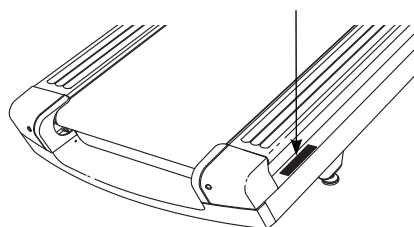


FREEMOTION® *Reflex t 11.8*

Nº de Modelo FMTL70810-INT.9
Nº de Serie _____

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

Calcomanía con el
Número de Serie



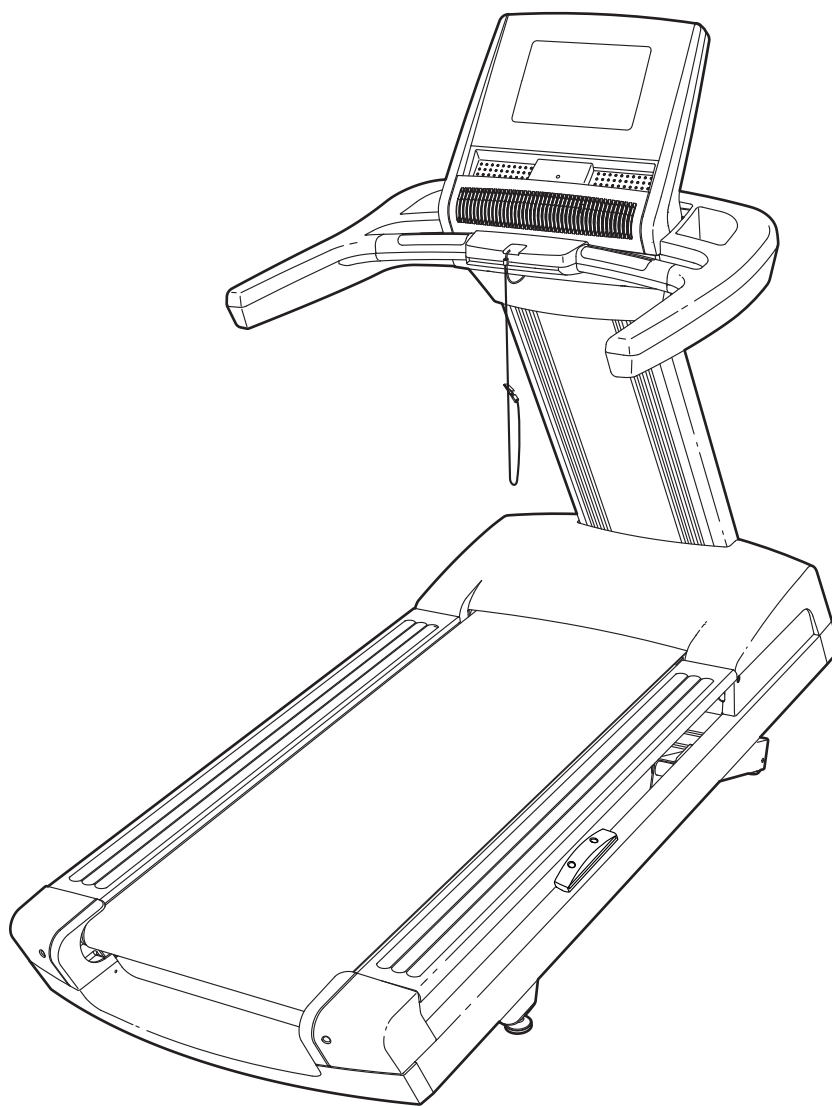
¿PREGUNTAS?

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

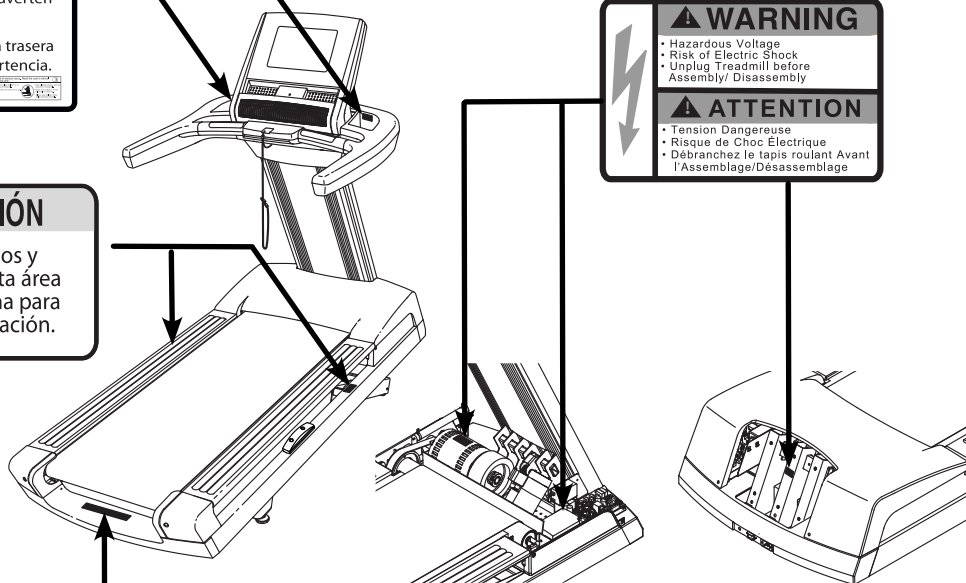
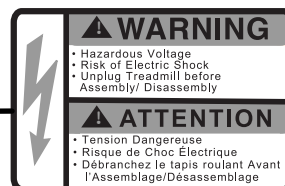
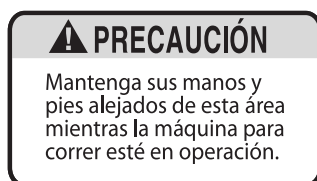


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	3
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	4
ANTES DE COMENZAR.....	6
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	7
MONTAJE.....	8
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	14
CÓMO PONER AL DÍA LA CONSOLA.....	15
CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA.....	16
CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	29
MANTENIMIENTO PREVENTIVO.....	30
REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES.....	34
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	35
GUÍA DE EJERCICIOS.....	37
LISTA DE LAS PIEZAS.....	38
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	40
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. Freemotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar éste o 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 de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente de la forma descrita.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en 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 la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 181 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Siga las instrucciones de la página 14 cuando conecte el cable de alimentación. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito que está conectado a la máquina para correr. No utilice un cable de extensión.
12. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
13. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no funciona correctamente. (Vea la sección SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 35 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
14. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17). Use siempre el soporte cuando use la máquina para correr.
15. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
16. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda para caminar en movimiento.

17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (vea el dibujo de la página 6 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
20. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea la sección MONTAJE en la página 8 y CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 29.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
21. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
22. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
25. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si sufre mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr FREEMOTION® REFLEX T11.8 La máquina para correr REFLEX T11.8 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. 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.

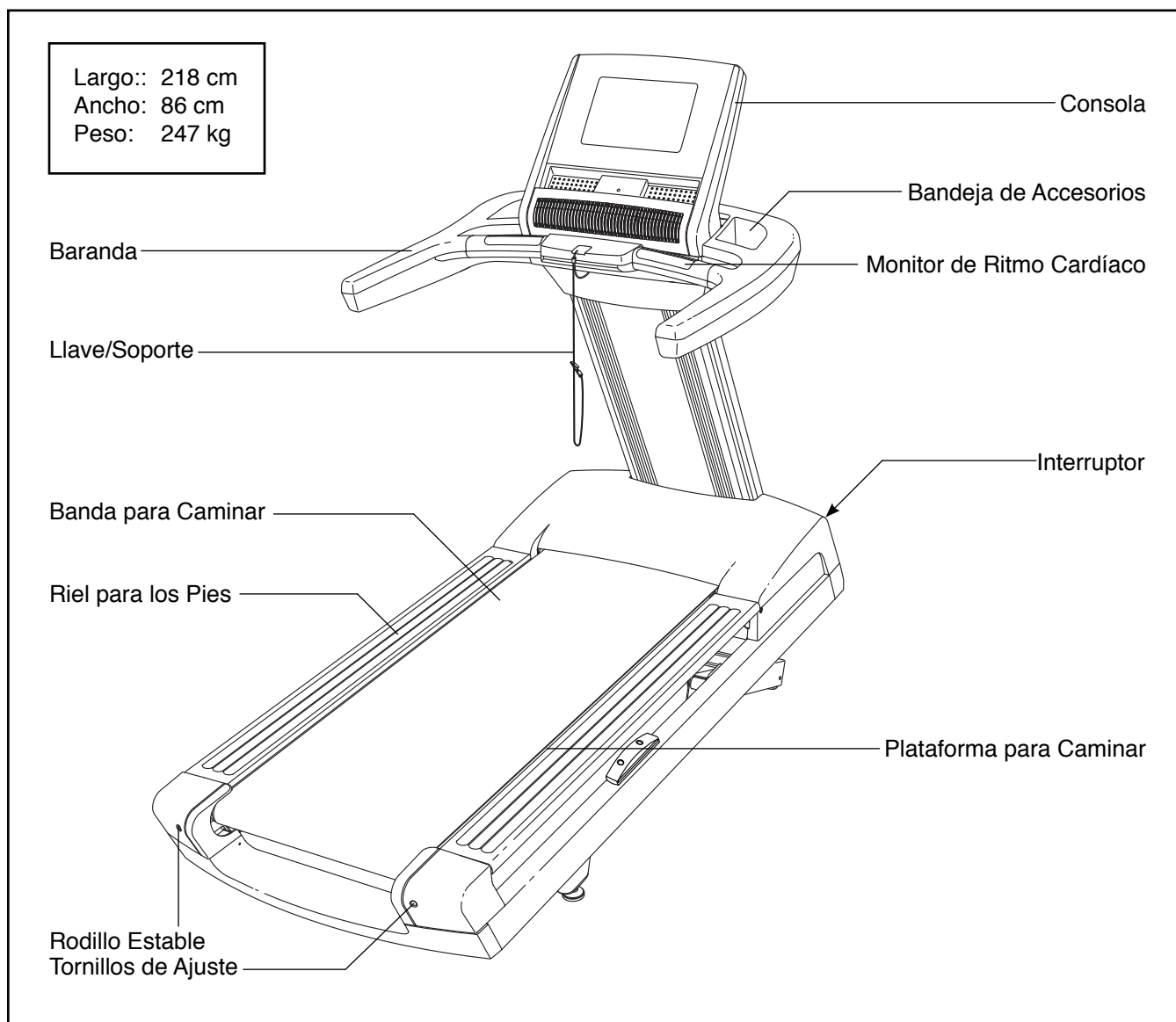
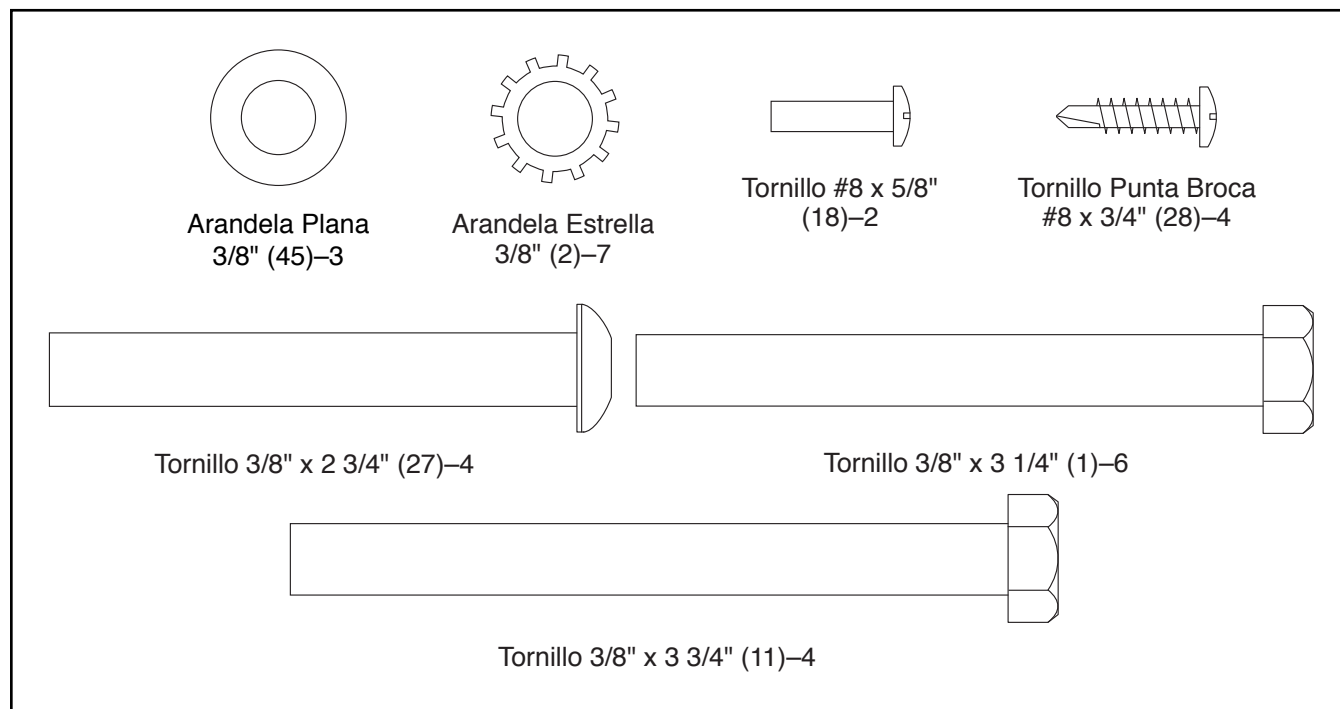


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 7.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia

aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

la llave hexagonal incluida



una llave ajustable

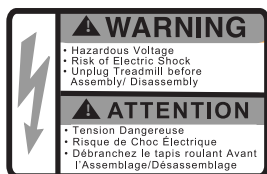


un destornillador estrella



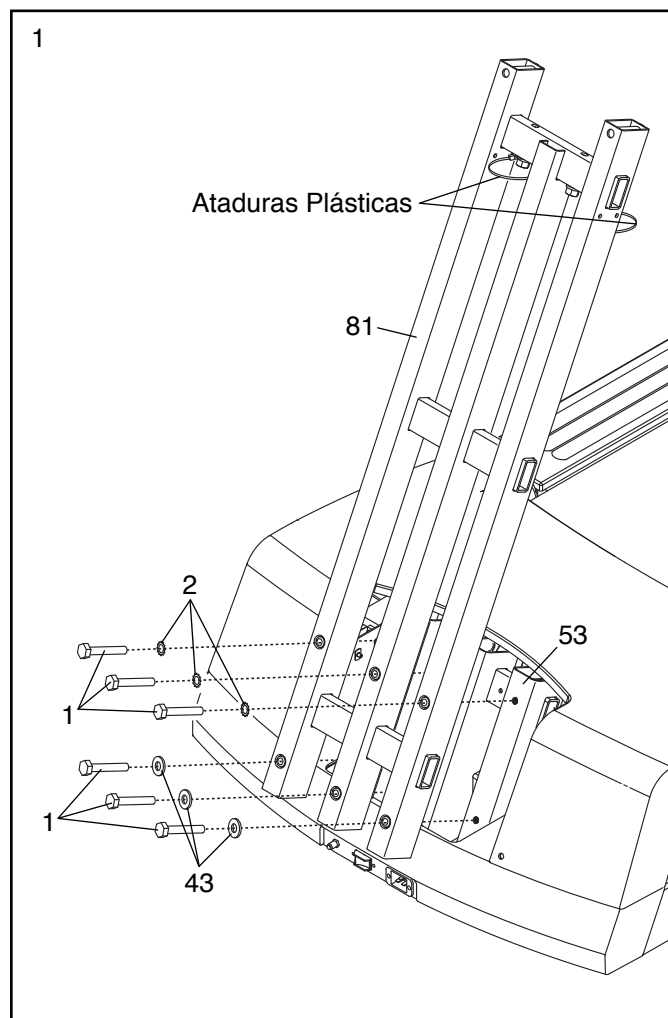
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado. Procure no pellizcar el cable eléctrico.**



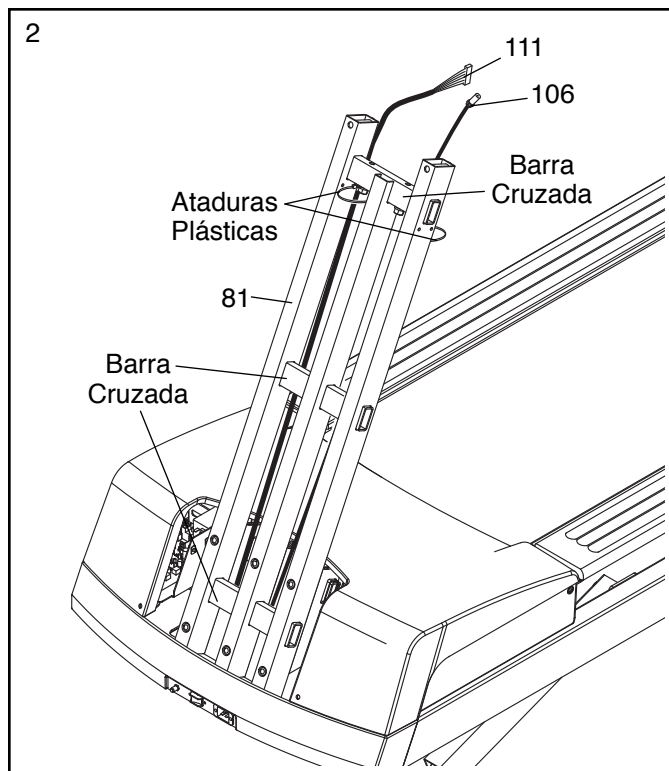
Deslice la Cubierta del Montante Vertical (no se muestra) para extraerla del Montante Vertical (81).

Oriente el Montante Vertical (81) y las ataduras plásticas tal como se muestra. Coloque el Montante Vertical sobre las lengüetas de la Armadura (53). Conecte el Montante Vertical a la Armadura con seis Tornillos 3/8" x 3 1/4" (1), tres Arandelas Estrella 3/8" (2) y tres Arandelas Planas 3/8" (43). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



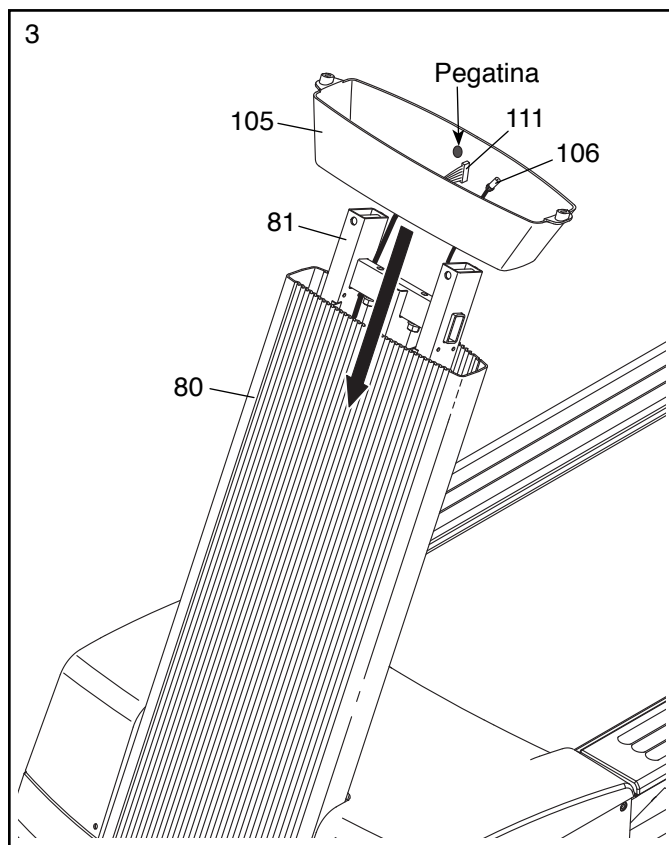
2. Inserte el extremo del Cable del Montante Vertical (111) por las ataduras plásticas cercanas a la parte superior del Montante Vertical (81). **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical se encuentra por detrás de las barras cruzadas del Montante Vertical.** A continuación, tire suavemente del Cable del Montante Vertical hacia arriba a medida que aprieta las ataduras plásticas alrededor del Cable del Montante Vertical.

Repita este paso para el Cable de TV (106).



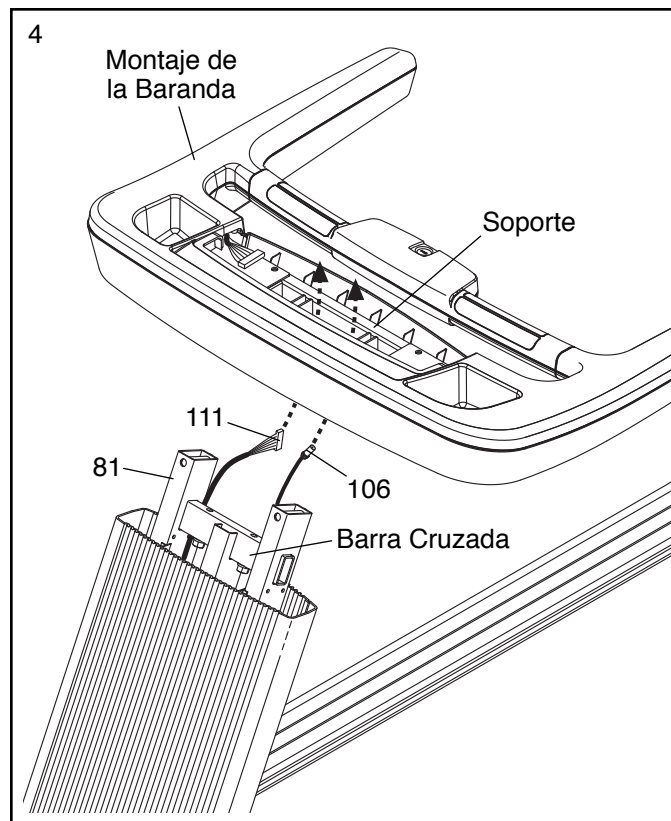
3. Deslice hacia abajo la Cubierta del Montante Vertical (80) por el Montante Vertical (81). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (111) o el Cable de TV (106).** **Tenga cuidado de no golpear el techo con la Cubierta del Montante Vertical.**

Oriente el Collar del Montante Vertical (105) de manera que la pegatina quede en el lado indicado. Deslice el Collar del Montante Vertical sobre la Cubierta del Montante Vertical (80).

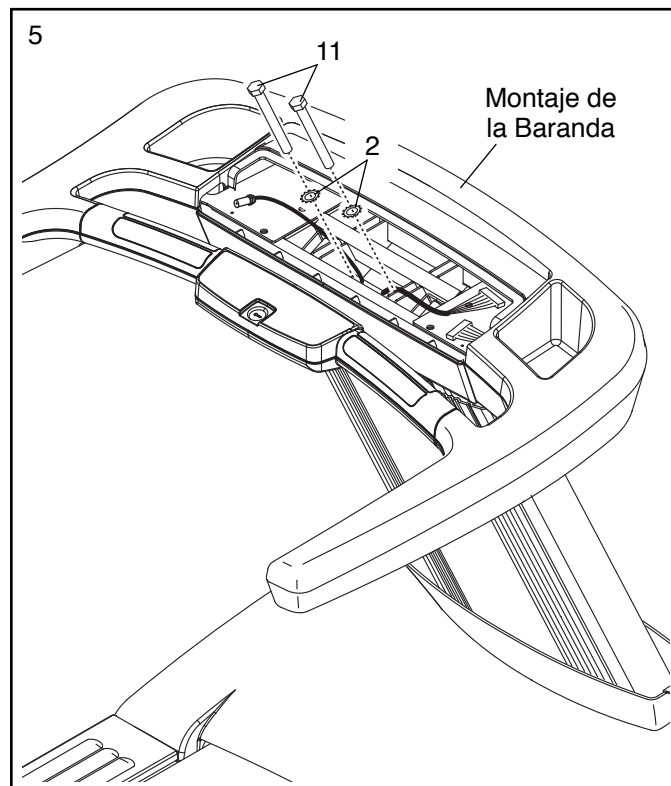


4. Pida a otra persona que sostenga el montaje de la baranda cerca del Montante Vertical (81). Inserte el Cable del Montante Vertical (111) y el Cable de TV (106) por el centro del montaje de la baranda hacia arriba.

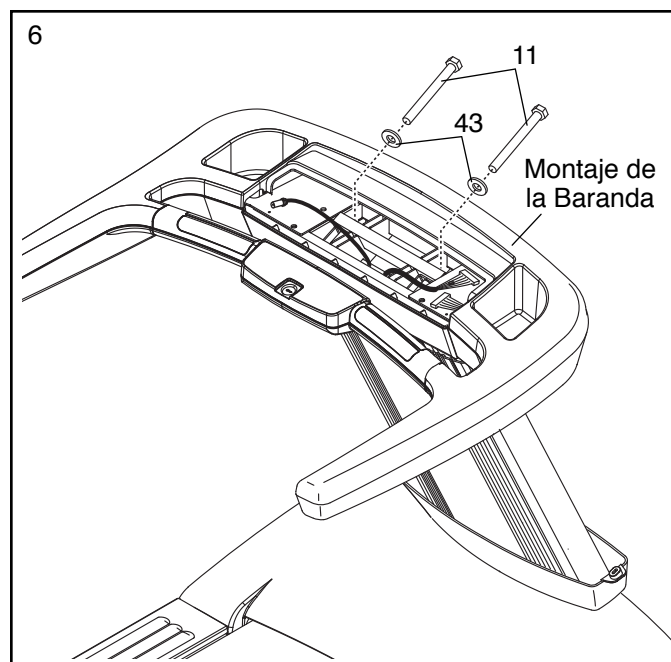
Deslice el soporte del montaje de la baranda por la barra cruzada del Montante Vertical (81) y coloque el montaje de la baranda sobre el Montante Vertical. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



5. Conecte el montaje de la baranda con dos Tornillos 3/8" x 3 3/4" (11) y dos Arandelas Estrella 3/8" (2). **Apriete parcialmente ambos Tornillos, sin apretarlos completamente todavía. Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



6. Apriete dos Tornillos 3/8" x 3 3/4" (11) con dos Arandelas Planas 3/8" (43) en el montaje de la baranda. **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente. Vea el paso 5. Apriete los dos Tornillos 3/8" x 3 3/4".**

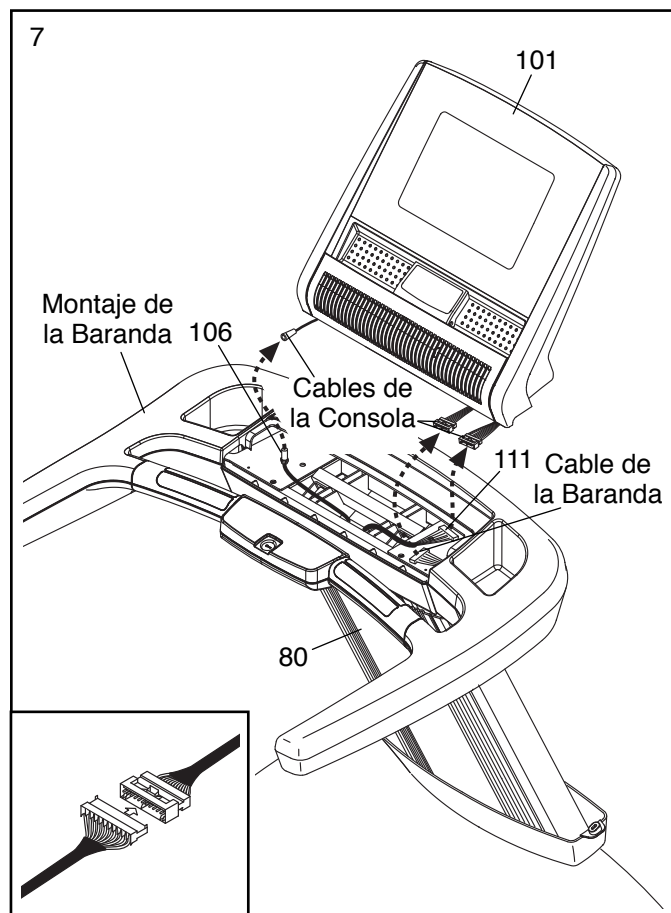


7. Pida a otra persona que sostenga el Montaje de la Consola (101) cerca del montaje de la baranda.

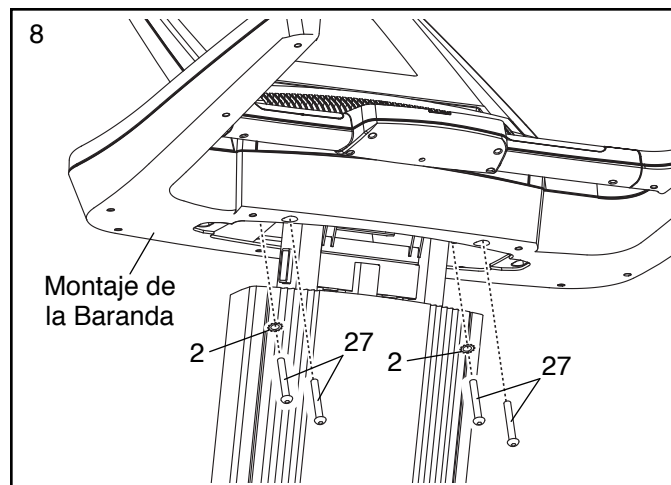
Conecte el Cable del Montante Vertical (111), el cable de la baranda y el Cable de TV (106) a los cables de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Asegúrese de que el cable de la consola y el cable de la baranda que está conectando disponen de conectores del mismo tamaño. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y, a continuación, vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PODRÍA DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

Inserte los cables sobrantes hacia abajo, dentro de la Cubierta del Montante Vertical (80).

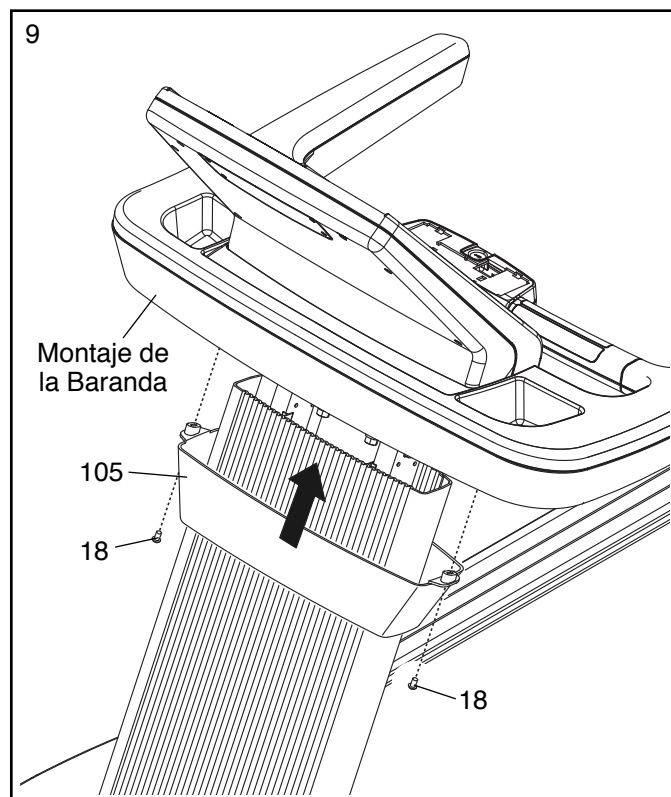
Ajuste el Montaje de la Consola (101) sobre el montaje de la baranda. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**



8. Apriete cuatro Tornillos $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{4}$ " (27) con dos Arandelas Estrella $\frac{3}{8}$ " (2) en el montaje de la baranda.



9. Conecte el Collar del Montante Vertical (105) al montaje de la baranda con dos Tornillos #8 x $\frac{5}{8}$ " (18).

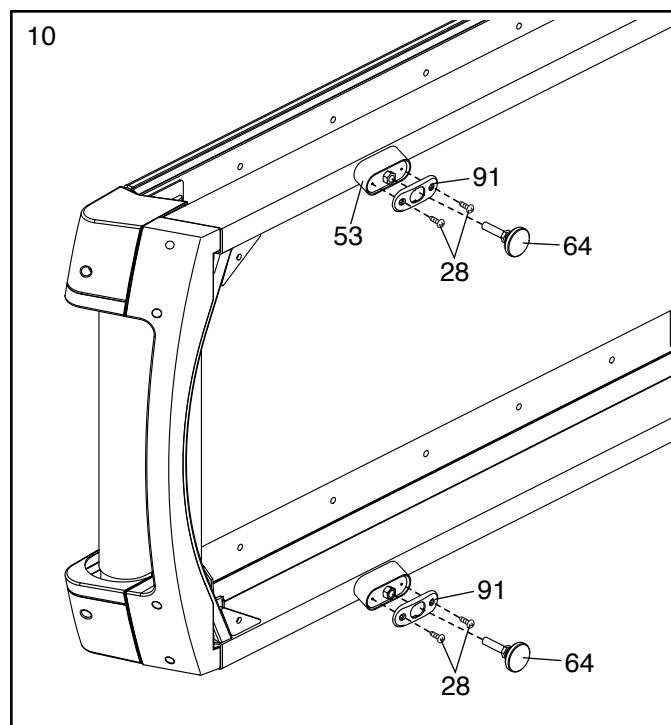


10. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline la máquina para correr sobre un costado. Quite los materiales de empaque de la parte de abajo de la Armadura (53).

Luego conecte las dos Cubiertas de las Patas Traseras (91) a la Armadura (53) con cuatro Tornillos Punta Broca#8 x 3/4" (28).

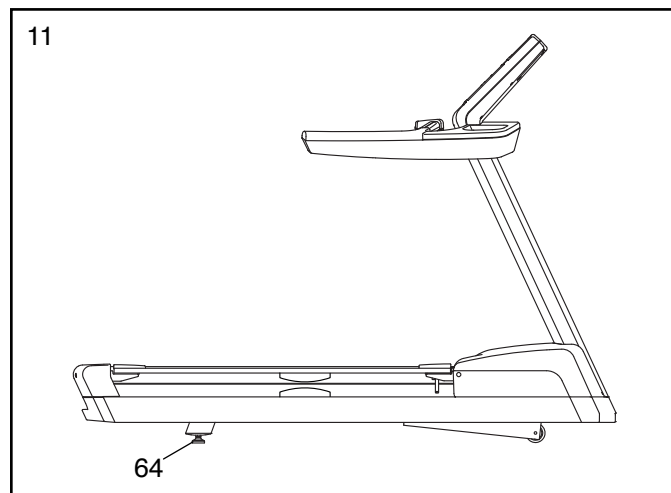
Seguidamente, apriete las dos Patas de Nivelación (64) contra la parte inferior de la Armadura (53).

Con cuidado, incline la máquina para correr hasta su posición vertical.



11. En caso necesario, desplace la máquina para correr a la ubicación deseada (vea la sección CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 29).

Una vez que haya situado la máquina para correr en el lugar donde vaya a utilizarla, asegúrese de que las Patas de Nivelación (64) están apoyadas firmemente sobre el suelo. Si la máquina para correr se balancea, incluso ligeramente, gire la tuerca de la Pata de Nivelación en sentido horario o antihorario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, mantenga su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 35 y 36).
Nota: Pueden incluirse piezas pequeñas adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

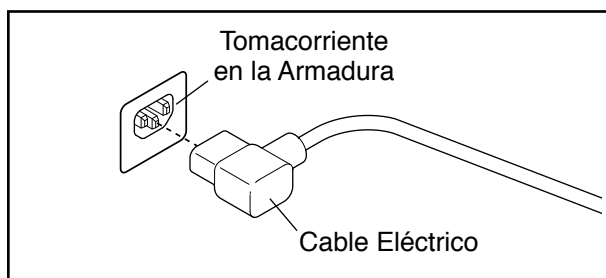
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

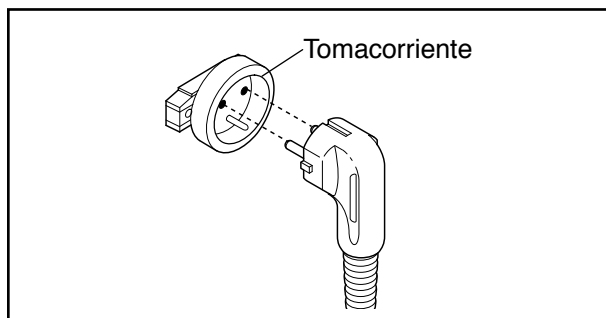
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro del tomacorriente en la armadura.

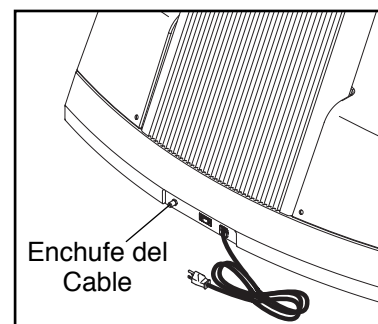


2. Enchufe el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.



COMO CONECTAR EL CABLE DE CATV

Conecte el cable de CATV al enchufe del cable. Guíe el cable para que no resulte pellizcado ni aplastado por el mecanismo de elevación o la armadura.



A la máquina para correr también se le podrá conectar un receptor de satélite, un aparato de vídeo o un reproductor de DVD. Conecte un cable de CATV desde la salida coaxial de su equipo (normalmente con la etiqueta TV OUT o RF OUT) hasta la toma correspondiente de la parte frontal de la máquina para correr.

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

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

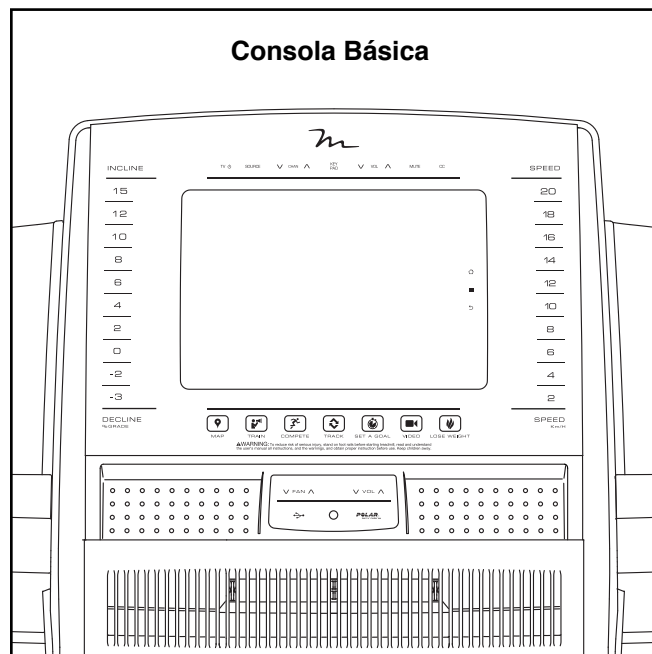
La garantía de este producto no cubre los daños ni los fallos de los equipos que sean causados por un cableado eléctrico que no cumpla con los códigos eléctricos o las especificaciones de este manual, ni la incapacidad de proporcionar un mantenimiento razonable y necesario según se describe en este manual. 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 debido a 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 PONER AL DÍA LA CONSOLA

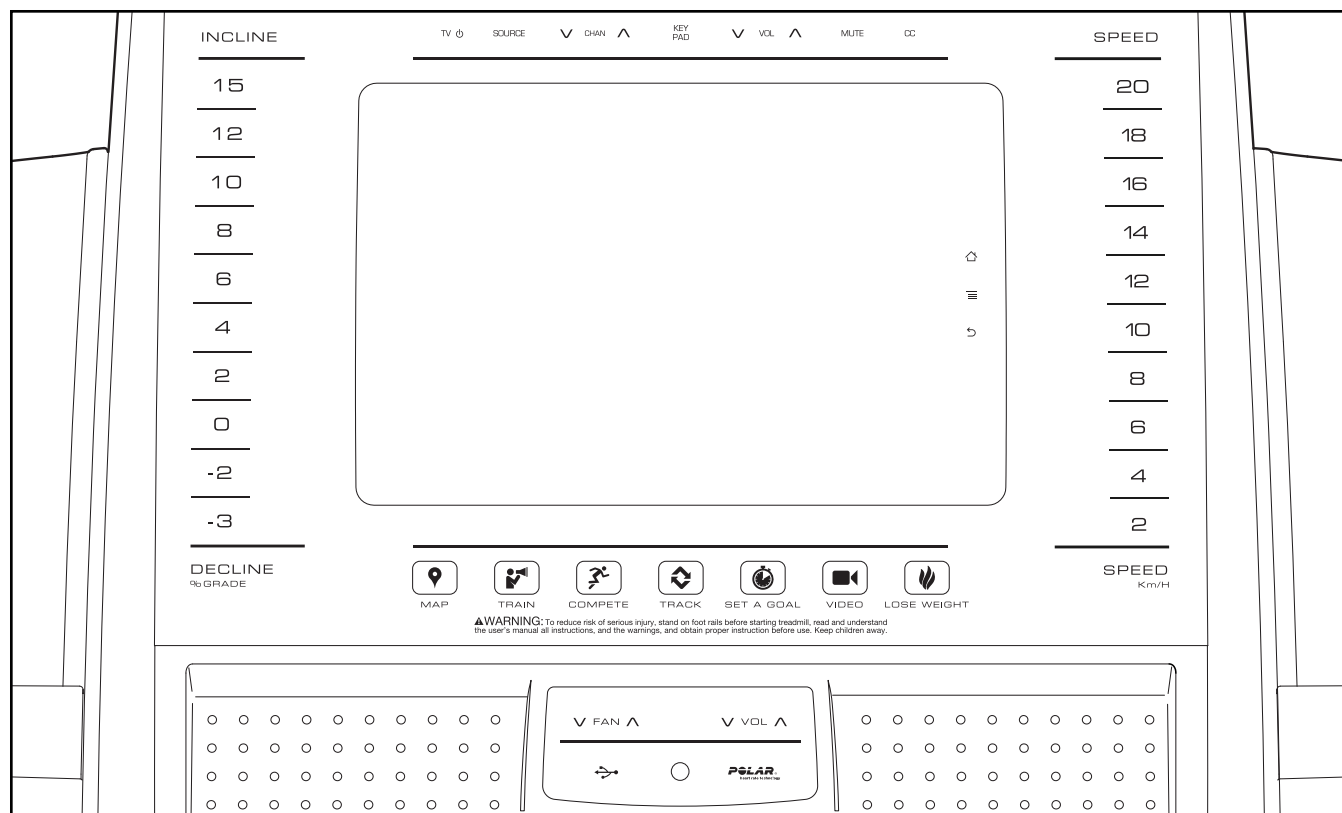
La consola de la máquina para correr está preconfigurada para funcionar con un TV digital de 17" (ver los esquemas que aparecen a continuación). Consulte la página 16 para obtener información sobre las características de la consola. Para conocer las características del TV Digital, consulte el manual del usuario incluido con dicho TV.

Nota: Los botones situados en la parte superior de la consola funcionan solo con un TV Digital o remoto. La consola básica no tiene capacidades de televisión.

Para poner al día la consola cuando lo desee, 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 de la máquina para correr cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. La consola presenta la revolucionaria tecnología iFit que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados, incluidos ocho entrenamientos de calorías, ocho entrenamientos de intensidad, ocho entrenamientos de velocidad, ocho entrenamientos de inclinación y seis entrenamientos de demostración iFit. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, a

medida que le guía a través de una sesión de entrenamiento efectiva. Asimismo, usted puede fijar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho, compatible con Polar®.

Usted puede incluso navegar por Internet, o escuchar su música o audiolibros en el montaje de la consola favoritos con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

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

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 24. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

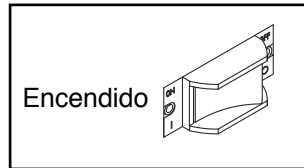
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

1. Enchufe el cable eléctrico.

Vea la sección CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 14.

2. Coloque el interruptor en la posición de encendido.

Localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición On (encendido).

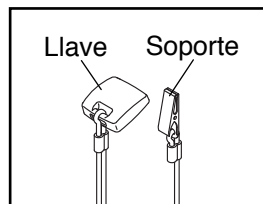


3. Inserte la llave en la consola.

Nota: La consola se puede ajustar para ser utilizada sin la llave. Para obtener instrucciones, vea el paso 8 en la página 24. Si se ha ajustado la consola para ser utilizada sin la llave, no será necesario aplicar este paso.

Busque la llave y el sujetador sobre la consola, y fije el sujetador a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola.

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



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 en la página 19). 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 ejercer una fuerte presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado 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 la máquina para correr por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 27, para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

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

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 26 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta de iFit.

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

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 28. El navegador abrirá la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

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

La consola está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

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

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

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

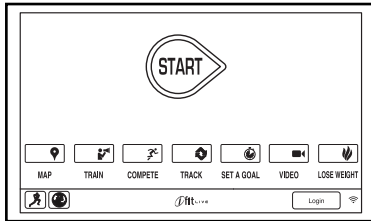
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

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

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda la corriente, el menú principal aparecerá en pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.



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

Toque el botón Start (comenzar) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. A medida que realiza el 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, la velocidad cambiará en 0,1 Km/h.

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

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

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

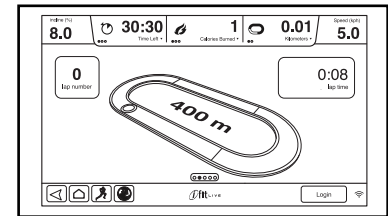
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones Incline/Decline (inclinación/declive) numerados del -3 al 15. Cada vez que pulsa uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

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

5. Siga su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de

información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de indicación deseada, sólo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos de la pantalla.



Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- 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 quemadas por hora
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de metros verticales que ha escalado
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m (1/4 de milla)
- Su ritmo en minutos por kilómetros.
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

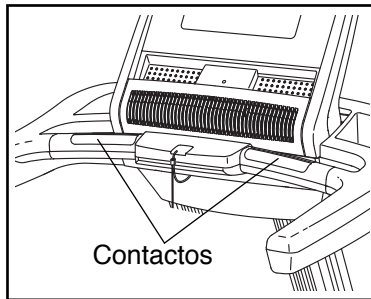
Si lo desea, puede ajustar el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar o disminuir Vol (volumen).

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

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

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

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



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

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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

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

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

Párese en la plataforma para caminar y toque el botón de inicio o el botón regresar 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 guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

En el menú Workouts (entrenamientos), toque el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (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 muestra 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 comienza a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

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, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

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

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

Si el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación.) **Si pulsa un botón Speed** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 19). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 19). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, primeramente visualice el perfil. Luego toque el botón Follow Program (seguir el programa).

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

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

4. Siga su progreso.

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

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 20.

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

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

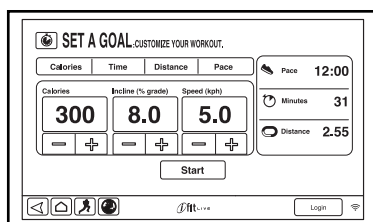
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 19.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

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

Para especificar una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo, toque el botón Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (calorías) o Pace (ritmo). A continuación, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, para elegir la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.



4. Empiece el entrenamiento.

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

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

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

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

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 20.

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

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

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

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 19.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFit.

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

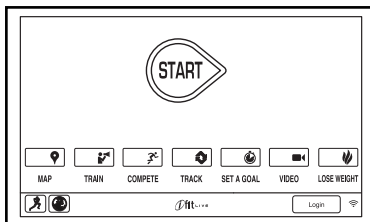
4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie ninguna sesión en una cuenta de iFit.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su 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 22). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de la consola.

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



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

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

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra 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. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 21.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio como guía.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 19. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde usted camina o corre.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 20.

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

Vea el paso 8 en la página 20.

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

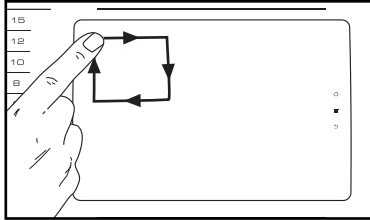
CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DE LA CORRIENTE

La consola presenta una función de ajustes del equipo que le permite ajustar varias de las opciones de la consola.

1. Acceder al menú principal de ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17). Luego

seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 19). A continuación, dibuje en la pantalla un cuadrado en sentido horario, para acceder a los ajustes del menú principal (vea el dibujo de arriba).



2. Seleccionar la función de ajustes del equipo.

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

3. Seleccionar un idioma.

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

4. Seleccionar 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 regresar de la pantalla.

5. Seleccione una zona de tiempo.

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

6. Seleccione una hora de actualización automática

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

actualizaciones de firmware tocando el botón Cancel (cancelar). Sin embargo, se recomienda seriamente dejar que la consola se actualice frecuentemente.

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

7. Activar o desactivar la función de demostración en pantalla.

La consola presenta un modo de demostración en pantalla diseñado para ser usado si la máquina para correr está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación. Coloque el interruptor en la posición de encendido e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

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

8. Habilitar o deshabilitar la llave.

Puede deshabilitar la llave de manera que la máquina para correr 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 habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable (habilitar).

9. Habilite o deshabilite el navegador web.

Puede deshabilitar el navegador web de la consola, lo que le permitirá 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 a la opción Navegador y toque la casilla de verificación Enable. La consola se reiniciará automáticamente y el explorador web se volverá a habilitar.

10. Habilitar o deshabilitar la vista de calles.

Puede deshabilitar la vista de calles para los entrenamientos con mapa, lo cual le ayudará a restringir el ancho de banda usado en su red inalámbrica.

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

11. Fije un tiempo 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 regresar de la pantalla.

12. Especifique un límite de tiempo de entrenamiento.

Puede especificar un límite de tiempo de los entrenamientos, para restringir la cantidad de tiempo que cada usuario dedica a hacer ejercicios en la máquina para correr.

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

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

13. Salir de la función de ajustes del aparato.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO

La consola presenta una función de entretenimiento que le 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 cómo utilizar la función de entretenimiento para ajustar su TV personal.

1. Acceder al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccionar la función de entretenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Entertainment (entretenimiento) para entrar en 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 y/o canales.

4. Salir de la función de entretenimiento.

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

COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

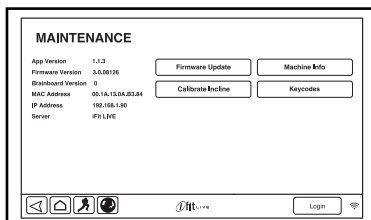
La consola presenta una función de mantenimiento que le permite actualizar el firmware de la consola, calibrar la inclinación de la máquina para correr, visualizar la información técnica y ver el código de tecla de un botón.

1. Acceder al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccione la función de mantenimiento.

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



La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión de la máquina para correr.

3. Actualizar el firmware de la consola.

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

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

Para evitar dañar la máquina para correr, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

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

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

4. Calibrar el sistema de inclinación de la máquina para correr.

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

IMPORTANTE: Mantenga los pies y los objetos lejos de la máquina para correr mientras se calibra el sistema de inclinación. En caso de emergencia, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualizar la información de la máquina.

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

6. Encontrar códigos de teclas.

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

7. Registre la máquina para correr en iFit.com.

Esta opción está prevista para que los propietarios de club de ejercicios físicos puedan ver y dar seguimiento al historial de uso de la máquina para correr en iFit.com.

Toque el botón Register Equipment (registrar equipo), introduzca su vale del club y luego toque el botón Submit (enviar).

8. Salir de la función de mantenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

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

1. Acceder al menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 24.

2. Seleccionar la función de red inalámbrica.

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

3. Habilitar 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. Configurar y gestionar una conexión de red inalámbrica.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Salir de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica pulse el botón regresar en la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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

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

A continuación, pulse el botón reproducir de su iPod. Ajuste el volumen de la consola pulsando los botones para aumentar o disminuir Vol (volumen).

Enchufe el reproductor MP3, el teléfono inteligente u otro dispositivo USB al puerto USB de la parte delantera de la consola para cargar su dispositivo.

CÓMO CAMBIAR LA ENTRADA DE AUDIO

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

1. Control de audio de TV remoto.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar la salida de audio desde un TV remoto. Nota: La consola debe conectarse al TV (vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRETENIMIENTO en la página 25).

2. TV Personal.

Seleccione esta fuente de audio para escuchar el audio desde el TV digital de 17" de la consola. Nota: Para que esta opción funcione, la consola debe tener un TV personal.

3. iPod.

Seleccione esta fuente de audio 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 audio para usar el sintonizador de radio FM.

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

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

Para abrir el explorador, toque el botón de 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 regresar del Navegador. Para salir del navegador, toque el botón Return (registrar).

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

Para introducir una dirección web diferente en la barra de URL, primeramente deslice su dedo por la pantalla hacia abajo 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 usa el navegador, los botones de velocidad, inclinación, ventilador y volumen continuarán funcionando, pero otros botones del entrenamiento no funcionarán.

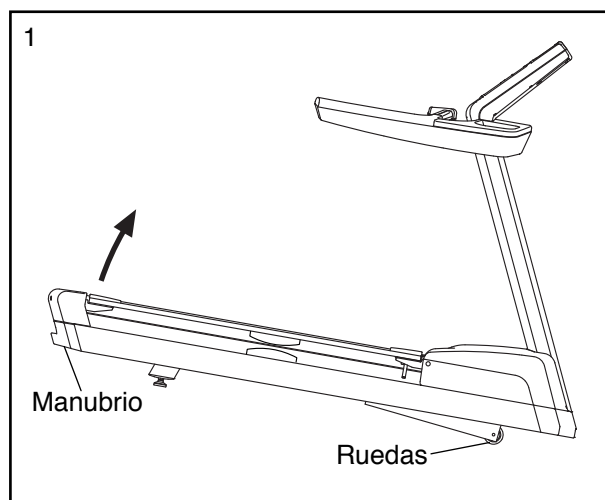
Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Debido al tamaño y el peso de la máquina para correr, se necesitan dos o tres personas para moverla.

Antes de mover la máquina para correr, enchufe el cable eléctrico e inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17). Eleve la inclinación a su posición más alta. **A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.**

1. Sujete firmemente el manubrio por la parte indicada en el dibujo. **PRECAUCIÓN:** Para reducir la posibilidad de que se produzcan daños en la máquina para correr o de sufrir lesiones, intente no levantar la máquina para correr por la baranda. Levante el manubrio hasta que la máquina para correr ruede fácilmente sobre las ruedas. Haga rodar con cuidado la máquina para correr hasta la ubicación deseada y luego bájela a una posición nivelada. **PRECAUCIÓN:** Para reducir el riesgo de sufrir lesiones, exteme las precauciones mientras mueve la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre superficies irregulares.



2. Una vez que haya colocado la máquina para correr en el lugar donde vaya a utilizarse, asegúrese de que las patas de nivelación descansan firmemente sobre el suelo. Si la máquina para correr se balancea, incluso ligeramente, gire la tuerca de la pata de nivelación en sentido horario o antihorario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

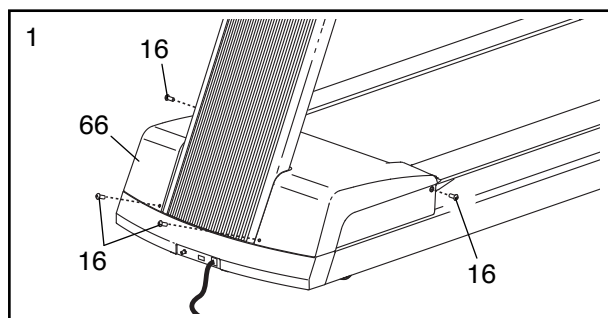
Para conseguir un funcionamiento óptimo y alargar la vida de la máquina para correr es necesario realizar un mantenimiento regular de la misma. Lea y siga todas las instrucciones que se detallan a continuación. **De no realizar el mantenimiento siguiendo las instrucciones, se podría producir un desgaste excesivo de los componentes, la máquina para correr podría sufrir daños y la garantía quedaría anulada.** Si tiene preguntas sobre mantenimiento, vea la contraportada de este manual. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de quitar la llave y desenchufar el cable eléctrico antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

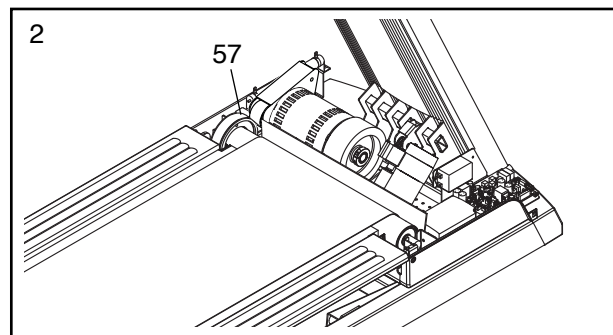
1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Inspeccione y apriete bien todas las piezas externas de la máquina para correr.
2. Aplique un detergente multiusos suave a un paño de 100% de algodón, y elimine el polvo y la suciedad de las barandas, del montante vertical, de los rieles para los pies, de la armadura y de la cubierta del motor. Asimismo, limpie la plataforma para caminar pasando el paño por los laterales de la banda para caminar. **No limpie por debajo de la banda para caminar.** Aplique una pequeña cantidad de limpiador multipropósito de acción leve a un paño de 100% de algodón y limpie la consola y la(s) pantalla(s). **No rocíe el detergente directamente sobre la máquina para correr ni emplee detergentes a base de ácidos o amoníaco.**
3. Asegúrese de que la banda para caminar esté centrada y bien apretada. Si está centrada y se desplaza con suavidad, no realice ningún ajuste. Si la banda para caminar necesita ser ajustada, consulte las páginas 33 y 35.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. **Desenchufe el cable eléctrico.** Quite los cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (16) que conectan la Cubierta del Motor (66) y levante esta última.



2. Use una aspiradora manual para limpiar la zona que hay debajo de la Cubierta del Motor (no se muestra). **Tenga cuidado de no tocar ningún componente.** Compruebe que la Correa del Motor (57) no presente desgastes ni grietas. En caso de tener que cambiar la Correa del Motor, vea la contraportada de este manual.



3. Enchufe el cable eléctrico e introduzca la llave en la consola. Pulse el botón Start (comenzar). **Tenga cuidado de no lesionarse. Evite colocar las manos en las piezas móviles y asegúrese de que la ropa que lleva puesta no pueda quedar atrapada en ellas.** Con la banda para caminar en movimiento, compruebe que la máquina para correr no presente ruidos ni olores fuera de lo común. Si se diera alguno de estos problemas, consulte la contraportada de este manual.

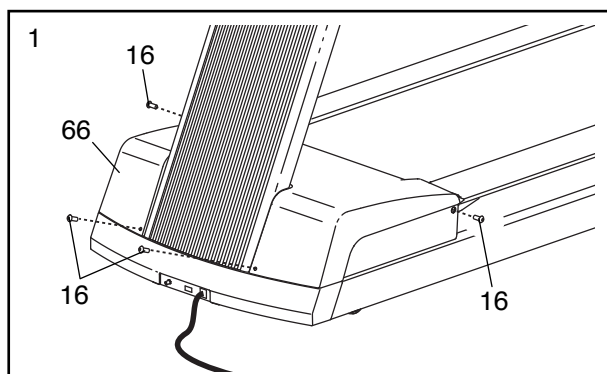
Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. Vea el paso 1. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (66) usando los Tornillos 5/16" x 1/2" (16).

CAMBIO DE LA PLATAFORMA Y LA BANDA PARA CAMINAR

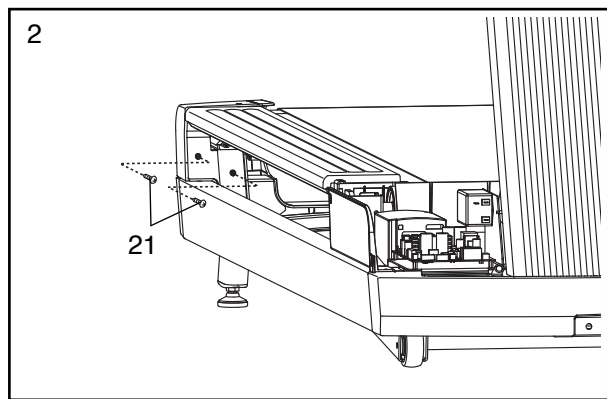
Inspeccione periódicamente la plataforma para caminar, para asegurarse de que no hayan desgastes. Si sobresale algún trozo de madera en el revestimiento fenólico, o si la superficie está dañada, será necesario cambiar la plataforma para caminar. La banda para caminar deberá cambiarse cuando esté desgastada. La plataforma y la banda para caminar deberían cambiarse cada 16.000-24.000 kilómetros. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para cambiar la plataforma y/o la banda para caminar. **Asegúrese de tener claro en qué orificios van los tornillos.**

1. Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.

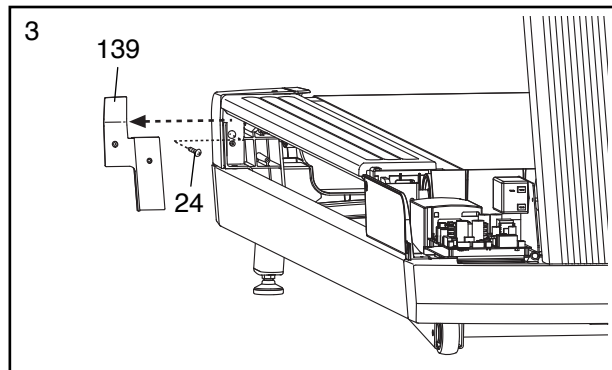
Quite los cuatro Tornillos 5/16" x 1/2" (16) y la Cubierta del Motor (66).



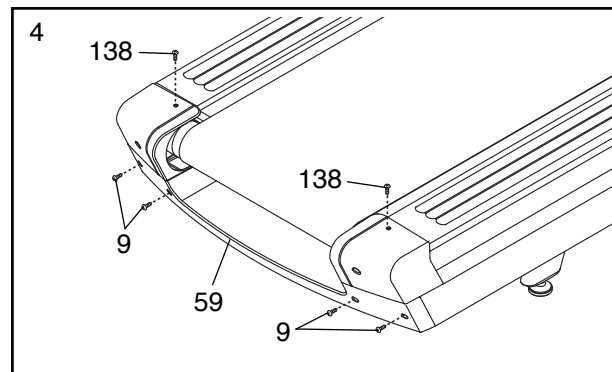
2. Quite los cuatro Tornillos para Máquina #8 x 1/2" (21) (solo se muestra un lado).



3. Retire el Soporte de Inserción de la Tapa Derecha (139) y de la Tapa Izquierda (no se muestra). A continuación, quite el Tornillo para Máquina #8 x 1/2" indicado (24) de cada lado de la máquina para correr (solo se muestra un lado).



4. Quite los cuatro Pernos 1/4" x 3/4" (9) indicados y los dos Tornillos M4 x 13mm (138). A continuación, retire la Tapa Trasera (59).



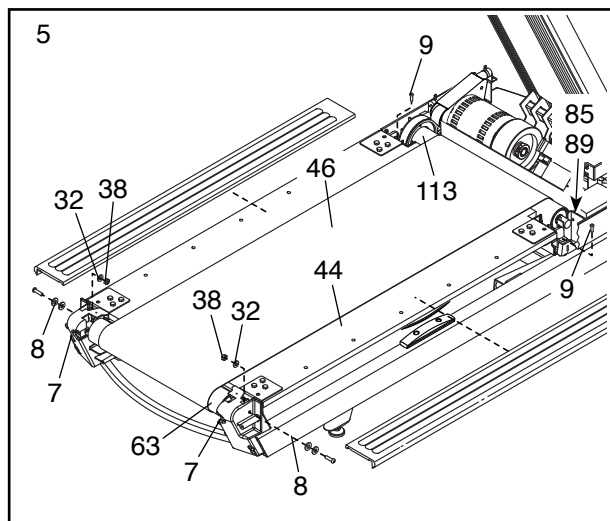
5. Quite los dos Pernos 1/4" x 3/4" (9), los dos Pernos 5/16" x 1 1/2" (8), las dos Arandelas 3/8" (32) y las dos Contratuercas 5/16" (38).

Quite los dos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7), las dos Arandelas de Seguridad 3/8" (no se muestran) y las dos Arandelas Planas 3/8" (no se muestran).

Quite el Tornillo 1/4" x 2 1/2" (85) y la Arandela Estrella 1/4" (89). A continuación, retire el Rodillo Estable (63) y el Rodillo de Manejo (113).

Si va a cambiar la Plataforma para Caminar (44), vaya al paso 6.

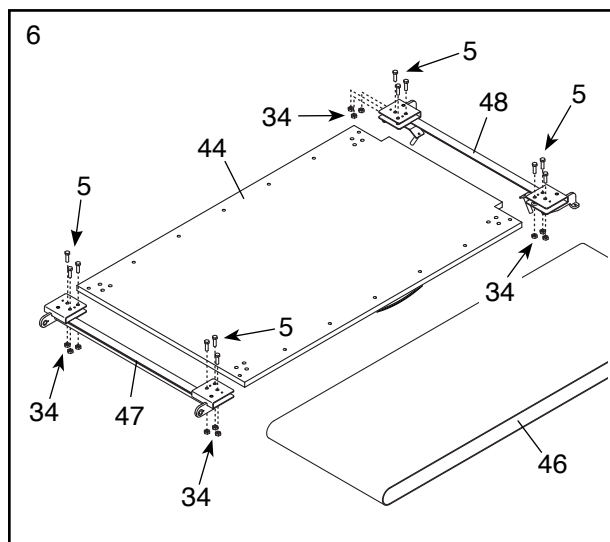
Si va a cambiar solamente la Banda para Caminar (46), retire la Banda para Caminar y deslice la nueva Banda para Caminar sobre la Plataforma para Caminar (44). Mire debajo de la orilla derecha e izquierda de la nueva Banda para Caminar y encuentre la flecha pequeña impresa sobre la misma (vea el dibujo 7 en la página 33); mueva la Banda para Caminar, si es necesario, hasta que encuentre la flecha. **Asegúrese que la flecha esté apuntando hacia la parte trasera de la máquina para , como se muestra.** Si no lo está, retire la Banda para Caminar, volteeala, deslícela hacia atrás sobre la Plataforma para Caminar (44). Luego, siga los pasos 1-5 en orden reverso. Enrosque ambos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7) solo cuatro veces en dirección de las agujas del reloj **Vaya al paso 7.**



6. Retire la Banda para Caminar (46) y la Plataforma para Caminar (44) de la máquina para correr. A continuación, retire la Banda para Caminar de la Plataforma para Caminar. Luego, retire los doce Tornillos 3/8" x 1 1/2" (5) y las doce Contratuercas 3/8" (34), y deslice los Soportes Trasero y Delantero de la Plataforma (47, 48) de la Plataforma para Caminar.

Deslice los Soportes Trasero y Delantero de la Plataforma (47, 48) sobre la nueva Plataforma para Caminar (44).

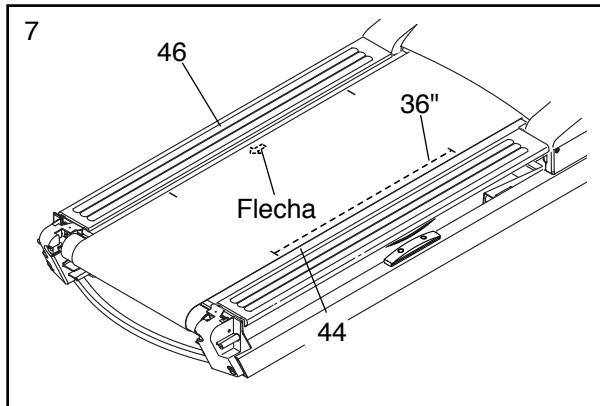
Siga los pasos del 1 al 5 en sentido inverso. Si está cambiando la Banda para Caminar (46), use la nueva Banda para Caminar. Gire los Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7) (vea el paso 5), solamente cuatro veces, en el sentido de las agujas del reloj. **Vaya al paso 7.**



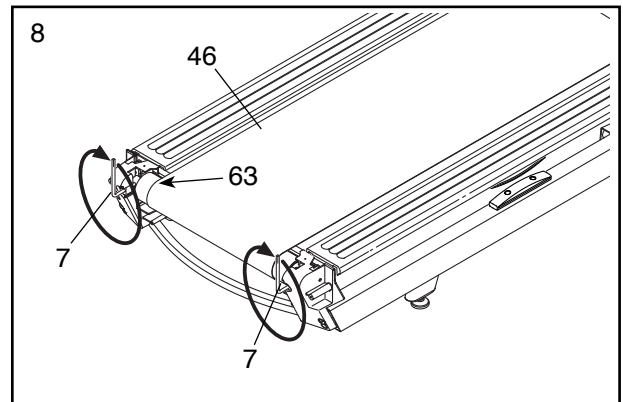
7. A continuación, debe ajustar la tensión de la Banda para Caminar (46). Mire debajo del borde derecho o izquierdo de la Banda para Caminar e intente localizar una pequeña flecha impresa en la misma; mueva la Banda para Caminar, si es necesario, hasta que localice la flecha. **Asegúrese de que la flecha apunta hacia la parte trasera de la máquina para correr, como se muestra.** En caso contrario, retire la Banda para Caminar, gírela y vuelva a deslizarla sobre la Plataforma para Caminar (44). No apriete aún la Banda para Caminar.

Mueva la Banda para Caminar (46), si es necesario, hasta que su costura quede debajo de la Plataforma para Caminar (44).

Ahora se necesita ajustar la tensión de la Banda para Caminar (46). Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido antihorario. Apriete la Banda para Caminar (46) hasta que las marcas situadas en sus dos lados queden separadas exactamente a 36" (91,44 cm).



8. Centre la Banda para Caminar (46) en caso necesario (vea la página 35). A continuación, enchufe el cable eléctrico, súbase a los rieles para los pies, introduzca la llave en la consola y pulse el botón Start (comenzar). Sujétese a las barandas y presione suavemente uno de sus pies contra la Banda para Caminar en movimiento. Si la Banda para Caminar deja de moverse, **retire la llave de la consola, desenchufe el cable eléctrico** y gire una vez en el sentido de las agujas del reloj los dos Tornillos 3/8" x 2 1/2" (7). Siga probando la tensión de la Banda para Caminar hasta que ésta deje de resbalar. Asegúrese de mantener centrada la Banda para Caminar. **Si el Rodillo Estable (63) deja de moverse, no apriete más los Tornillos. Vea la contraportada de este manual.**



REGISTRO DEL MANTENIMIENTO PREVENTIVO POR SEIS MESES

Fotocopie este formulario y utilícelo para registrar el mantenimiento preventivo llevado a cabo en la máquina para correr. Cada copia del formulario podrá utilizarse durante seis meses (26 semanas). Cuando realice las tareas de mantenimiento, escriba la fecha en el espacio correspondiente del formulario. **Asegúrese de realizar cada procedimiento de mantenimiento tal y como se establece en las páginas de la 30 a la 33. En caso de no realizar el procedimiento de mantenimiento establecido, los componentes podrían desgastarse excesivamente, el entrenador de inclinación podrá sufrir daños y la garantía se anulará.**

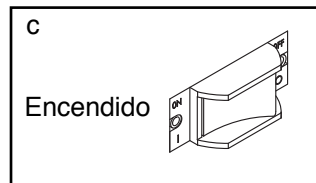
	Mantenimiento Semanal			Mantenimiento Mensual		
	Revisión y apriete de todas las piezas exteriores de la máquina para correr.	Limpieza del entrenador de la máquina para correr.	Comprobación de alineación y tensión correcta en la máquina para correr.	Quitar la cubierta del motor y aspirar el compartimiento del motor.	Comprobación de fisuras y desgastes en la banda del motor.	Comprobación de formación de arcos en el motor; comprobación de ruidos u olores.
Semana 1	/ /	/ /	/ /			
Semana 2	/ /	/ /	/ /			
Semana 3	/ /	/ /	/ /			
Semana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 5	/ /	/ /	/ /			
Semana 6	/ /	/ /	/ /			
Semana 7	/ /	/ /	/ /			
Semana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 9	/ /	/ /	/ /			
Semana 10	/ /	/ /	/ /			
Semana 11	/ /	/ /	/ /			
Semana 12	/ /	/ /	/ /			
Semana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 14	/ /	/ /	/ /			
Semana 15	/ /	/ /	/ /			
Semana 16	/ /	/ /	/ /			
Semana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 18	/ /	/ /	/ /			
Semana 19	/ /	/ /	/ /			
Semana 20	/ /	/ /	/ /			
Semana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semana 22	/ /	/ /	/ /			
Semana 23	/ /	/ /	/ /			
Semana 24	/ /	/ /	/ /			
Semana 25	/ /	/ /	/ /			
Semana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Vuelta/Reemplazo de la Plataforma para Caminar	/ /	/ /	Reemplazo de la Banda para Caminar	/ /		

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 14).
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, situado cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición On (encendido).



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego mueva el interruptor a la posición On.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la contraportada de este manual.

SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

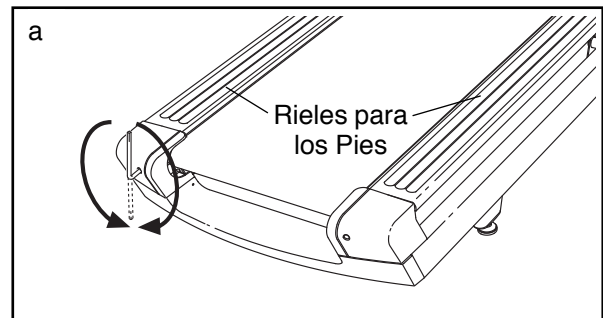
- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 26).

SÍNTOMA: La pantalla de la consola permanece encendida al retirar la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación de demostración al retirar la llave, eso quiere decir que la función de demostración está activada. Consulte el paso 7 en la página 24 para desactivar la función de demostración.

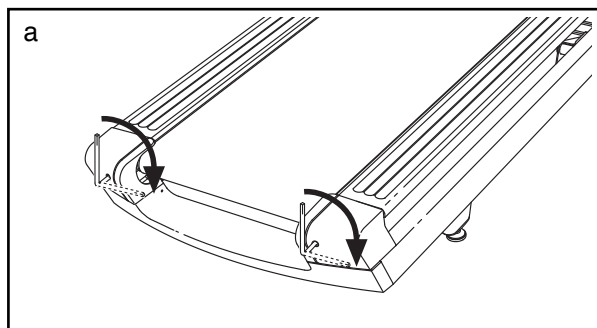
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido de las agujas del reloj. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Procure no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Para apretar correctamente la máquina para correr, consulte el paso 7 de la página 33. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente

- a. Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 3 de la página 26).

SÍNTOMA: La máquina para correr no se conectará a la red inalámbrica

- a. Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 27).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada 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 FMTL70810-INT.9 R1014A

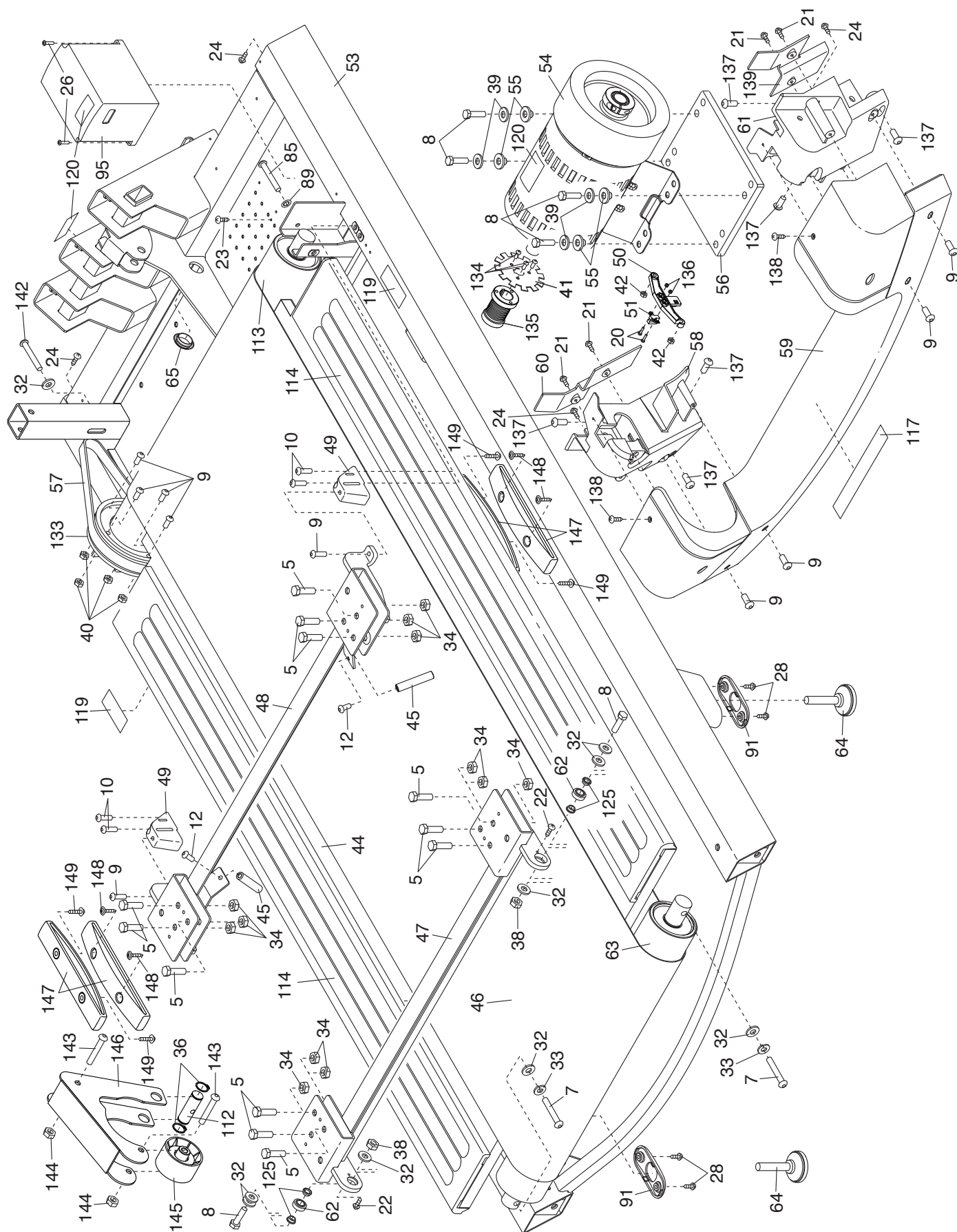
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	6	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	52	1	Controlador
2	7	Arandela Estrella 3/8"	53	1	Armadura
3	2	Tornillo para Máquina #8 x 5/8"	54	1	Motor de Manejo
4	1	Tornillo de Tierra #8 x 3/4"	55	4	Buje del Motor
5	12	Perno 3/8" x 1 1/2"	56	1	Placa del Montaje del Motor
6	2	Perno 3/8" x 2 1/2"	57	1	Correa del Motor
7	2	Tornillo 3/8" x 2 1/2"	58	1	Inserción Izquierda de Tapa Trasera
8	6	Perno 5/16" x 1 1/2"	59	1	Tapa Trasera
9	10	Perno 1/4" x 3/4"	60	1	Soporte de Inserción de Tapa
10	4	Tornillo 1/4" x 1"			Izquierda
11	4	Tornillo 3/8" x 3 3/4"	61	1	Inserción de Tapa Trasera Derecha
12	2	Tornillo 1/4" x 1/2"	62	2	Buje del Soporte Trasero de la
13	2	Tornillo 1/2" x 3 1/2"			Plataforma
14	1	Perno 1/2" x 1 5/8"	63	1	Rodillo Estable
15	1	Perno 1/2" x 2 1/2"	64	2	Pata de Nivelación
16	4	Tornillo 5/16" x 1/2"	65	1	Ojal Reforzado
17	5	Tornillo Punta Broca #8 x 1/2"	66	1	Cubierta del Motor
18	10	Tornillo #8 x 5/8"	67	1	Tapa Delantera
19	6	Tornillo #8 x 2"	68	1	Soporte de lo Electrónico
20	2	Tornillo para Máquina #6 x 3/8"	69	1	Interruptor Eléctrico
21	18	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	70	1	Cable Eléctrico
22	2	Tornillo para Máquina #10 x 5/16"	71	1	Receptáculo
23	5	Tornillo de Cabeza de Arandela	72	1	Cubierta Lateral Izquierda
		#8 x 1/2"	73	1	Cubierta Lateral Derecha
24	18	Tornillo #8 x 1/2"	74	2	Soporte de la Cubierta
25	4	Separador 5/16"	75	1	Cubierta del Rodillo
26	4	Tornillo para Máquina #8 x 5/8"	76	1	Motor de Inclinación
27	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	77	2	Rueda Delantera
28	4	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	78	1	Armadura de Levante
29	4	Tornillo #10 x 3/4"	79	4	Espaciador de la Armadura de
30	4	Arandela Estrella #8			Levante
31	12	Tornillo #4 x 1/4"	80	1	Cubierta del Montante Vertical
32	5	Arandela 3/8"	81	1	Montante Vertical
33	2	Arandela de Bloqueo 3/8"	82	1	Cubierta de la Baranda Inferior
34	14	Contratuerca 3/8"	83	1	Armadura de la Baranda
35	2	Tuerca de Bloqueo 1/2"	84	4	Arandela Estrella #10
36	2	Anillo de Retención	85	1	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
37	2	Gancho de Tapa	86	1	Cubierta de la Baranda
38	2	Contratuerca 5/16"	87	1	Montaje de Pulso
39	4	Arandela Plana 5/16"	88	1	Barra Cruzada de la Barra de Pulso
40	4	Tuerca 1/4"	89	1	Arandela Estrella 1/4"
41	1	Disco de Velocidad	90	2	Tuerca de Bloqueo 1/4"
42	2	Tuerca #8	91	2	Cubierta de la Pata Trasera
43	5	Arandela Plana 3/8"	92	1	Soporte de lo Electrónico
44	1	Plataforma para Caminar	93	1	Filtro
45	2	Guía de la Banda	94	2	Tornillo #6 x 1/4"
46	1	Banda para Caminar	95	1	Placa del Convertidor
47	1	Soporte Trasero de la Plataforma	96	12	Atadura de Cables
48	1	Soporte Delantero de la Plataforma	97	1	Armadura de la Consola
49	2	Amortiguador de la Plataforma	98	1	Parte de Atrás de la Consola
50	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta	99	1	Puerta de Acceso
51	1	Interruptor de Lengüeta	100	8	Tornillo #4 x 3/8"

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	1	Montaje de la Consola	124	4	Tornillo #8 x 3/4"
102	1	Soporte Trasero del Resistor	125	4	Buje del Soporte de la Plataforma
103	1	Resistor	126	6	Separador 1/2"
104	1	Soporte Delantero del Resistor	127	1	Puente de TV
105	1	Collar del Montante Vertical	128	1	Pantalla Táctil
106	1	Cable de TV	129	1	Receptáculo de Entretenimiento
107	1	Llave/Soporte	130	1	Parrilla del Ventilador
108	4	Buje de la Rueda	131	4	Tornillo para Máquina #6 x 1/4"
109	4	Buje Plano de la Rueda	132	1	Ventilador
110	2	Arandela de Motor de Levante	133	1	Polea del Rodillo de Manejo
111	1	Cable del Montante Vertical	134	3	Tornillo #10 x 1/4"
112	1	Pasador del Brazo Estable	135	1	Polea del Motor de Manejo
113	1	Rodillo de Manejo	136	4	Tuerca #6
114	2	Riel para los Pies	137	6	Tornillo 5/16" x 7/8"
115	2	Arandela 1/2"	138	2	Tornillo M4 x 13mm
116	1	Atadura de Cables 8"	139	1	Soporte de Inserción de Tapa Derecha
117	1	Calcomanía de Advertencia Grande	140	2	Perno del Receptáculo
118	2	Eje de Rueda	141	10	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
119	2	Calcomanía de Precaución	142	1	Perno 3/8" x 4 1/2"
120	3	Calcomanía de Advertencia de Tensión	143	2	Tornillo 3/8" x 2 3/8"
121	2	Calcomanía de Advertencia en Inglés	144	2	Tuerca 3/8"
122	2	Perno 1/4" x 1/2"	145	1	Polea del Brazo Estable
123	2	Tornillo para Máquina Pequeño #8 x 1/2"	146	1	Brazo Estable
			*	—	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.

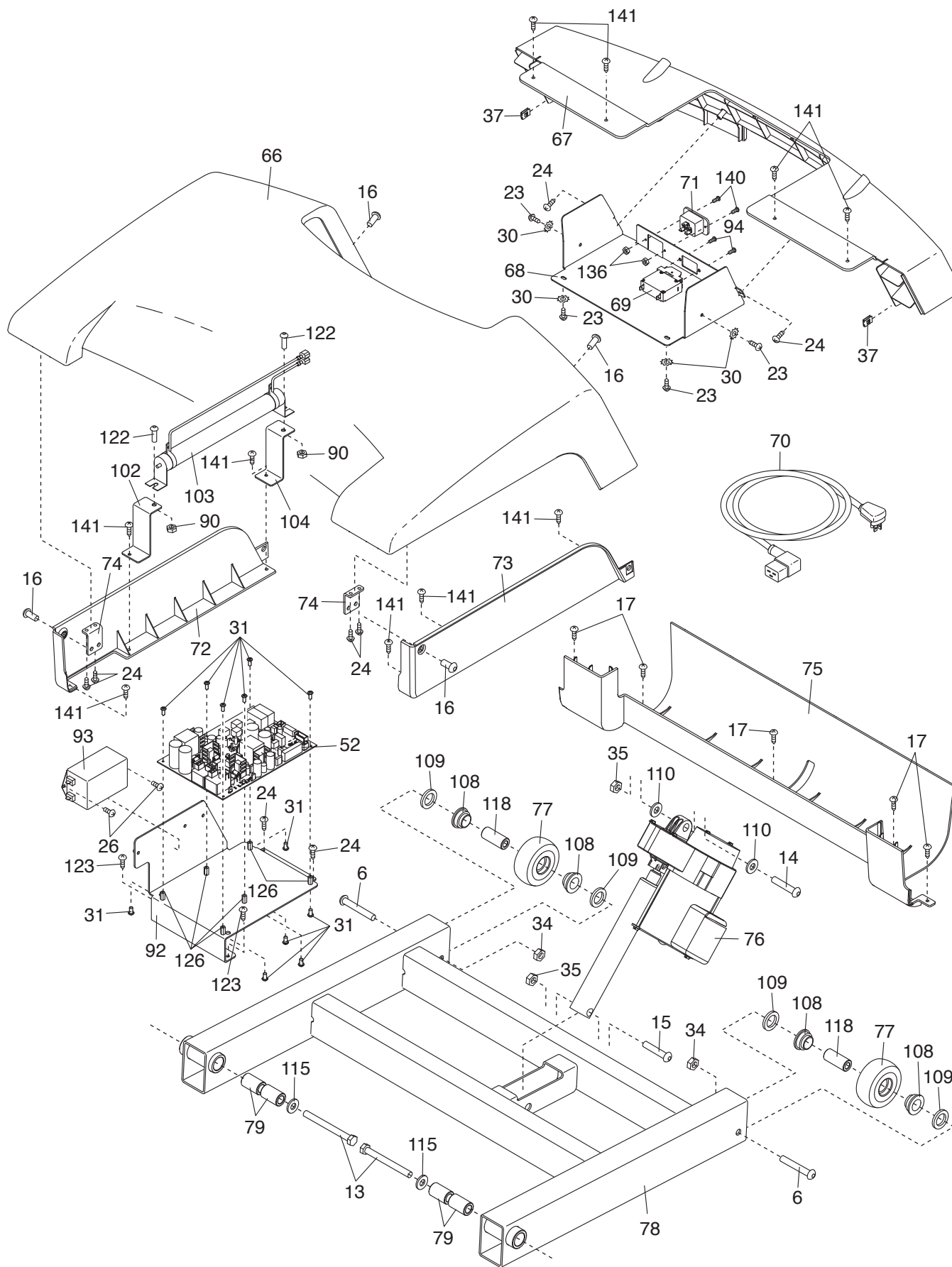
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo FMTL70810-INT.9 R1014A



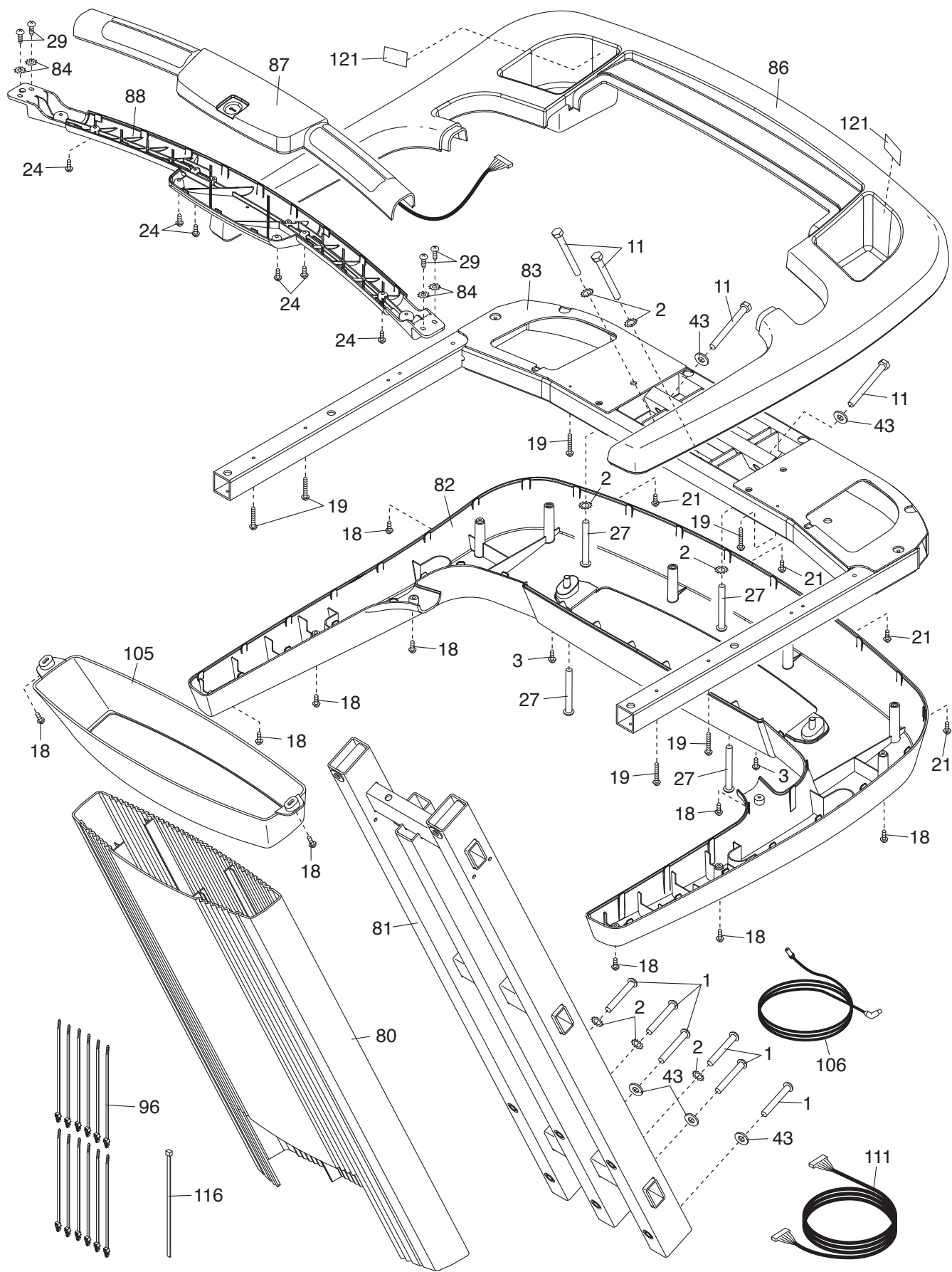
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

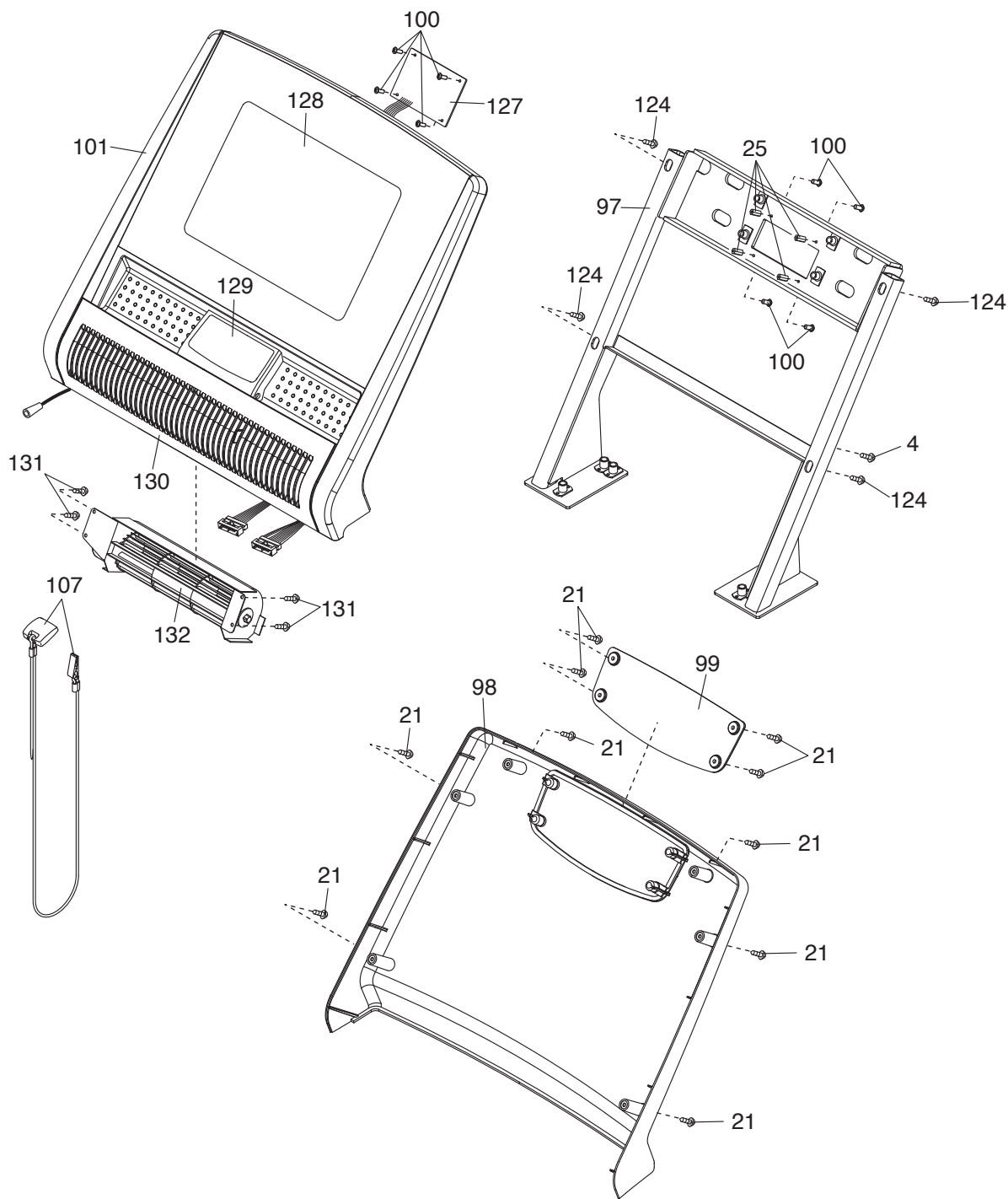
Nº de Modelo FMTL70810-INT.9 R1014A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo FMTL70810-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

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

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

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

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

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

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

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

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

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

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

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

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.