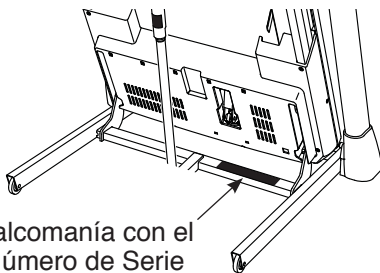


NordicTrack T 7.0

Nº de Modelo NETL10816.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

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:

cspi@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

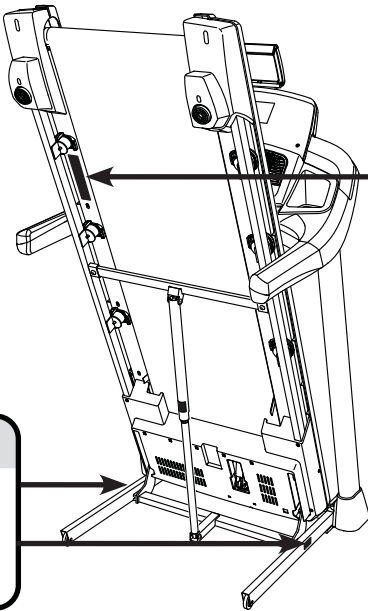
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	25
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	26
GUÍA DE EJERCICIOS.....	29
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
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 guarde.

• Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.

• 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.

IFIT es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. App Store es una marca de Apple, Inc., registrada en los EE.UU. y otros países. Android y Google Play son marcas de Google Inc. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y se ofrecen en virtud de una licencia. IOS es una marca o marca registrada de Cisco en los EE.UU. y otros países y se ofrece en virtud de una licencia. NORDICTRACK es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

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

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. La máquina para correr no está destinada a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimientos, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso de la máquina para correr por una persona responsable de su seguridad.
4. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
5. 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.
6. 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.
7. 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 piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
8. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
9. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
10. La máquina para correr solo deben utilizarla personas que pesen 150 kg o menos.
11. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
12. 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.*
13. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 16), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
14. 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.
15. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
16. 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 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
17. 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 18). Use siempre el gancho cuando use la máquina para correr.

18. 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.
19. Cuando hay una persona caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumenta.
20. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejada de la banda para caminar en movimiento.
21. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
22. 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.
23. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de off (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.
24. 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 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
25. 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.
26. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
27. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
28. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
29. **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.
30. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® T 7.0. La máquina para correr T 7.0 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

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

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

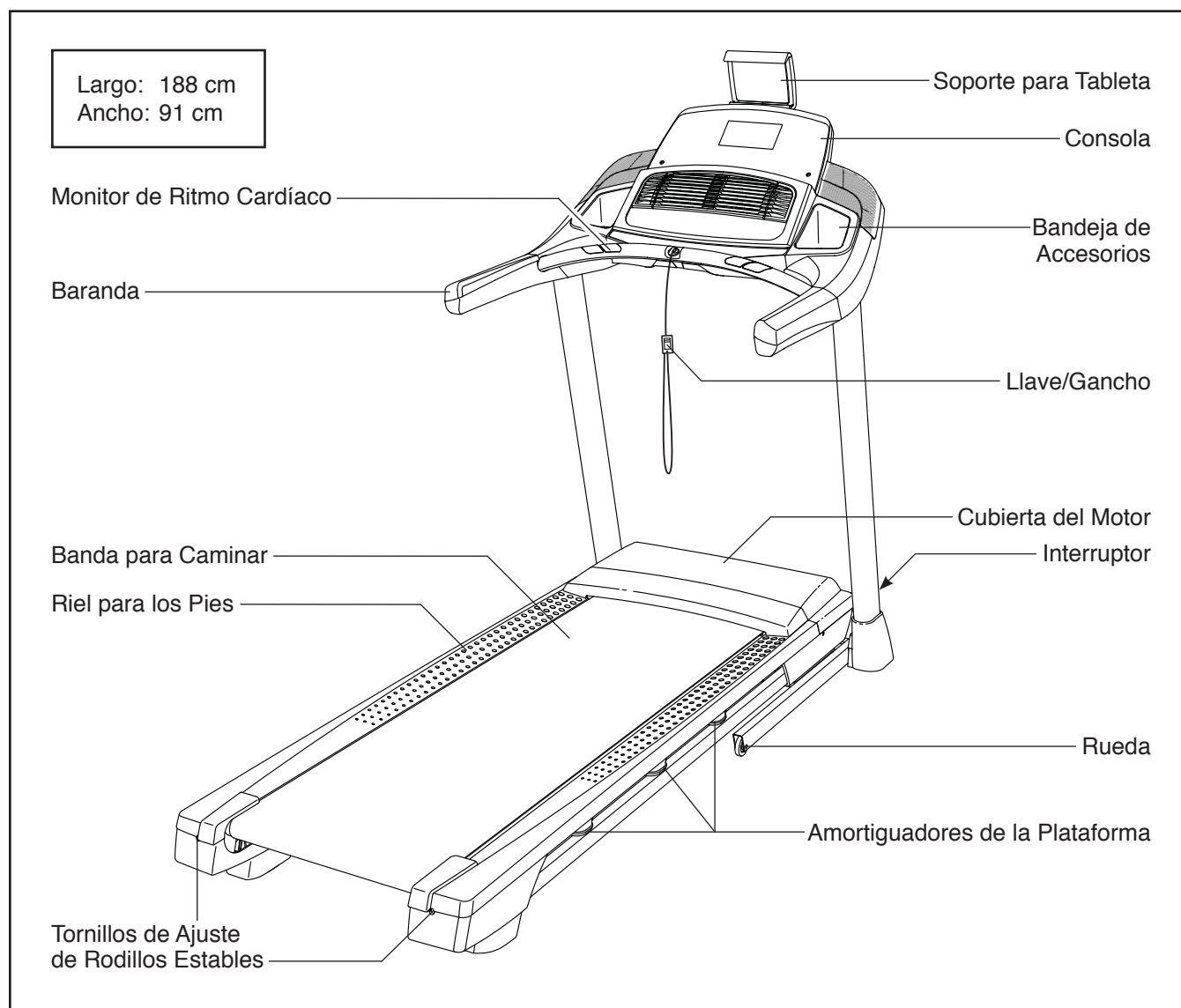
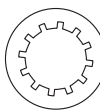
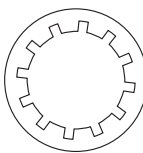
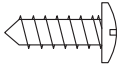
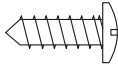
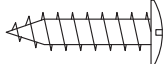
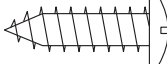
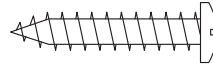
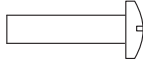
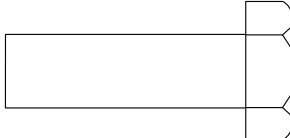
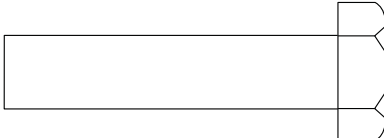
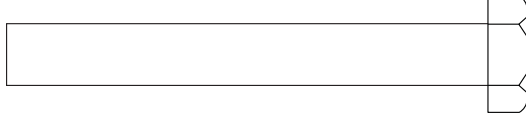
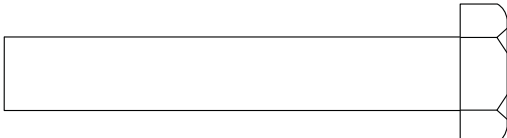


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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

				
Arandela Estrella #10 (5)–4	Arandela Estrella de 1/4" (18)–4	Arandela Estrella de 5/16" (11)–6	Arandela Estrella de 3/8" (13)–8	
				
Tornillo Plateado #8 x 1/2" (8)–1	Tornillo #8 x 1/2" (1)–8	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14)–8	Tornillo #10 x 3/4" (9)–4	Tornillo #8 x 1" (31)–2
				
Tornillo para Máquina #8 x 5/8" (38)–4	Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (63)–2	Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (62)–2		
				
Tornillo de 5/16" x 2 1/2" (28)–4	Tornillo de 3/8" x 2 3/8" (7)–4			

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.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - Las piezas del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las piezas del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
 - 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.

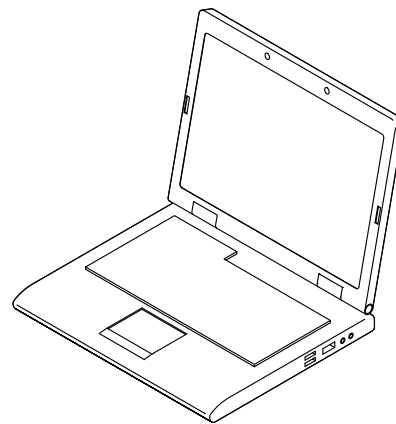


1. Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:

- 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

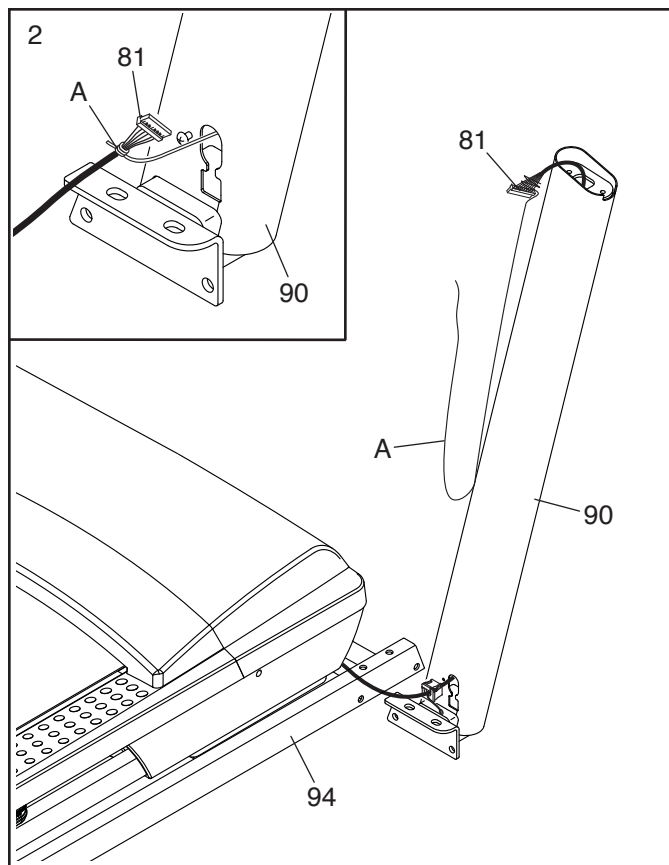


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Retire la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (81) a la parte delantera de la Base (94).

A continuación, identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

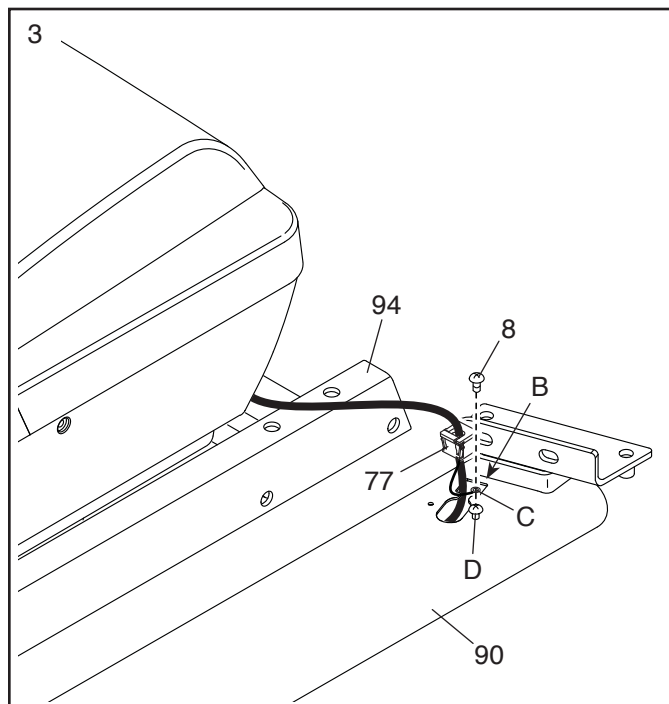
Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables (A) en el Montante Vertical Derecho (90) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego inserte el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través 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 (B) del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra (C).**

A continuación, retire y deseche el tornillo indicado (D).

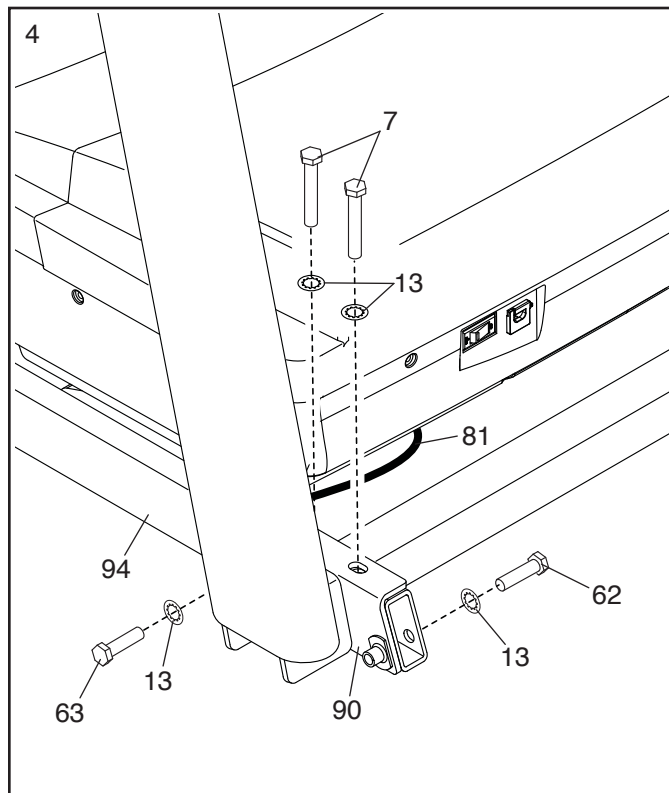
A continuación, conecte el cable de tierra (C) al Montante Vertical Derecho (90) con un Tornillo Plateado #8 x 1/2" (8).



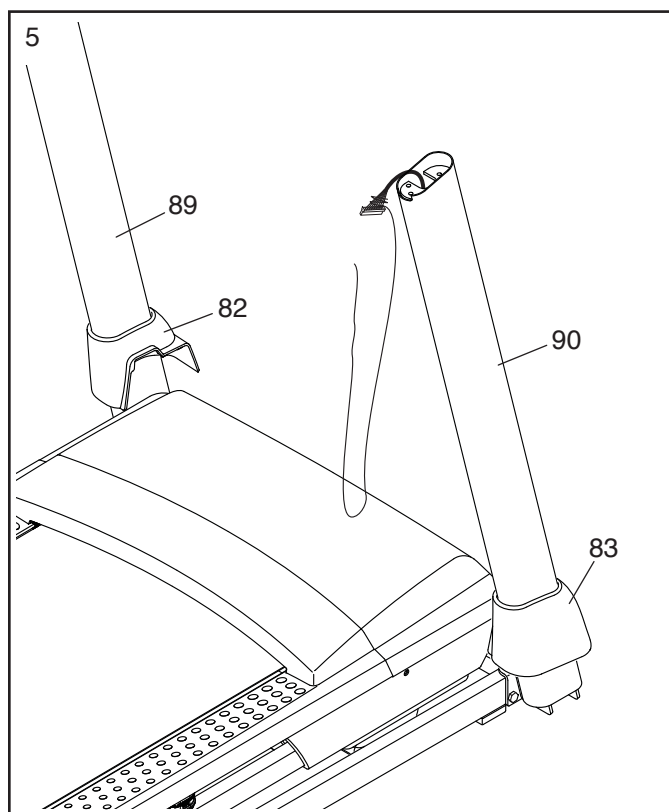
4. Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base (94). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

Conecte el Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (7), un Tornillo de 3/8" x 1 1/4" (63), un Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (62) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (13) como se muestra; **no apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



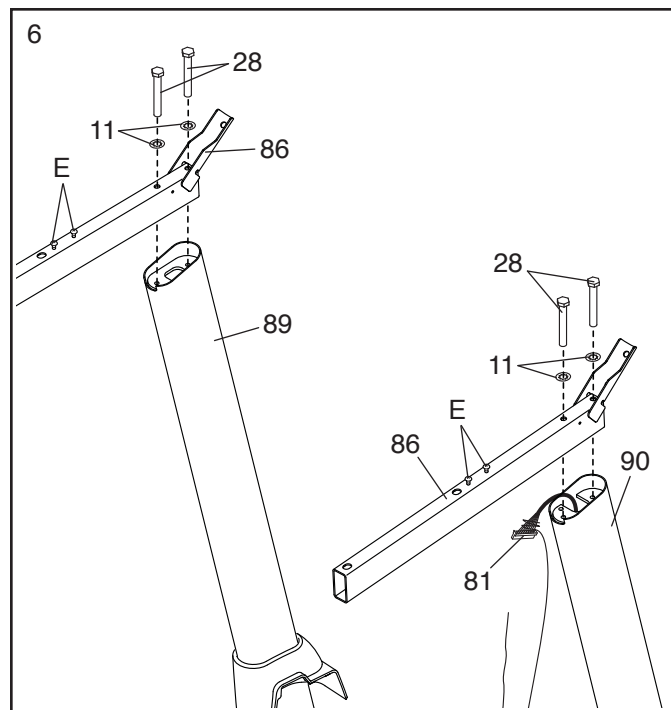
5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **No encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**



6. Conecte una Baranda (86) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (28) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11); **no apriete aún completamente los Tornillos. Asegúrese de no pinzar el Cable del Montante Vertical (81) y asegúrese de que el cable se encuentre en el lado indicado del Montante Vertical.**

Conecte la otra Baranda (86) al Montante Vertical Izquierdo (89) de la misma manera.

A continuación, retire y deseche los tornillos indicados (E).

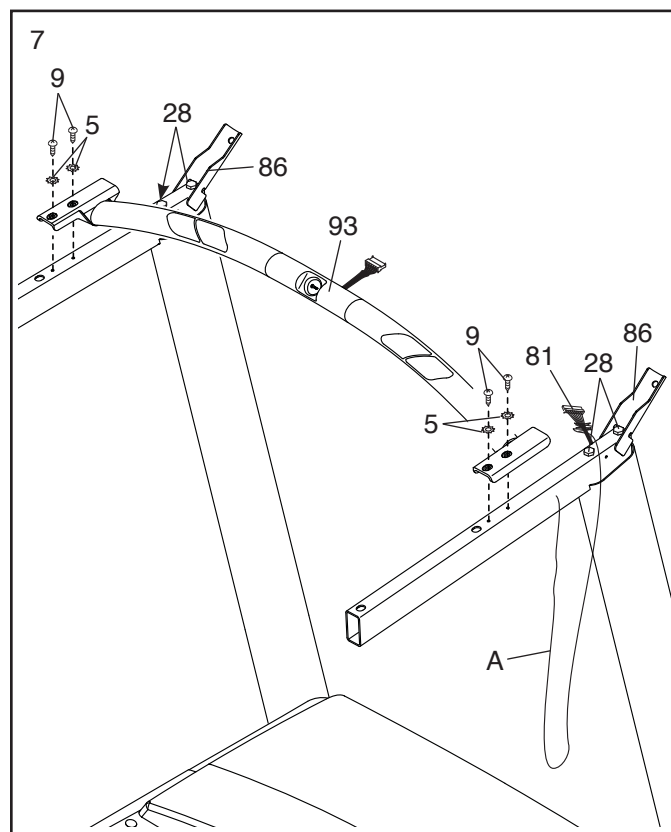


7. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (93), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (9).

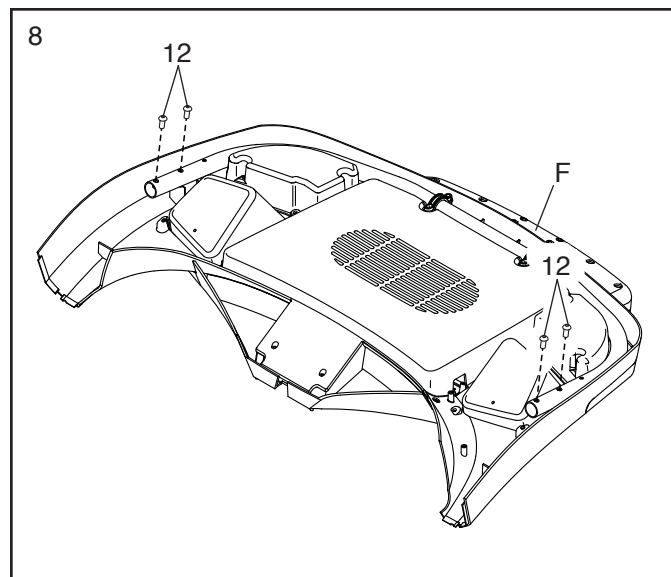
Orienté la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas (86) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

A continuación, apriete firmemente los cuatro Tornillos de 5/16" x 2 1/2" (28).

A continuación, quite la atadura de cables (A) del Cable del Montante Vertical (81).



8. Coloque el conjunto de la consola (F) boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos. **Retire y conserve los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (12).**

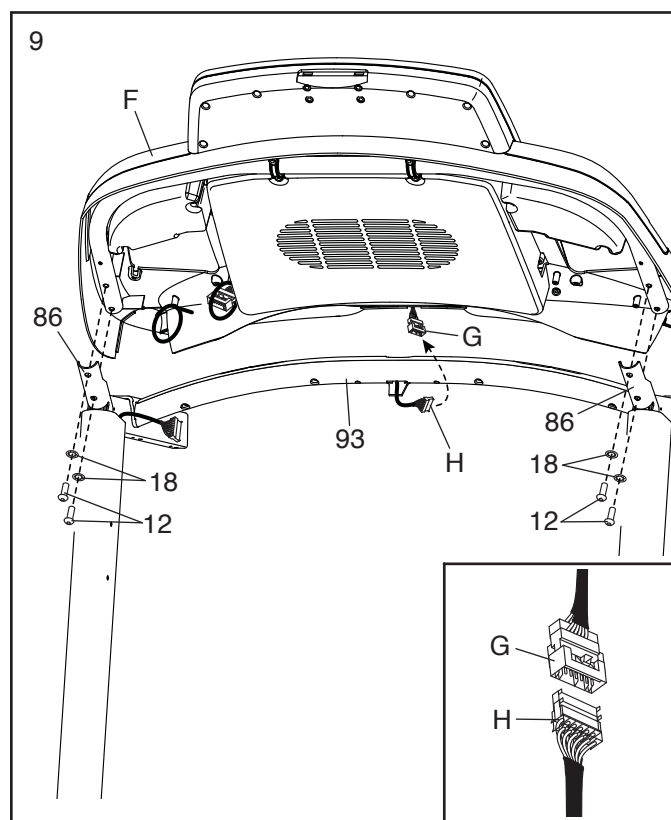


9. Sostenga el conjunto de la consola (F) cerca de la Barra Cruzada de Pulso (93).

Vea el diagrama incluido. Conecte los alambres de pulso (G, H). **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL APARATO.**

A continuación, coloque el conjunto de consola (F) en los soportes de las Barandas (86); **no pellizque ningún cable.** Introduzca los cables (G, H) en el montaje de la consola.

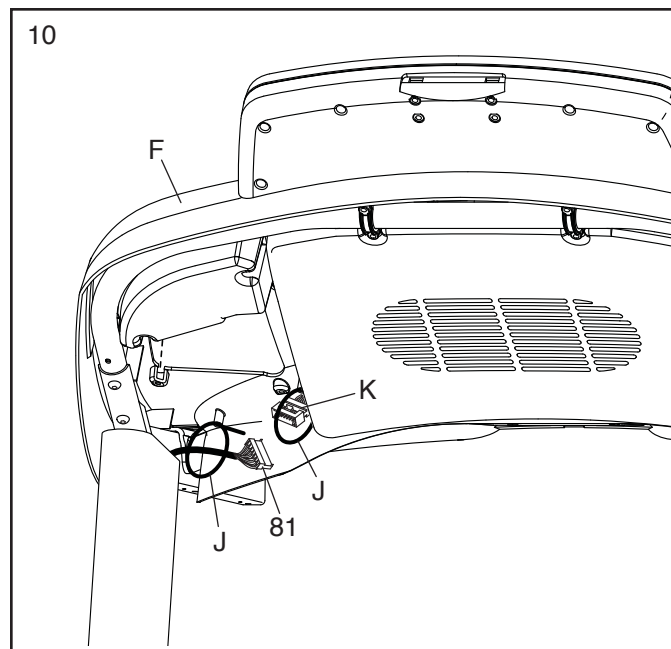
Conecte el conjunto de la consola (F) con los cuatro Tornillos de 1/4" x 1/2" (12) que retiró en el paso 8 y cuatro Arandelas Estrella de 1/4" (18); **no apriete aún completamente los Tornillos.**



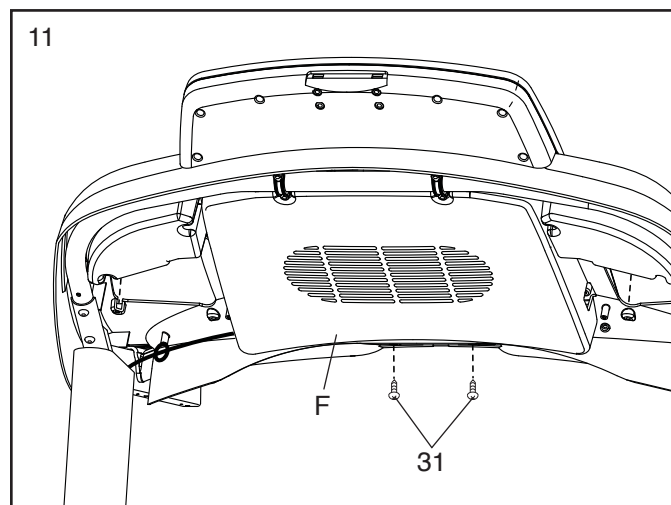
10. Inserte el Cable del Montante Vertical (81) a través de una atadura para cables en bucle (J) e inserte el cable de la consola (K) a través de la otra atadura del conjunto de la consola (F).

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

Tire de las ataduras (J) para tensarlas alrededor del Cable del Montante Vertical (81) y el cable de la consola (K) y recorte el extremo de las ataduras.

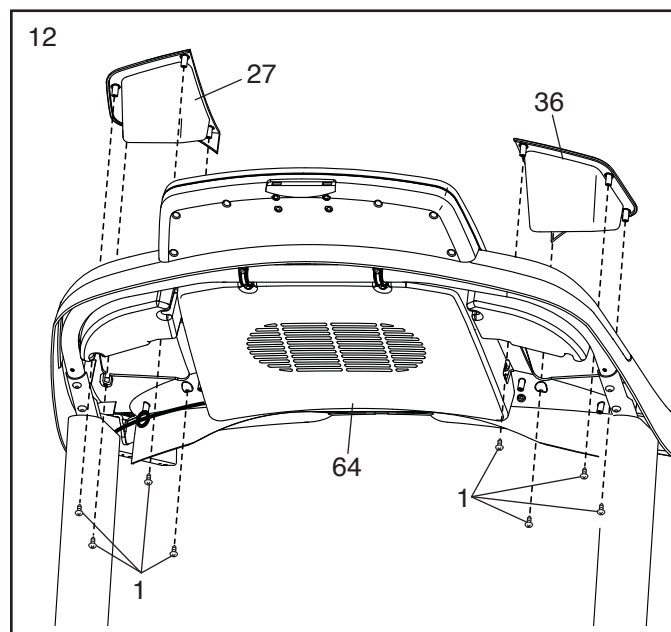


11. Apriete dos Tornillos #8 x 1" (31) al conjunto de la consola (F).



12. Identifique las Bandejas Derecha e Izquierda (27, 36).

Conecte las Bandejas (27, 36) a la Base de la Consola (64) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1); **no apriete en exceso los Tornillos.**

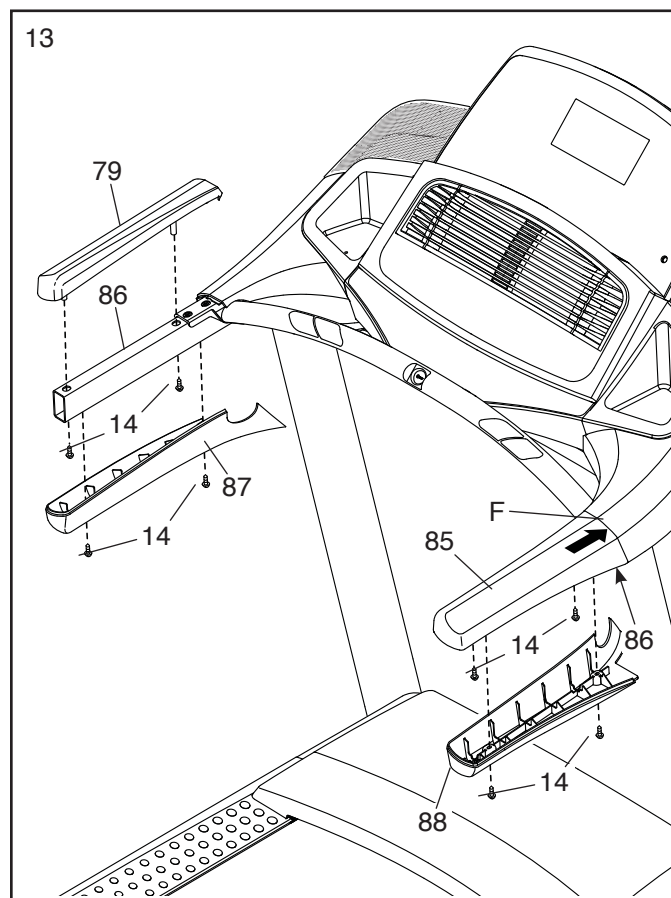


13. Identifique la Cubierta de la Baranda Derecha (85). Coloque la Cubierta de la Baranda Derecha sobre la Baranda (86) derecha. Apriete parcialmente dos Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14) a la parte inferior de la Cubierta de la Baranda Derecha; **no apriete aún completamente los Tornillos de Cabeza Segmentada.**

A continuación, deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (85) hacia delante hasta que quede apoyada en el conjunto de la consola (F). A continuación, apriete los dos Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14); **no apriete en exceso los Tornillos de Cabeza Segmentada.**

A continuación, conecte la Cubierta de la Baranda Inferior Derecha (88) con dos Tornillos de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14).

Conecte la Cubierta de la Baranda Izquierda (79) y la Cubierta de la Baranda Inferior Izquierda (87) del mismo modo.

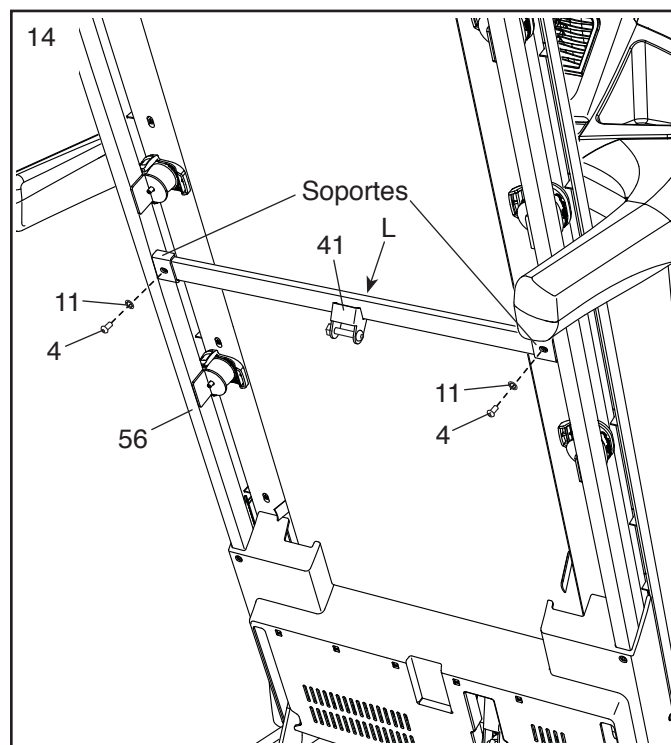


14. **Nota: Si la máquina para correr se monta sobre una superficie lisa, podría desplazarse sola durante este paso.**

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 16.**

Retire los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (4) de la Barra Cruzada del Pasador (41).

Orienta la Barra Cruzada del Pasador (41) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (este lado hacia la banda) (L) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes de la Armadura (56) con los dos Tornillos de 5/16" x 3/4" (4) y dos Arandelas Estrella de 5/16" (11).

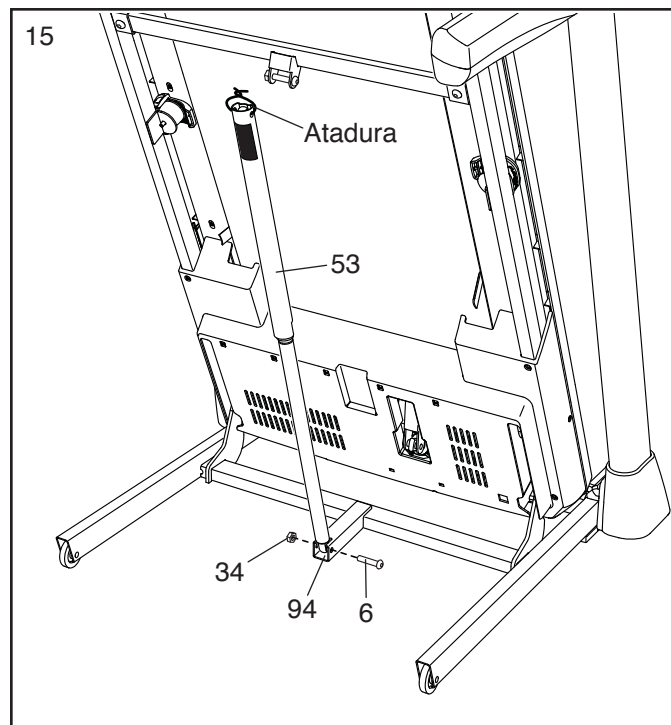


15. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 1 3/4" (6) del soporte de la Base (94).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (53) como se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Base (94) con el Perno de 5/16" x 1 3/4" (6) y una Tuerca de 5/16" (34).

A continuación, eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical y retire la atadura.

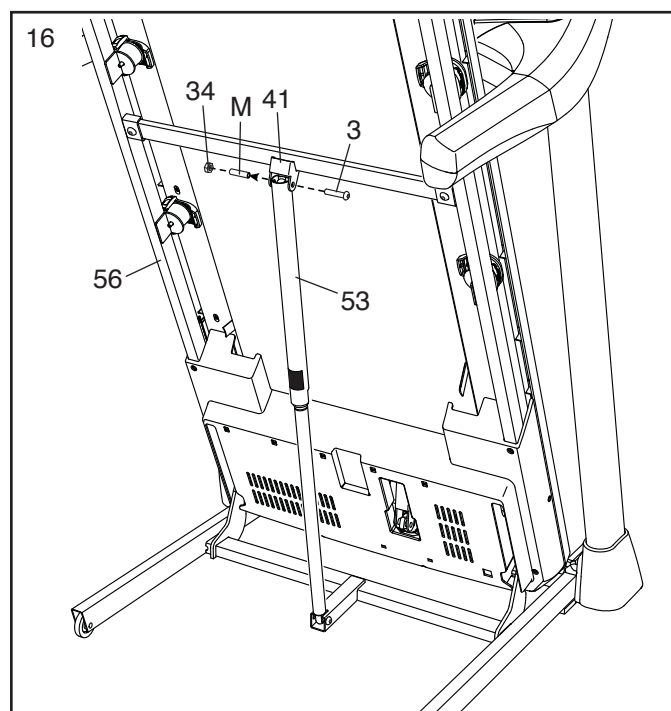


16. Retire la Tuerca de 5/16" (34) y el Perno de 5/16" x 2 1/4" (3) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (41).

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (41) e inserte el Perno de 5/16" x 2 1/4" (3) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (M) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca de 5/16" (34) al Perno de 5/16" x 2 1/4" (3). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (53) debe poder pivotar.**

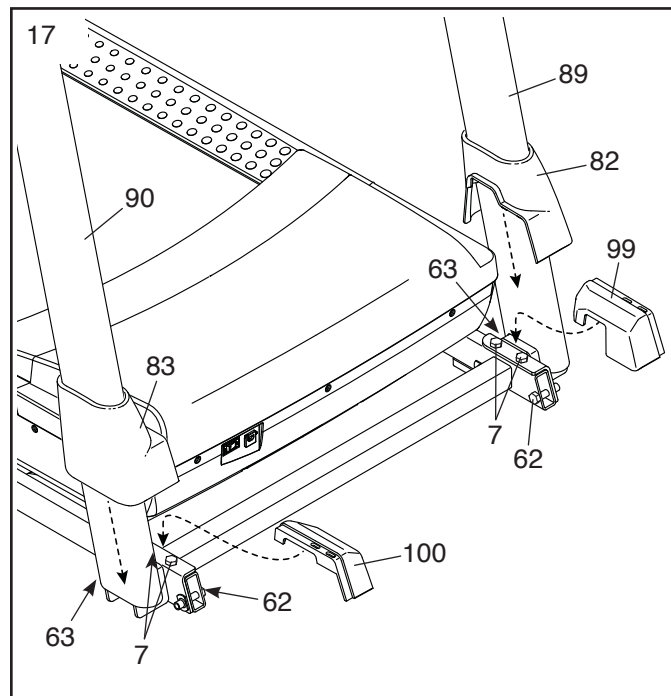
A continuación, baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25).



17. **Apriete firmemente los cuatro Tornillos de 3/8" x 2 3/8" (7), los dos Tornillos de 3/8" x 1 1/4" (63) y los dos Tornillos de 3/8" x 1 3/4" (62).**

Coloque la Cubierta de la Base Interior Izquierda (99) sobre el Montante Vertical Izquierdo (89). A continuación, deslice la Cubierta de la Base Izquierda (82) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta de la Base Interior Izquierda.

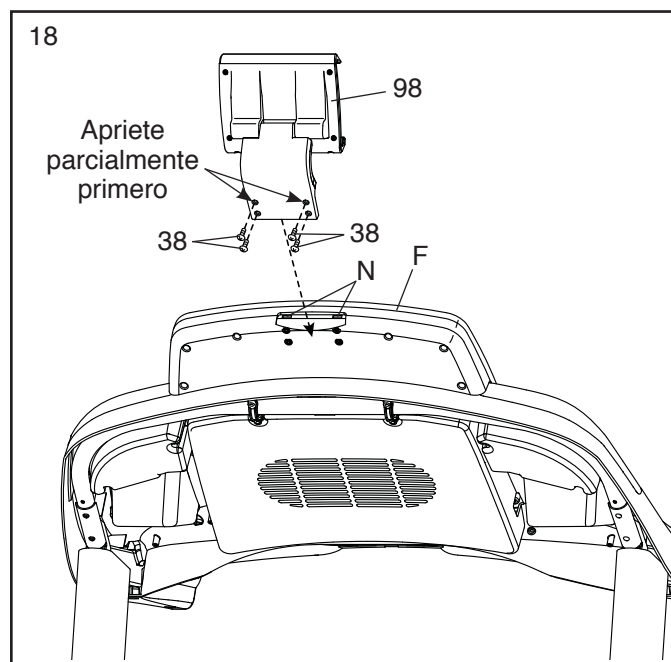
Ahora coloque la Cubierta de la Base Interior Derecha (100) sobre el Montante Vertical Derecho (90). A continuación, deslice la Cubierta de la Base Derecha (83) hacia abajo y presiónela contra la Cubierta de la Base Interior Derecha.



18. Introduzca las dos lengüetas (no se muestran) del Soporte para Tableta (98) en las ranuras (N) del conjunto de la consola (F).

A continuación, conecte el Soporte para Tableta (98) con cuatro Tornillos para Máquina #8 x 5/8" (38). **Clave: Apriete primero parcialmente los dos Tornillos para Máquina superiores y, a continuación, apriete parcialmente los dos Tornillos para Máquina inferiores. No apriete en exceso los Tornillos para Máquina.**

IMPORTANTE: El Soporte para Tableta (98) se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el Soporte para Tableta.



19. **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, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro; la llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28). Nota: Pueden incluirse piezas de montaje adicionales.

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

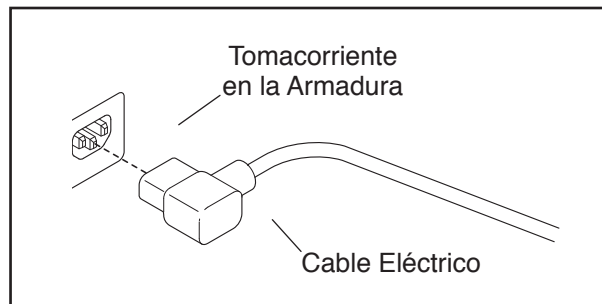
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

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

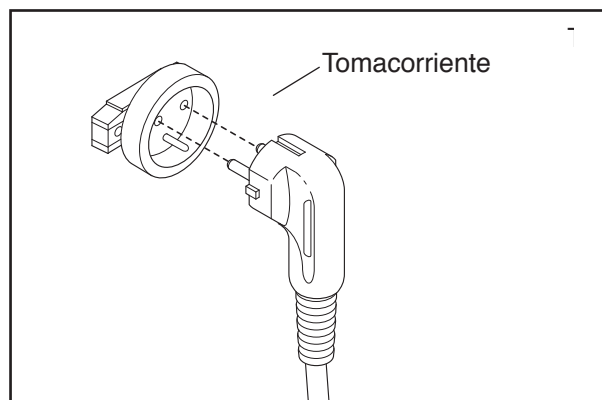
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

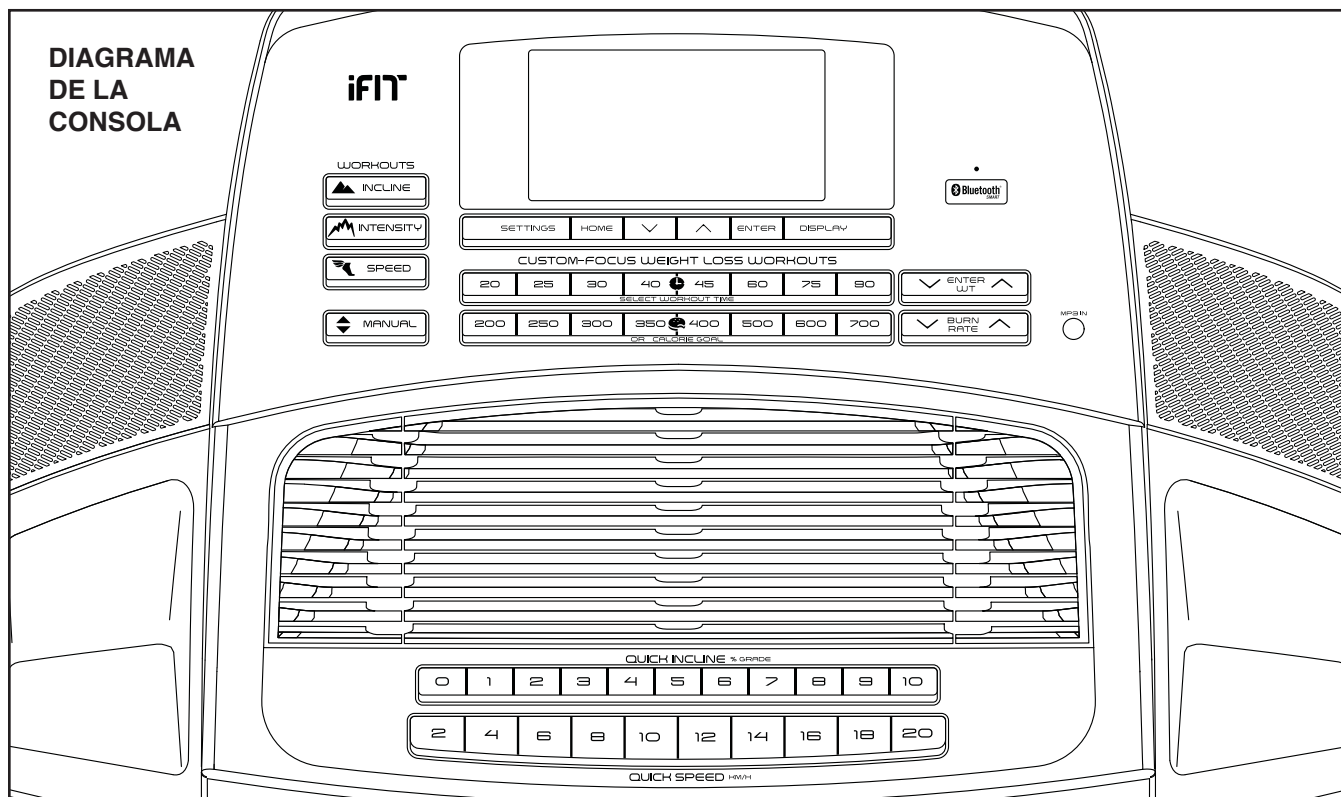
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

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.





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 una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con solo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Vea la página 22 para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional 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 ejercicios.

También puede conectar su dispositivo inteligente a la consola y utilizar una app iFit® para registrar y controlar su información de entrenamiento.

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

Para encender el equipo, vea la página 18. **Para utilizar la función manual,** vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento integrado,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento personalizado de pérdida de peso,** vea la página 21. **Para conectar su dispositivo inteligente a la consola,** vea la página 22. **Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola,** vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23. **Para utilizar la función de ajustes,** vea la página 23. **Para usar el soporte para tableta,** vea la página 24. **Para ajustar el sistema de amortiguación,** vea la página 24.

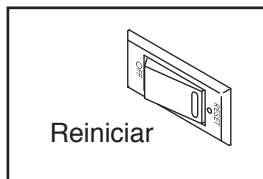
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

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 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 28).

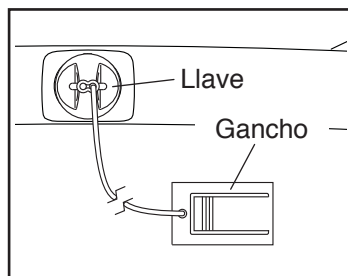
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

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 16). A continuación, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de Reset (reiniciar).



A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el gancho 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 el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

IMPORTANTE: Antes de usar la máquina para correr, tome las siguientes medidas para garantizar que la consola muestre el nivel de inclinación correcto de la máquina para correr: Primero, pulse una vez el botón de aumento de inclinación. A continuación, pulse el botón de disminución de inclinación o el botón Quick Incline (inclinación rápida) más bajo para poner la máquina para correr en su ajuste más bajo. Cuando la armadura deja de moverse, la máquina para correr está lista para su uso.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Pulse el botón Manual para seleccionar la función manual.

3. Indique su peso.

Pulse los botones de aumento o disminución Enter Wt (introducir peso) para introducir su peso.

4. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Start (inicio) o uno de los botones Quick Speed (velocidad rápida).

Si pulsa el botón Start, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución Speed (velocidad). Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. 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, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones Quick Incline (inclinación rápida) numerados. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajusta gradualmente al ajuste de inclinación seleccionado.

6. Siga su progreso en las pantallas.

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

- El tiempo transcurrido
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- La barra de intensidad de entrenamiento
- El número aproximado de calorías quemadas
- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El número de metros verticales (VM) que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 7)
- La matriz

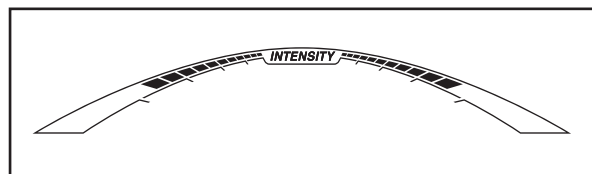
La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse los botones de aumento o disminución situados junto al botón Enter (intro) o el botón Display (pantalla) hasta mostrar la pestaña deseada.

La pestaña Incline muestra un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento. La pestaña Speed muestra un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento.

La pestaña My Trail (mi ruta) muestra una pista que representa 1/4 de milla (400 m). Mientras hace ejercicios, el rectángulo parpadeante muestra sus progresos. La pestaña My Trail también muestra el número de vueltas completadas.

La pestaña Calorie (calorías) muestra también la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento. Al seleccionar la pestaña Calorie, la pantalla de calorías muestra el número aproximado de calorías quemadas por hora.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento. Pulse los botones de aumento y disminución Burn Rate (Tasa de quema) para ajustar el nivel de intensidad.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú principal. En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

Para reiniciar las pantallas, pulse el botón Stop, extraiga la llave y vuelva a introducirla.

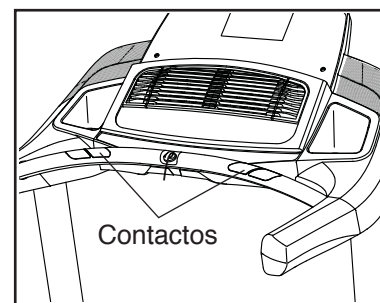
7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor de ritmo cardíaco compatible. **Para obtener más información sobre la compra de un monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 22.**

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH® Smart. Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, vea la página 22.

Nota: Si usa ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, el monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart tiene prioridad.

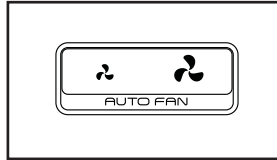
Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos; **evite mover las manos**. Cuando se detecta su pulso, se muestra su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

8. 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 repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o la función automática o para desactivar el ventilador.

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

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop 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 guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en posición de 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 18.

2. Indique su peso.

Vea el paso 3 en la página 18.

3. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

Cuando seleccione un entrenamiento integrado, la pantalla muestra la duración del entrenamiento.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (inicio). 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: Varios segmentos consecutivos pueden tener programados el mismo ajuste de velocidad e/o inclinación.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted 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, oprima el botón Stop (parar). Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start. 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.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 19. Si selecciona un entrenamiento a bordo, la pantalla muestra el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en la página 19.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 20.

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

Vea el paso 9 en la página 20.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE PÉRDIDA DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Indique su peso.

Vea el paso 3 en la página 18.

3. Ajuste un objetivo de calorías o tiempo.

Pulse el botón Workout Time (tiempo de entrenamiento) o Calorie Goal (objetivo de calorías) deseado.

4. Comience el entrenamiento.

Pulse el botón Start (inicio) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 18 a 20).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse.

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 en las pantallas.

Vea el paso 6 en la página 19. La pantalla muestra el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 7 en la página 19.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 20.

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

Vea el paso 9 en la página 20.

CÓMO CONECTAR SU DISPOSITIVO INTELIGENTE A LA CONSOLA

La consola admite la conexión mediante BLUETOOTH a dispositivos inteligentes a través de la app iFit, así como a monitores de ritmo cardíaco. Nota: No se admiten otras conexiones mediante BLUETOOTH.

1. Descargue e instale la app iFit en su dispositivo inteligente.

En su dispositivo inteligente iOS® o Android™, abra la App Store™ o la tienda Google Play™, busque la app iFit y, a continuación, instale la app en su dispositivo inteligente. **Asegúrese de que la opción BLE está activada en su dispositivo inteligente.**

A continuación, abra la app iFit y siga las instrucciones para configurar una cuenta de iFit y personalizar sus ajustes.

2. Conecte su dispositivo inteligente a la consola.

Siga las instrucciones de la app iFit para conectar su dispositivo inteligente a la consola.

Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadea con el color azul. Pulse el botón Bluetooth de la consola para confirmar la conexión; el LED de la consola cambia al color azul continuo.

3. Registre y controle su información de entrenamiento.

Siga las instrucciones de la app iFit para registrar y controlar su información de entrenamiento.

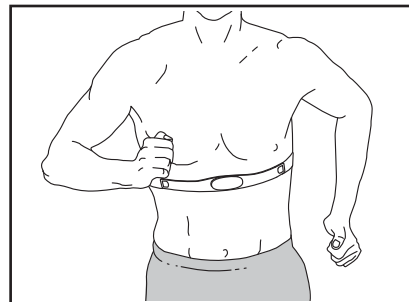
4. Desconecte su dispositivo inteligente de la consola si lo desea.

Para desconectar su dispositivo inteligente de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectan.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO

Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**



Nota: La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

CÓMO CONECTAR SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO A LA CONSOLA

La consola es compatible con todos los monitores de ritmo cardíaco que utilicen BLUETOOTH Smart.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco BLUETOOTH Smart a la consola, pulse el botón Bluetooth de la consola. Una vez establecida una conexión, el LED de la consola parpadea dos veces. Nota: Esta operación puede requerir hasta 15 segundos.

Nota: Si hay más de un monitor de ritmo cardíaco compatible cerca de la consola, esta se conecta al monitor de ritmo cardíaco que presente la señal más fuerte.

Para desconectar su monitor de ritmo cardíaco de la consola, pulse y mantenga pulsado el botón Bluetooth de la consola durante 5 segundos.

Nota: Todas las conexiones de BLUETOOTH entre la consola y otros dispositivos (incluidos los dispositivos inteligentes, monitores de ritmo cardíaco, etc.) se desconectan.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

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

1. Seleccionar la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes). Cuando se selecciona la función de ajustes, se muestra la siguiente información:

La pantalla de tiempo muestra el número total de horas que se usó la máquina para correr.

La pantalla de distancia muestra el número total de millas (o kilómetros) recorridos por la banda para caminar.

2. Seleccione las pantallas opcionales.

Cuando se selecciona la función de ajustes, la matriz muestra diversas pantallas opcionales. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Home (inicio) para seleccionar cada una de las siguientes pantallas:

UNITS (unidades): Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón Enter (intro). Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

CONTRAST LVL (nivel de contraste): Pulse los botones de aumento y disminución de la consola para ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

CALIBRATE INCLINE (calibrar inclinación): Pulse el botón Incline de la consola para aumentar o disminuir, y calibrar de este modo el sistema de inclinación de la máquina para correr.

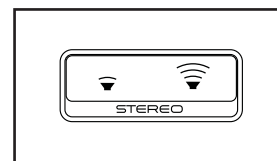
3. Salir de la función de ajustes.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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



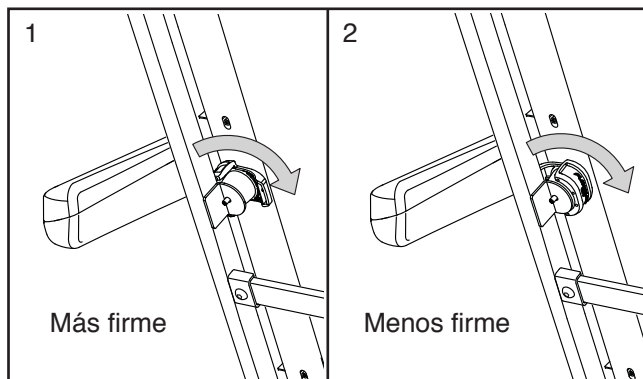
CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr presenta un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras usted camina o corre sobre la máquina.

Extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Para ajustar los amortiguadores, es posible que necesite colocar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25).

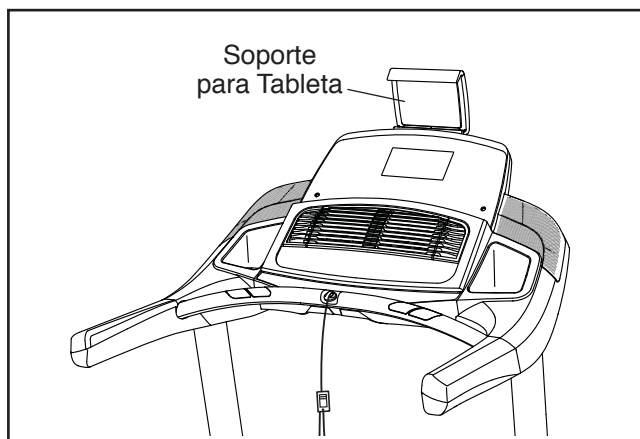
Para una plataforma para caminar más firme, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una plataforma para caminar menos firme, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los amortiguadores de la misma manera.

Nota: Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr se encuentren en el mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra sobre la máquina para correr o mayor sea su peso corporal, mayor firmeza debe presentar la plataforma para caminar.



CÓMO USAR EL SOPORTE PARA TABLETA

IMPORTANTE: El soporte para tableta se ha diseñado para su uso con la mayoría de las tabletas de tamaño completo. No coloque ningún otro dispositivo electrónico u objeto en el soporte para tableta.



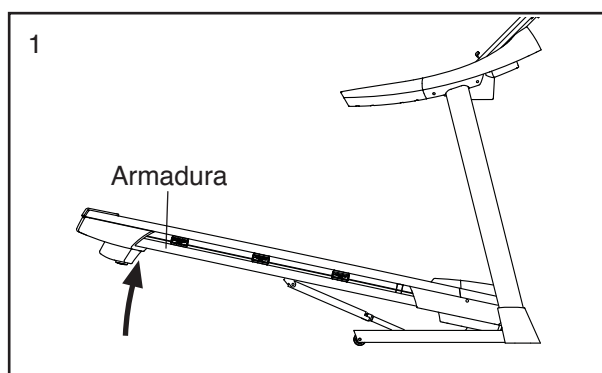
Para insertar una tableta en el soporte para tableta, coloque el borde inferior de la tableta en la bandeja. A continuación, tire del clip sobre el borde superior de la tableta. **Asegúrese de que la tableta esté firmemente sujeta al soporte para tableta.** Realice las mismas operaciones en orden inverso para retirar la tableta del soporte para tableta.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

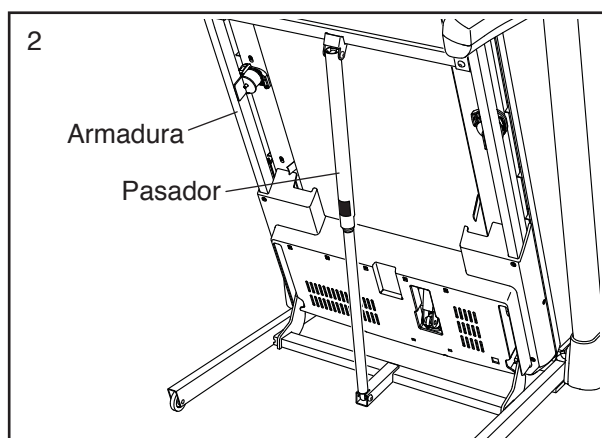
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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 en el sitio que se muestra con la flecha mostrada abajo. **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 de almacenamiento quede encajado.

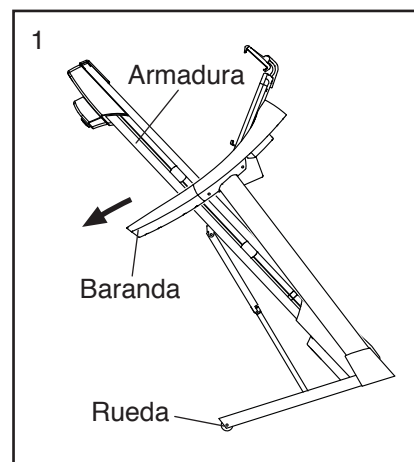


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

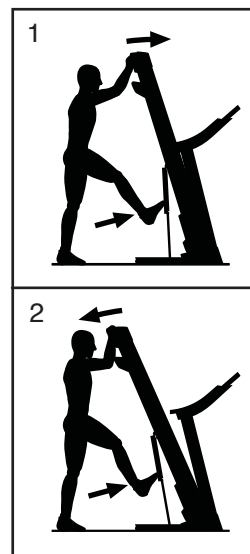
1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Presione hacia delante el extremo superior de la armadura y, al mismo tiempo, presione con suavidad la parte superior del pasador de almacenamiento con el pie.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con el pie, tire hacia usted del extremo superior de la armadura.
3. Retroceda y deje que la armadura descienda hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de Off (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 a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** Seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

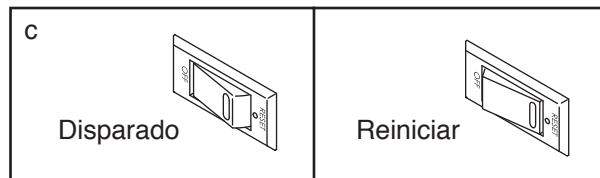
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican a continuación. Busque el síntoma 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 16). 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 encendido de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.

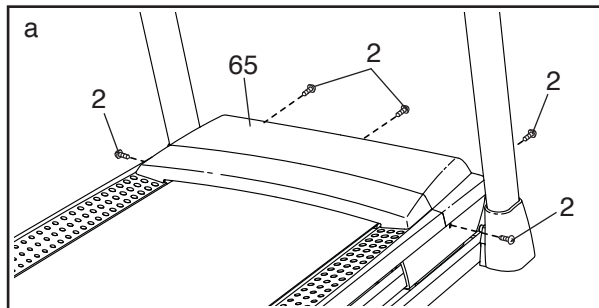


SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

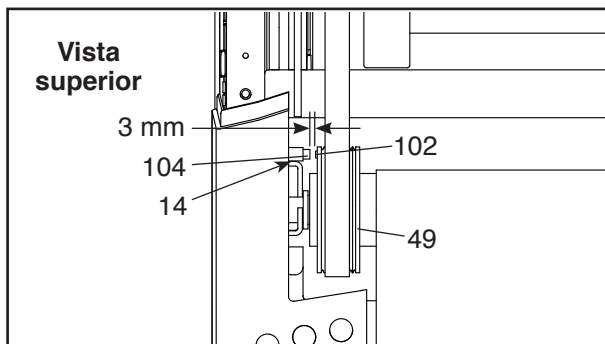
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el diagrama anterior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (2) y pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.

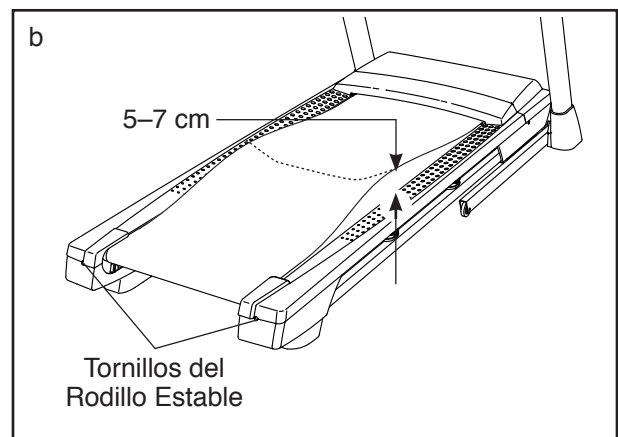


A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (104) y el Imán (102) del lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (14), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo de Cabeza Segmentada. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (vea arriba), y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

- a. 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.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir 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 en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de 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 esté debidamente tensada.

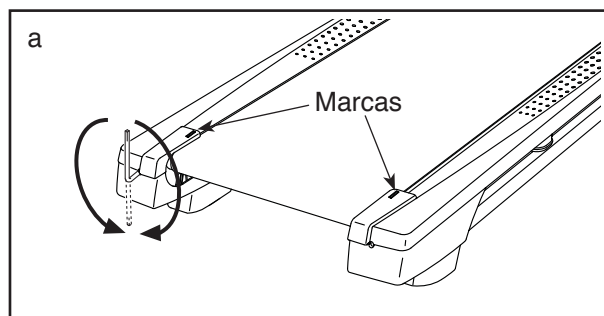


- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto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

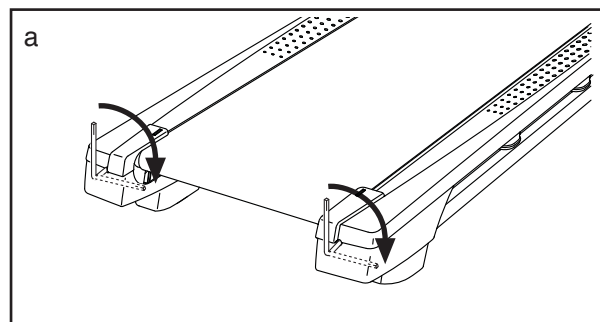
Los bordes de la banda para caminar deberían estar alineados con las marcas de alineación de cinta (vea el diagrama de abajo) de los rieles para los pies. En caso necesario, siga las instrucciones que aparecen a continuación para alinear la banda para caminar.

- En primer lugar, extraiga la llave y **DESENCHUFE 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 el 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 antihorario 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.



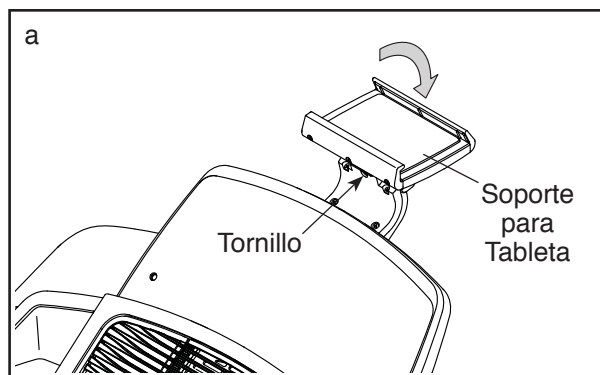
SÍNTOMA: La banda para caminar patina cuando se camina sobre ella

- En primer lugar, extraiga la llave y **DESENCHUFE 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. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de 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 esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: El soporte para tableta no se mantiene sujeto

- Gire el soporte para tableta hacia atrás. A continuación, apriete levemente el tornillo indicado hasta que el soporte para tableta se mantenga sujeto al girarlo hasta la posición deseada.



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 NETL10816.0 R0218A

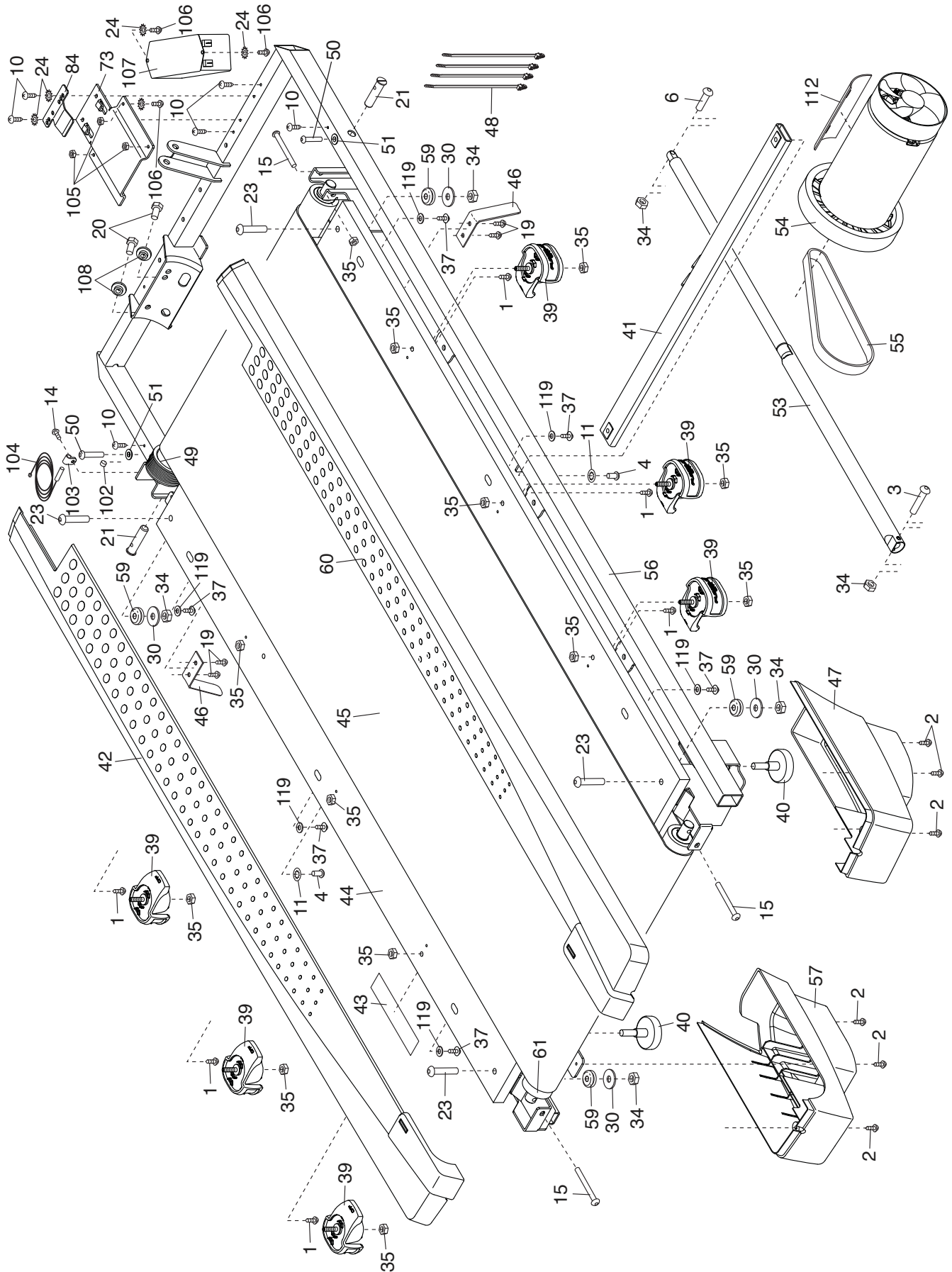
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	20	Tornillo #8 x 1/2"	52	4	Buje Plástico de 3/8"
2	32	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
3	1	Perno de 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Manejo
4	2	Tornillo de 5/16" x 3/4"	55	1	Correa del Motor
5	4	Arandela Estrella #10	56	1	Armadura
6	1	Perno de 5/16" x 1 3/4"	57	1	Pata Trasera Izquierda
7	4	Tornillo de 3/8" x 2 3/8"	58	8	Tornillo #3 x 1/4"
8	1	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	59	4	Amortiguador de Goma
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	60	1	Riel de la Pata Derecha
10	6	Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2"	61	1	Rodillo Estable
11	6	Arandela Estrella de 5/16"	62	2	Tornillo de 3/8" x 1 3/4"
12	4	Tornillo de 1/4" x 1/2"	63	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"
13	8	Arandela Estrella de 3/8"	64	1	Base de la Consola
14	9	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	65	1	Cubierta del Motor
15	3	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"	66	1	Remate de la Cubierta
16	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
17	2	Perno de la Rueda de 3/8" x 1 1/2"	68	5	Soporte
18	4	Arandela Estrella de 1/4"	69	1	Motor de Inclinación
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	70	1	Armadura de Inclinación
20	2	Tornillo del Motor de 5/16"	71	2	Espaciador de la Armadura
21	2	Pasador de 3/8"	72	1	Controlador
22	2	Perno de 3/8" x 1 1/8"	73	1	Placa del Controlador
23	4	Perno con Collar de 5/16" x 1 3/4"	74	1	Toma
24	4	Arandela Estrella #8	75	1	Interrupor
25	2	Rueda	76	1	Cable Eléctrico
26	1	Atadura de Cables	77	1	Ojal Reforzado
27	1	Bandeja Derecha	78	1	Charola Ventral
28	4	Tornillo de 5/16" x 2 1/2"	79	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	80	1	Consola
30	4	Arandela Plana de 5/16"	81	1	Cable del Montante Vertical
31	2	Tornillo #8 x 1"	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
32	2	Espaciador del Motor de Inclinación	83	1	Cubierta de la Base Derecha
33	6	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	84	1	Abrazadera del Controlador
34	6	Tuerca de 5/16"	85	1	Cubierta de la Baranda Derecha
35	13	Tuerca de 1/4"	86	2	Baranda
36	1	Bandeja Izquierda	87	1	Cubierta de la Baranda Inferior Izquierda
37	6	Tornillo #8 x 5/8"	88	1	Cubierta de la Baranda Inferior Derecha
38	4	Tornillo para Máquina #8 x 5/8"	89	1	Montante Vertical Izquierdo
39	6	Aislador	90	1	Montante Vertical Derecho
40	2	Pata Trasera	91	2	Calcomanía de Advertencia
41	1	Barra Cruzada del Pasador	92	2	Abrazadera de la Consola
42	1	Riel de la Pata Izquierda	93	1	Barra Cruzada de Pulso
43	1	Calcomanía de Precaución	94	1	Base
44	1	Plataforma para Caminar	95	12	Tornillo #6 x 1/2"
45	1	Banda para Caminar	96	4	Tornillo del Ventilador
46	2	Guía de la Banda	97	2	Almohadilla de la Base
47	1	Pata Trasera Derecha	98	1	Soporte para Tableta
48	4	Atadura de Cables	99	1	Cubierta de la Base Interior Izquierda
49	1	Polea/Rodillo de Manejo	100	1	Cubierta de la Base Interior Derecha
50	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/4"			
51	2	Buje Plástico de 9/32"			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	2	Arandela de 3/8"	112	1	Aislador del Motor
102	1	Imán	113	1	Parrilla del Altavoz Izquierdo
103	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	114	1	Parrilla del Altavoz Derecho
104	1	Interruptor de Lengüeta	115	2	Altavoz
105	3	Tuerca #8	116	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo
106	3	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	117	1	Cubierta del Altavoz Derecho
107	1	Filtro	118	2	Ventilador
108	2	Buje del Motor	119	6	Arandela de 3/16"
109	1	Llave/Gancho	120	6	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 1"
110	1	Parte Superior de la Barra Cruzada de Pulso	121	1	Cable de Tierra de la Consola
111	1	Armadura de la Consola	*	—	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.

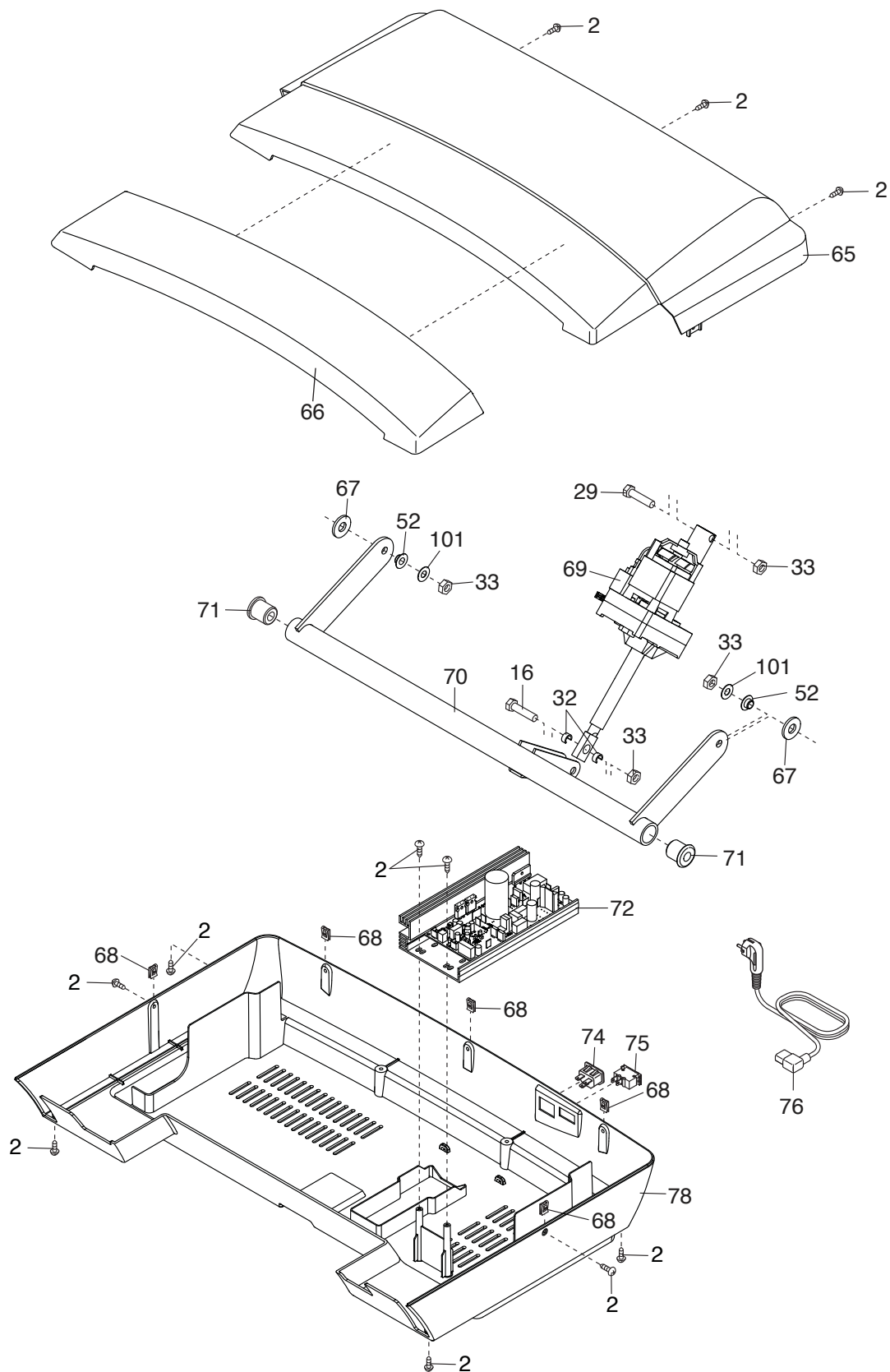
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

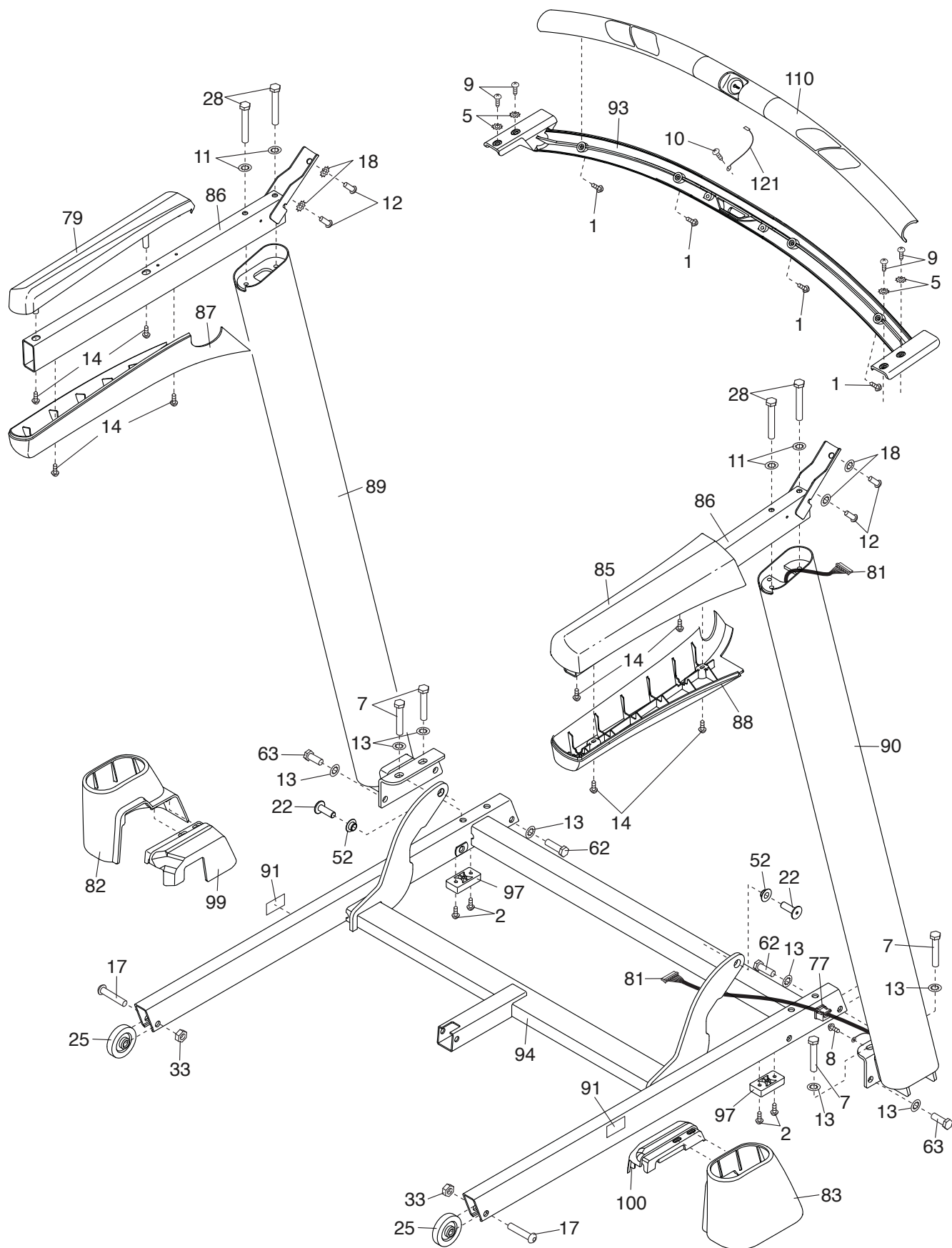
Nº de Modelo NETL10816.0 R0218A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

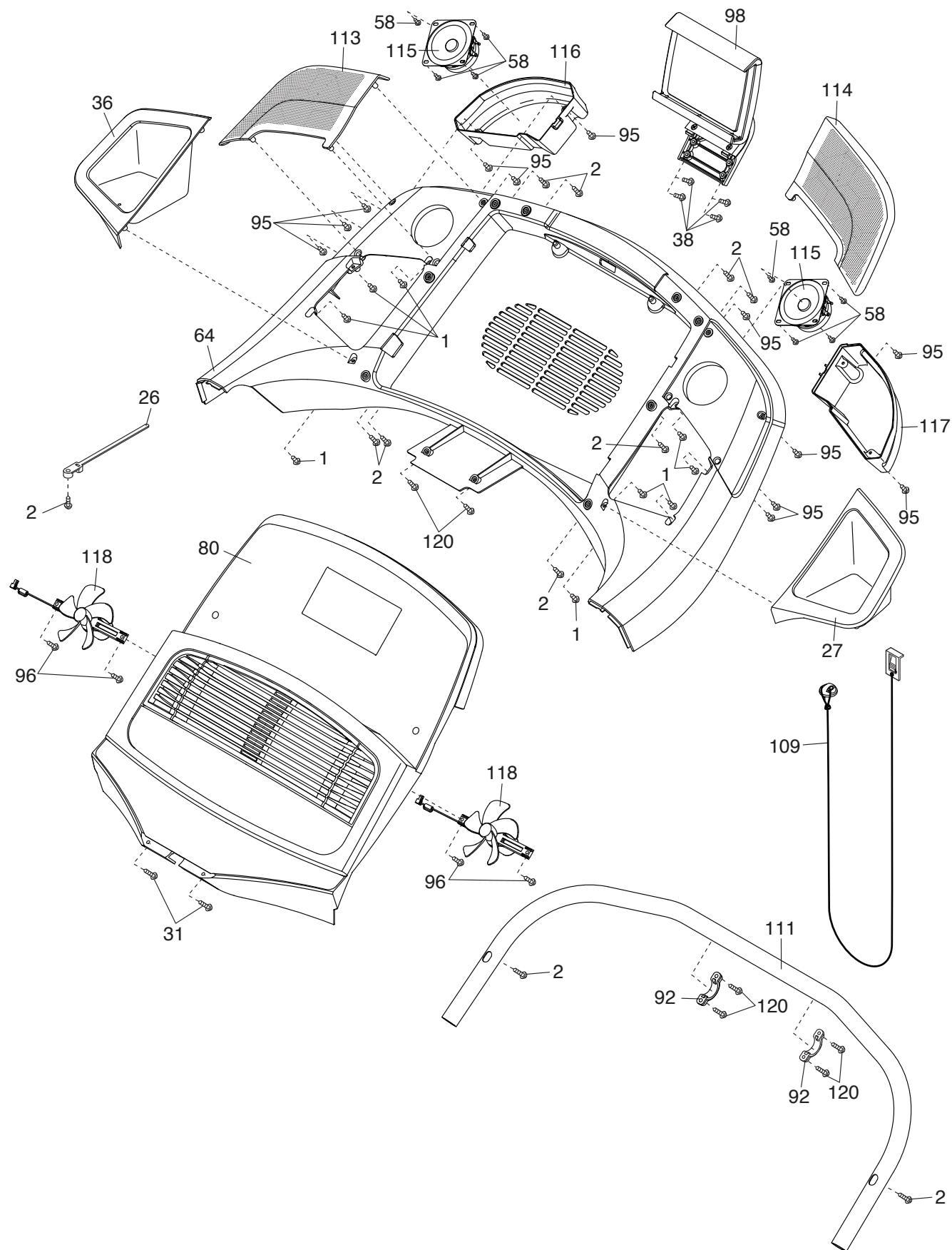
Nº de Modelo NETL10816.0 R0218A





DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL10816.0 R0218A



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.