable, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- El tiempo transcurrido
- Tiempo restante (Nota: La función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías que ha quemado
- El número aproximado de calorías que quema por hora
- La distancia (kilometros) que ha caminado o corrido
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista representando 400 m (1/4 milla)
- Su paso en minutos por kilómetro
- El número de la vuelta actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

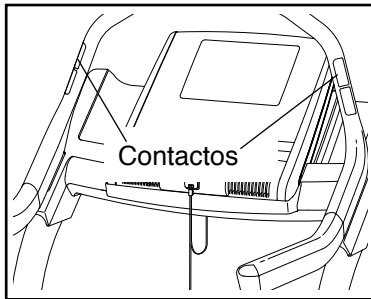
Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución del Vol (volumen).

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

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para obtener información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la contraportada de este manual.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque 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 de metal con la palma de sus manos durante aproximadamente diez segundos, **evite mover las manos**. Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad y una función automática. Cuando la función automática está seleccionada, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que la velocidad de la banda para caminar aumenta y disminuye.

Pulse el botón de aumento del Fan (ventilador) para aumentar la velocidad del ventilador. Nota: Si pulsa el botón de aumento del Fan una vez mientras el ventilador está en su máximo ajuste de velocidad, se seleccionará la función de ventilador automático. Pulse repetidamente el botón de disminución del Fan para reducir la velocidad del ventilador o para apagarlo.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Suba a la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón regresar en la pantalla o pulse el botón Stop en la consola. En la pantalla se mostrará un resumen del entrenamiento. Tras ver 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. A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador inclinable, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, sus componentes eléctricos pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

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

En el menú Workouts (entrenamientos), toque el botón Calorie Burn (quemar de calorías), el botón High Intensity (gran intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (Inclinación). Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla también 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 de la configuración de velocidad del entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de 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: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil del programa mostrará su progreso. Para ver el perfil, toque o deslice 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, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse, y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras ver 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 la configuración de velocidad y/o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá anular la configuración pulsando los botones Speed o Incline. **Si pulsa un botón Speed** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 19). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 19). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, primeramente vea el perfil. Luego toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. Seguimiento de su progreso.

Vea el paso 5 en la página 19. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

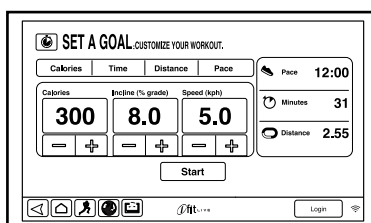
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 19.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

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

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



(distancia), Calories (calorías) o Pace (paso). Seguidamente toque los botones de incremento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de tiempo, de distancia o de calorías y para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

4. Comience el entrenamiento.

Toque el botón Start (iniciar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras tocar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 19 y 20).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse, y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras ver 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 un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso.

5. Seguimiento de su progreso.

Vea el paso 5 en la página 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 27). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 19.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

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

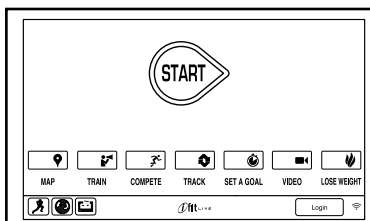
4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrene), Video (vídeo)

o Lose Weight (pérdida de peso) para descargar el próximo entrenamiento de ese tipo en su programa. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en una cuenta de iFit.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (compita). Para ver su Workout History (historial de entrenamientos) toque el botón Track (registre). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fije una meta) (vea página 22). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

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



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

Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit.

Cuando selecciona 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 competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 21.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

6. Seguimiento de su progreso.

Vea el paso 5 en las páginas 19 y 20. La pantalla también puede mostrar un mapa del camino por donde camina o corre.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

8. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

9. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 20.

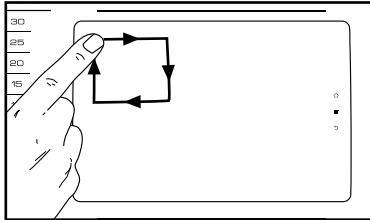
Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

La consola presenta una función de ajustes que le permite seleccionar un idioma y la unidad de medida, activar y desactivar la función demo, y habilitar y deshabilitar la llave e/o la contraseña.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 19). Luego dibuje en la pantalla un cuadrado, en sentido horario, para acceder a los ajustes del menú principal (vea el dibujo de arriba).



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (equipos ajustes).

3. Seleccione un idioma.

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

4. Vea la unidad de medida.

Pulse el botón US/Metric (EE.UU./Métrico) para ver la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. Luego toque el botón atrás en la pantalla.

5. Seleccione una zona de tiempo.

Toque el botón Timezone (zona de tiempo). Seleccione la zona de tiempo de su localidad para que la consola se sincronice con su hora local. Luego toque el botón atrás.

6. Seleccione una hora de actualización automática

Puede especificar una hora a la cual la consola comprobará automáticamente si hay actualizaciones de firmware. Siempre podrá cancelar estas actualizaciones de firmware tocando el botón Cancel

(cancelar). Sin embargo, se recomienda seriamente dejar que la consola se actualice frecuentemente.

Toque el botón Update Time (actualizar hora). Seleccione la hora a la cual la consola comprobará automáticamente si hay alguna actualización. Luego toque el botón atrás.

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

La consola presenta un modo de demostración en pantalla diseñado para ser usado si el entrenador inclinable está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

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

8. Habilitar o deshabilitar la llave.

Puede deshabilitar la llave de manera que el entrenador inclinable no requiera su uso. 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 que se muestra en la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para volver a habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

9. Habilitar o deshabilitar el explorador web.

Puede deshabilitar el explorador web de la consola, lo cual le ayudará a restringir el ancho de banda usado en su red inalámbrica.

Toque el botón Browser (navegador). Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable (deshabilitar). La consola se reiniciará automáticamente y el explorador web se deshabilitará. Para volver a habilitar el explorador, regrese a la opción Browser y toque la casilla de verificación Enable. La consola se reiniciará automáticamente y el explorador web se volverá a habilitar.

10. Habilite o deshabilitar la vista de calles.

Puede deshabilitar la vista de calles para los entrenamientos con mapa, lo cual le ayudará a restringir el ancho de banda usado en 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. Fije un tiempo hasta reiniciar.

La consola presenta un tiempo hasta reiniciar automáticamente; si no se toca o se pulsa ningún botón y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se reajustará automáticamente.

Para fijar el tiempo que esperará la consola antes de reajustarse automáticamente, toque el botón Reset Timeout (tiempo hasta reiniciar) para ver una lista de tiempos. Luego seleccione el tiempo deseado. Toque el botón atrás en la consola.

12. Especifique un límite de tiempo de entrenamiento.

Puede especificar un límite de tiempo para los entrenamientos para restringir la cantidad de tiempo que cada usuario dedica a hacer ejercicios en el entrenador inclinable.

Toque el botón Workout Time Limit (límite de tiempo del entrenamiento). Para habilitar el límite de tiempo de entrenamiento, toque la casilla de verificación Enable (habilitar). Luego toque los botones para aumentar y disminuir para seleccionar la cantidad de tiempo que se le permitirá a cada usuario. A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

Durante cualquier entrenamiento la pantalla le notificará cuándo solo queden diez segundos para que se venza el límite de tiempo. Una vez alcanzado el límite de tiempo, el entrenamiento terminará automáticamente.

13. Salga de la función de ajustes.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

La consola presenta una función de entrenamiento que le permite conectar la consola a un TV remoto. Si ha comprado el TV digital de 17", por favor consulte el manual incluido con dicho TV para aprender cómo usar la función de entretenimiento para ajustar su TV digital de 17".

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccione la función de entretenimiento.

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

3. Ajuste el receptor de la pared de pantallas.

Toque el botón Wall of Screens (pared de pantallas) para ver las opciones que permiten ajustar la consola para que funcione con una pared de pantallas.

Toque el botón Default Settings (ajustes por defecto) para seleccionar un volumen por defecto.

Toque el botón Custom Settings (ajustes personalizados) para seleccionar canales personalizados. Seleccione el tipo de transmisor de la lista de desplegable. Luego seleccione un canal. Toque el botón Add (añadir) para crear múltiples ajustes de transmisor y/o canales.

4. Salir de la función de entretenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

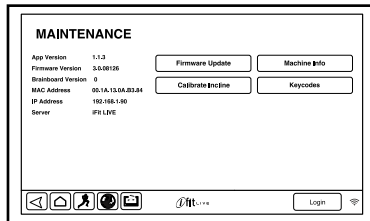
La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación del entrenador inclinable, calibrar la pantalla, ver la información técnica y ver el código de tecla de un botón.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccione la función de mantenimiento

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



La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión 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 inicia automáticamente.

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

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

Nota: Ocasionalmente una actualización de firmware puede hacer que su consola funcione algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

4. Calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (comenzar) 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 a las mascotas y los objetos, así como a sus pies, lejos del entrenador inclinable mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Vea la información de la máquina.

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

6. Encuentre códigos de teclas.

El botón Keycodes (códigos de teclas) está diseñado para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Registre el entrenador inclinable en iFit.com

Se ofrece esta opción para que los dueños de clubes de gymnasium vean y registren la historia del usuario del entrenador inclinable en iFit.com.

Toque el botón de Register Equipment (registre el equipo), registre su número clave, y luego toque el botón Submit (registrar).

8. Salga de la función de mantenimiento

Para salir de la función de mantenimiento pulse el botón atrás en 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. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

3. Habilite Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no lo está, toque la opción de 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 Wi-Fi está habilitado, 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 Notificación de red esté seleccionada con una marca verde, de manera que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Nota: También debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten 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 (conectar) a la Wi-Fi 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 de entrada de contraseña. Un teclado aparecerá en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para ver la contraseña mientras la teclea.

Vea CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 17 para usar el teclado.

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

Si tiene problemas para conectarse a una red cifrada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/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 www.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 en la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar la música y el audio de la consola en sus auriculares o audífonos personales, enchufe el cable de audio de sus auriculares en la toma de audio situada en el centro de la sección inferior de la consola. Nota: Esta toma de audio es solo para salida de audio.

Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPod® y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple.

Para reproducir música o audiolibros en el sistema de sonido de la consola, debe conectar su iPod a la consola a través del cable que se extiende desde la sección inferior de la misma. La consola recargará su iPod mientras lo utiliza. **Asegúrese de que el iPod esté totalmente insertado.**

Luego pulse el botón reproducir de su iPod. Ajuste el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución del volumen.

Enchufe el reproductor MP3, el teléfono inteligente u otro dispositivo USB al puerto USB de la parte delantera de la consola para cargar su dispositivo. El puerto USB también se puede usar para actualizaciones de firmware (vea el paso 3 en la página 26).

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE AUDIO

Para seleccionar una fuente de audio diferente, toque el icono de notas musicales situado en la parte inferior de la pantalla. Luego escoja una fuente de audio de la lista.

1. Pared de TVs.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar la salida de audio desde un TV remoto. Nota: El entrenador inclinable debe estar conectado al TV (vea FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 25).

2. TV Personal.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar el audio desde el TV digital de 17" de la consola. Nota: La consola debe tener un TV digital de 17" para que esta opción funcione (vea CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA en la página 15).

3. iPod.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar su iPod (vea CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO a la izquierda).

4. Radio FM.

La consola tiene una radio FM incorporada. Seleccione la fuente de audio para usar el sintonizador de radio FM.

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para acceder al explorador deberá tener acceso a una red inalámbrica, que incluye un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web.

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

Vea CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 17 para usar el teclado.

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

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

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

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

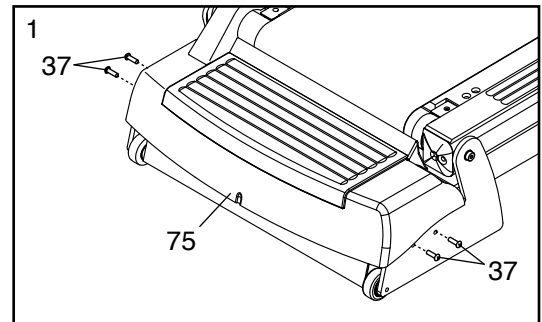
El mantenimiento regular es necesario para un funcionamiento óptimo y una vida larga del entrenador inclinable. Por favor lea y siga las instrucciones que aparecen abajo. Si el entrenador inclinable no recibe mantenimiento de la manera que se describe, los componentes pueden sufrir un desgaste excesivo, el entrenador inclinable puede dañarse y se invalidará la garantía. Si tiene preguntas sobre el mantenimiento, lea la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de retirar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de realizar cualquier procedimiento de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

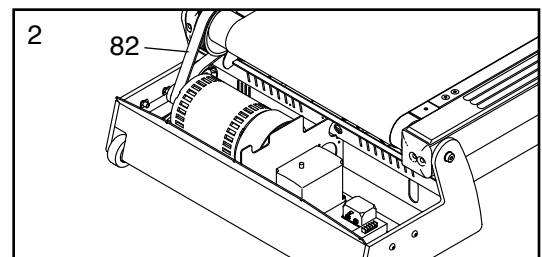
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador inclinable regularmente.
2. Aplique un limpiador de multipropósito de acción leve a un paño de un 100% de algodón y elimine el polvo y la suciedad de las barandas, los montantes verticales, los rieles para los pies, la armadura y la cubierta del motor. Además, limpie la plataforma a lo largo de los lados de la banda para caminar. **No use limpiadores debajo de la banda para caminar.** Aplique una pequeña cantidad de limpiador multipropósito de acción leve a un paño de un 100% de algodón y limpie la consola y las pantallas. **No rocíe el limpiador directamente en el entrenador inclinable, ni use limpiadores a base de amonio o de ácido.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar esté centrada o apretada correctamente. No realice ningún ajuste si está centrada y funciona sin problemas. Si la banda para caminar necesita ser ajustada, consulte las páginas 33 y 34.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Retire los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (37) que fijan la Cubierta del Motor (75) y levántela.



2. Con una aspiradora manual, limpie el área debajo de la Cubierta del Motor (no se muestra). **Tenga cuidado de no tocar ninguno de los componentes.** Compruebe que la Correa del Motor de Manejo (82) no esté desgastada ni rajada. Si debe cambiar la correa del motor, por favor vea la contraportada de este manual.



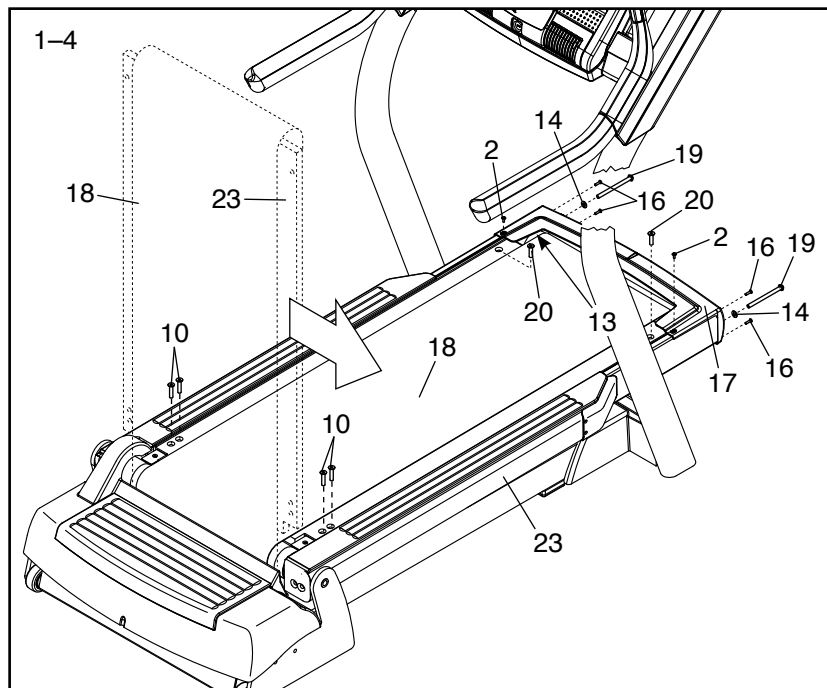
3. Enchufe el cable eléctrico e introduzca la llave en la consola. Pulse el botón de Start (comenzar). **Tome precauciones para evitar lesiones; mantenga sus manos alejadas de las piezas en movimiento y asegúrese de que su ropa no pueda quedar atrapada en las piezas en movimiento.** Mientras la banda para caminar está en movimiento, compruebe que el entrenador inclinable no tenga ruidos ni olores inusuales. Si alguno de estos problemas persiste, lea la contraportada de este manual. **Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (75) con los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (37).
4. Sujete una toalla limpia y seca entre la plataforma para caminar y la banda para caminar. Tire de la toalla de un lado al otro, a lo largo de la plataforma para caminar. Haga rotar la banda para caminar y repita este paso hasta que la banda entera se haya limpiado.

GIRO DE LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

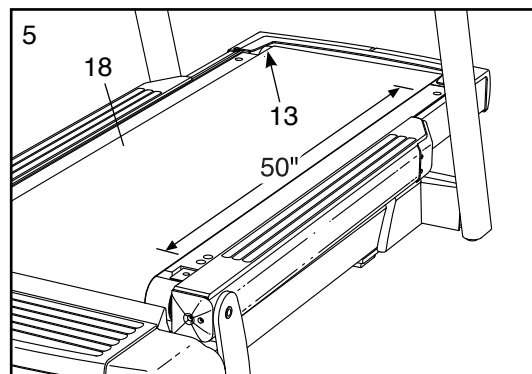
Ambos lados de la plataforma para caminar están diseñados para ser utilizados como superficies para caminar. Inspeccione periódicamente la plataforma para caminar, para comprobar que no hayan desgastes. Si algún trozo de madera sobresale de la cubierta fenólica o si la superficie está dañada, debe voltear la plataforma para caminar. La plataforma para caminar deberá voltearse y la banda para caminar deberá cambiarse (vea la página 31) tras cada 10.000 a 15.000 millas (16.000 a 24.000 kilómetros). Siga las instrucciones que se indican abajo para voltear la plataforma para caminar.

1. **Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Retire los Tornillos #8 x 3/4" (16), los Tornillos para Máquina #8 x 1/2" (2) y la Cubierta Delantera (17). Retire el Tornillo 3/8" x 5" (19) y la Arandela Estrella 3/8" (14) de cada lado del Rodillo Delantero (13).

2. Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 1 3/4" (10) y los dos Tornillos 3/8" x 1 1/2" (20). **(Nota: Tenga mucho cuidado de que no se astille o se dañe la cubierta fenólica de la Plataforma para Caminar [23]).** Levante el Rodillo Delantero (13) y deslícelo al exterior de la Banda para Caminar (18). Levante la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar hasta la posición que se muestra en las líneas de puntos. Deslice la Plataforma para Caminar al exterior de la Banda para Caminar y vuelva a deslizarla al interior de la misma.



3. Acueste la Plataforma para Caminar (23) y la Banda para Caminar (18). Deslice el Rodillo Delantero (13) al Interior de la Banda para Caminar.
4. Vuelva a fijar los Tornillos 3/8" x 1 3/4" (10) y los Tornillos 3/8" x 1 1/2" (20). Enrosque los Tornillos 3/8" x 5" (19) y la Arandela Estrella 3/8" (14) en el Rodillo Delantero (13). Vuelva a conectar la Cubierta Delantera (17) con los Tornillos #8 x 3/4" (16) y los Tornillos para Máquina #8 x 1/2" (2).
5. Luego deberá ajustar la Banda para Caminar (18) a la tensión adecuada. Con una tiza trace dos marcas en la Banda para caminar, separadas exactamente 1,25 m entre sí, como se muestra en el dibujo. Apriete ambos Tornillos 3/8" x 5" (19, vea el dibujo de arriba) hasta que las dos marcas de tiza se separen otros 5 a 6 mm. A medida que aprieta los Tornillos 3/8" x 5", el Rodillo Delantero (13) se moverá. **Si el Rodillo Delantero deja de moverse, no apriete más los Tornillos, vea la contraportada de este manual.** Asegúrese de mantener la Banda para Caminar centrada.



CAMBIO DE LA BANDA PARA CAMINAR

Debe cambiar la banda para caminar cuando ésta muestra signos de desgaste. Deberá cambiar la banda para caminar tras cada 16.000–24.000 kilómetros. Consulte en el Manual de Servicio las instrucciones para cambiar la banda para caminar. Por favor vea la portada de este manual para encargar una nueva banda para caminar.

CAMBIO DE LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Cuando ambos lados de la plataforma para caminar muestran signos de desgaste, debe cambiar la plataforma para caminar. Deberá cambiar la plataforma para caminar tras 32.000–48.000 kilómetros). Por favor vea la portada de este manual para encargar una nueva plataforma para caminar. Siga las instrucciones que aparecen en la página 30 para cambiar la plataforma para caminar.

REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES

Fotocopie este formulario y utilícelo para registrar el mantenimiento preventivo llevado a cabo en el entrenador de inclinación. Cada copia del formulario podrá utilizarse durante seis meses (26 semanas). Cuando realice las tareas de mantenimiento, escriba la fecha en el espacio correspondiente del formulario. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento tal y como se establece en las páginas de la 29 a la 31. En caso de no realizar el procedimiento de mantenimiento establecido, los componentes podrían desgastarse excesivamente, el entrenador de inclinación podrá sufrir daños y la garantía se anulará.**

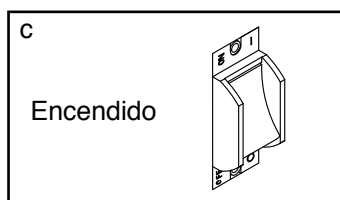
	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Revisión y apriete de todas las piezas exteriores del entrenador inclinable.	Limpieza del entrenador inclinable.	Comprobación de alineación y tensión correcta en el entrenador inclinable.	Quitar la cubierta del motor y aspirar el compartimiento del motor.	Comprobación de fisuras y desgastes en la banda del motor.	Comprobación de formación de arcos en el motor; comprobación de 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Vuelta/Reemplazo de la Plataforma para Caminar	/ /	/ /	Reemplazo de la Banda para Caminar	/ /		

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable se pueden solucionar siguiendo los pasos sencillos que se describen a continuación. Identifique el síntoma pertinente y siga los siguientes pasos. Si necesita asistencia adicional, la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14).
- Asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
- Verifique el interruptor del entrenador inclinable, situado cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de On (encendido).

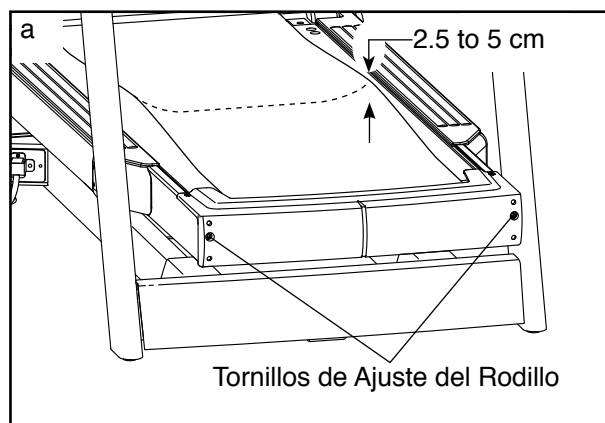


SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor situado en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico (vea el dibujo de arriba). Asegúrese de que el interruptor esté en la posición On.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Compruebe que la banda para caminar y la plataforma para caminar no muestren un desgaste excesivo. Cambie la banda para caminar o la plataforma para caminar si es necesario.
- Si se sigue apagando el equipo durante el uso, vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

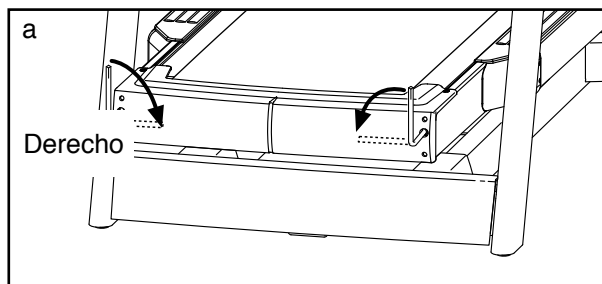
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 2,5 y 5 cm de la plataforma para caminar. **Si debe realizar ajustes, primero retire la llave y luego desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", de 1/4 de vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo en sentido antihorario. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinable durante algunos minutos. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada. Nota: Para apretar la banda para caminar, vea el paso c en la página 34.



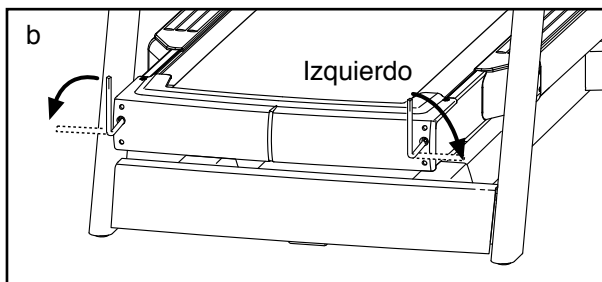
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. **Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha: Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", dé 1/4 de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo en la dirección que se muestra. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinado durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada entre los rieles para los pies.

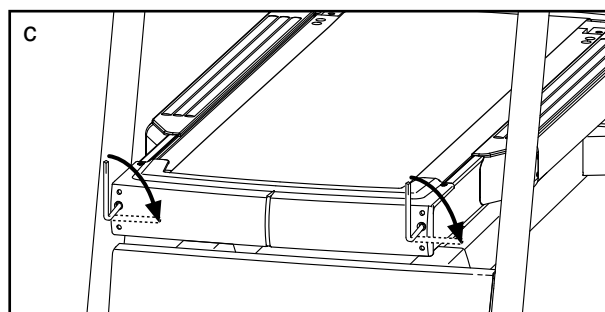


- b. **Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda: Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", dé 1/4 de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo en la dirección que se muestra. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinado 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 resbala cuando se camina sobre ella: Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave

hexagonal 7/32", dé 1/4 de vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 2,5 y 5 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debería solo tocar la plataforma. Asegúrese de mantener la Banda para Caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador inclinado durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada. Nota: A medida que aprieta los Tornillos de Ajuste del Rodillo, el Rodillo Delantero se moverá. **Si el Rodillo Delantero deja de moverse, no apriete más los Tornillos de Ajuste del Rodillo, vea la contraportada de este manual.**



SÍNTOMA: La plataforma para caminar se detiene o la inclinación no puede ajustarse aunque la consola permanezca encendida.

- a. Esto indica que puede haber ocurrido un error del controlador. Para corregir el problema, apague el equipo Off, espere 5 segundos y vuelva a encenderlo.

SÍNTOMA: El sistema de inclinación no funciona correctamente o el sistema de inclinación no parece estar al nivel de inclinación que se muestra en la pantalla.

- a. Vuelva a calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 26).
- b. Si el sistema de inclinación todavía no funciona correctamente, vea la contraportada de este manual.

GUÍA 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.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

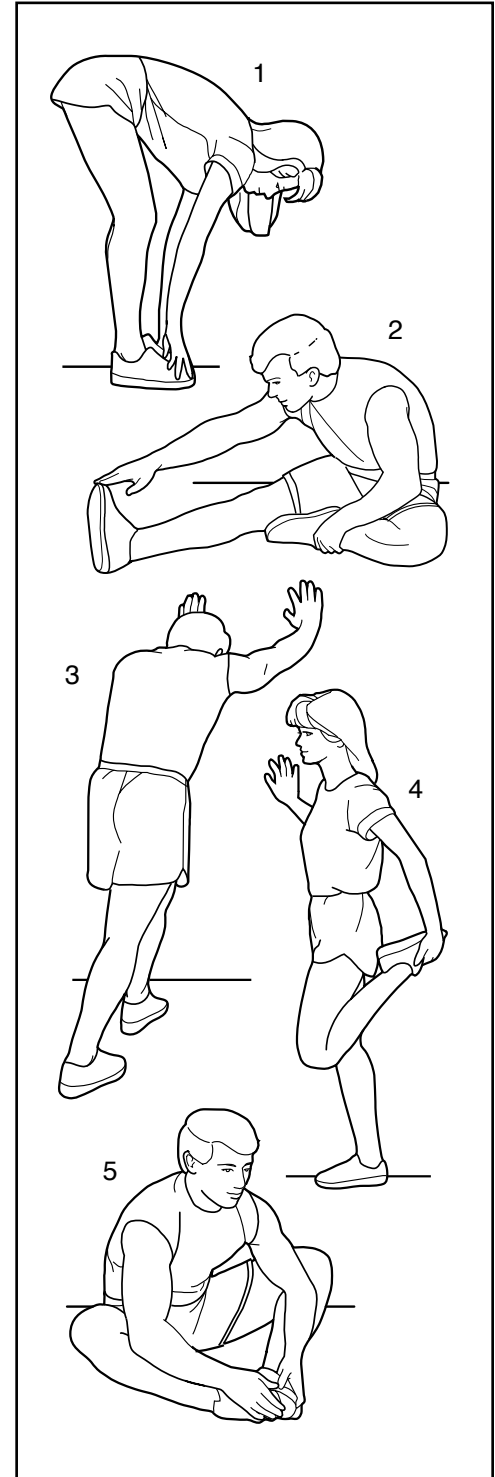
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

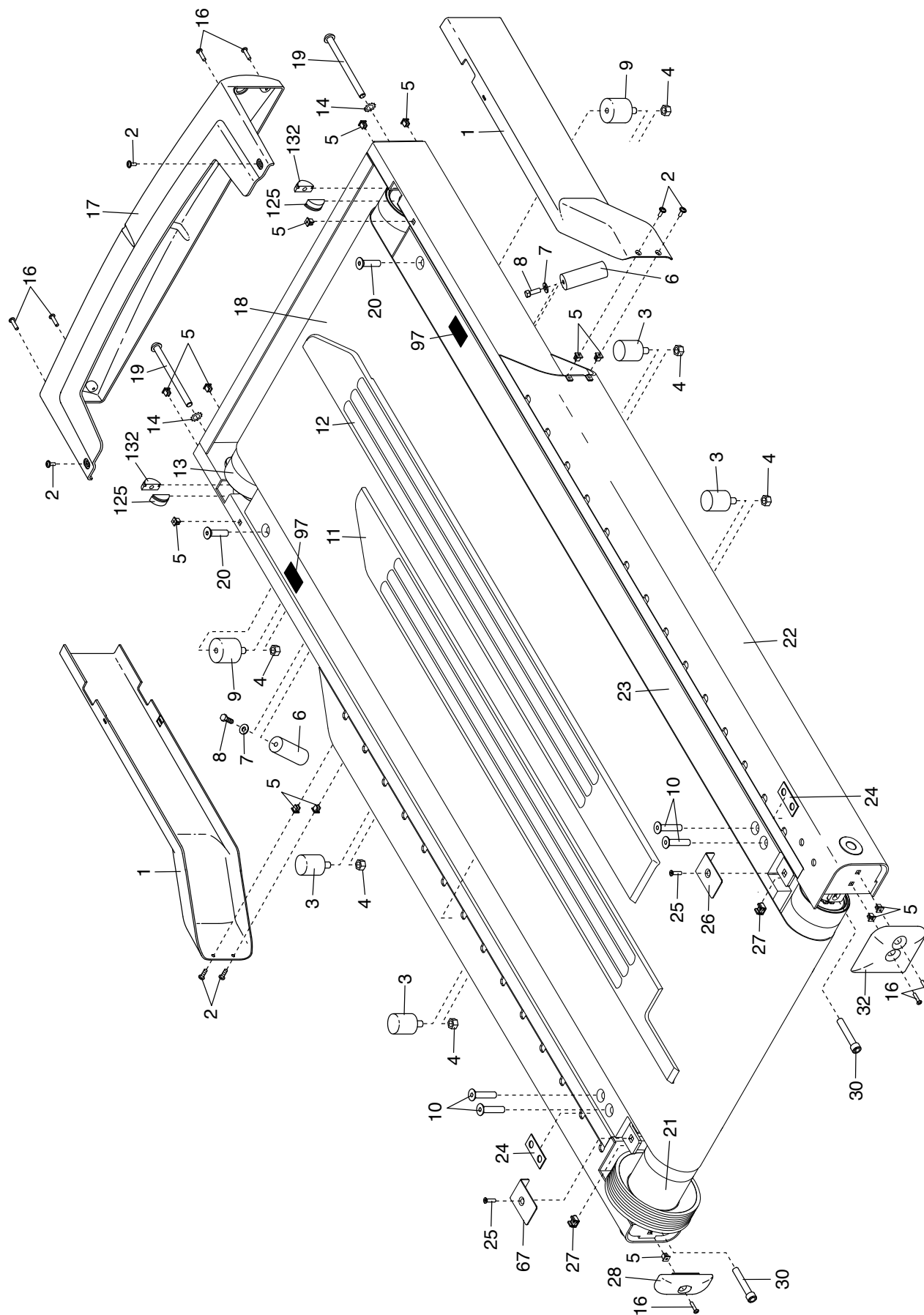
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMTK74810-INT.4 R0713A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta Lateral	49	8	Arandela Dividida 1/2"
2	6	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	50	4	Tornillo 3/8" x 5 1/2"
3	4	Aislador Central	51	4	Tornillo 5/16" x 1"
4	7	Tuerca de Bloqueo 3/8"	52	1	Motor de Manejo
5	13	Inserción de Plástico	53	1	Aislador del Motor de Manejo
6	2	Guía de la Banda	54	2	Tornillo 3/4" x 1/2"
7	2	Arandela Dividida 1/4"	55	2	Buje de la Barra de Torsión
8	2	Tornillo Hexagonal 1/4" x 3/4"	56	1	Armadura de la Base
9	2	Aislador Delantero	57	3	Almohadilla de la Armadura de la Base"
10	4	Tornillo 3/8" x 1 3/4"	58	10	Tornillo 1/4" x 1"
11	1	Almohadilla de la Pata Izquierda	59	4	Buje Eslabón de la Inclinación
12	1	Almohadilla de la Pata Derecha	60	2	Perno con Collar 3/8" x 2 1/2"
13	1	Rodillo Delantero	61	4	Perno 3/8" x 2 1/2"
14	2	Arandela Estrella 3/8"	62	1	Barra de Torsión
15	1	Caja del Controlador	63	1	Interruptor Eléctrico
16	7	Tornillo #8 x 3/4"	64	1	Soporte del Cable Eléctrico
17	1	Cubierta Delantera	65	1	Receptáculo
18	1	Banda para Caminar	66	2	Arandela Estrella 3/8"
19	2	Tornillo 3/8" x 5"	67	1	Protector de Rodillo Trasero Izquierdo
20	2	Tornillo 3/8" x 1 1/2"	68	1	Panel de Control Electrónico
21	1	Montaje del Rodillo de Manejo	69	2	Contratuerca 3/8"
22	1	Armadura	70	1	Barra Eslabón de la Inclinación
23	1	Plataforma para Caminar	71	1	Perno 5/16" x 2 1/4"
24	2	Espaciador Plástico de la Plataforma	72	4	Buje del Motor de Inclinación
25	2	Tornillo de Cabeza Plana 1/4" x 3/4"	73	1	Motor de Inclinación
26	1	Protector del Rodillo Trasero Derecho	74	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
27	2	Tuerca Enjaulada	75	1	Cubierta del Motor
28	1	Tapa de Extremo Trasero Izquierdo	76	1	Soporte del Soporte de la Cubierta
29	2	Tornillo #6 x 1/4"	77	1	Tapa de la Cubierta Derecha
30	2	Tornillo 3/8" x 3"	78	2	Arandela Plana 3/8"
31	2	Espaciador de la Barra de Torsión	79	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
32	1	Tapa de Extremo Trasero Derecho	80	2	Tuerca 5/16"
33	2	Separador 1/4"	81	2	Rueda
34	6	Tornillo #10 x 1/2"	82	1	Correa del Motor de Manejo
35	12	Tornillo 1/2" x 1"	83	4	Arandela Estrella 1/2"
36	1	Reóstato	84	1	Polea del Motor de Manejo
37	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	85	8	Tornillo 1/4" x 3/4"
38	2	Pata Trasera de Nivelación	86	10	Tornillo #8 x 3/4"
39	2	Tuerca Dentada 1/2"	87	8	Tornillo 1/4" x 1/2"
40	2	Buje de Pivote de la Armadura	88	9	Tornillo #8 x 1/2"
41	2	Tornillo 5/8" x 1"	89	3	Calcomanía de Alto Voltaje
42	4	Espaciador del Motor de Manejo	90	2	Espaciador del Motor de Inclinación
43	4	Arandela Plana 5/16"	91	4	Tornillo #8 x 1"
44	4	Tornillo 5/16" x 1"	92	8	Tornillo #10 x 1"
45	1	Soporte del Sensor	93	1	Montante Vertical
46	2	Tuerca del Sensor de Velocidad	94	1	Tuerca 5/16"
47	1	Sensor de Velocidad	95	3	Tuerca #8
48	2	Perno del Sensor de Velocidad	96	2	Arandela Estrella #8

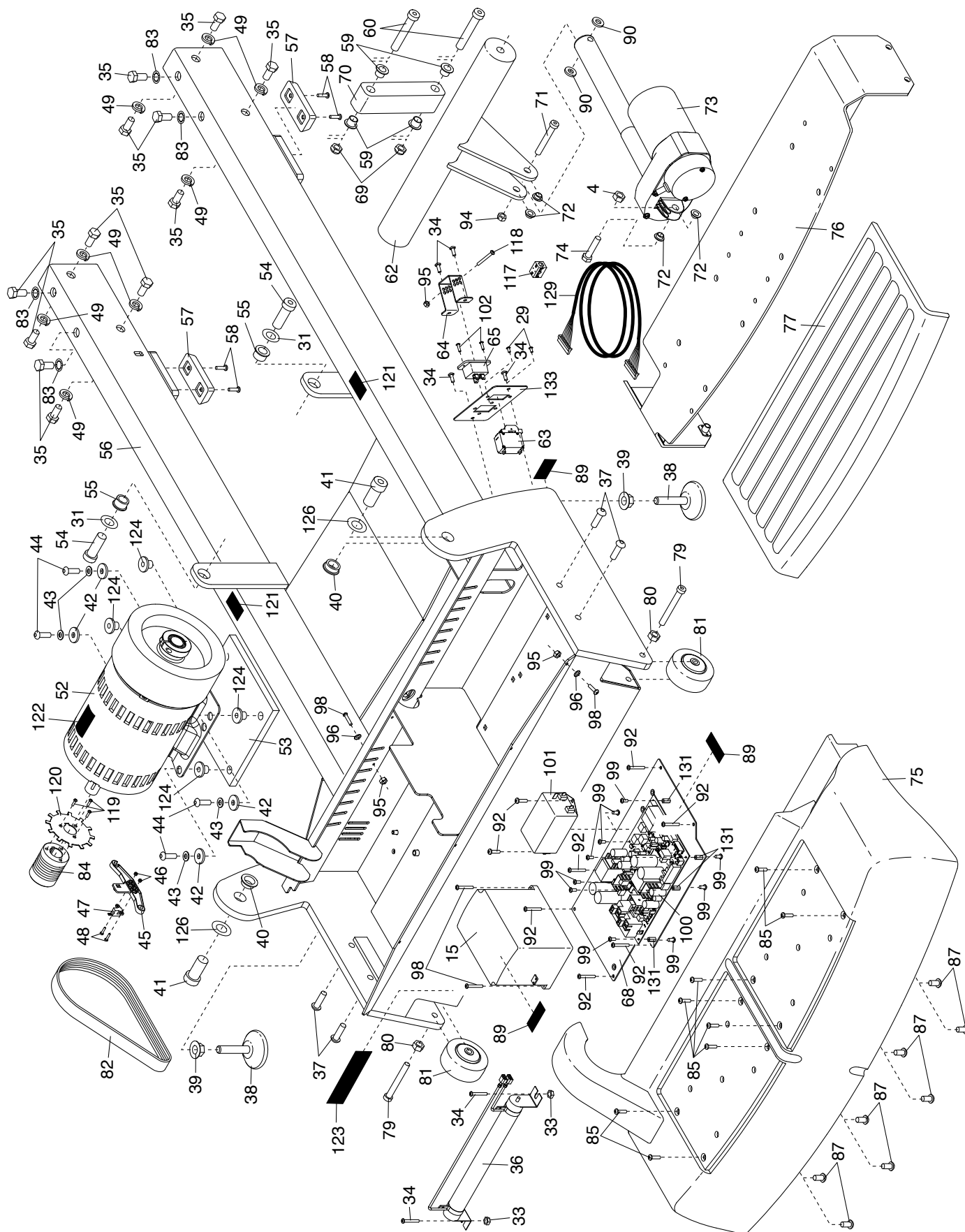
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	2	Calcomanía de Mantenimiento de la Plataforma	117	1	Abrazadera de Ferrita
98	4	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"	118	1	Perno #8 x 1 5/8"
99	10	Tornillo de la Guía de la Correa #4	119	3	Tornillo del Disco de Velocidad
100	1	Tabla de Corriente	120	1	Disco de Velocidad
101	1	Filtro	121	2	Calcomanía de Precaución
102	2	Tornillo #6 x 1/2"	122	1	Calcomanía de Advertencia de Peligro
103	1	Consola	123	1	Calcomanía de Advertencia
104	1	Cubierta Trasera de la Consola	124	4	Buje de Montaje del Motor
105	1	Llave/Sujetador	125	2	Inserción del Rodillo
106	1	Parte de Atrás de la Consola	126	2	Arandela de Empuje
107	1	Parte Trasera de la Base de la Consola	127	14	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 3/4"
108	1	Armadura de la Consola	128	4	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 1/2"
109	1	Base de la Consola	129	1	Cableado Eléctrico de la Armadura
110	1	Barra Cruzada de la Consola	130	1	Cable de TV del Montante Vertical
111	2	Abrazadera de la Consola	131	4	Separador
112	1	Montaje de la Baranda Izquierda	132	2	Inserto del Rodillo Delantero
113	1	Montaje de la Baranda Derecha	133	1	Placa del Tomacorriente
114	1	Cubierta del Montante Vertical	134	4	Arandela 3/8"
115	2	Almohadilla de la Base del Montante Vertical	*	—	Manual del Usuario
116	1	Cable del Montante Vertical			

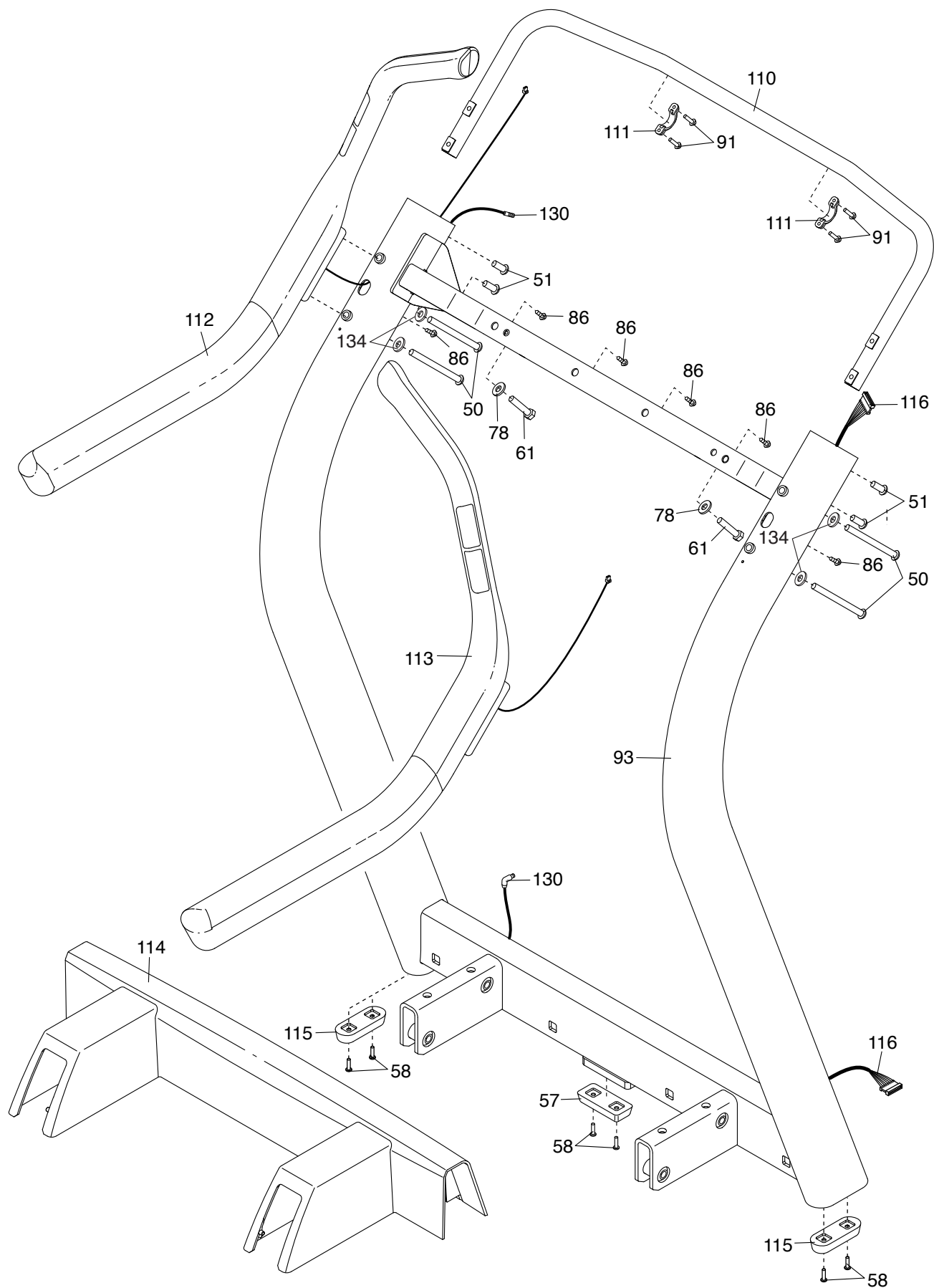
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

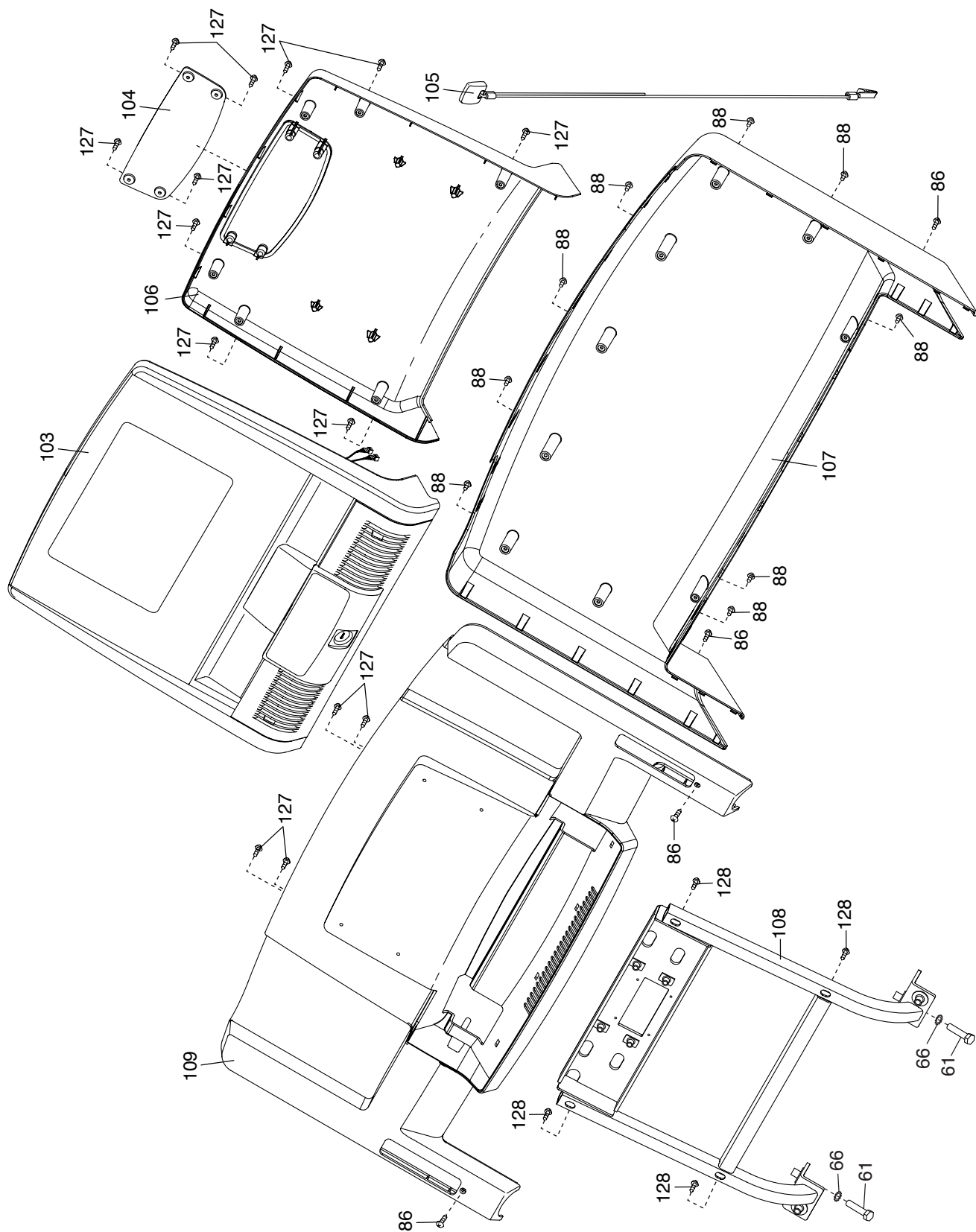


DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo FMTK74810-INT.4 R0713A







CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote 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).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com