

HEALTHRIDER® H130T

Nº de Modelo HETL13914.2

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconsupport.eu

CONTENIDO

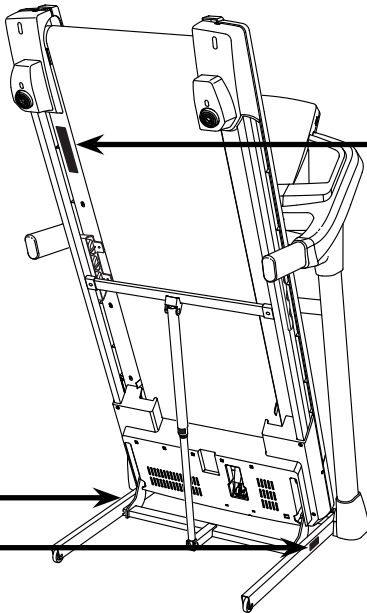
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	17
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	18
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	28
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	29
GUÍA DE EJERCICIOS.....	32
LISTA DE LAS PIEZAS.....	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	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 portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

**PRECAUCIÓN**

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



**ADVERTENCIA**

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

-  *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 aliento.
- *Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se gaste.
- *Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a zero.
-  *Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- *Quite la llave cuando no esté en uso.
-  *Mantenga ropas, 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, quemaduras, incendio o descarga eléctrica, 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. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. 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 en 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.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 150 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva 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.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la page 18), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 29 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. 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 20).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

19. 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.
20. 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 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **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. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr HEALTHRIDER® H130T. La H130T ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

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 portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

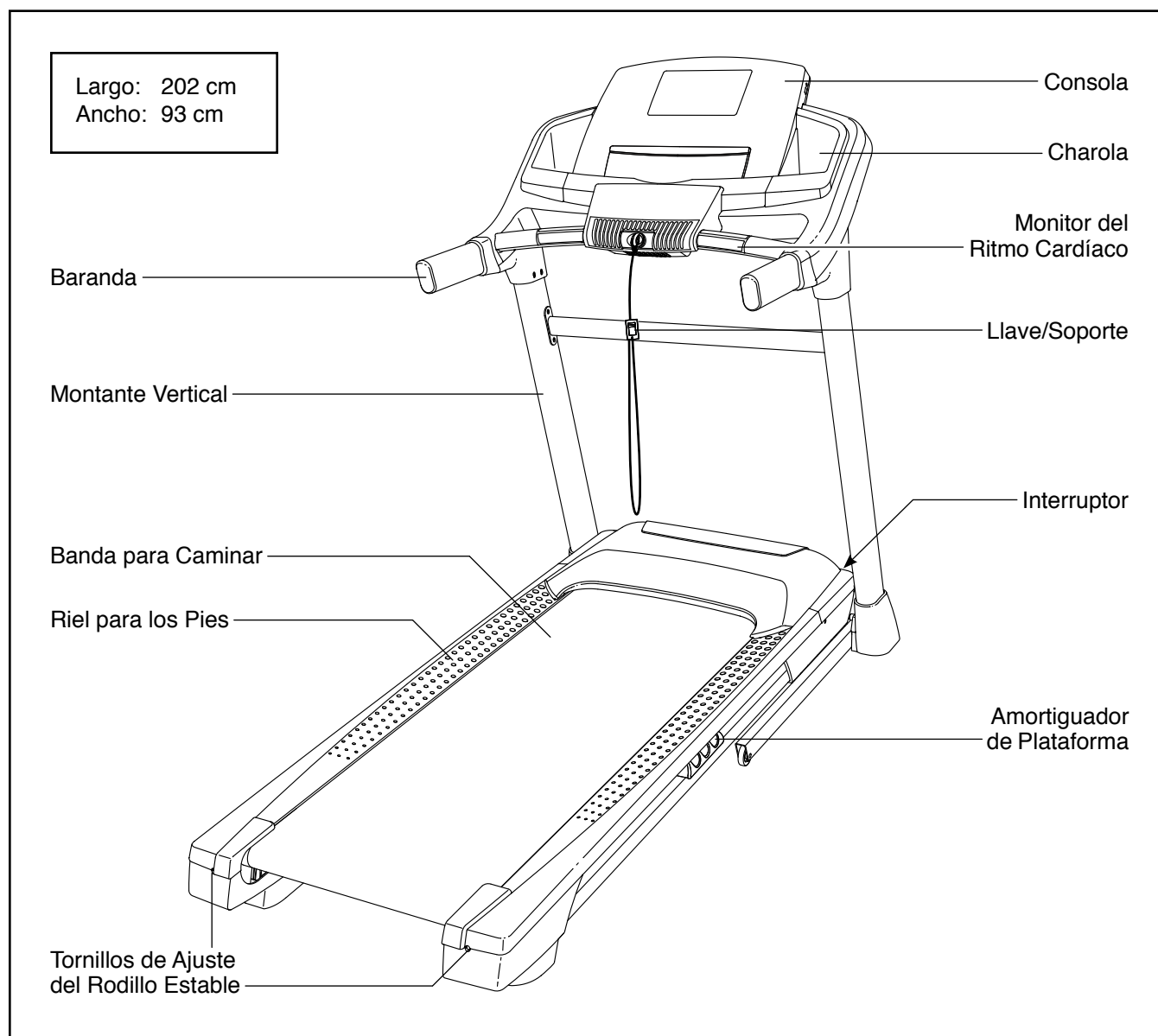
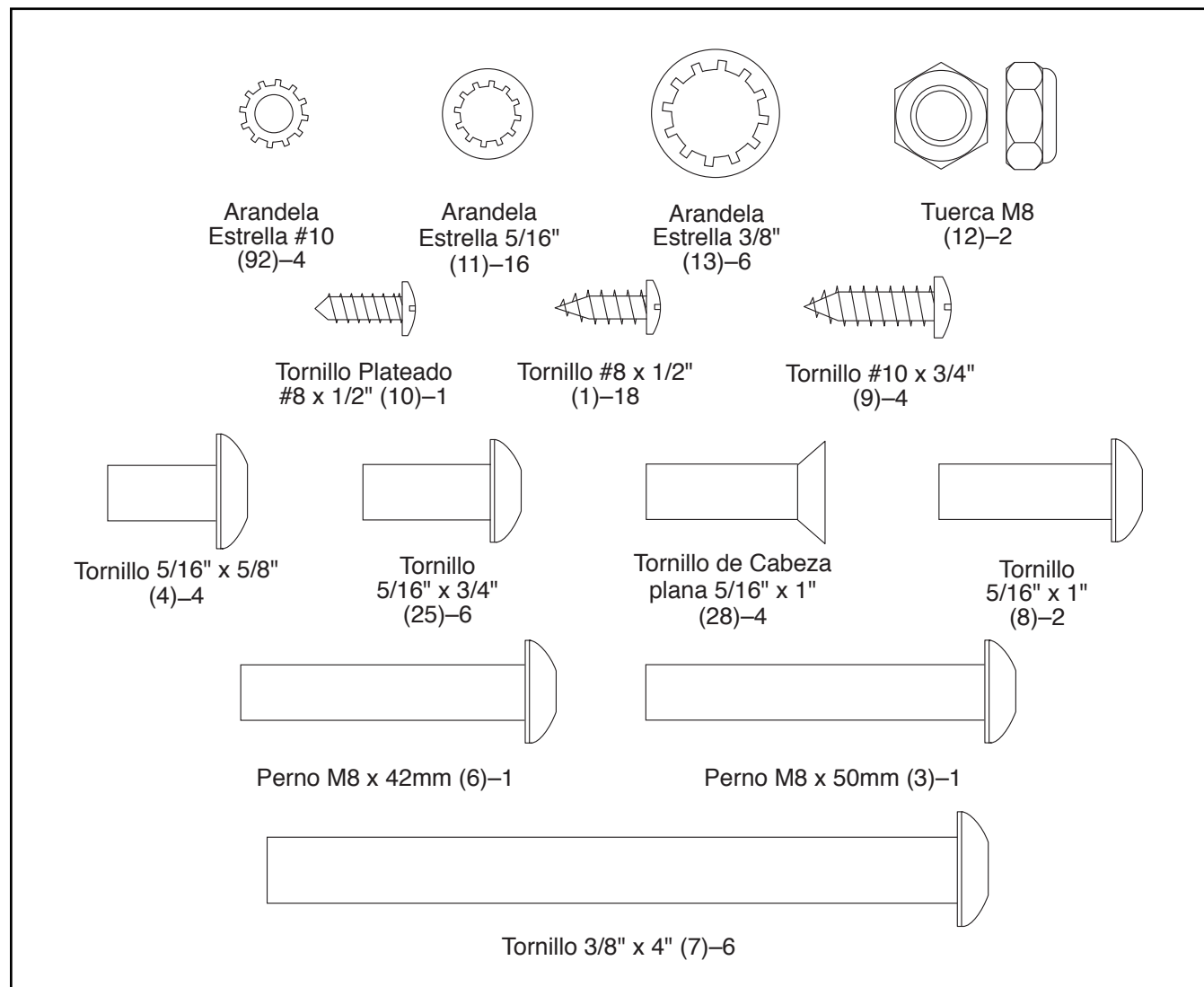


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

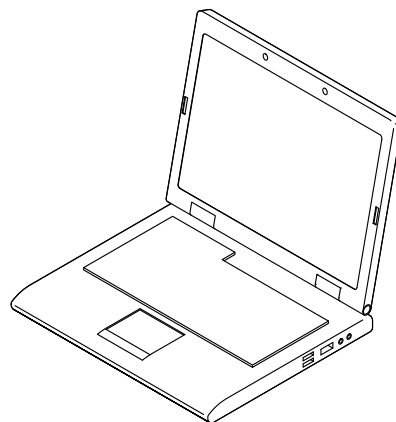
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para 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.
 - Las piezas izquierdas están marcadas con la palabra "Left" o la letra "L" y las piezas derechas con la palabra "Right" o la letra "R."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - la llave hexagonal incluida 
 - una llave inglesa 
 - un destornillador estrella 
- Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1

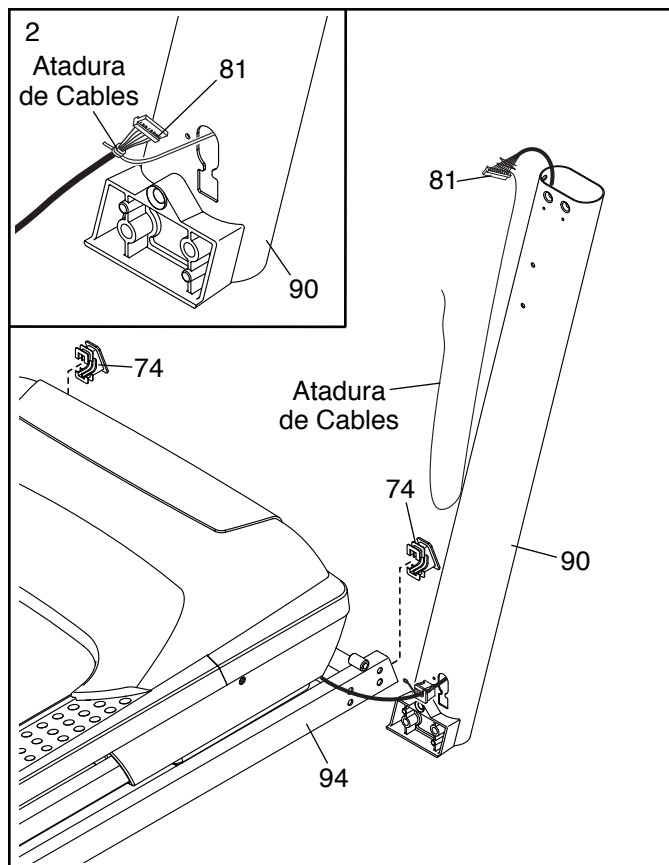


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Presione la Tapa de la Base (74) en cada lado de la Base (94).

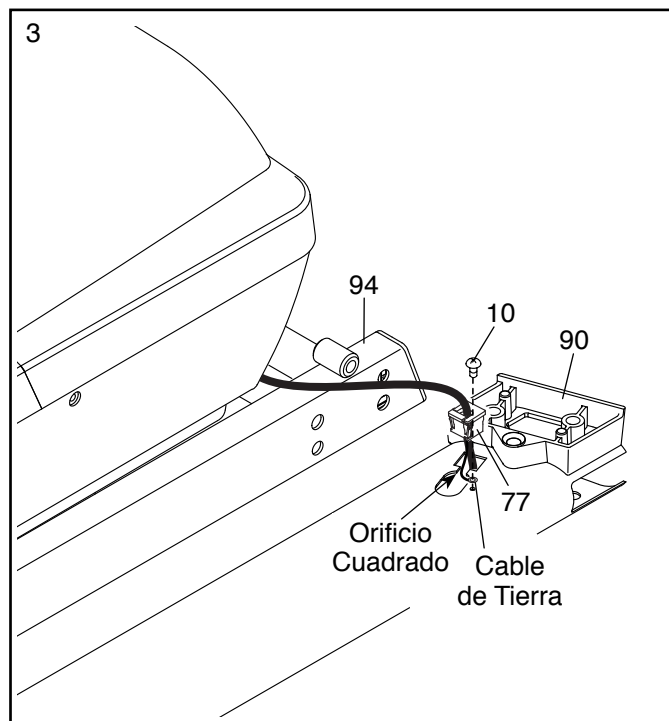
Identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables hacia fuera del Montante Vertical Derecho.



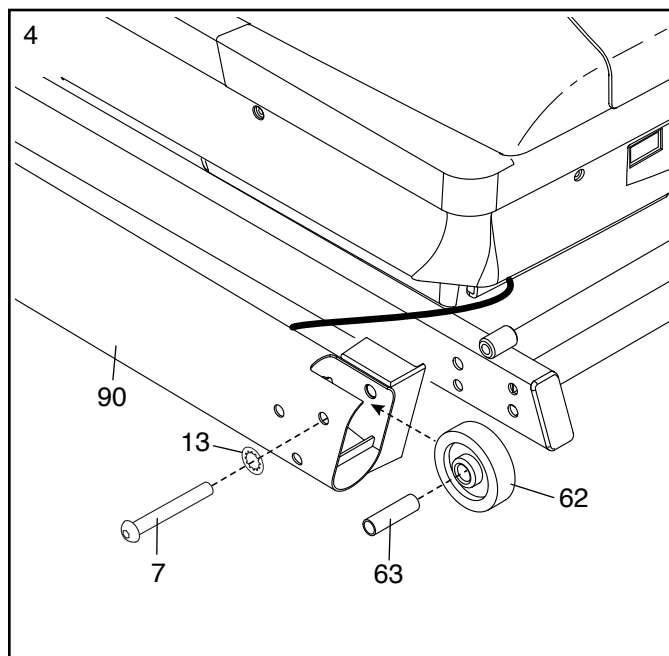
3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) para introducirlo en el orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

A continuación, conecte el cable de tierra al Montante Vertical Derecho (90) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (10) como se muestra.



4. Introduzca un Espaciador de la Rueda (63) dentro de una Rueda Delantera (62). Sostenga la Rueda Delantera dentro de la parte inferior del Montante Vertical Derecho (90) e inserte un Tornillo 3/8" x 4" (7) con una Arandela de Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Derecho y la Rueda Delantera.

Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra).

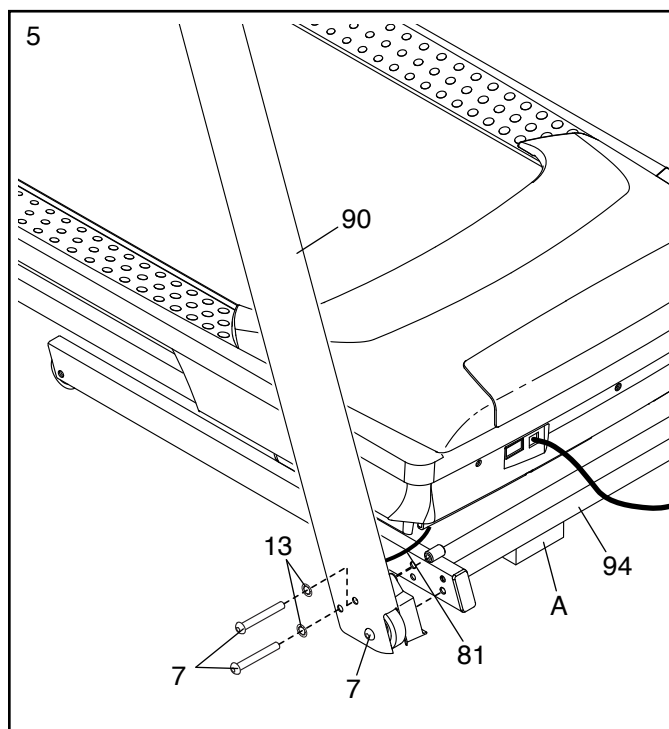


5. Coloque una pieza del material de empaque (A) debajo del lado derecho de la Base (94). Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Inserte dos Tornillos de 3/8" x 1/4 (7) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Derecho (90) y apriete parcialmente los tres Tornillos dentro de la Base (94). **Todavía no apriete completamente los Tornillos.**

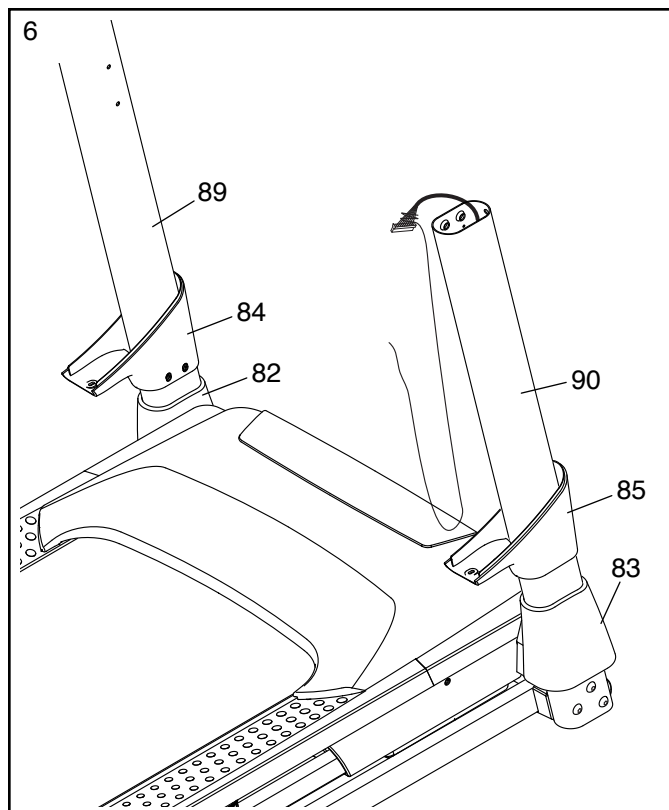
Desplace el material de empaque (A) al lado izquierdo de la Base (94) y sujete el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) del mismo modo. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

Retire el material de empaque (A) de la parte inferior de la Base (94).



6. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82 y 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha (84, 85) por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90) como se muestra.



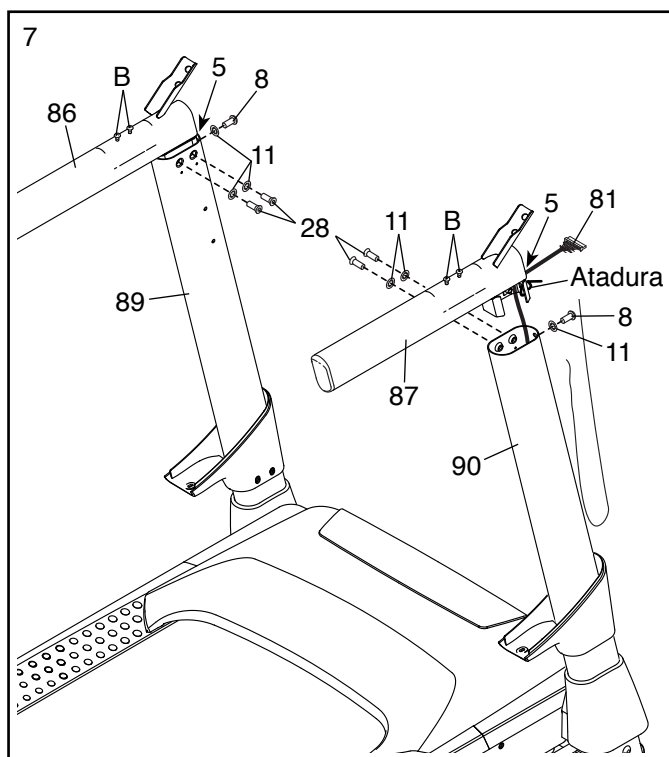
7. Es posible que haya ataduras que aseguran las Tuercas Jaula (5) en las Barandas Izquierda y Derecha (86, 87). Retire las ataduras y asegúrese de que las Tuercas Jaula estén en su sitio.

Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (B).

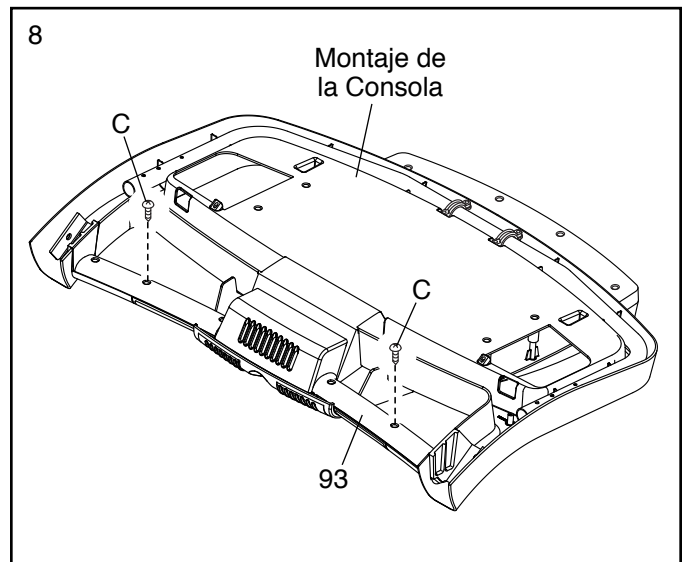
Sostenga la Baranda Derecha (87) cerca del Montante Vertical Derecho (90). Guíe el Cable del Montante Vertical (81) a través de la parte inferior de la Baranda y sáquelo por la parte delantera.

Conecte la Baranda Derecha (87) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (28), un Tornillo 5/16" x 1" (8) y tres Arandela Estrella 5/16" (11). **Todavía no apriete completamente los Tornillos.**

Conecte la Baranda Izquierda (86) al Montante Vertical Izquierdo (89) siguiendo el mismo procedimiento.

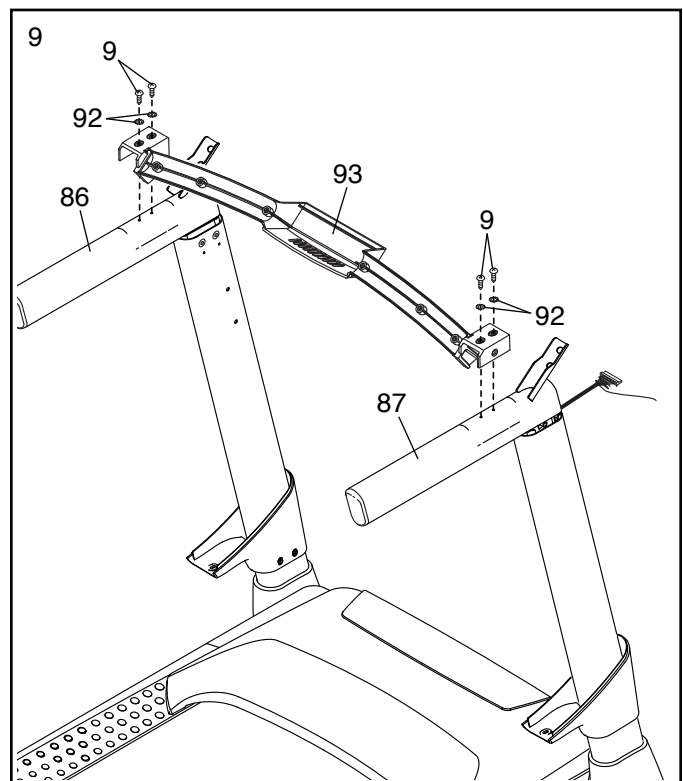


8. Coloque el Montaje de la Consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Retire y deseche los dos tornillos indicados (C). Luego levante la Barra Cruzada de Pulso (93).



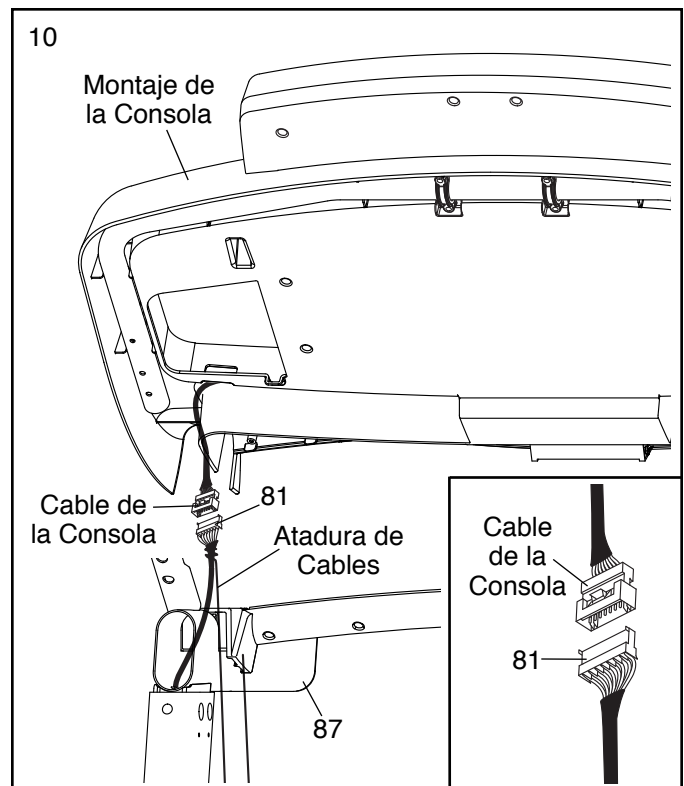
9. **IMPORTANTE:** Para evitar daños en la Barra Cruzada de Pulso (93), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas Izquierda y Derecha (86, 87) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (92) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (87).

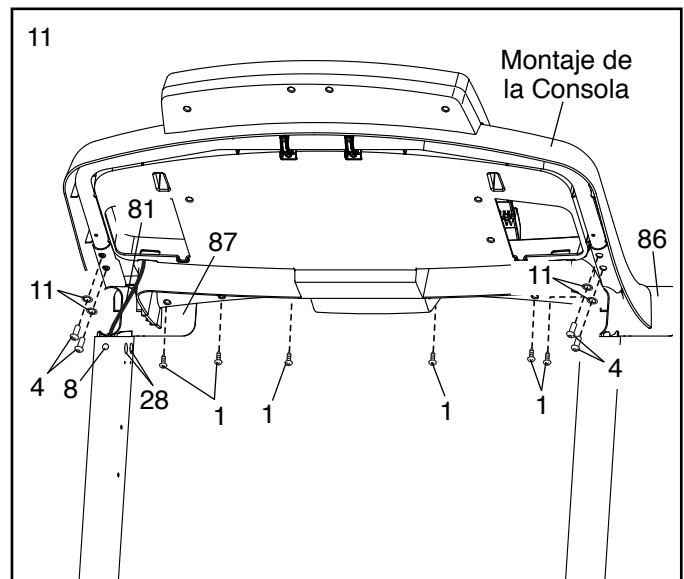
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE SUFRIR DAÑOS CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



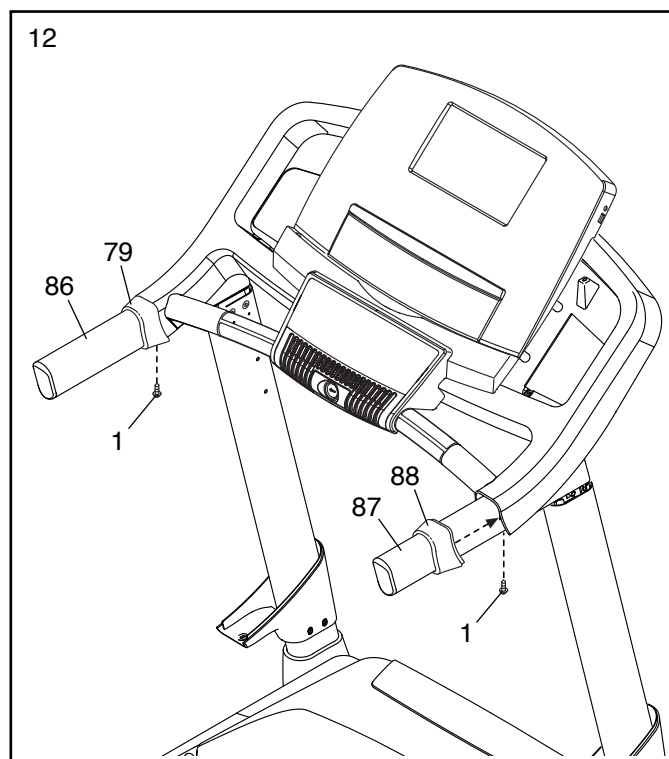
11. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (86; 87). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en la Baranda Derecha.

Conecte el montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1), cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (4) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los diez Tornillos y luego apriételes completamente.**

Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (28) y los dos Tornillos de 5/16" x 1" (8) (en la imagen sólo se muestra un lado).

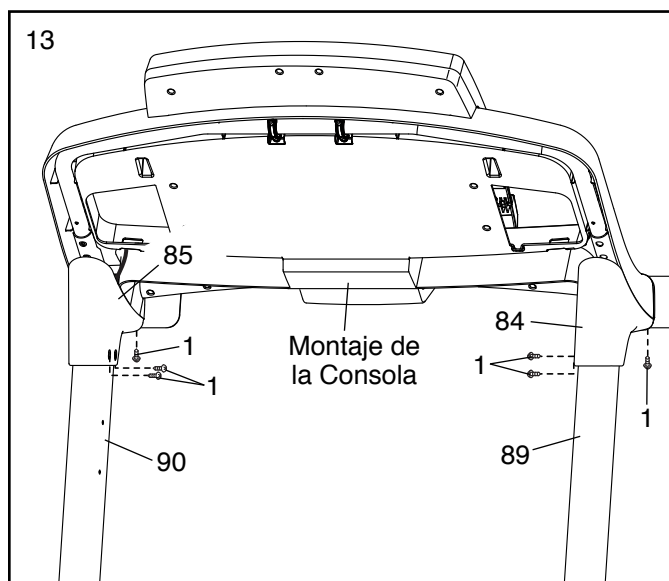


12. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (79) por la Baranda Izquierda (86). Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (88) por la Baranda Derecha (87). Conecte las Cubiertas de la Baranda con dos Tornillos #8 x 1/2" (1).

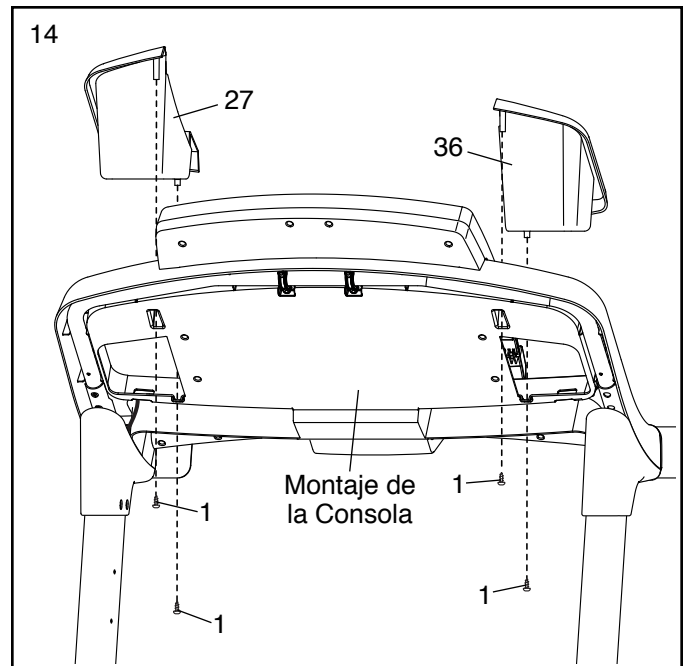


13. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (84) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (89). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (1) como se muestra.

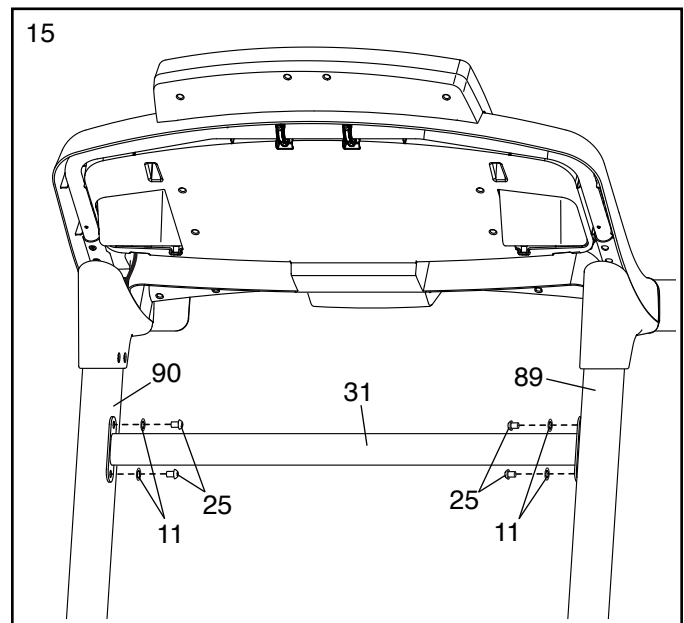
Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (85) al Montante Vertical Derecho (90) siguiendo el mismo procedimiento.



14. Conecte las Bandejas Izquierda y Derecha (36, 27) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).



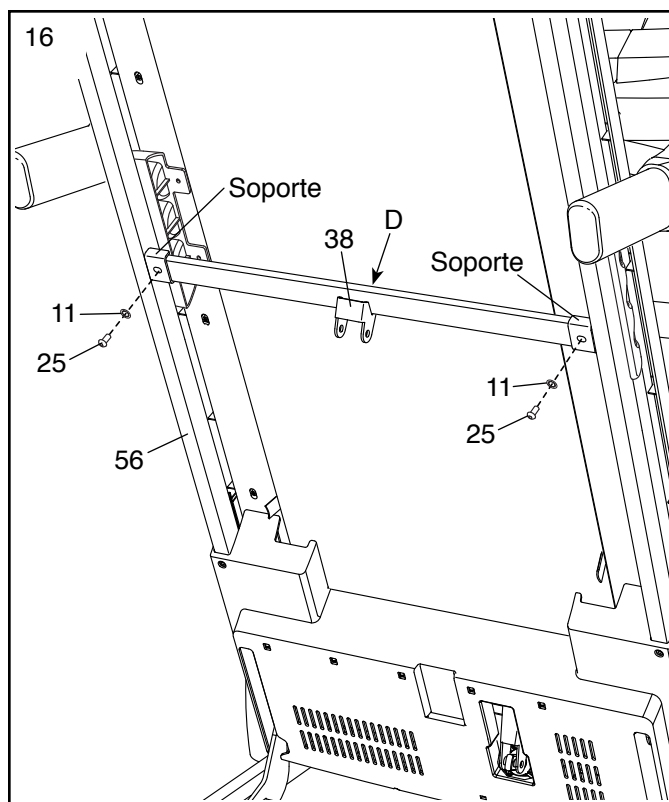
15. Deslice con cuidado la Barra Cruzada del Montante Vertical (31) entre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90). Conecte la Barra Cruzada con cuatro Tornillos de 5/16" x 3/4" (25) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



16. **Nota: Si se ensambla sobre una superficie lisa, la máquina para correr podría desplazarse sola durante este paso.**

Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **IMPORTANTE: No eleve la Armadura más allá de la posición vertical. Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 18.**

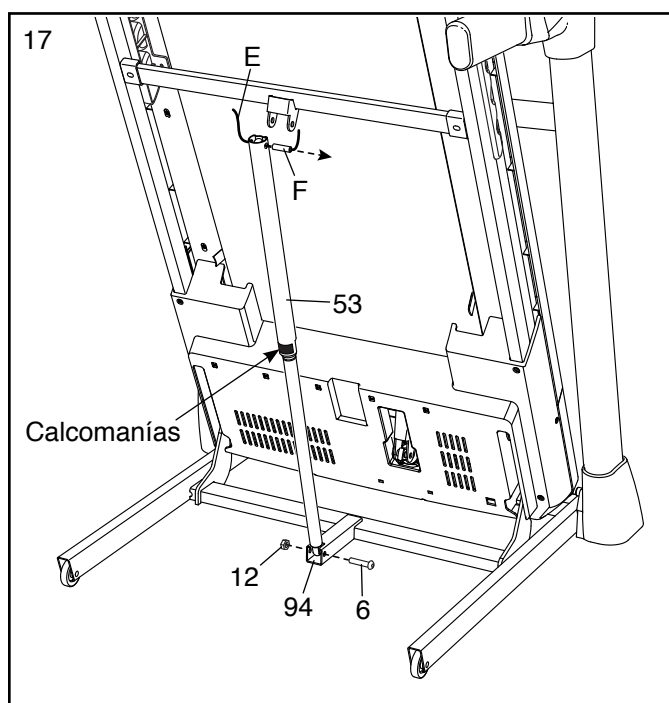
Oriente la Barra Cruzada del Pasador (38) tal como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo “This side toward belt” (Este lado hacia la banda) (D) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes de la Armadura (56) con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (25) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11).



17. Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de modo que las calcomanías queden hacia el lado contrario de la máquina para correr, tal como se muestra.

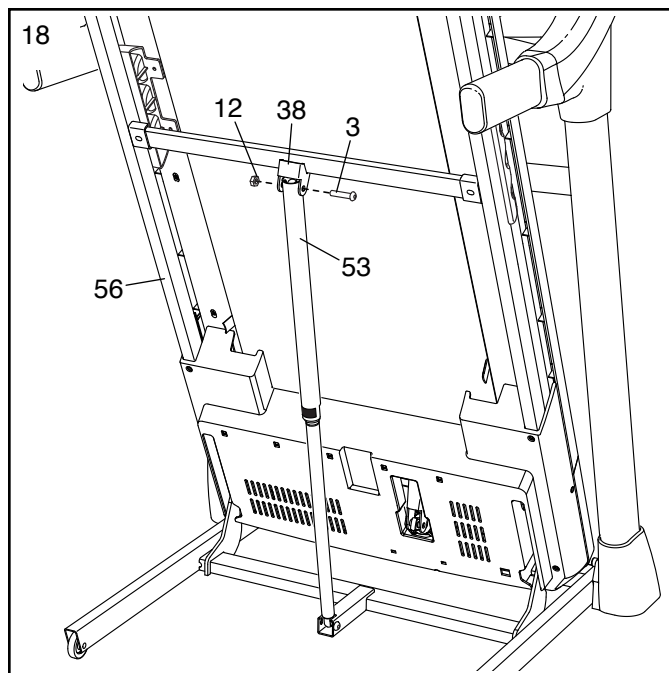
Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Base (94) con un Perno M8 x 42mm (6) y una Tuerca M8 (12).

Eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical. Si hay una atadura (E) y un espaciador (F) en la parte superior del pasador, retírelos y deséchelos.



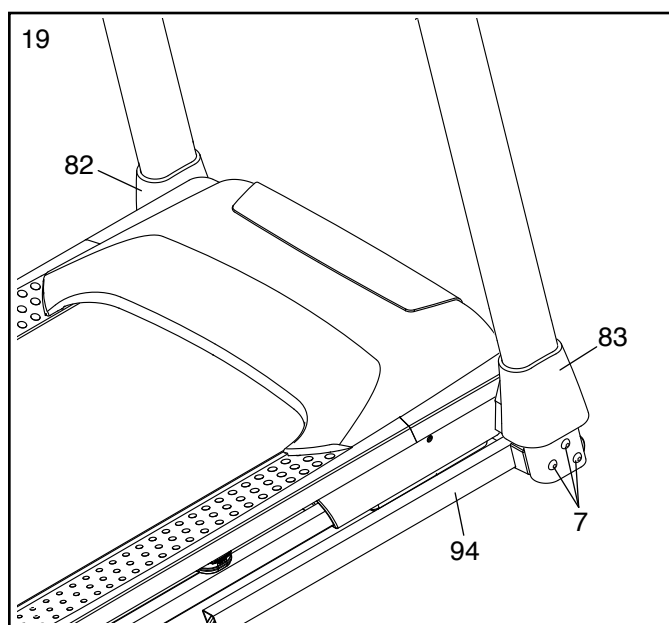
18. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Barra Cruzada del Pasador (38) con un Perno M8 x 50mm (3) y una Tuerca M8 (12).

Baje la Armadura (56) (consulte la sección **CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO** en la página 28).



19. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 4" (7) (solo se muestra un lado).

Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) sobre la Base.



20. **Asegúrese 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 suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños en la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz solar directa. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 30 y 31). Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

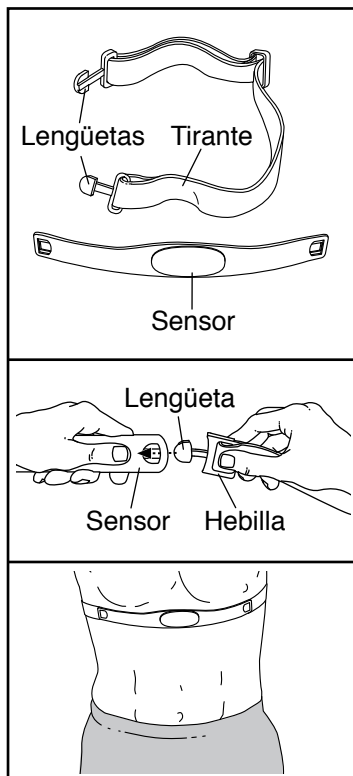
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardíaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.



- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla húmeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese de usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévelo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

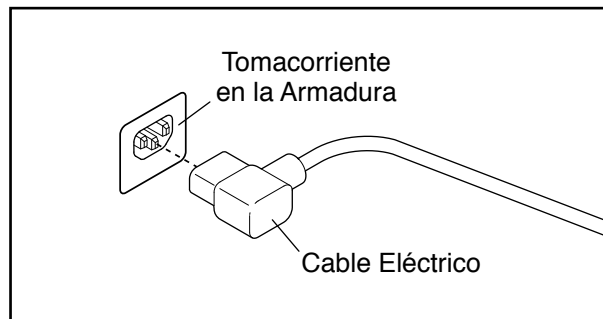
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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.

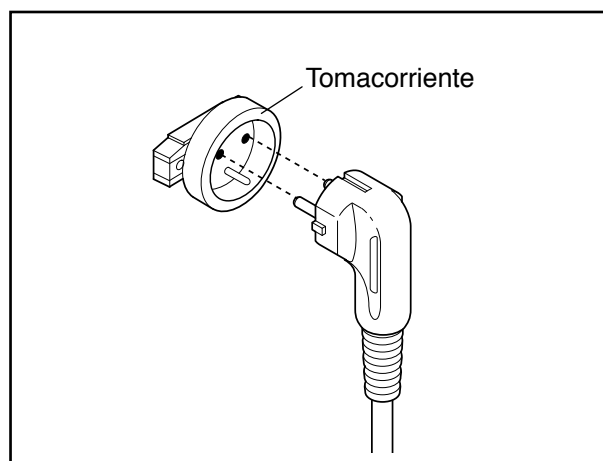
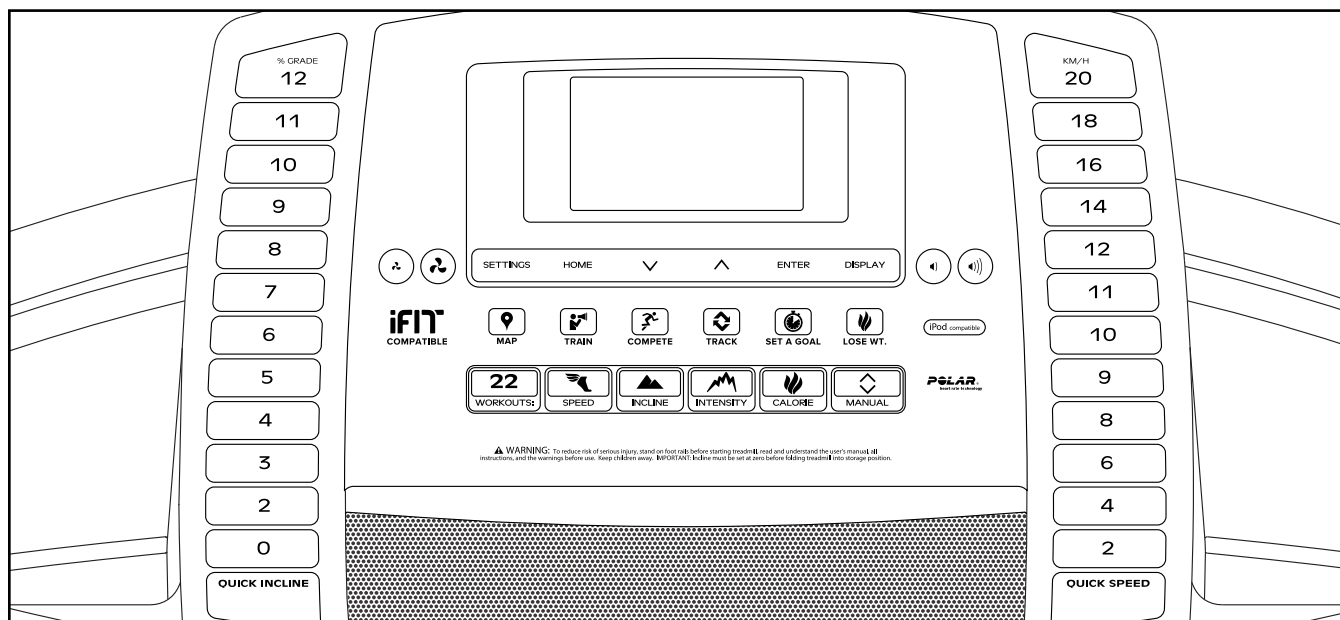


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 ofrece un impresionante conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando utilice la función manual, podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. A medida que usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos integrados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicio.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comuniquen con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit Live. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos,

realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Incluso puede escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio.

Para encender la corriente vea la página 20. **Para usar la función manual**, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento integrado**, vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 26. **Para usar la función de ajustes**, vea la página 26.

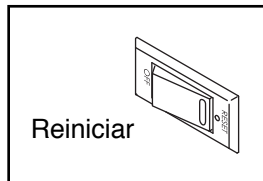
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

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 para 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 31).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

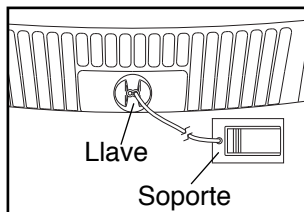
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 18). A continuación, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor de encendido en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para usarse si la máquina para correr se exhibe en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan al enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición de reinicio, eso significa que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para apagar la función de demostración.

A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.



IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe la sujeción dando con cuidado unos pasos hacia atrás; si la llave no se extrae de la consola, ajuste la posición de la sujeción.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón manual de la consola.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (comenzar), el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad o uno de los botones Quick Speed (velocidad instantánea) numerados del 2 al 20.

Si pulsa el botón Start (comenzar) o el botón Speed (velocidad) para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Durante el ejercicio, puede cambiar la velocidad de la banda para caminar según desee pulsando los botones de aumento o disminución de Speed. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/h por hora; Si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápido. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones Quick Speed (velocidad instantánea), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). El tiempo comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar) o el botón de aumento de velocidad.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr según desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones Quick Speed (velocidad instantánea). Cada vez que pulse uno de los botones, la máquina para correr se adaptará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad del entrenamiento
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El nivel de inclinación de la máquina para correr.
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6).
- La matriz

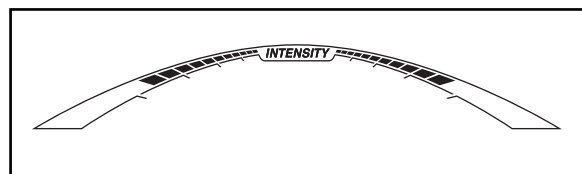
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (Pantalla) o el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Enter (intro), hasta que se muestre la pestaña deseada.

La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto. La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista que representa 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

La pestaña Calorie (calorías) mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Cuando está seleccionada la pestaña de Calorie, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

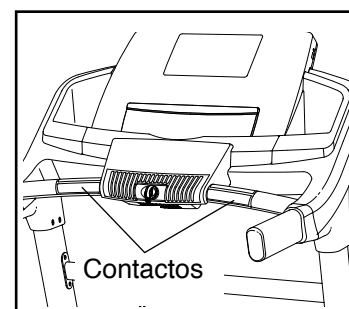


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 17.

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

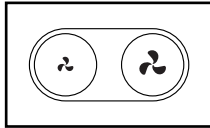


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles** para los pies y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal; **evite mover las manos**. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetos los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

El ventilador presenta múltiples ajustes de velocidad.

Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.



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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero por cien. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición de 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 la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

Para seleccionar un entrenamiento integrado, pulse repetidamente el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación), el botón Intensity (intensidad) o el botón Calorie (calorías) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de ajustes de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento con meta de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

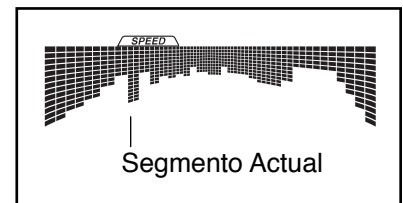
3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón de aumento de Speed (velocidad). Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Puede haber segmentos consecutivos que tengan programado el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El

segmento del perfil que se ilumina intermitentemente se corresponde con el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento



se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y finalice. Seguidamente, la banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

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

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed o Incline; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación correspondientes a ese segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop. El tiempo comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start o el botón de aumento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Consulte el paso 5 en la página 21. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Consulte el paso 6 en la página 21.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Consulte el paso 7 en la página 22.

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

Vea el paso 8 de la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set a Goal (fijar una meta) en la consola. Use los botones para aumentar y disminuir que se encuentran al lado del botón Enter (intro) para establecer una meta de calorías, de tiempo o de distancia, y luego pulse el botón Enter. A continuación pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter para seleccionar una meta. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar 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.

3. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 20).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. Seguidamente, la banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

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

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la page 21.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la page 21.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la page 22.

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

Vea el paso 8 en la page 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFit

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para introducir el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (intro) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir).

Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para seleccionar el entrenamiento.

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, la máxima velocidad y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad de dicho entrenamiento.

Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 22.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 26).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). El tiempo comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón de aumento de velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 21.

La pestaña My Trail (mi sendero) muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Competition (competencia) mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Consulte el paso 6 en la página 21.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Consulte el paso 7 en la página 22.

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

Vea el paso 8 de la página 22.

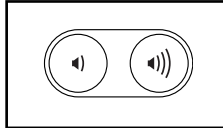
Para más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio, enchufe un cable de sonido con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de sonido; **asegúrese de que el cable de sonido esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de sonido, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de sonido.

Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o los mandos correspondientes de su reproductor personal de sonido.



Si está usando un reproductor personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el suelo u otra superficie plana en lugar de en la consola.

FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

1. Seleccione la función de ajustes.

Para salir de la función de ajustes, presione el botón Settings (ajustes). Cuando seleccione la función de ajustes, se mostrará la información siguiente:

La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla de la distancia mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha deslizado.

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará el texto Wifi Module (módulo wifi)". Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras "USB/SD MODULE". Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras " NO IFIT MODULE".

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Mientras está seleccionada la función de ajustes, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Home (inicio) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

UNITS (unidades): para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter (intro). Para visualizar la distancia en millas, seleccione English. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione Metric.

DEMO (demostración): 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. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico, coloque el interruptor en la posición de Reset (reiniciar) e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionarán. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

CONTRAST LVL (niv. contraste): para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (Inclinación).

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

TRAINER VOICE (voz del entrenador): para activar o desactivar el entrenador personal, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

DEFAULT MENU (menú por defecto): el menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit como menú por defecto.

CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de wifi): pulse el botón Enter (intro) para comprobar el estado del módulo iFit. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA (enviar /recibir datos): para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto Transfer Done (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. Salga de la función de ajustes.

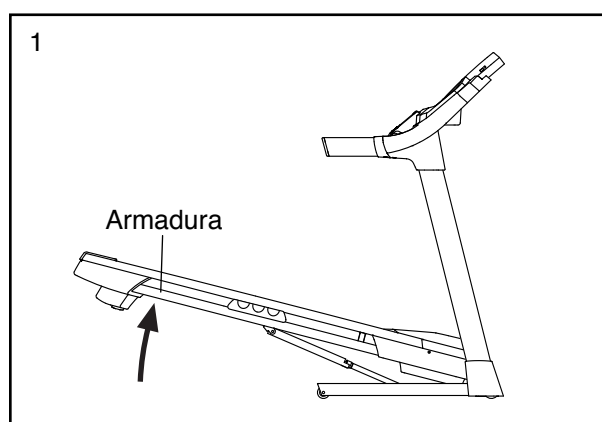
Para salir de la función de ajustes, presione el botón Settings.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

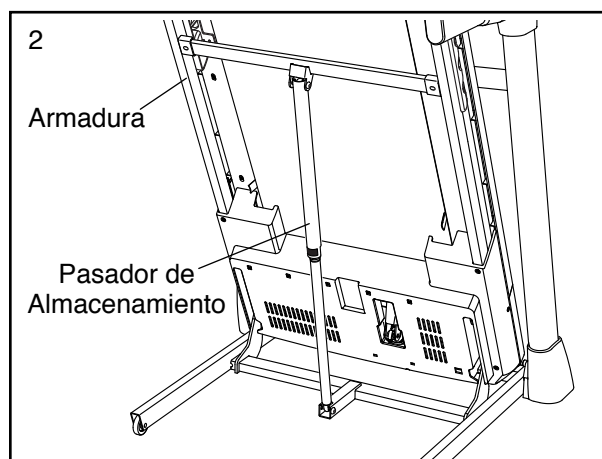
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente por el sitio que indica la flecha del dibujo inferior. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



2. Eleve la armadura hasta que el pasador de almacenamiento quede encajado en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador quede bloqueado.

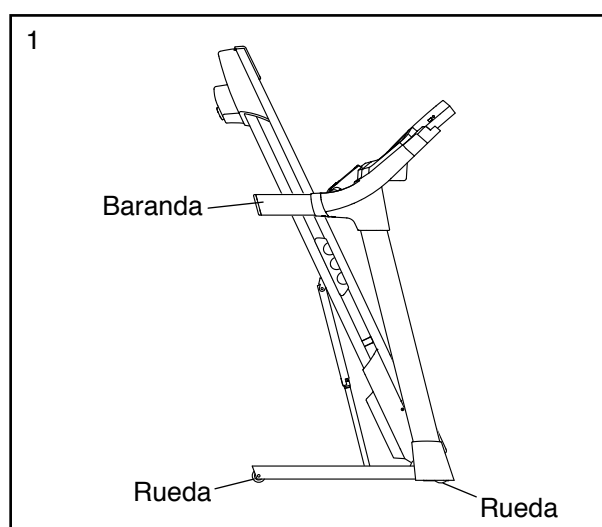


Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz solar directa. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

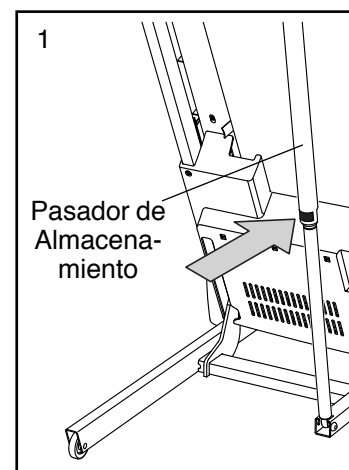
Antes de mover la máquina para correr, pliéguela tal como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sostenga las barandas con las dos manos y empuje con cuidado la máquina para correr hasta el lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No tire de la armadura y no desplace la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione con las manos el extremo superior de la armadura de la máquina para correr, presione el pasador de almacenamiento con el pie en la posición mostrada y, a continuación, deje que la armadura descienda hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

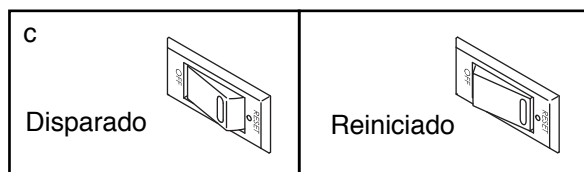
Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en la posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr.** Para evitar daños en la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola. A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con un paño suave.

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 correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 18). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- 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 en la armadura, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale tal como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para rearmar el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

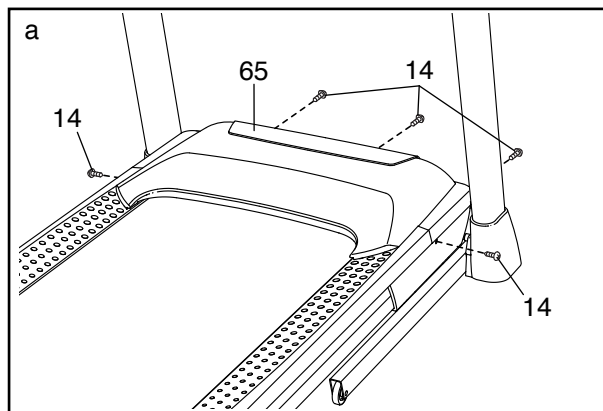
- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de la izquierda). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, enchúfelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

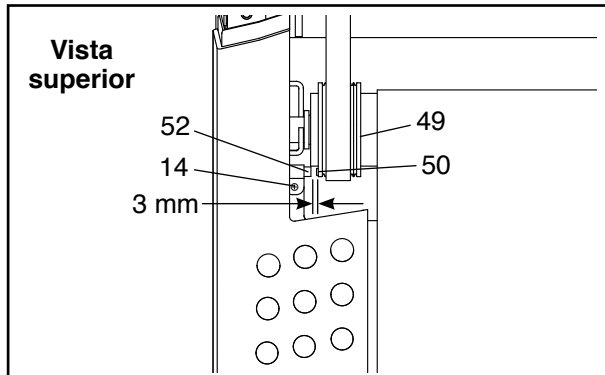
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para usarse si la máquina para correr se exhibe en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas al extraer la llave, eso quiere decir que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los dos Tornillo Punta Broca" (14). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (65).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (14), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los tres Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



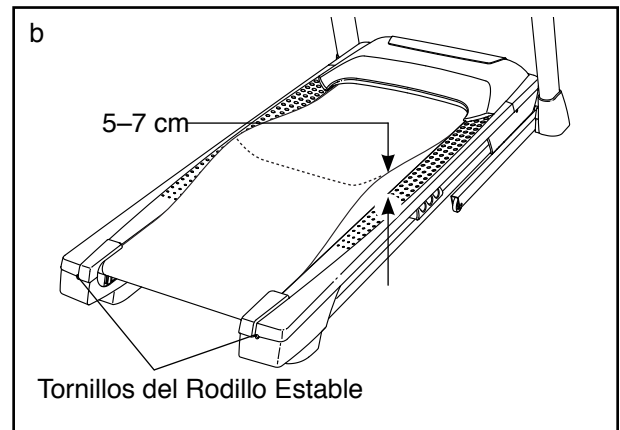
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Seguidamente pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (la inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente hasta el nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación. Si la calibración del sistema de inclinación no comienza, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón de aumento o disminución de Incline. Una vez calibrado el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

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

- Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.

- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede verse afectado y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm respecto a la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada 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 quede debidamente tensada.

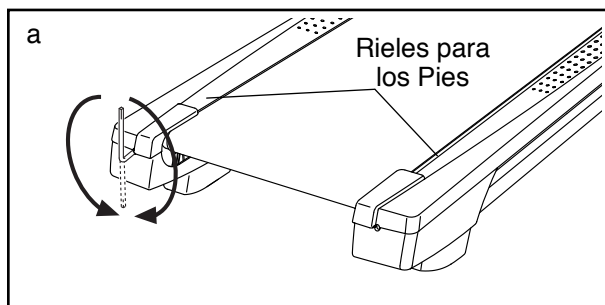


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar un desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, vea la portada de este manual.
- Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad al caminar sobre ella, vea la portada de este manual.

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

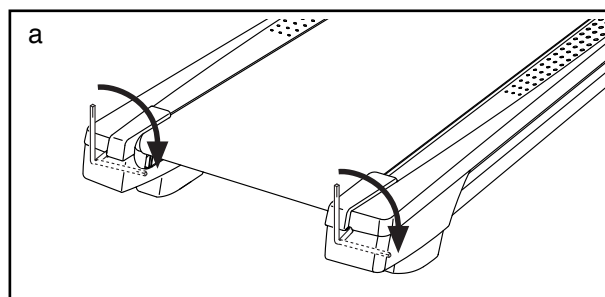
IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

- a. En primer lugar, 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 horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido anti-horario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de 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 patina 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 sentido horario. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm respecto a la plataforma para caminar. 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 quede debidamente tensada.



SÍNTOMA: Se observan líneas en la pantalla de la consola

- a. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

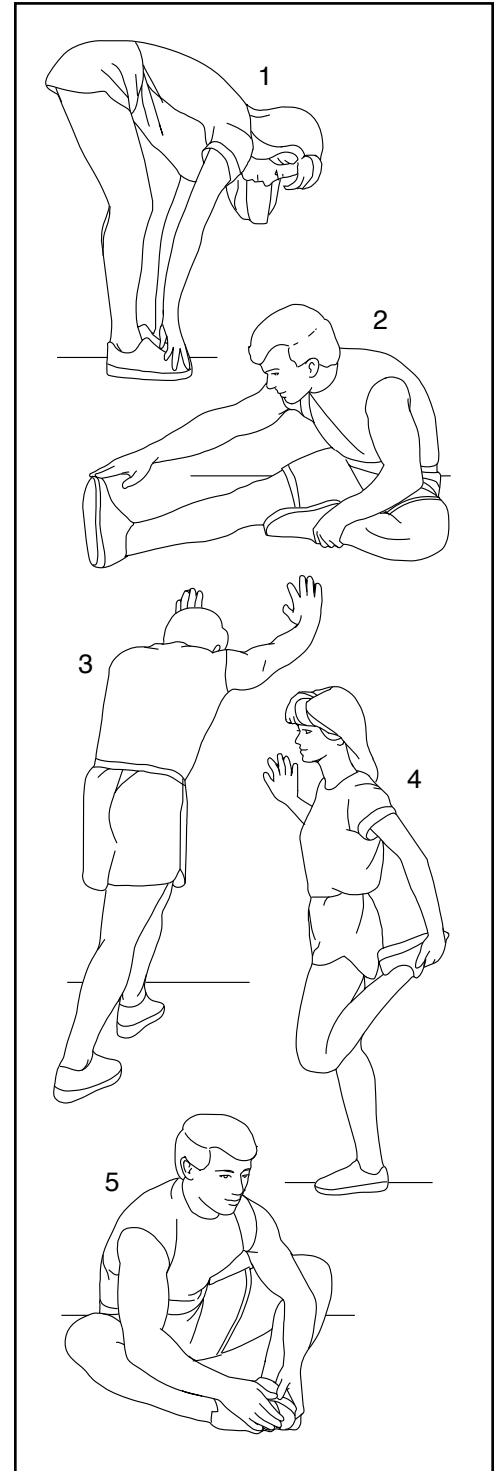
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo HETL13914.2 R1014A

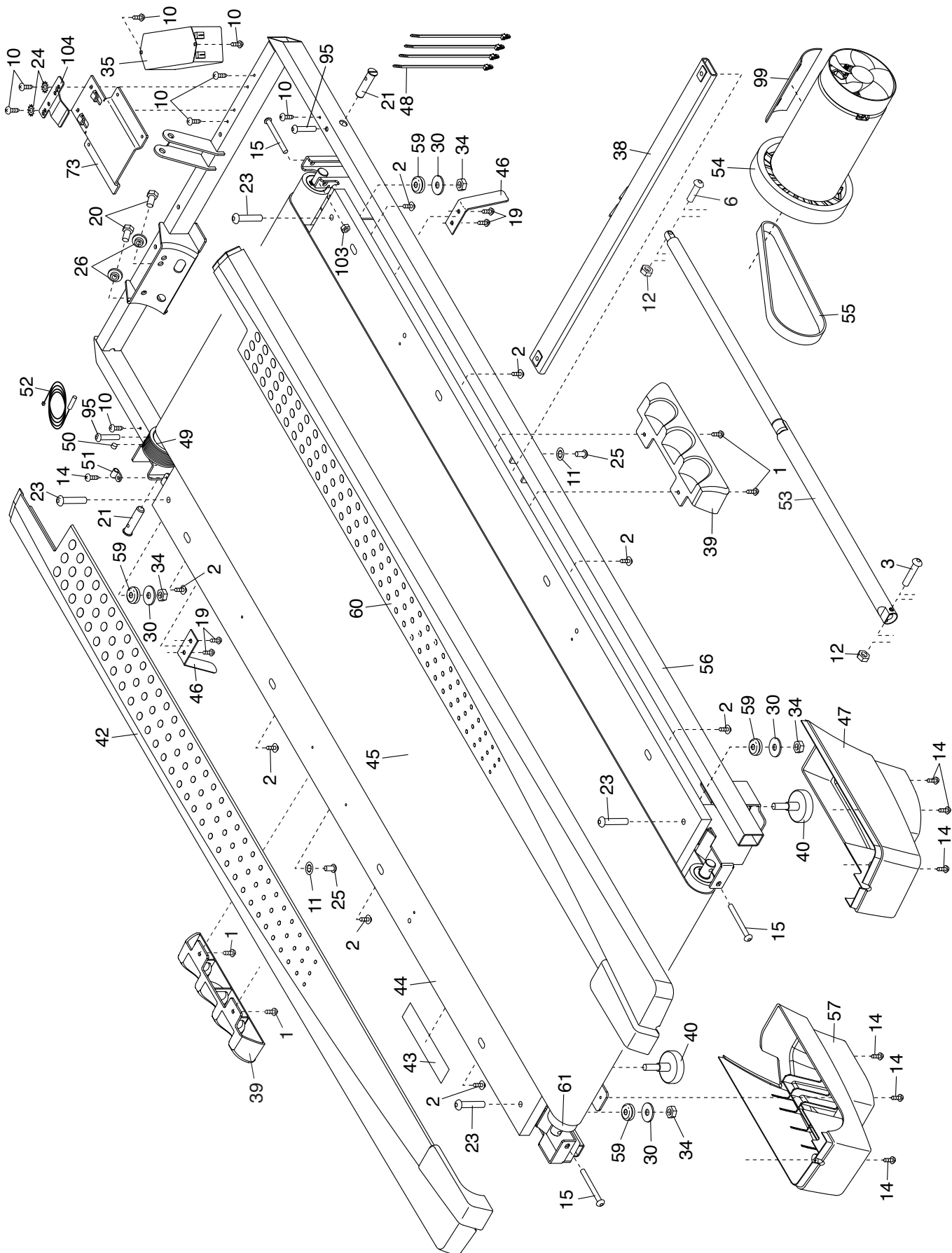
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	25	Tornillo #8 x 1/2"	50	1	Imán
2	27	Tornillo #8 x 3/4"	51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
3	1	Perno M8 x 50mm	52	1	Interruptor de Lengüeta
4	4	Tornillo 5/16" x 5/8"	53	1	Pasador de Almacenamiento
5	2	Tuerca Jaula	54	1	Motor de Manejo
6	1	Perno M8 x 42mm	55	1	Correa del Motor
7	6	Tornillo 3/8" x 4"	56	1	Armadura
8	2	Tornillo 5/16" x 1"	57	1	Pata Trasera Izquierda
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	58	1	Cable de Tierra de la Consola
10	10	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	59	4	Amortiguador de Goma
11	16	Arandela Estrella 5/16"	60	1	Riel para el Pie Derecho
12	2	Tuerca M8	61	1	Rodillo Estable
13	6	Arandela Estrella 3/8"	62	2	Rueda Delantera
14	12	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	63	2	Espaciador de la Rueda
15	3	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	64	1	Base de la Consola
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	65	1	Cubierta del Motor
17	2	Perno de la Rueda de 3/8" x 1 1/2"	66	1	Acento de la Cubierta
18	1	Armadura de la Consola	67	2	Espaciador de Armadura de Inclinación
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	68	5	Sujeción de la Cubierta
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	69	1	Motor de Inclinación
21	2	Pasador de 3/8"	70	1	Armadura de Inclinación
22	2	Perno 3/8" x 1"	71	2	Espaciador de la Armadura
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	72	1	Controlador
24	2	Arandela Estrella #8	73	1	Placa del Controlador
25	6	Tornillo 5/16" x 3/4"	74	2	Tapa de la Base
26	2	Buje del Motor	75	1	Interruptor
27	1	Bandeja Derecha	76	1	Cable Eléctrico
28	4	Tornillo Cabeza plana 5/16" x 1"	77	1	Ojal Reforzado
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	78	1	Bandeja Ventral
30	4	Arandela Plana de 5/16"	79	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
31	1	Barra Cruzada del Montante Vertical	80	1	Consola
32	2	Espaciador del Motor de Inclinación	81	1	Cable del Montante Vertical
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
34	4	Tuerca 5/16"	83	1	Cubierta de la Base Derecha
35	1	Filtro	84	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
36	1	Bandeja Izquierda	85	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
37	2	Tapa de la Baranda	86	1	Baranda Izquierda
38	1	Barra Cruzada del Pasador	87	1	Baranda Derecha
39	2	Aislador	88	1	Cubierta de la Baranda Derecha
40	2	Pata Trasera	89	1	Montante Vertical Izquierdo
41	2	Abrazadera de la Consola	90	1	Montante Vertical Derecho
42	1	Riel de la Pata Izquierda	91	2	Calcomanía de Advertencia
43	1	Calcomanía de Precaución	92	4	Arandela Estrella #10
44	1	Plataforma para Caminar	93	1	Barra Cruzada de Pulso
45	1	Banda para Caminar	94	1	Base
46	2	Guía de la Banda	95	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"
47	1	Pata Trasera Derecha	96	1	Atadura de Cables
48	4	Atadura de Cables			
49	1	Polea/Rodillo de Manejo			

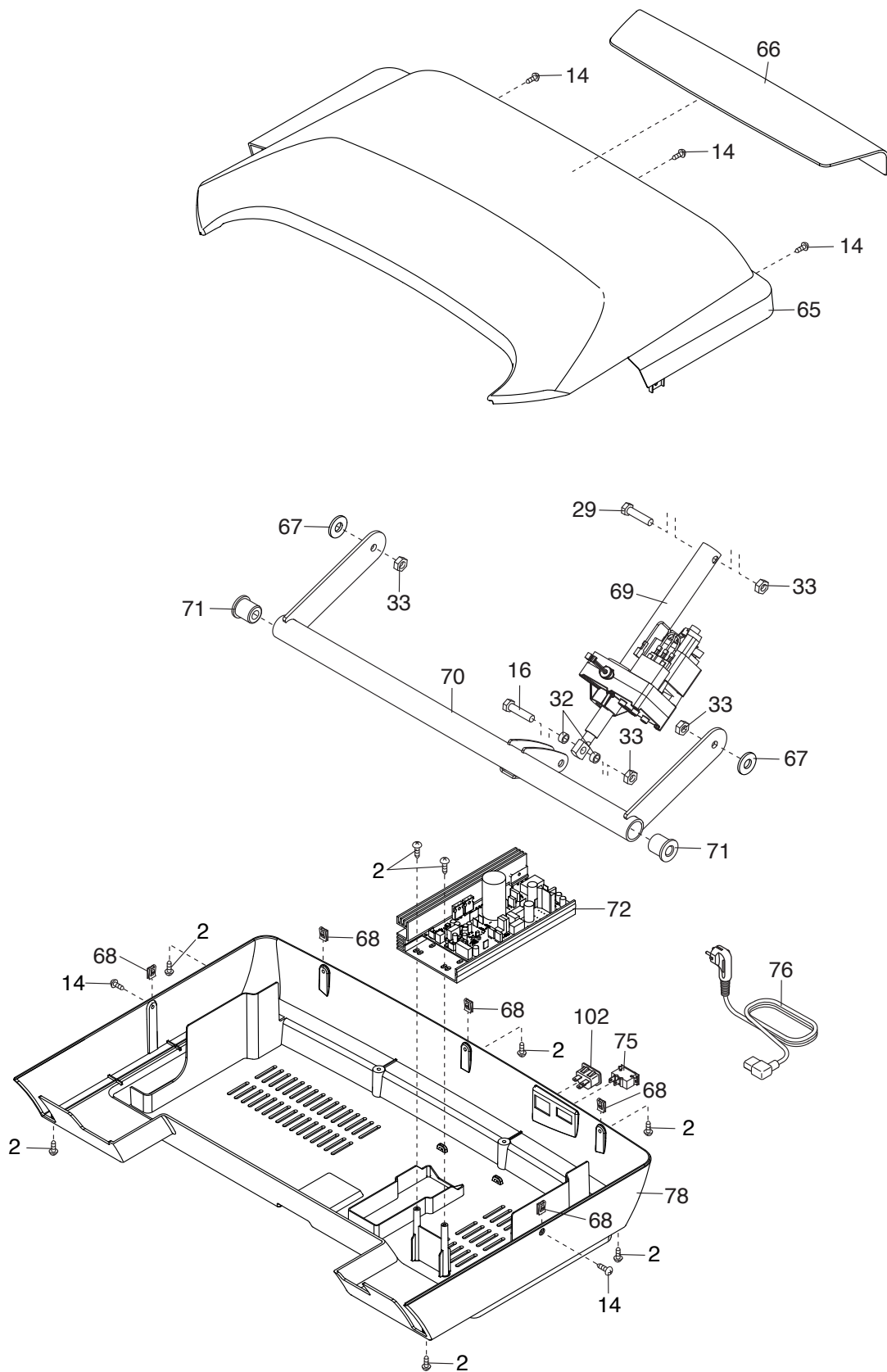
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	2	Rueda	102	1	Toma
98	1	Llave/Sujeción	103	1	Tuerca 1/4"
99	1	Aislador del Motor	104	1	Abrazadera del Controlador
100	1	Tirante del Sensor	*	—	Manual del Usuario
101	1	Sensor para el Pecho			

Nota: Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información acerca de cómo solicitar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

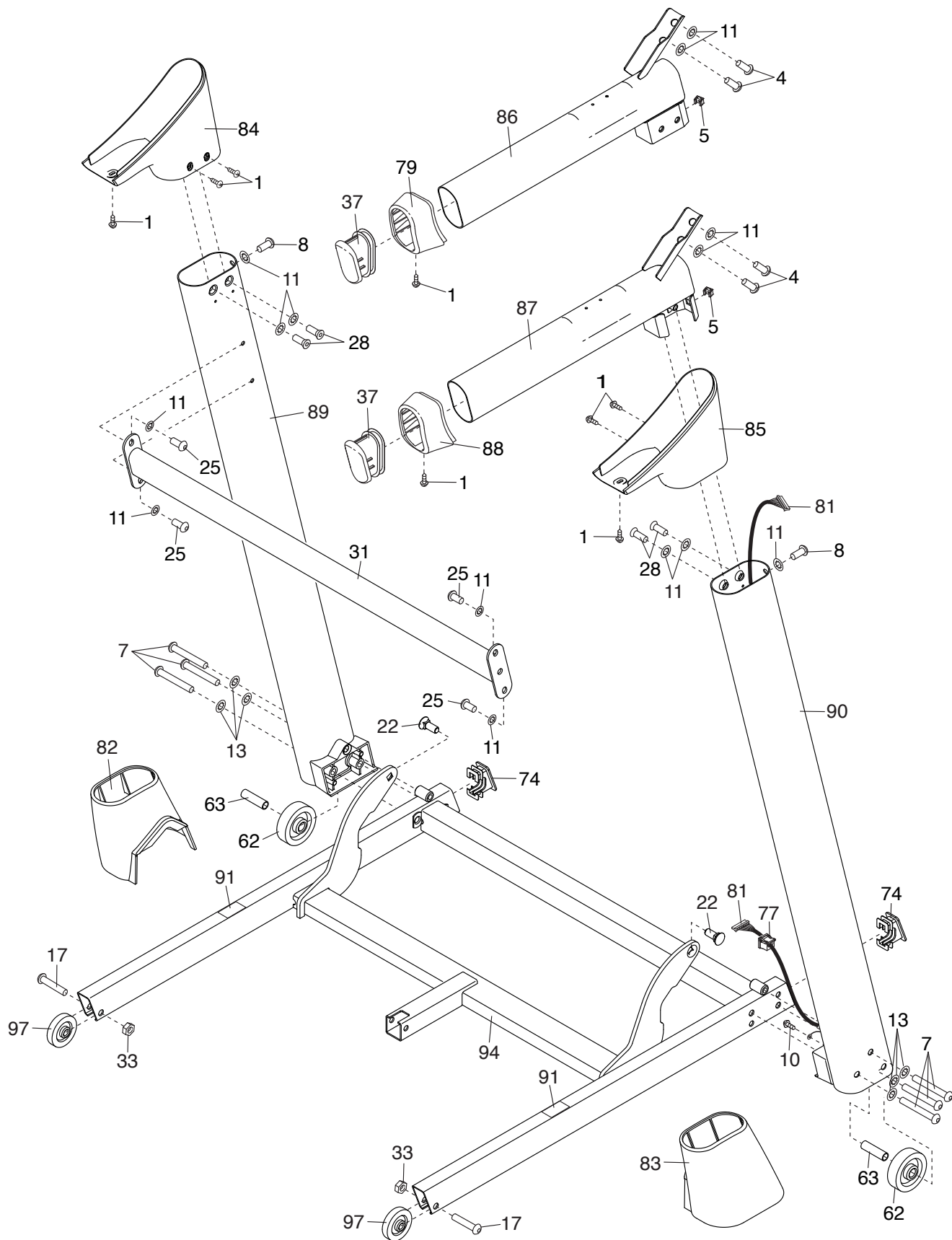
Nº de Modelo HETL13914.2 R1014A





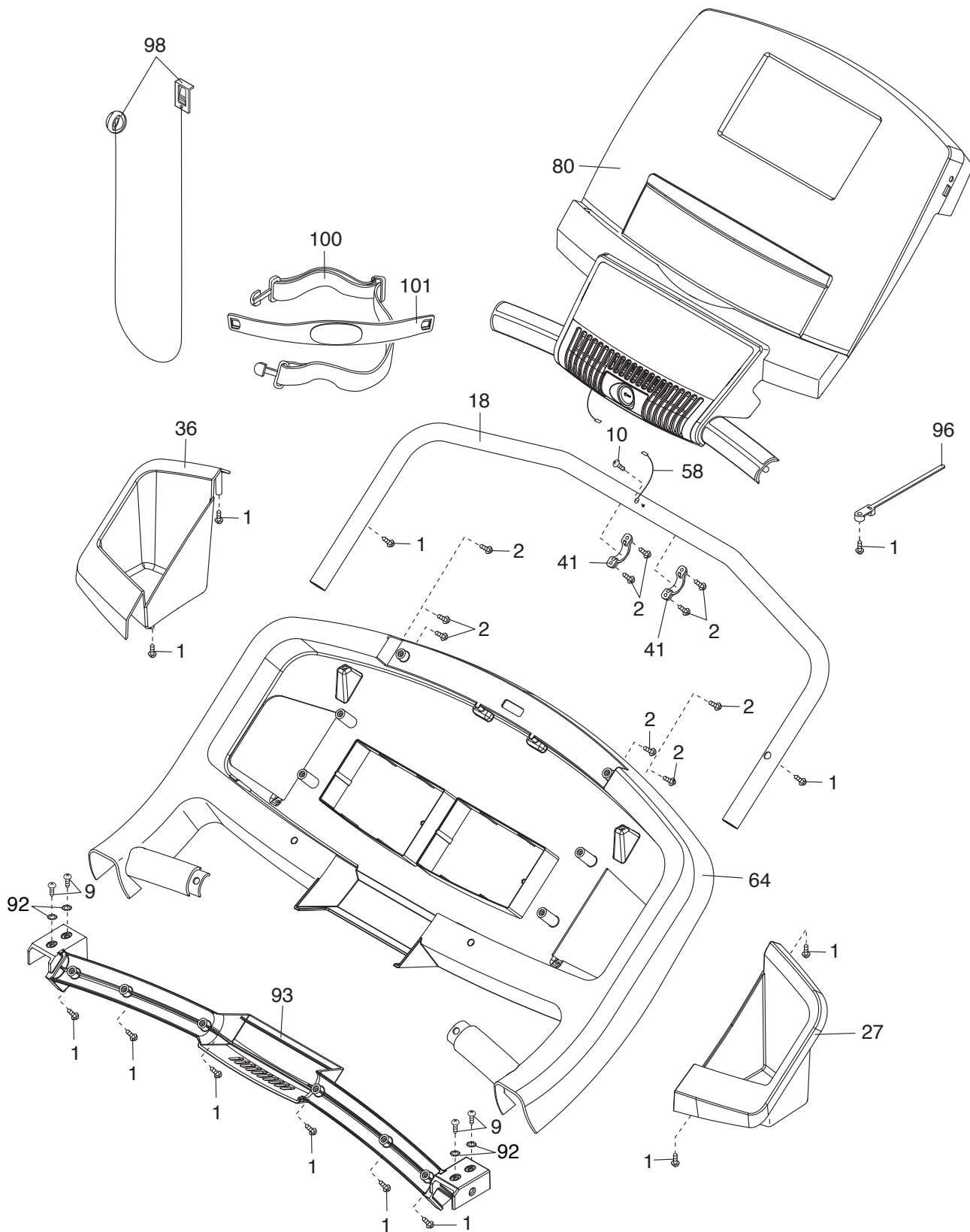
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo HETL13914.2 R1014A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo HETL13914.2 R1014A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

