

FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Nº de Modelo FMTK74810-INT.9

Nº de Serie _____

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



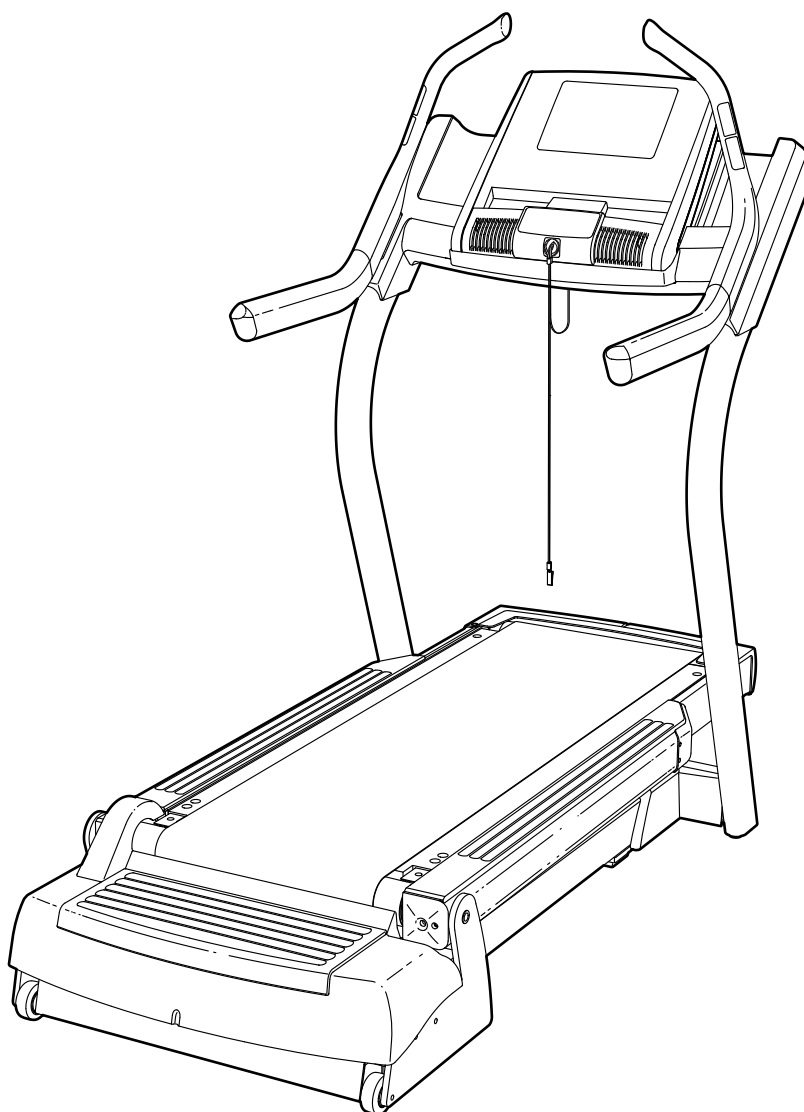
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, 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.....15

CÓMO CONECTAR EL ENTRENADOR INCLINABLE.....16

CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA.....17

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA.....18

MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....31

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....35

GUÍA DE EJERCICIOS.....37

LISTA DE LAS PIEZAS.....38

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....40

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de su entrenador inclinable antes de usar el entrenador inclinable. 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 a su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas 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 sobre una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a 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 posibles daños, 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 montado (vea la sección 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 en todo momento del entrenador inclinable.
9. El entrenador inclinable no debe ser usado por personas que pesen más de 181 kg.
10. Nunca permita que varias personas usen el entrenador inclinable al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use el entrenador inclinable. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador inclinable. Se recomienda usar ropa deportiva ajustada tanto a hombres como a mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador inclinable descalzo, en calcetines o en sandalias.*
12. Siga las instrucciones de la página 16 para conectar el cable eléctrico. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito al que esté conectado el entrenador inclinable. No utilice un cable de extensión.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca mueva la banda para caminar mientras el equipo esté apagado. No ponga a funcionar el entrenador inclinable si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador inclinable no funciona correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 35 si el entrenador inclinable no funciona correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador inclinable (vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19). Use siempre el gancho cuando utilice el entrenador inclinable.
16. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicio en el entrenador inclinable.
17. Cuando una persona esté utilizando el entrenador inclinable, el nivel de ruido generado por el entrenador inclinable aumentará.

18. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.
19. El entrenador inclinable puede alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
20. El monitor del ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor del ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
21. Nunca deje el entrenador inclinable sin atención mientras esté en funcionamiento.
22. No cambie la inclinación del entrenador inclinable colocando objetos debajo de este.
23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura del entrenador inclinable.
24. Asegúrese de realizar todos los procedimientos de mantenimiento que se describen en este manual. Si no lo hace, se invalidará la garantía y el entrenador inclinable podría sufrir daños.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiar el entrenador inclinable y antes de realizar las operaciones de mantenimiento o ajuste descritas en este manual. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un técnico de servicio autorizado.
26. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si sufre mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.
27. Use el entrenador inclinable solamente como se describe en este manual.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

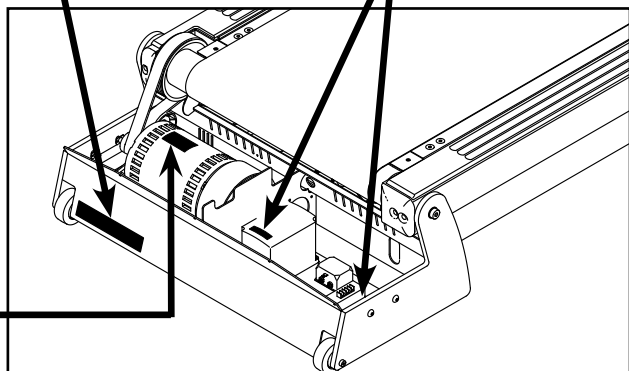
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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. Estos dibujos muestran las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

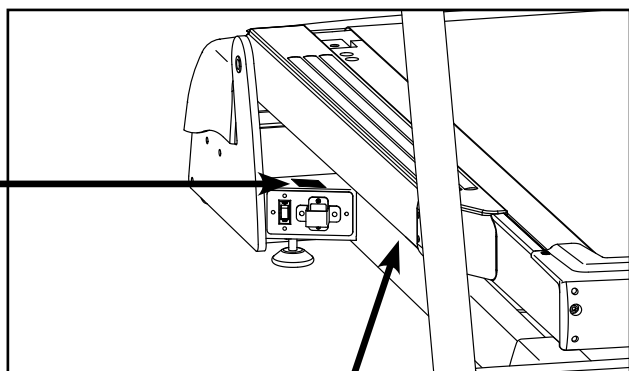
⚠ ADVERTENCIA: Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.		
 •Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr. •Cambie la velocidad en aumentos pequeños. •Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre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

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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
 Disconnect line cord from outlet before servicing.



⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
 Disconnect line cord from outlet before servicing.



Nota: Hay una calcomanía en cada lado.

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

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER. El i11.9 INCLINE TRAINER 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 inclinado. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, 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.

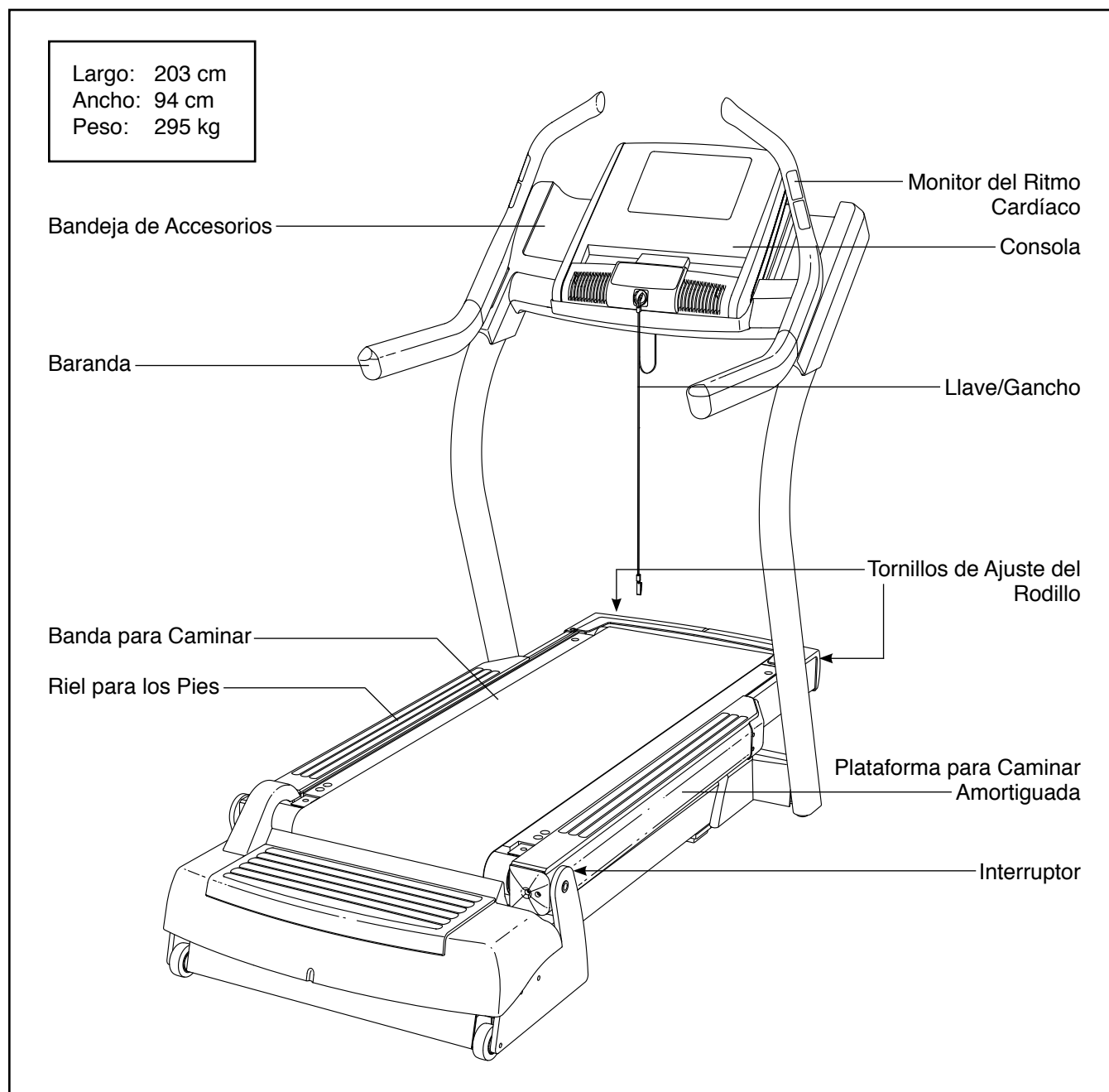
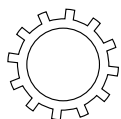
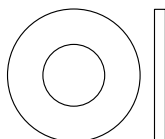


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

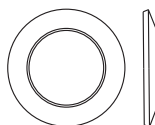
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el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



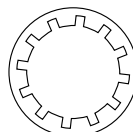
Arandela
Estrella 3/8"
(66)–2



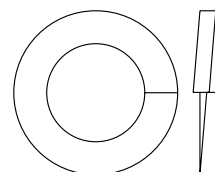
Arandela
Plana 3/8"
(78)–2



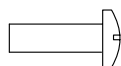
Arandela 3/8"
(134)–4



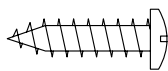
Arandela
Estrella 1/2"
(83)–4



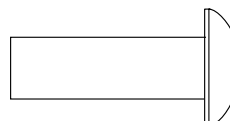
Arandela
Dividida 1/2"
(49)–8



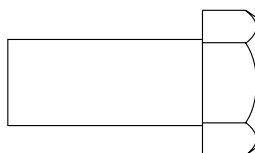
Tornillo #8 x 1/2"
(88)–9



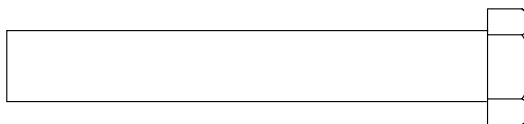
Tornillo #8 x 3/4"
(86)–8



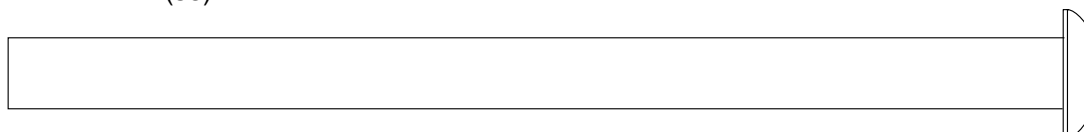
Tornillo 5/16" x 1"
(51)–4



Tornillo 1/2" x 1"
(35)–12



Perno 3/8" x 2 1/2" (61)–4



Tornillo 3/8" x 5 1/2" (50)–4

MONTAJE

- Para el montaje se requieren dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.

- Para el montaje se requieren las siguientes herramientas:

una llave hexagonal de 3/8"



una llave hexagonal de 7/32"



un destornillador Phillips



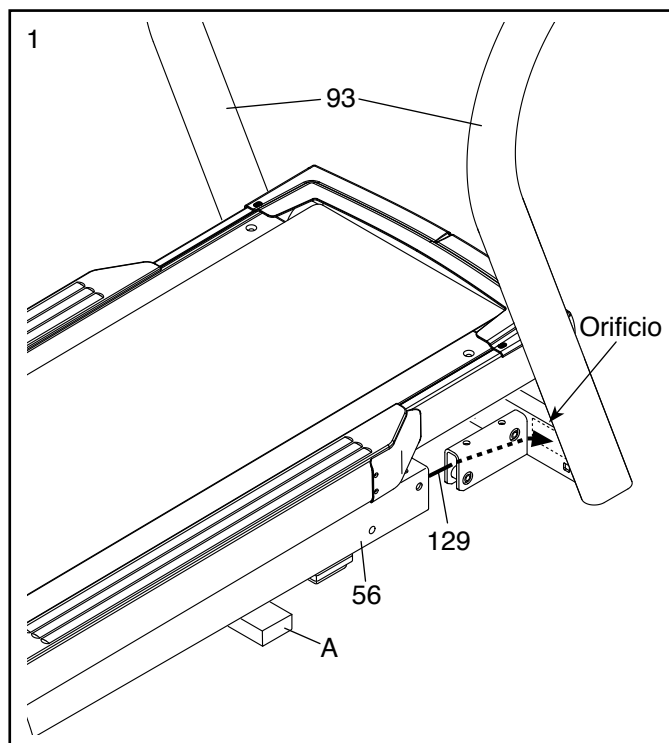
No use herramientas eléctricas ya que estas podrían dañar las piezas.

1. Coloque la Armadura de la Base (56) sobre dos trozos de madera (A) de los materiales de empaque del entrenador inclinable. Coloque los trozos de madera a cada lado de la Armadura de la Base y detrás de las patas, tal como se muestra.

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

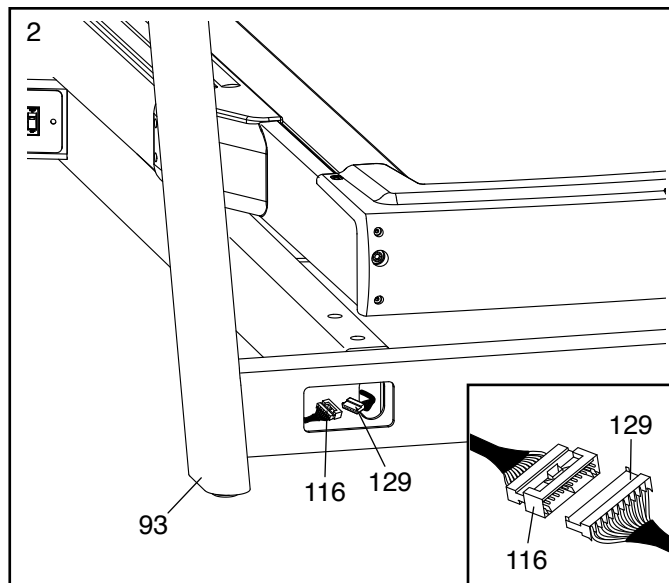
A medida que inserta los Montantes Verticales (93) en la Armadura de la Base (56), inserte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) en el soporte del lado derecho del Montante Vertical y en el interior del orificio de acceso de la parte delantera del Montante Vertical. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico de la Armadura.**

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



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

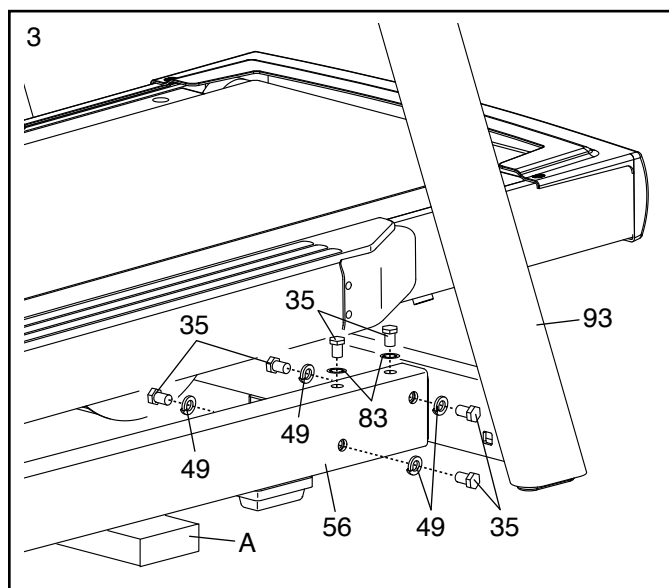
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cableado Eléctrico de la Armadura (129) al Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA 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 la Armadura de la Base (56) y al soporte del lado derecho de los Montantes Verticales (93), tal como se muestra; **no apriete los Tornillos todavía. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

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

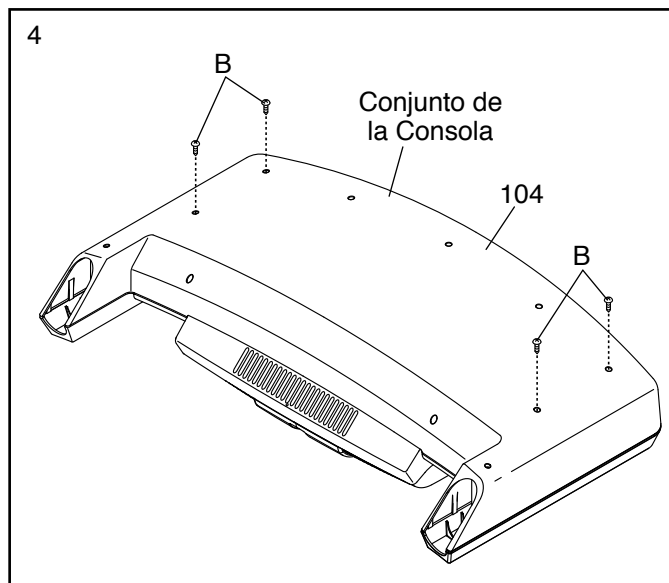
Retire los trozos de madera (A) de la parte inferior de la Armadura de la Base (56).



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

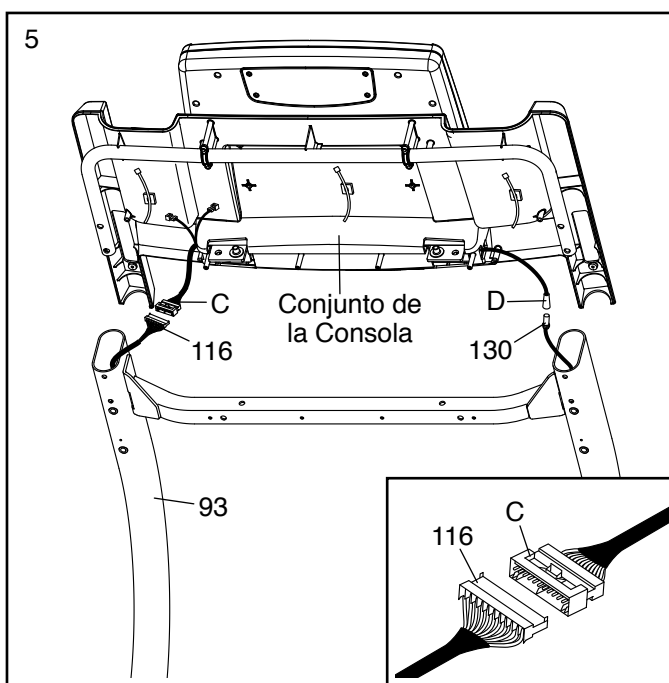
Quite y deseche los cuatro tornillos (B) indicados.

A continuación, quite la Cubierta de la Parte de Atrás de la Consola (104).



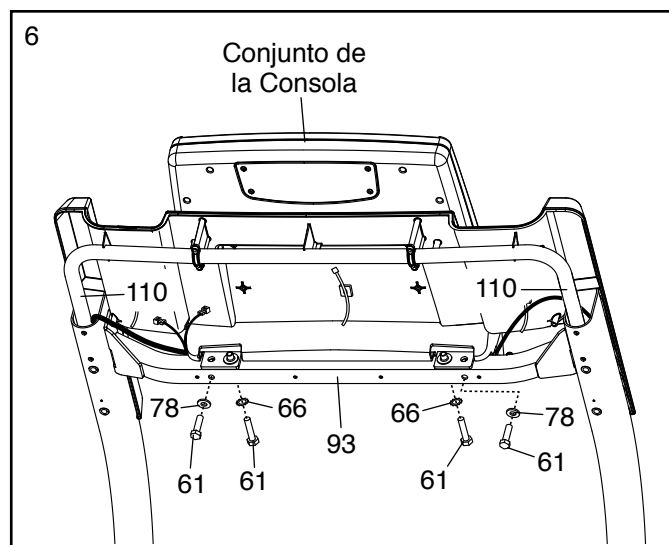
5. Con la ayuda de otra persona, sostenga el conjunto de la consola cerca de los Montantes Verticales (93).

Vea el diagrama incluido. Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (116) al cable de la consola (C). **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 RESULTAR DAÑADA CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** A continuación, conecte el Cable TV del Montante Vertical (130) al cable TV de la consola (D). Luego, inserte los cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (93).



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

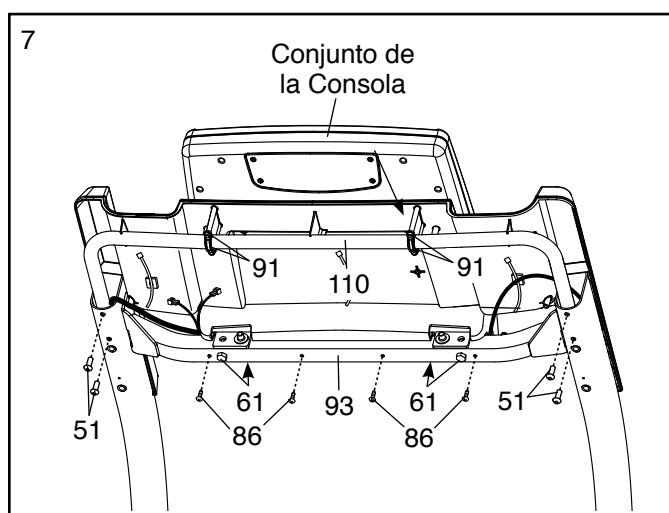
Apriete parcialmente dos Pernos 3/8" x 2 1/2" (61) con dos Arandelas Planas 3/8" (78) y dos Pernos 3/8" x 2 1/2" (61) con dos Arandelas Estrella 3/8" (66), tal como se muestra; **no apriete los Pernos completamente todavía.**



7. Apriete parcialmente cuatro Tornillos 5/16" x 1" (51) a los Montantes Verticales (93) y a la Barra Cruzada de la Consola (110); **luego, apriételes todos completamente.**

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

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



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

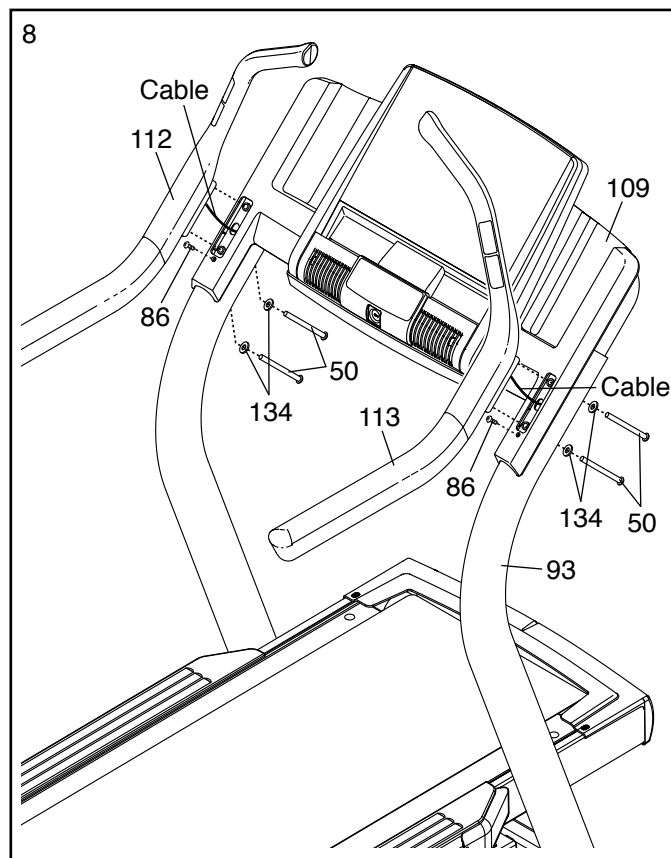
Identifique los Conjuntos de las Barandas Izquierda y Derecha (112, 113). Sostenga el Conjunto de la Baranda Derecha cerca de los Montantes Verticales (93). Inserte el cable de pulso del Conjunto de la Baranda Derecha a través del orificio de la Base de la Consola (109) y sáquelo por la parte superior de los Montantes Verticales.

Aplique tres gotas del adhesivo para roscas incluido a los extremos roscados de dos Tornillos 3/8" x 5 1/2" (50). Luego, fije el Conjunto de la Baranda Derecha (113) a los Montantes Verticales (93) con los dos Tornillos 3/8" x 5 1/2" y dos Arandelas 3/8" (134).

Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.

Nota: Apriete los Tornillos con un par de apriete de 340 lb-in.

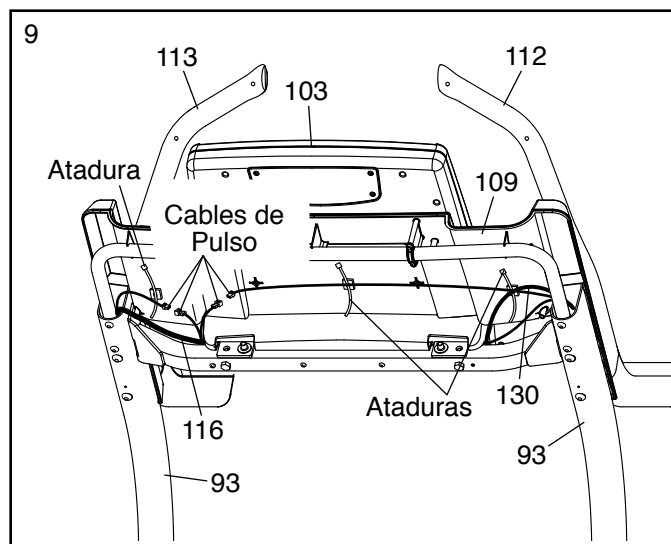
Fije el Conjunto de la Baranda Izquierda (112) tal como se describe más arriba.



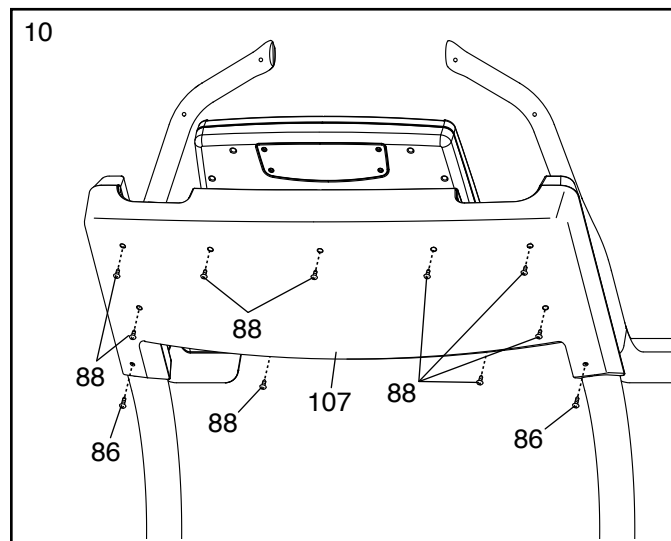
9. Conecte los cables de pulso de los Conjuntos de las Barandas Izquierda y Derecha (112, 113) a los cables de la Consola (103).

Luego, inserte las ataduras incluidas a través de los bloques de ataduras de la parte de atrás de la Base de la Consola (109). Haga un lazo con las ataduras alrededor de los cables de pulso, del Cableado del Montante Vertical (116) y del Cable TV del Montante Vertical (130), y apriete las ataduras alrededor de los cables.

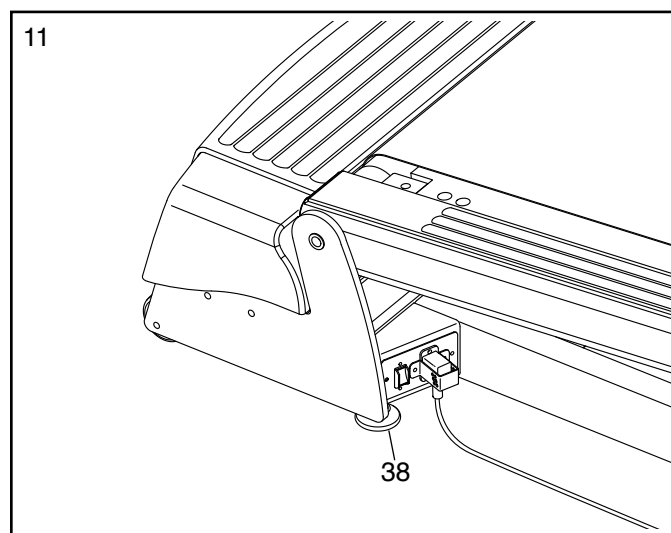
A continuación, inserte todos los cables en la parte superior de los Montantes Verticales (93).



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

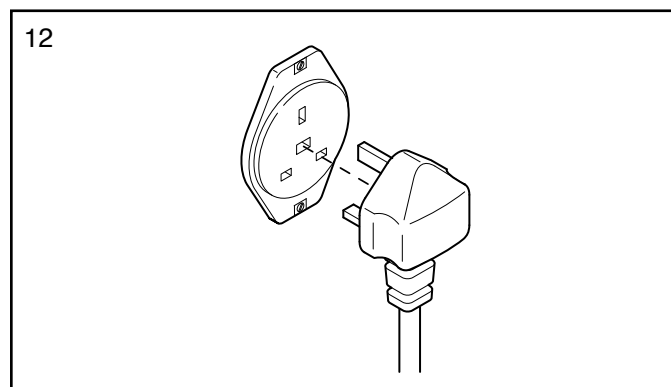


11. Tras colocar el entrenador inclinable en el sitio en el que se vaya a utilizar (vea la sección CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 15), asegúrese de que tanto las Patas de Nivelación Traseras (38) como las Almohadillas de la Base (no se muestran) queden firmemente apoyadas sobre el suelo. 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.



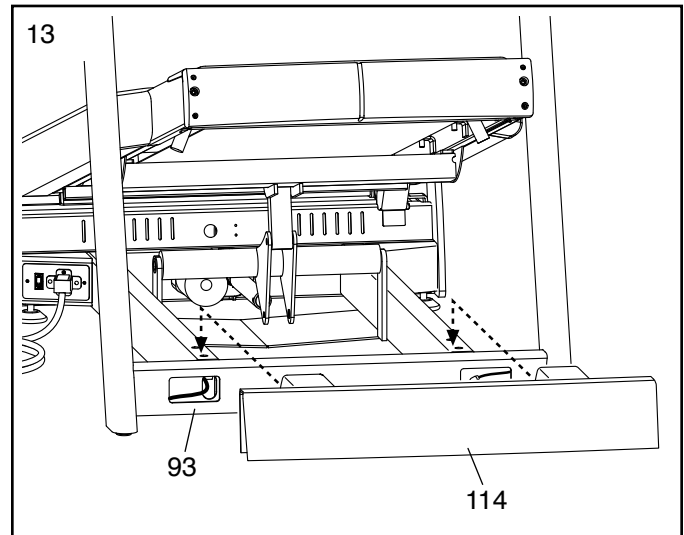
12. **Consulte la página 16 y enchufe el cable eléctrico. A continuación, consulte la página 19 y encienda la corriente.**

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



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

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

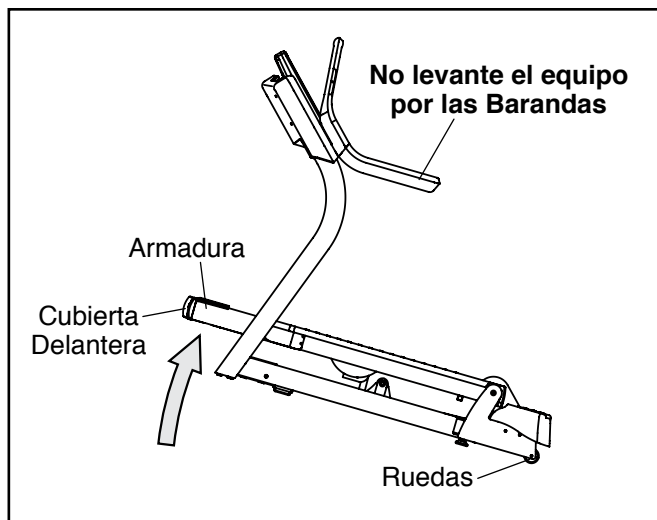


14. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente apretadas antes de usar el entrenador inclinable.** Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo del entrenador inclinable.

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador inclinable, desenchufe el cable eléctrico. Nota: Puede que necesite desconectar un cable CATV y un cable de red del entrenador inclinable, dependiendo de la distancia que vaya a mover 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 las probabilidades de que se produzcan daños en el entrenador inclinable o lesiones, **no levante la armadura por la cubierta delantera.** Lleve rodando con cuidado el entrenador inclinable sobre sus ruedas a la ubicación deseada y luego bájelo hasta su posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para evitar el riesgo de lesiones graves, 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 de conexión a tierra del equipo incrementa el riesgo de electrocución. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe (si no encaja en el tomacorriente, solicite a un electricista cualificado que instale un tomacorriente compatible). No utilice un adaptador para conectar el enchufe a un receptáculo incompatible.

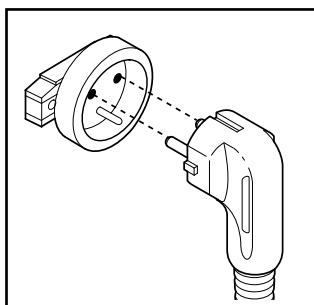
Para adquirir un cable eléctrico, póngase en contacto con el establecimiento en el que haya adquirido este equipo o consulte la contraportada de este manual.

CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este equipo debe estar conectado a tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la conexión a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Este equipo debe conectarse a un circuito específico de 10 A y 240 V. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.

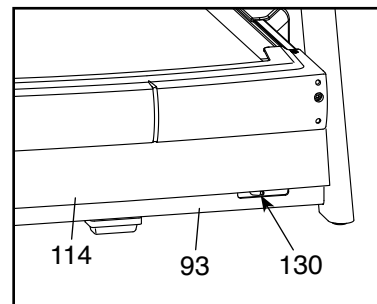
Enchufe el enchufe con conexión a tierra a un receptáculo, tal como se muestra a la derecha. No modifique el enchufe ni el receptáculo. No use un adaptador ni un cable de extensión. El receptáculo debe estar conectado a tierra.



CÓMO CONECTAR UN CABLE CATV

Si su entrenador inclinable viene con el TV Digital, debe conectarle un cable CATV para poder ver los canales de TV por cable.

Levante la Cubierta del Montante Vertical (114) y localice la toma para cable en la parte delantera del entrenador inclinable. Conecte el cable CATV al Cable 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 contra el extremo inferior de los Montantes Verticales (93) hasta que dicha Cubierta encaje en su sitio.

También se puede conectar al entrenador inclinable un receptor de satélite, un reproductor de video o un reproductor de DVD. Conecte un cable CATV de la salida coaxial de su equipo (normalmente rotulada como TV OUT o RF OUT) a la toma para cable situada 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 los suministra FreeMotion Fitness, pero se pueden adquirir en las tiendas de equipos electrónicos. Consulte el manual del propietario del equipo que desee conectar para determinar si es necesario utilizar un modulador de RF o póngase en contacto con su proveedor local de servicios de audio/vídeo.

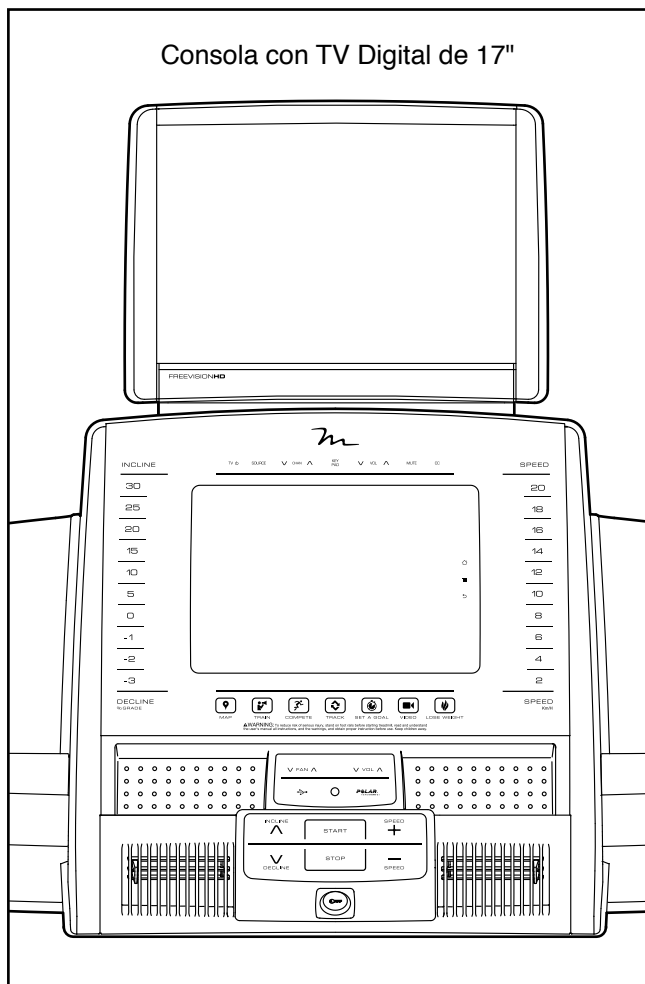
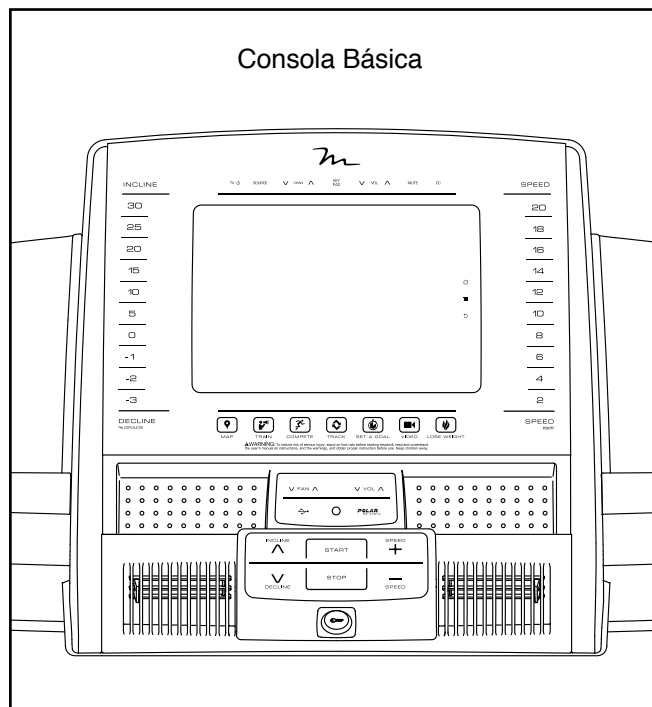
INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

La garantía de este producto no cubre los daños o fallos del equipo provocados por el uso de cableado eléctrico que no cumpla lo dispuesto en los códigos eléctricos o las especificaciones establecidas en el presente manual, ni tampoco la ausencia de un mantenimiento razonable y necesario conforme a lo dispuesto en este manual. La presente garantía quedará anulada en los siguientes casos: fallos o daños provocados por un servicio no autorizado, mala utilización, accidente, negligencia, montaje o instalación incorrectos, residuos derivados de cualquier actividad de destrucción en las inmediaciones del producto, óxido o corrosión por la ubicación del producto, alteraciones o modificaciones sin haber obtenido la autorización por escrito correspondiente o fallo por parte del usuario a la hora de utilizar, operar y mantener el producto conforme a lo dispuesto en este manual.

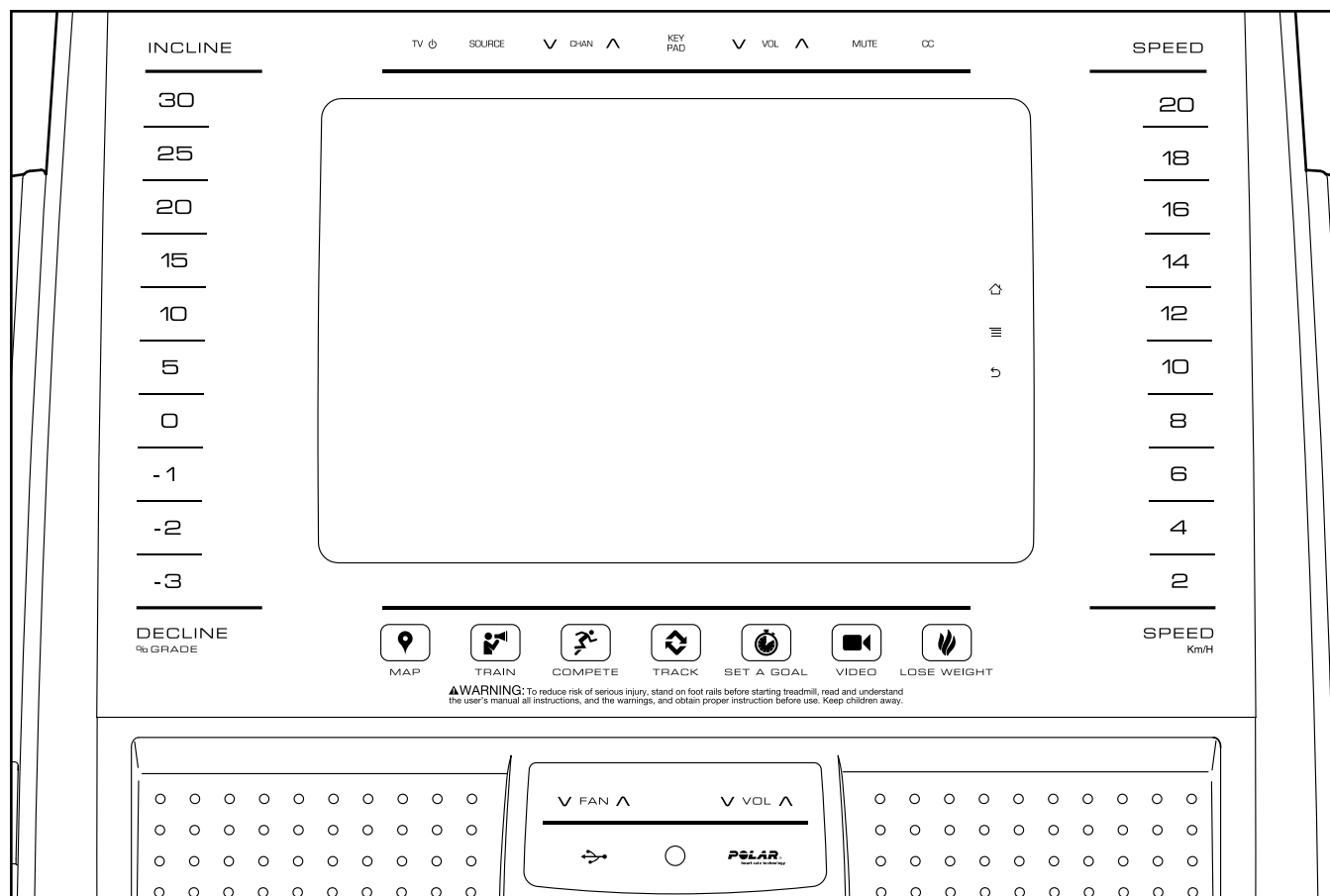
CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA

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 18. Para conocer las características del TV Digital, 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.** La consola básica no tiene capacidades de televisión.

Para actualizar la consola cuando quiera, vea 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 conseguir un entrenamiento más efectivo y agradable. La consola presenta la revolucionaria tecnología iFit que permite al entrenador inclinatorio comunicarse con su red inalámbrica. La tecnología iFit le permite descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones. **Para obtener más información, consulte el sitio web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador inclinatorio a medida que le guía a través de

una sesión de entrenamiento efectiva. Asimismo, puede ajustar las metas de tiempo, distancia, calorías y paso.

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

Mientras hace ejercicio, la consola le ofrecerá información continua del ejercicio. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho que sea compatible con la tecnología Polar®.

Incluso puede navegar por Internet o escuchar su música de entrenamiento o sus audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio.

Para encender la corriente, vea la página 19. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 19. Para ajustar la consola, vea la página 20.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 de la página 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

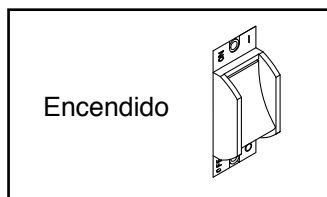
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

1. Enchufe el cable eléctrico.

Vea la sección CÓMO CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 16.

2. Coloque el interruptor en la posición de encendido.

Localice el interruptor en el entrenador inclinable, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición de On (encendido).

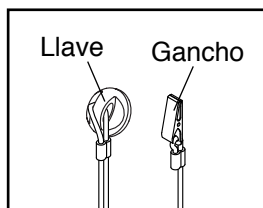


3. Inserte la llave en la consola.

Nota: La consola se puede ajustar para utilizarla sin la llave. Para obtener instrucciones, vea el paso 8 de la página 26. Si se ha ajustado la consola para utilizarla sin la llave, este paso no será de aplicación.

Busque la llave y el gancho en la consola y fije el gancho a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **IMPORTANTE:**

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



CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 de la página 21). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita presionar fuerte sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.

CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 29 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 de la página 26 y el paso 2 de la página 28, y seleccione la función de mantenimiento. Luego, vea el paso 3 de la página 28 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 de la página 28 y calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

4. Cree una cuenta de iFit.

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

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en el explorador, consulte la página 30.

El explorador abrirá la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) de la esquina superior derecha de la pantalla.

El explorador abrirá la página de registro de iFit.com. Seleccione el plan básico o el plan ilimitado. Nota: Lea los datos que aparecen 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 21. Para utilizar un entrenamiento integrado, vea la página 23. Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta, vea la página 24. Para utilizar un entrenamiento iFit, vea la página 25.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 26. Para usar la función de entretenimiento, vea la página 27. Para usar la función de mantenimiento, vea la página 28. Para usar la función de red inalámbrica, vea la página 29. Para usar el sistema de sonido, vea la página 30. Para cambiar la entrada de sonido, vea la página 30. Para usar el explorador de Internet, vea la página 30.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar daños en la plataforma para caminar, utilice calzado deportivo limpio cuando use el entrenador inclinable. La primera vez que use el entrenador inclinable, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 35).

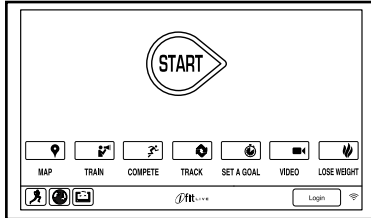
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos en estar lista para su uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda el equipo, el menú principal aparecerá después de que se inicie la consola. Toque el botón de inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla para regresar al menú principal en cualquier momento.



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

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

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

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

4. Cambie la inclinación del entrenador inclinable según desee.

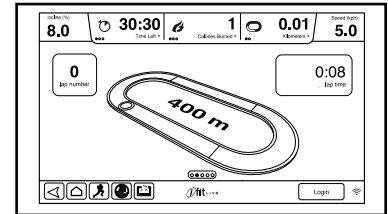
Para cambiar la inclinación del entrenador inclinable, pulse los botones Incline (inclinación) de aumento o disminución o uno de los botones Incline numerados. Cada vez que pulse uno de

los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 de la página 28).

5. Siga su progreso.

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



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

- El nivel de inclinación del entrenador inclinable
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (Nota: La función manual no tiene cuenta atrás del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m (1/4 de milla)
- Su paso en minutos por kilómetro
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

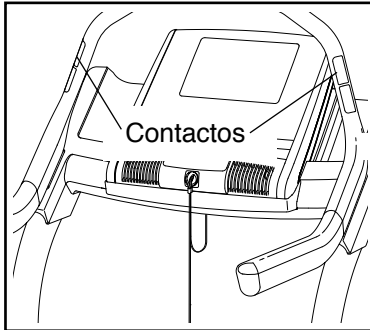
Si lo desea, puede ajustar el volumen pulsando los botones Vol (volumen) de aumento y disminución de la consola.

Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú o pulse el botón Stop (parar) de 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 utiliza el monitor del ritmo cardíaco del mango y el monitor del ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta. Para obtener información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la contraportada de este manual.

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



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

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

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

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

8. Cuando termine de hacer ejercicio, extraiga la llave de la consola.

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

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

3. Comience el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Hay segmentos consecutivos que pueden tener programados unos ajustes de velocidad o inclinación idénticos.

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

Al final del primer segmento del entrenamiento, el entrenador inclinable se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

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

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

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline. **Si pulsa un botón Speed**, puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 de la página 21). **Si pulsa un botón Incline**, puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 de la página 21). **Para regresar a los ajustes de velocidad o inclinación programados para el entrenamiento**, visualice primeramente el perfil. Luego, toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

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

4. Siga su progreso.

Vea el paso 5 de la página 21. La pantalla también puede mostrar un perfil de los ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 de la página 22.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 de la página 22.

7. Cuando termine de hacer ejercicio, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 de la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

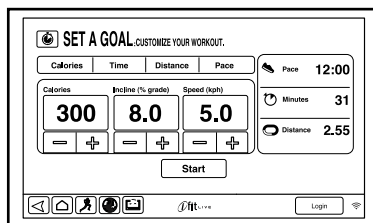
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 de la página 21.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

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

Para fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o paso, toque el botón Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (calorías) o Paso (pace), respectivamente. Seguidamente, toque los botones de aumento y disminución de la pantalla para fijar una meta de tiempo, distancia, calorías o paso 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 mismo.



4. Comience el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 21 y 22).

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

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

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 de la página 21.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 de la página 22.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 de la página 22.

8. Cuando termine de hacer ejercicio, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 de la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 29). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 de la página 21.

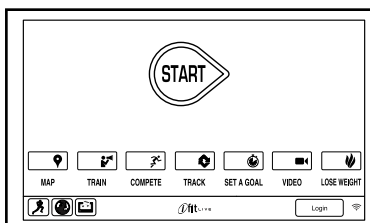
3. Inicie sesión en su cuenta de iFit.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le pueden permitir acceder a 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 (competir). Para ver su Workout History (historial de entrenamientos), toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 24). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de 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 descargar algunos entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en iFit.com.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite el sitio web www.iFit.com.

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

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 de la página 23.

En algunos entrenamientos, un asistente de voz puede guiarle a lo largo de los mismos.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 de las páginas 21 y 22. La pantalla puede mostrar también un mapa del recorrido por el que esté caminando o corriendo.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 de la página 22.

8. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 de la página 22.

9. Cuando termine de hacer ejercicio, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 de la página 22.

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

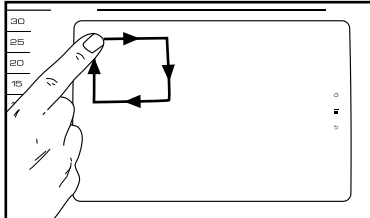
CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL EQUIPO

La consola presenta una función de ajustes del equipo que le permite seleccionar un idioma y la unidad de medida, activar y desactivar la función de demostración en pantalla, fijar el intervalo de reajuste y habilitar o deshabilitar la llave o la contraseña.

1. Acceda al menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19). Luego,

seleccione el menú principal (vea el paso 2 de la página 21). A continuación, dibuje en la pantalla un cuadrado en el sentido de las agujas del reloj para acceder al menú principal de ajustes (vea el diagrama superior).



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

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

3. Seleccione un idioma.

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

4. Seleccione la unidad de medida.

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

5. Seleccione una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona horaria).

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

6. Seleccione una hora de actualización automática.

Puede 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 decididamente dejar que la consola se actualice de forma frecuente.

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 una función de demostración en pantalla diseñada para utilizarse si el entrenador inclinable se exhibe en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico, se coloque el interruptor en la posición de encendido y se inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

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

8. Habilite o deshabilite 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 de la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para volver a habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

9. Habilite o deshabilite el explorador web.

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

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

10. Habilite o deshabilite la vista de calles.

Puede deshabilitar la vista de calles para los entrenamientos con mapa, lo que 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 para el intervalo de reajuste.

La consola presenta una función de reajuste automático; si no se toca o 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 la consola esperará antes de reajustarse automáticamente, toque el botón Reset Timeout (intervalo de reajuste) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione la cantidad de tiempo deseada. Toque el botón atrás de la pantalla.

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 puede hacer ejercicio en el entrenador inclinable.

Toque el botón Workout Time Limit (límite de tiempo de entrenamiento). Para habilitar el límite de tiempo de entrenamiento, toque la casilla de verificación Enable. Luego, toque los botones de aumento y disminución para seleccionar la cantidad de tiempo asignada a cada usuario. A continuación, toque el botón atrás de la pantalla.

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

13. Salga de la función de ajustes del equipo.

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

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

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

1. Acceda al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 de la página 26.

2. Seleccione la función de entretenimiento.

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

3. Ajuste el receptor del control de pantallas.

Toque el botón Wall of Screens (control de pantallas) para ver las opciones que permiten ajustar la consola para que funcione con un control 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 desplegable. Luego, seleccione un canal. Toque el botón Add (añadir) para crear múltiples ajustes de transmisor o canales.

4. Salga de la función de entretenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

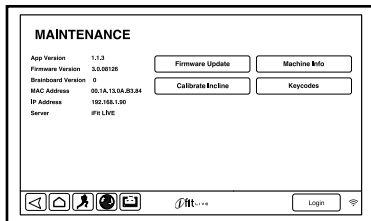
La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación del entrenador inclinable, calibrar la pantalla, visualizar la información técnica y ver el código de tecla de un botón.

1. Acceda al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 de la página 26.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

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



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

3. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener unos resultados óptimos, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.

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

Para evitar dañar el entrenador inclinable, no apague el equipo ni extraiga 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 eso no ocurre, coloque el interruptor en la posición de apagado. Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de encendido. Nota: La consola puede tardar unos minutos en estar lista para su uso.

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

4. Calibre el sistema de inclinación del entrenador inclinable.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego, toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. El entrenador inclinable se elevará automáticamente hasta el nivel máximo de inclinación, bajará hasta el nivel mínimo de inclinación y regresará por último 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 los pies y todo tipo de objetos lejos del entrenador inclinable mientras se calibra la inclinación. En caso de emergencia, extraiga la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

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

6. Busque códigos de tecla.

El botón Keypcodes (códigos de tecla) está pensado para que los técnicos de servicio identifiquen si un determinado botón funciona correctamente.

7. Registre el entrenador inclinable en iFit.com.

Esta opción está pensada para que los propietarios de los gimnasios puedan visualizar y realizar un seguimiento del historial de uso del entrenador inclinable en iFit.com.

Toque el botón Register Equipment (registrar equipo), escriba la identificación de su gimnasio y, por último, toque el botón Submit (enviar).

8. Salga de la función de mantenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

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

1. Acceda al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 de la página 26.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi.

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

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

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

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

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

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

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect to Wi-Fi (conectarse 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 introducción de la contraseña. Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19 para usar el teclado.

Cuando la consola esté conectada a su red inalámbrica, la opción Wi-Fi del menú de la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectada). A continuación, pulse el botón atrás de la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

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

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

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

Nota: Si tiene alguna duda tras haber seguido estas instrucciones, visite el sitio web www.iFit.com/support para solicitar asistencia.

5. Salga de la función de red inalámbrica.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar música y el sonido 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: Este conector de audio es solo para salida de audio.

Este entrenador inclinable se ha diseñado específicamente para funcionar con iPod® y tiene la certificación de conformidad del fabricante respecto a 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 completamente conectado.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su iPod. Ajuste el volumen pulsando los botones Vol (volumen) de aumento y disminución de la consola.

Enchufe un reproductor MP3, un teléfono inteligente u otro dispositivo USB al puerto USB de la parte delantera de la consola para cargar el dispositivo. El puerto USB también se puede usar para actualizar el firmware (vea el paso 3 de la página 28).

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE SONIDO

Para seleccionar una fuente de sonido diferente, toque el icono de notas musicales situado en la parte inferior de la pantalla. A continuación, elija una fuente de audio de la lista.

1. TV remoto.

Seleccione esta fuente de sonido para escuchar la salida de sonido de un TV remoto. Nota: El entrenador inclinable debe estar conectado al TV (vea CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 27).

2. TV personal.

Seleccione esta fuente de sonido para escuchar el sonido del TV Digital de la consola. Nota: La consola debe tener un TV Digital para que esta opción funcione (vea la sección CÓMO ACTUALIZAR LA CONSOLA en la página 17).

3. iPod.

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

4. Radio FM.

La consola tiene una radio FM incorporada. Seleccione esta fuente de sonido para usar el sintonizador de radio FM.

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

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

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

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

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19 para usar el teclado.

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

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

Nota: Si tiene alguna duda tras haber seguido estas instrucciones, visite el sitio web www.iFit.com/support para solicitar asistencia.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

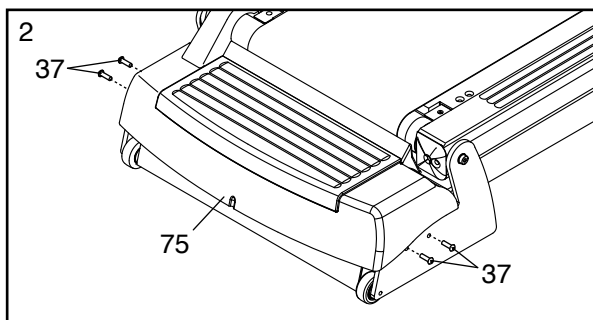
El mantenimiento regular es necesario para conseguir un funcionamiento óptimo y una vida útil larga del entrenador inclinable. Lea y siga todas las instrucciones que se detallan a continuación. Si el entrenador inclinable no recibe mantenimiento de la manera que se describe, los componentes pueden sufrir un desgaste excesivo, el entrenador inclinable puede sufrir daños y la garantía se invalidará. Si tiene dudas sobre el mantenimiento, consulte la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de extraer la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

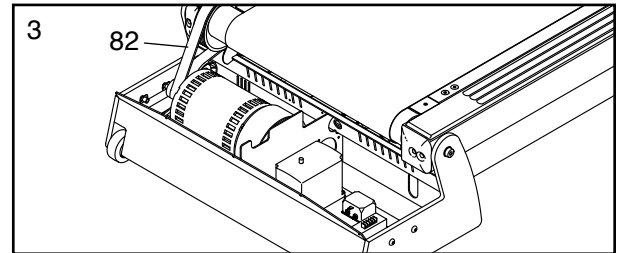
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas exteriores del entrenador inclinable.
2. Aplique un limpiador multiusos suave en un paño 100% algodón y quite el polvo y la suciedad de las barandas, los montantes verticales, los rieles para los pies, la armadura y la cubierta del motor. Asimismo, limpie la plataforma para caminar a lo largo de ambos lados de la banda para caminar. **No use limpiadores debajo de la banda para caminar.** Aplique una pequeña cantidad de limpiador multiusos suave en un paño 100% algodón y limpie la consola y las pantallas. **No pulverice el limpiador directamente sobre el entrenador inclinable ni use limpiadores a base de amoníaco o ácidos.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar esté adecuadamente centrada y tensada (vea las páginas 35 y 36). Si está centrada y se desplaza con suavidad, no realice ningún ajuste. Si debe ajustar la banda para caminar, vea la página 33.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. Encienda la máquina y seleccione una inclinación del 30%.
2. **Desenchufe el cable eléctrico.** Quite los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (37) y levante cuidadosamente la Cubierta del Motor (75).



3. Use una aspiradora manual para limpiar la zona de debajo de la Cubierta del Motor (no se muestra). **Tenga cuidado de no tocar ningún componente.** Compruebe que la Correa del Motor de Manejo (82) no esté desgastada o rajada ni patine. Si debe cambiar la Correa del Motor de Manejo, vea la contraportada de este manual.

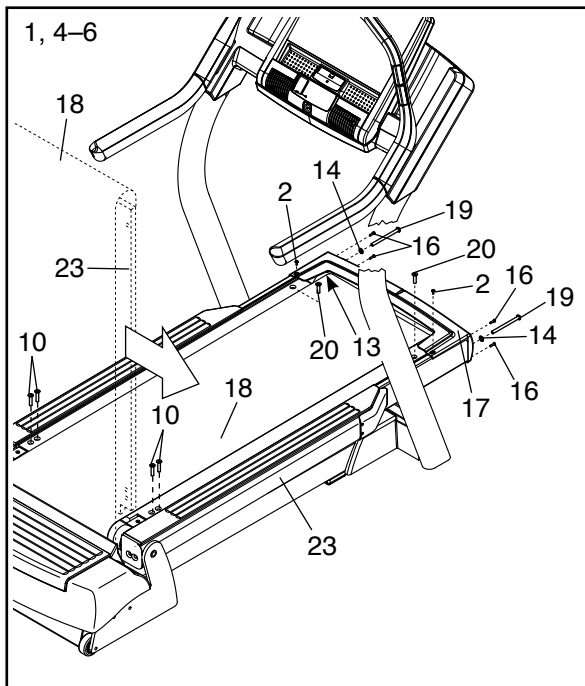


4. aspire la zona de debajo del entrenador inclinable, la cubierta delantera y el motor de levante.
5. Enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola. Pulse el botón START (comenzar). **Tenga cuidado para evitar lesiones; mantenga las manos alejadas de las piezas móviles y asegúrese de que la ropa que lleva puesta no pueda quedar atrapada en ellas.** Mientras la banda para caminar esté en movimiento, compruebe que el entrenador inclinable no produzca ruidos ni olores extraños. Si detecta alguno de estos problemas, consulte 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).

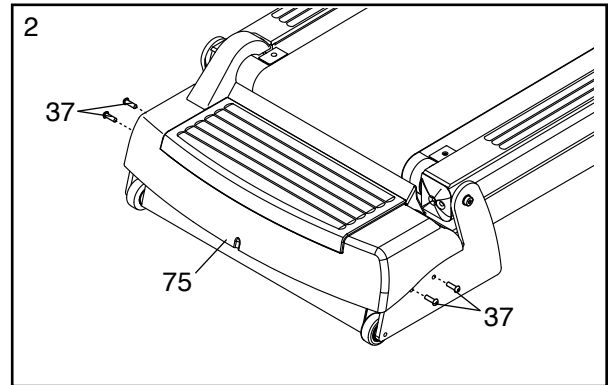
CAMBIO DE LA PLATAFORMA Y LA BANDA PARA CAMINAR

Ambos lados de la plataforma para caminar están diseñados para ser utilizados como superficies para caminar. Inspeccione periódicamente la plataforma para caminar para asegurarse de que no esté desgastada. Si puede ver alguna parte de madera a través del recubrimiento fenólico o si la superficie está dañada, deberá dar vuelta a la plataforma para caminar; asimismo, deberá sustituir la banda para caminar cada 16.000-24.000 kilómetros. Cuando ambos lados de la plataforma para caminar muestren signos de desgaste, deberá cambiar la plataforma para caminar. Debe cambiar la plataforma para caminar cada 32.000-48.000 kilómetros. Consulte la contraportada de este manual para pedir una nueva plataforma para caminar. Siga las instrucciones incluidas a continuación para cambiar la banda para caminar o para dar vuelta o cambiar la plataforma para caminar.

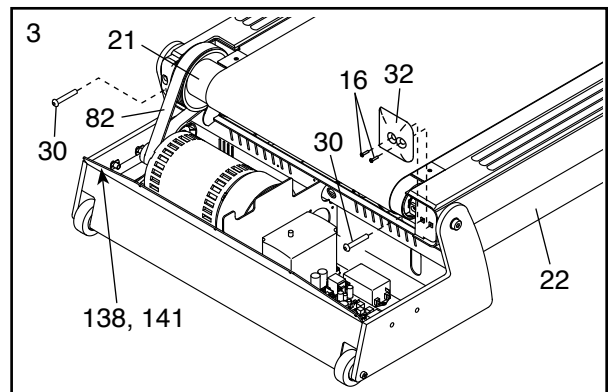
1. Ajuste el nivel de inclinación al 0%. **Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Quite los Tornillos #8 x 3/4" (16), los Tornillos para Máquina #8 x 1 1/2" (2) y la Cubierta Delantera (17). Quite el Tornillo 3/8" x 5" (19) y la Arandela Estrella 3/8" (14) de cada lado del Rodillo Delantero (13). Levante el Rodillo Delantero y deslícelo para separarlo de la Banda para Caminar (18).



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

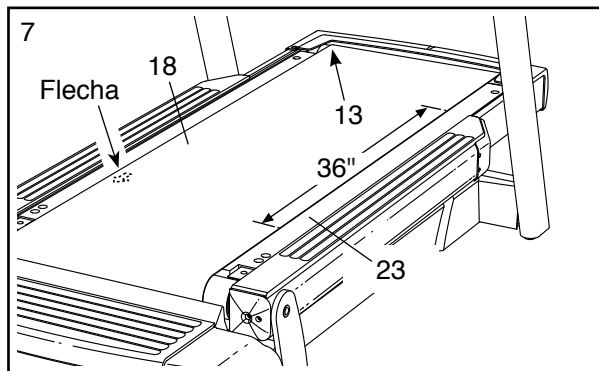


3. Quite los dos Tornillos #8 x 3/4" (16) indicados, la Tapa de Extremo Trasera Derecha (32), los dos Tornillos 3/8" x 3" (30), el Tornillo 3/8" x 2" (138) y la Arandela Negra 3/8" (141). Deslice hacia afuera la Correa del Motor de Manejo (82). Tire del lado izquierdo del Conjunto del Rodillo de Manejo (21) para separarlo de la Armadura (22).



4. Quite 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 para evitar que se astille o se dañe el recubrimiento fenólico de la Plataforma para Caminar (23).** Levante la Plataforma para Caminar y la Banda para Caminar hasta la posición que muestran las líneas de puntos. Deslice la Plataforma para Caminar para separarla de la Banda para Caminar.

5. Coloque la Plataforma para Caminar (23) y la Banda para Caminar (18) en el suelo. Limpie los rodillos con un paño y alcohol desnaturalizado. Aspire la zona de debajo del entrenador inclinable. Deslice el Rodillo Delantero (13) hacia el interior de la Banda para Caminar.
6. Siga los pasos del 1 al 4 en orden inverso. Utilice la Banda para Caminar (18) nueva y la Plataforma para Caminar (23) nueva o volteada. Asegúrese de alinear la Correa del Motor de Manejo (82) de forma que quede recta en ambas poleas.
7. A continuación, debe ajustar la tensión de la Banda para Caminar (18). Mire debajo del borde derecho o izquierdo de la Banda para Caminar e intente localizar una pequeña flecha impresa en la misma; mueva la Banda para Caminar, si es necesario, hasta que localice la flecha. **Asegúrese de que la flecha apunte hacia la parte trasera del entrenador inclinable, tal como se muestra.** En caso contrario, quite la Banda para Caminar, dele la vuelta y vuelva a deslizarla en la Plataforma para Caminar (23). No apriete aún la Banda para Caminar.



Mueva la Banda para Caminar (18), si es necesario, hasta que la costura de la Banda para Caminar quede bajo la Plataforma para Caminar (23).

Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario al de las agujas del reloj. Localice las cuatro pequeñas marcas de la Banda para Caminar (18). Apriete la Banda para Caminar hasta que las marcas situadas a ambos lados de ella queden separadas exactamente por 36" (91,44 cm).

Apriete ambos Tornillos 3/8" x 5" (19, vea el diagrama de la página 32) hasta que las dos marcas se separen otros 5 o 6 mm. A medida que apriete 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 centrada la Banda para Caminar (vea la página 35).

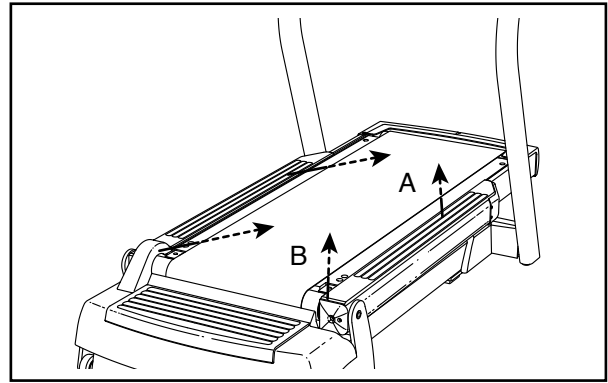
LUBRICACIÓN DE LA BANDA PARA CAMINAR

Para lograr un rendimiento óptimo y una vida útil prolongada del entrenador inclinable, aplique polvo de cera a la plataforma para caminar cada tres meses. Si se realiza un uso intenso de la máquina, aplique polvo de cera con mayor frecuencia, si es necesario; si salta el cortacircuitos del entrenador inclinable, eso puede indicar que se debe aplicar polvo de cera. **Si no aplica polvo de cera siguiendo las instrucciones, la garantía quedará anulada.**

Consulte la contraportada de este manual para pedir polvo de cera. No aplique ninguna otra sustancia a la plataforma para caminar. También necesitará una toalla limpia, una vara de medir de madera y un limpiador doméstico no abrasivo, como FORMULA 409®.

Siga los pasos indicados a continuación para aplicar el polvo de cera:

1. Camine en el entrenador inclinable durante al menos cinco minutos para calentar la plataforma para caminar y la banda para caminar. **A continuación, extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.**
2. Con la vara de medir, empuje la toalla **seca** debajo de la banda para caminar de manera que los extremos de la toalla queden extendidos a ambos lados de la banda para caminar. A continuación, retire la vara de medir. Seguidamente, sujete los extremos de la toalla y tire de la toalla hacia el rodillo trasero y luego hacia el rodillo delantero. Por último, retire la toalla y sacúdala.
3. Tire de la banda para caminar hacia la parte trasera del entrenador inclinable hasta que la parte de la banda para caminar que estaba debajo de la plataforma para caminar quede encima de esta. Luego, repita el paso 2.
4. Abra la tapa de la botella de polvo de cera. Sujete el extremo derecho de la banda para caminar a aproximadamente 20 cm de la cubierta delantera y levante la banda para caminar para separarla de la plataforma para caminar. A continuación, incline la botella **hacia abajo**, hacia la plataforma para caminar, y **hacia adelante**, hacia el centro de la cubierta delantera (vea la referencia A del diagrama de la derecha). Luego, apriete la botella una vez para depositar aproximadamente media cucharadita de polvo de cera cerca del centro de la plataforma para caminar. Seguidamente, agite suavemente la botella y vuélvala a apretar para depositar más polvo de cera en ese mismo lugar.



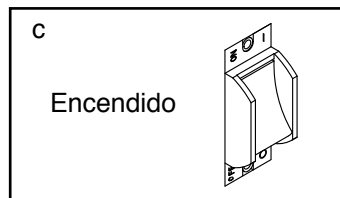
5. Sujete el extremo derecho de la banda para caminar a aproximadamente 30 cm de la parte trasera del entrenador inclinable y repita el paso 4 (vea la referencia B del diagrama superior).
6. Repita los pasos 4 y 5 en el lado izquierdo del entrenador inclinable.
7. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave en la consola y haga funcionar la banda para caminar a 5 km/h. Camine por todas las áreas de la banda para caminar durante un minuto para distribuir uniformemente el polvo de cera. **A continuación, extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.**
8. Retire con la toalla cualquier resto de polvo de cera que salga de los lados de la plataforma para caminar y de los rieles para los pies. Luego, pulverice en la toalla una pequeña cantidad de limpiador doméstico diluido, como FORMULA 409, y limpie los restos de polvo de cera de los lados de la plataforma para caminar y de los rieles para los pies. **No pulverice limpiador directamente sobre la plataforma para caminar.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador inclinable se pueden solucionar siguiendo los pasos que se describen a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita asistencia adicional, consulte la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: El equipo no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 16).
- Asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor del entrenador inclinable, situado cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de On (encendido).

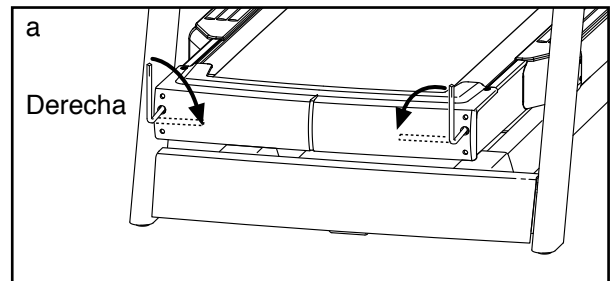


SÍNTOMA: El equipo se apaga durante su uso

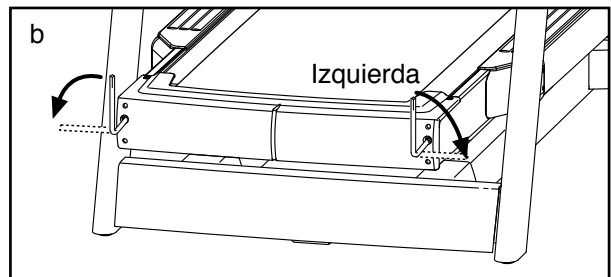
- Compruebe el interruptor del entrenador inclinable, situado cerca del cable eléctrico (vea el diagrama superior). Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de encendido.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, vuelva a insertarla.
- Compruebe que la banda para caminar y la plataforma para caminar no estén excesivamente desgastadas. Si es necesario, cambie la banda para caminar o la plataforma para caminar (vea las páginas 32 y 33).
- Esto puede ser el resultado de alto amperaje. Aplique el polvo de cera, si es necesario (vea la página 34).
- Si el equipo se sigue apagando durante su uso, consulte la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. **IMPORTANTE:** Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, esta puede sufrir daños.

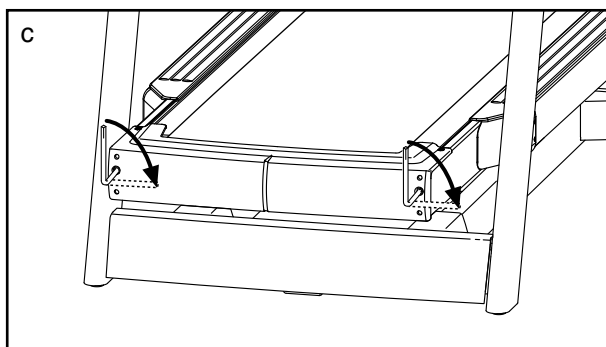
- Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha: Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", gire 1/4 de vuelta los tornillos de ajuste del rodillo en la dirección que se muestra. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego,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



- 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", gire 1/4 de vuelta los tornillos de ajuste del rodillo en la dirección que se muestra. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y utilice el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar quede centrada entre los rieles para los pies.



- c. **Si la banda para caminar patina al caminar sobre ella: Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Usando una llave hexagonal 7/32", gire 1/4 de vuelta los dos tornillos de ajuste del rodillo en sentido horario. Para apretar correctamente la banda para caminar, vea el paso 7 de la página 33. El centro de la banda para caminar solo debería tocar la plataforma para caminar. Asegúrese de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y utilice el entrenador inclinable durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada. Nota: A medida que apriete 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 banda para caminar se detiene o la inclinación no puede ajustarse aunque la consola permanezca encendida

- Esto indica que se puede haber producido un fallo del controlador. Para corregir el problema, apague el equipo, espere 5 segundos y vuelva a encenderlo.
- Esto puede ser el resultado de alto amperaje. Aplique el polvo de cera, si es necesario (vea la página 34).

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

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 de la página 28).
- Si el sistema de inclinación sigue sin funcionar 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.

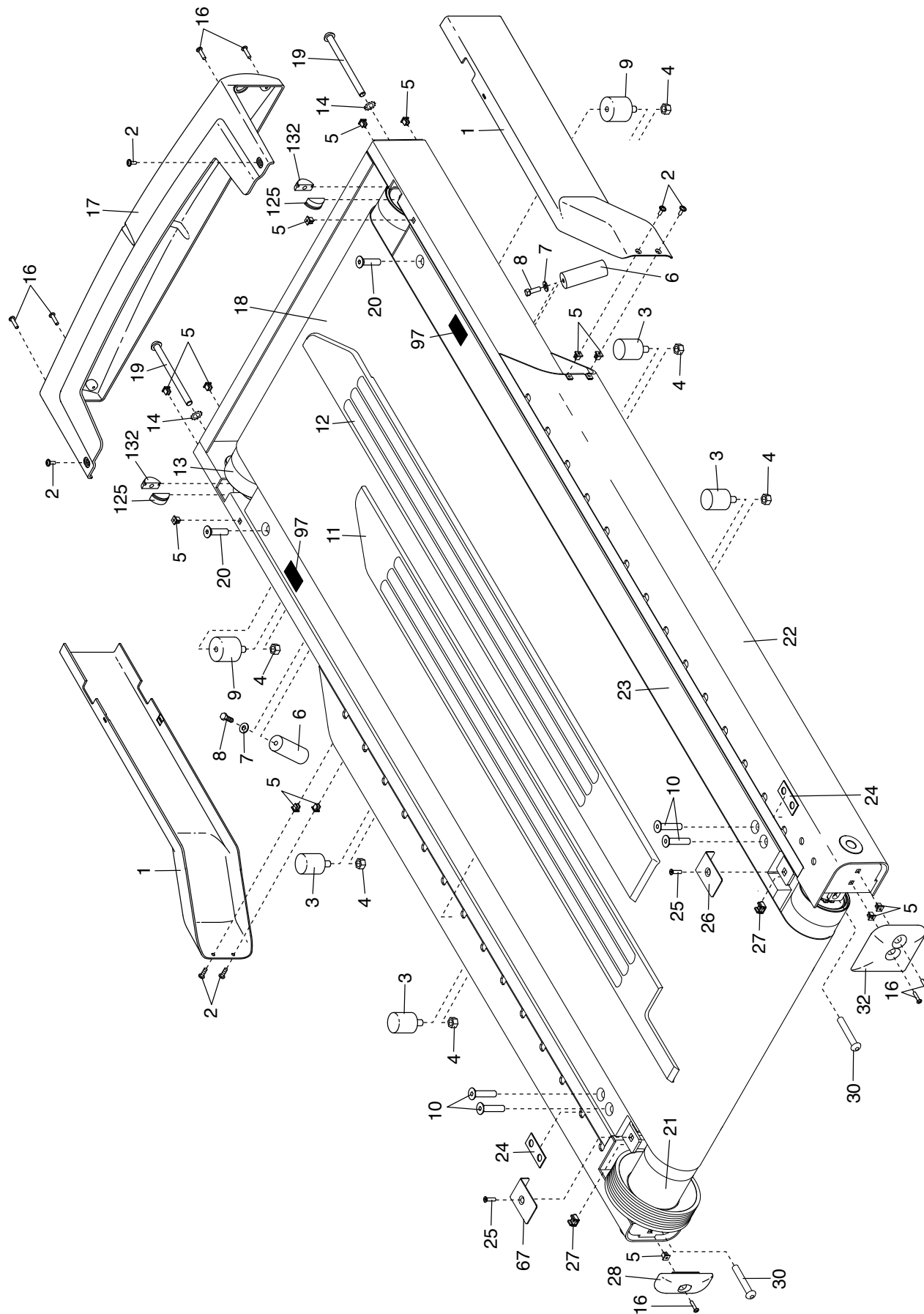
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMTK74810-INT.9 R1014A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta Lateral	51	4	Tornillo 5/16" x 1"
2	6	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	52	1	Motor de Manejo
3	4	Aislador Central	53	1	Aislador del Motor de Manejo
4	8	Tuerca de Bloqueo 3/8"	54	2	Tornillo 3/4" x 1/2"
5	13	Inserción de Plástico	55	2	Buje de la Barra de Torsión
6	2	Guía de la Banda	56	1	Armadura de la Base
7	2	Arandela Dividida 1/4"	57	3	Almohadilla de la Armadura de la Base
8	2	Tornillo Hexagonal 1/4" x 3/4"	58	10	Tornillo 1/4" x 1/2"
9	2	Aislador Delantero	59	4	Buje del Eslabón de Inclinación
10	4	Tornillo 3/8" x 1 3/4"	60	2	Perno con Collar 3/8" x 2 1/2"
11	1	Almohadilla de la Pata Izquierda	61	4	Perno 3/8" x 2 1/2"
12	1	Almohadilla de la Pata Derecha	62	1	Barra de Torsión
13	1	Rodillo Delantero	63	1	Interruptor
14	2	Arandela Estrella 3/8"	64	1	Soporte del Cable Eléctrico
15	1	Caja de la Mesa de Control	65	1	Receptáculo
16	7	Tornillo #8 x 3/4"	66	2	Arandela Estrella 3/8"
17	1	Cubierta Delantera	67	1	Protector Izquierdo del Rodillo Trasero
18	1	Banda para Caminar	68	1	Tabla de lo Electrónico
19	2	Tornillo 3/8" x 5"	69	2	Contratuerca 3/8"
20	2	Tornillo 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barra del Eslabón de Inclinación
21	1	Conjunto del Rodillo de Manejo	71	1	Perno 5/16" x 2 1/4"
22	1	Armadura	72	4	Buje del Motor de Inclinación
23	1	Plataforma para Caminar	73	1	Motor de Inclinación
24	2	Espaciador Plástico de la Plataforma	74	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
25	2	Perno de Cabeza Plana 1/4" x 3/4"	75	1	Cubierta del Motor
26	1	Protector Derecho del Rodillo Trasero	76	1	Soporte del Soporte de la Cubierta
27	2	Tuerca Jaula	77	1	Tapa de la Cubierta Derecha
28	1	Tapa de Extremo Trasera Izquierda	78	2	Arandela Plana 3/8"
29	2	Tornillo #6 x 1/4"	79	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
30	3	Tornillo 3/8" x 3"	80	2	Tuerca 5/16"
31	2	Espaciador de la Barra de Torsión	81	2	Rueda
32	1	Tapa de Extremo Trasera Derecha	82	1	Correa del Motor de Manejo
33	2	Tuerca del Separador 1/4"	83	4	Arandela Estrella 1/2"
34	4	Tornillo #10 x 1/2"	84	1	Polea del Motor de Manejo
35	12	Tornillo 1/2" x 1"	85	8	Tornillo 1/4" x 3/4"
36	1	Resistor	86	10	Tornillo #8 x 3/4"
37	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	87	8	Tornillo 1/4" x 1/2"
38	2	Pata de Nivelación Trasera	88	9	Tornillo #8 x 1/2"
39	2	Tuerca Dentada 1/2"	89	3	Calcomanía de Alto Voltaje
40	2	Buje de Pivote de la Armadura	90	2	Espaciador del Motor de Inclinación
41	2	Tornillo 5/8" x 1"	91	4	Tornillo #8 x 1"
42	4	Espaciador del Motor de Manejo	92	8	Tornillo #10 x 1"
43	4	Arandela Plana 5/16"	93	1	Montante Vertical
44	4	Tornillo 5/16" x 1"	94	1	Tuerca 5/16"
45	1	Soporte del Sensor	95	3	Tuerca #8
46	2	Tuerca del Sensor de Velocidad	96	2	Arandela Estrella #8
47	1	Sensor de Velocidad	97	2	Calcomanía de Mantenimiento de la Plataforma
48	2	Perno del Sensor de Velocidad	98	4	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"
49	8	Arandela Dividida 1/2"	99	10	Tornillo #4
50	4	Tornillo 3/8" x 5 1/2"			

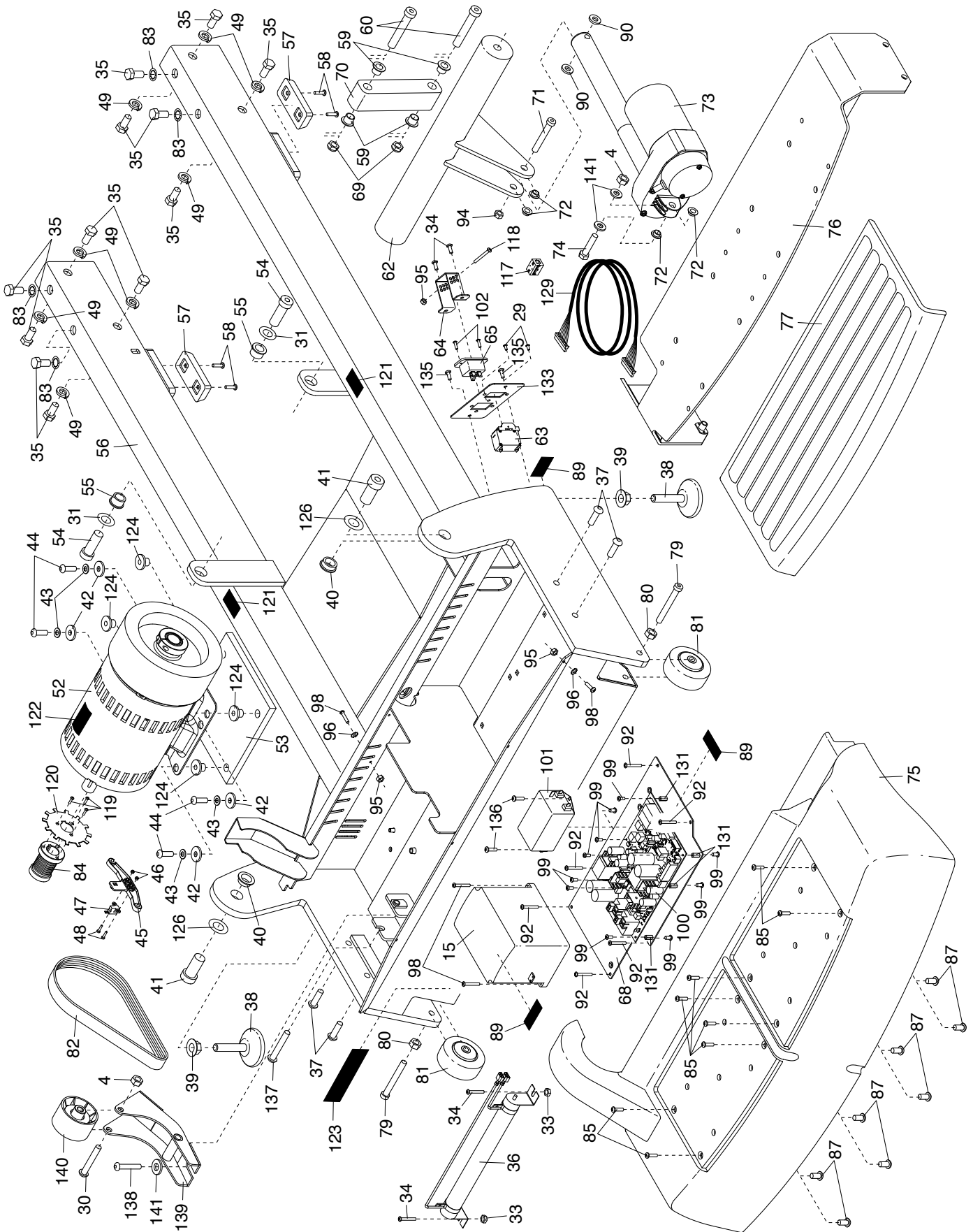
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	1	Tabla de Corriente	121	2	Calcomanía de Precaución
101	1	Filtro	122	1	Calcomanía de Advertencia de Peligro
102	2	Tornillo #6 x 1/2"	123	1	Calcomanía de Advertencia
103	1	Consola	124	4	Buje de Montaje del Motor
104	1	Cubierta de la Parte de Atrás de la Consola	125	2	Inserción del Rodillo
105	1	Llave/Gancho	126	2	Arandela Giratoria
106	1	Parte de Atrás de la Consola	127	14	Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 3/4"
107	1	Parte de Atrás de la Base de la Consola	128	4	Tornillo de Cabeza de Lenteja #8 x 1/2"
108	1	Armadura de la Consola	129	1	Cableado Eléctrico de la Armadura
109	1	Base de la Consola	130	1	Cable TV del Montante Vertical
110	1	Barra Cruzada de la Consola	131	4	Separador
111	2	Abrazadera de la Consola	132	2	Inserto del Rodillo Delantero
112	1	Conjunto de la Baranda Izquierda	133	1	Placa del Tomacorriente
113	1	Conjunto de la Baranda Derecha	134	4	Arandela 3/8"
114	1	Cubierta del Montante Vertical	135	2	Tornillo #6 x 1/2"
115	2	Almohadilla de la Base del Montante Vertical	136	2	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"
116	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical	137	1	Perno 3/8" x 2 1/2"
117	1	Abrazadera de Ferrita	138	1	Tornillo 3/8" x 2"
118	1	Perno #8 x 1 5/8"	139	1	Polea del Brazo Estable
119	3	Tornillo del Disco de Velocidad	140	1	Rueda del Brazo Estable
120	1	Disco de Velocidad	141	3	Arandela Negra 3/8"
			*	—	Manual del Usuario

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.



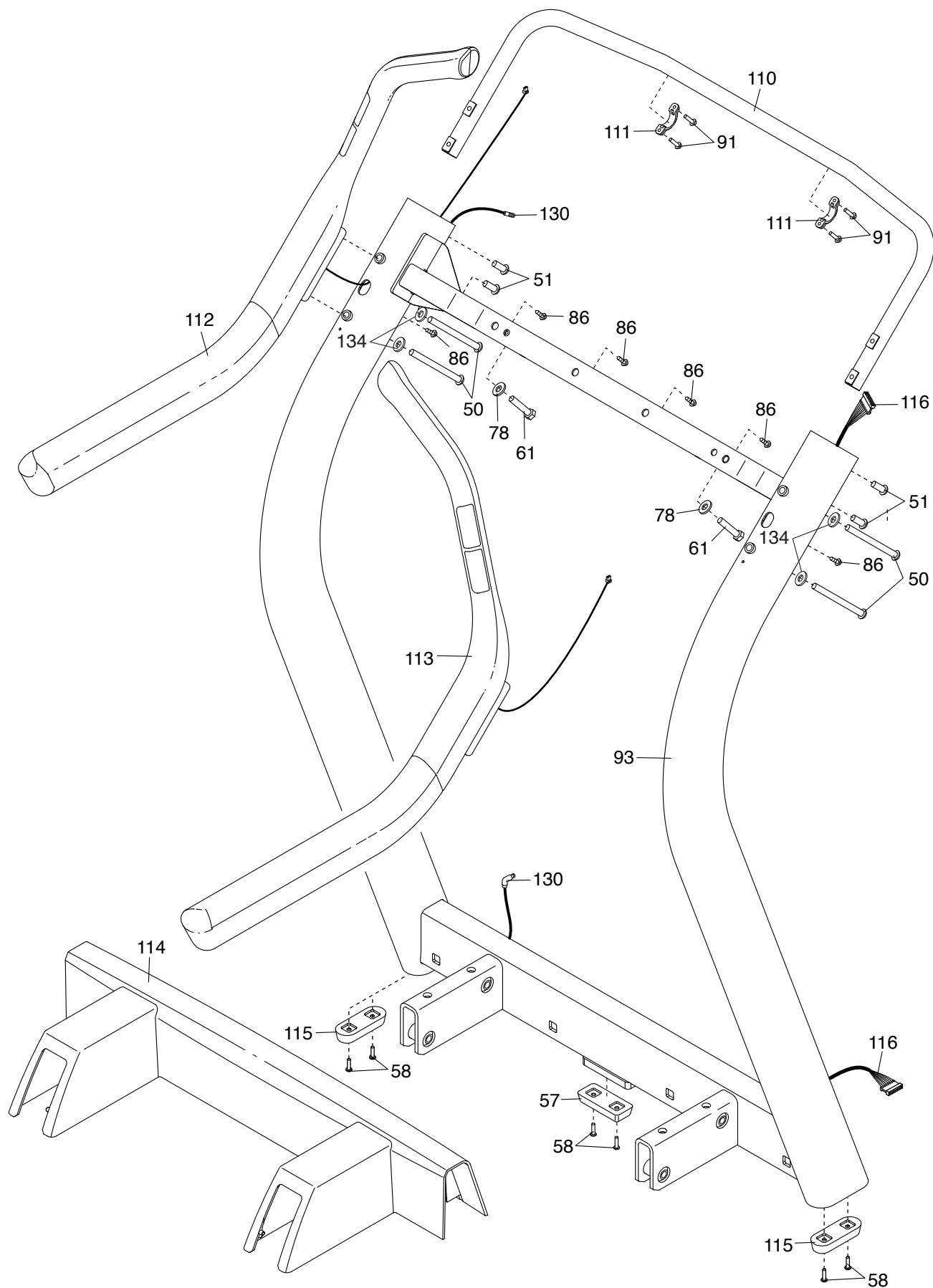
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

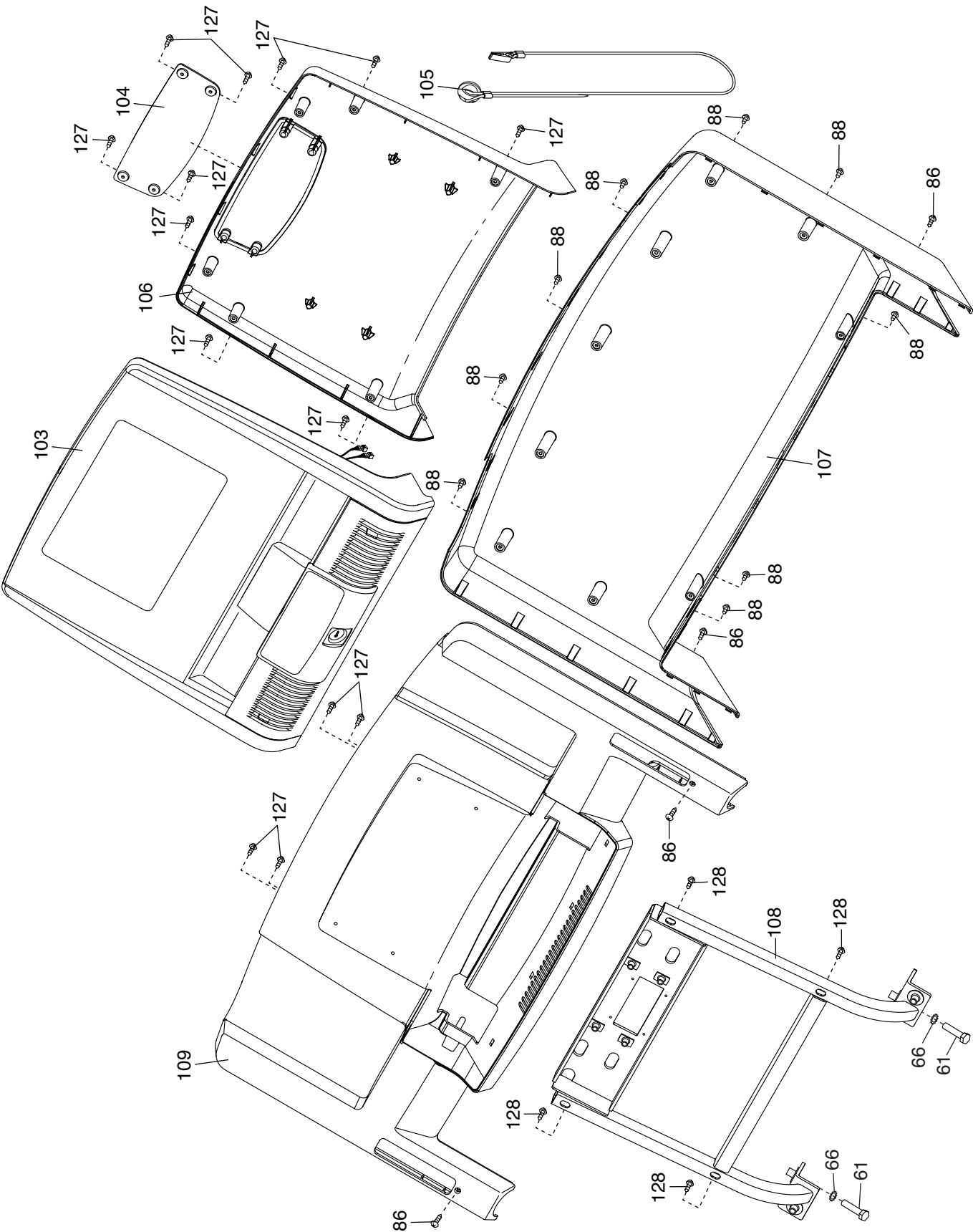
Nº de Modelo FMTK74810-INT.9 R1014A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo FMTK74810-INT.9 R1014A





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

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

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

En los Estados Unidos

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

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

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

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

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com