

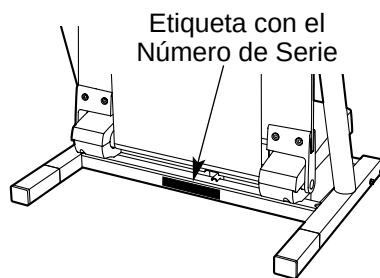
NordicTrack® **2500 R**

Clase H Producto de Fitness

Núm. de Modelo NETL11520

Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



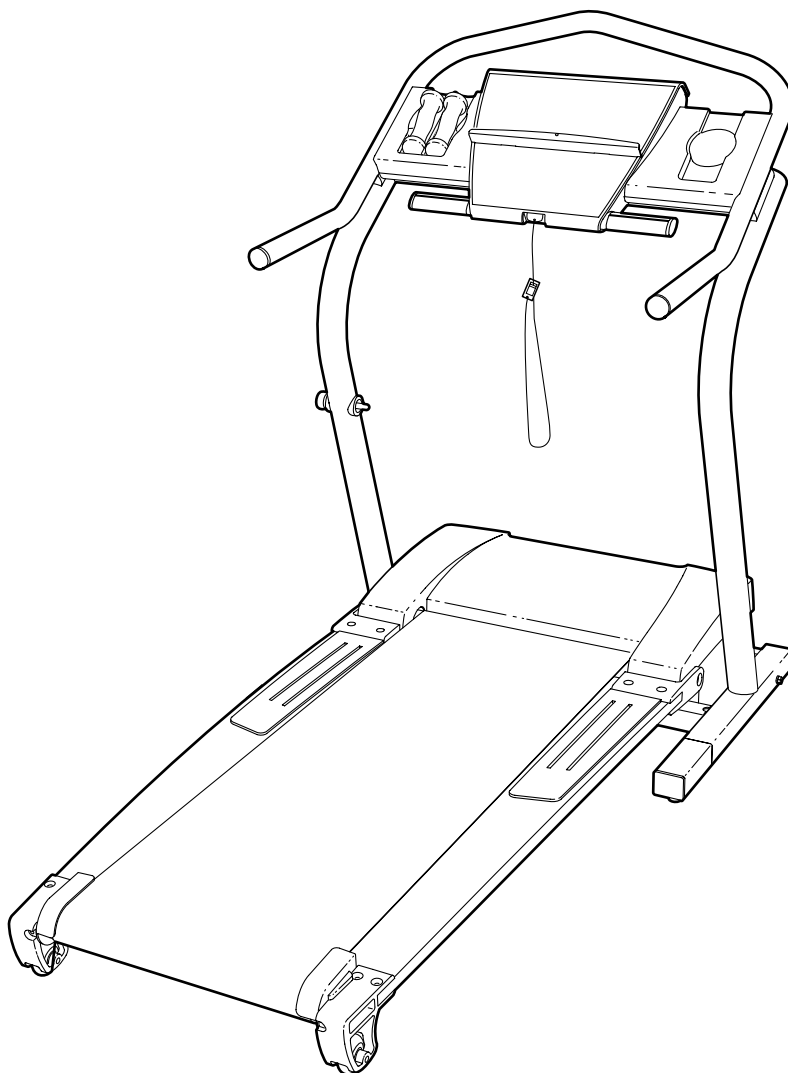
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

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



Página de internet

www.iconeurope.com



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	.3
ANTES DE COMENZAR	.5
MONTAJE	.6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	.8
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	.9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	.23
PROBLEMAS	.25
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	.28
LISTA DE PIEZAS	.30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 9), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
12. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
13. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que 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 la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
14. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
15. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
16. El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede peligrar su habilidad de mantener el balance. Las pesas de mano se deben usar solo por usuarios con experiencia.
17. Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
18. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
19. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 23.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

22. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

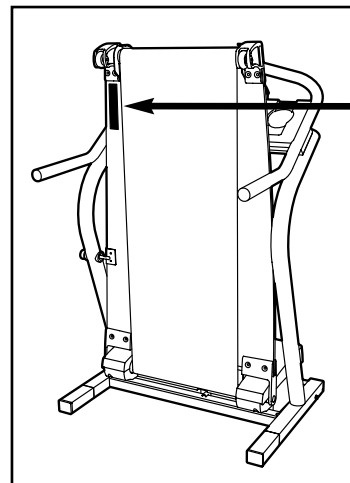
23. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videogradora cuando no los estén usando.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la máquina para correr. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione las calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es legible, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



Note: Esta calcomanía se muestra a 49% de su tamaño actual.

- ⚠ 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 aire.
 - Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
 - Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
 - Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
 - Quite la llave cuando no esté en uso.
 - Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
 - Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
 - Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

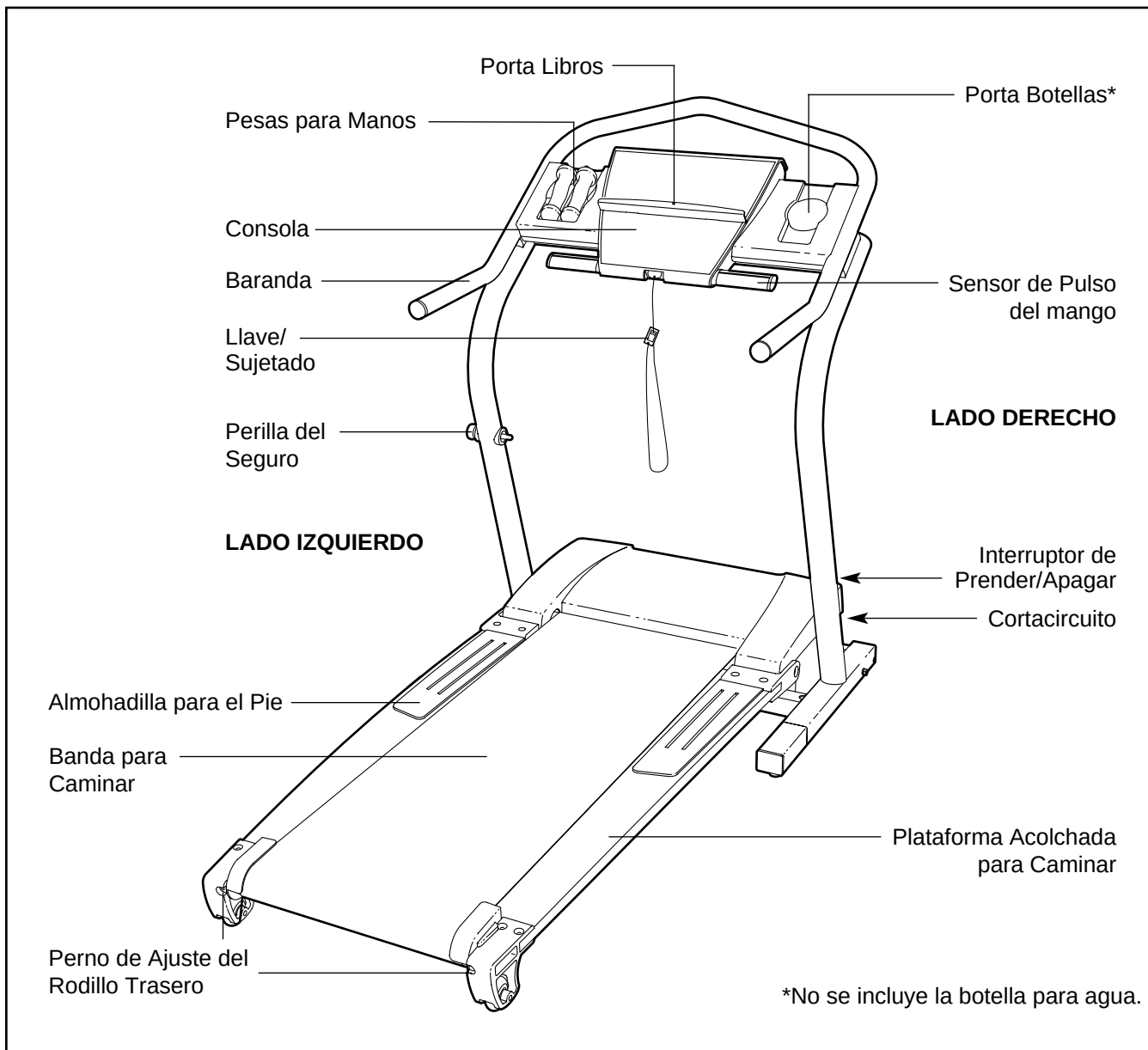
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr NordicTrack® 2500 R. La 2500 R máquina para correr combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

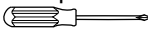
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente

antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es NETL11520. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida y su propio destornillador estrella** , **un llave ajustable** , **un cortador de alambre** .

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

⚠ AVISO: No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (110) de tal manera que la máquina para correr esté en la posición que se muestra.

Refiérase al dibujo del recuadro. Inserte una de las Patas de Extensión (88) dentro de la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Almohadilla Gruesa de la Base (90) esté en la parte de abajo. (Nota: Puede ser de ayuda ladear los Montantes Verticales [110] hacia delante mientras que usted inserte la Pata de Extensión.) Inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera.

2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (110) hacia abajo como se muestra. **Asegúrese que las Patas de Extensión (88) se mantengan en los Montantes Verticales.**

Coloque cada Pata de Extensión (88) con dos Tornillos de la Base (86) y una Almohadilla de la Base (75) como se muestra.

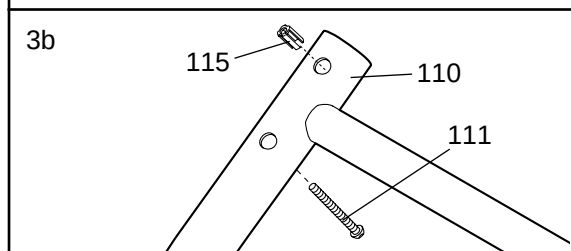
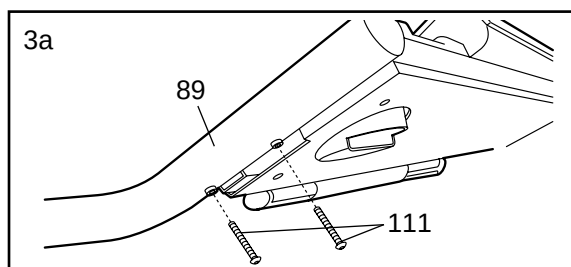
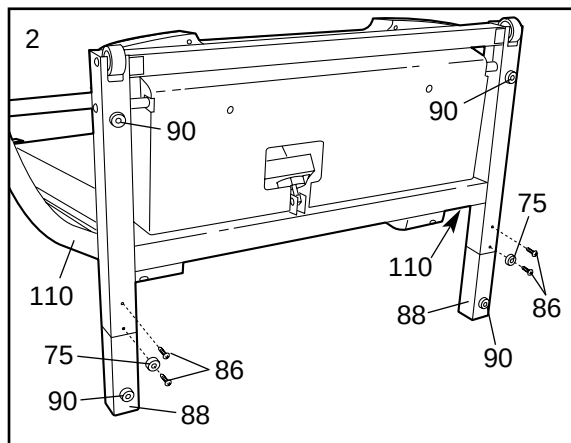
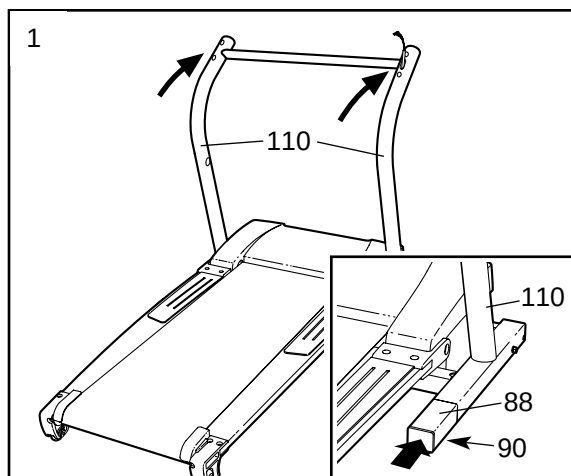
Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (110) de regreso a la posición vertical.

Nota: Una Almohadilla Gruesa de la Base (90) de reemplazo puede estar incluida.

3. Vea el dibujo 3a. Mientras que otra persona sostiene las Barandas (89), enrosque los Pernos de la Baranda (111) dos o tres vueltas dentro de los dos orificios en cada Baranda. **Entonces, quite los Pernos de la Baranda.**

Vea el dibujo 3b. Pellizque las lengüetas en el Sujetador de Tierra (115) de tal manera que las lengüetas entren en el orificio indicado en el Montante Vertical (110) izquierdo. Entonces, inserte el Sujetador de Tierra dentro del orificio lo más que se pueda.

Nota: Puede ser de ayuda colocar las Barandas (89) en los Montantes Verticales (110) y flojamente enroskar el Perno de la Baranda (111) dentro del Montante Vertical izquierdo y la Baranda izquierda. Ladee las Barandas, si es necesario, para enroskar el Perno de la Baranda. Pídale a otra persona que soporte las Barandas mientras que usted complete los pasos que quedan.



4. Jale el Cable del Montante Vertical (101) arriba por el Espaciador de la Baranda (114). Coloque el Espaciador de la Baranda en el Montante Vertical (110) derecho como se muestra, con el recorte volteado hacia la máquina para correr (vea el dibujo del recuadro A). Coloque el otro Espaciador de la Baranda en el Montante Vertical izquierdo, con el recorte volteado hacia la máquina para correr.

Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (101) a los cables extendiendo de la Base de la Consola (76). Inserte los conectores y el Cableado del Montante Vertical dentro del orificio en la Base de la Consola (refiérase al dibujo del recuadro B).

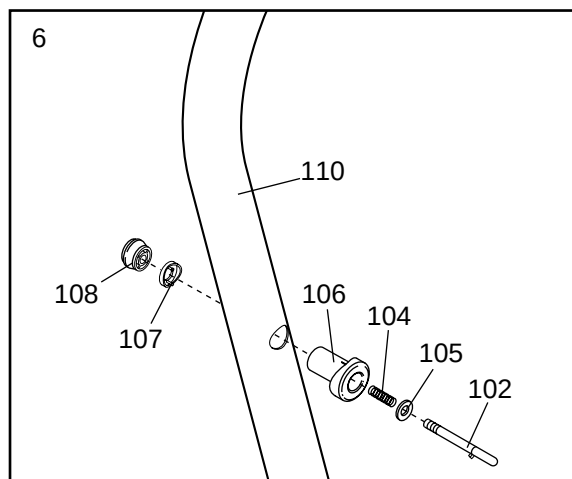
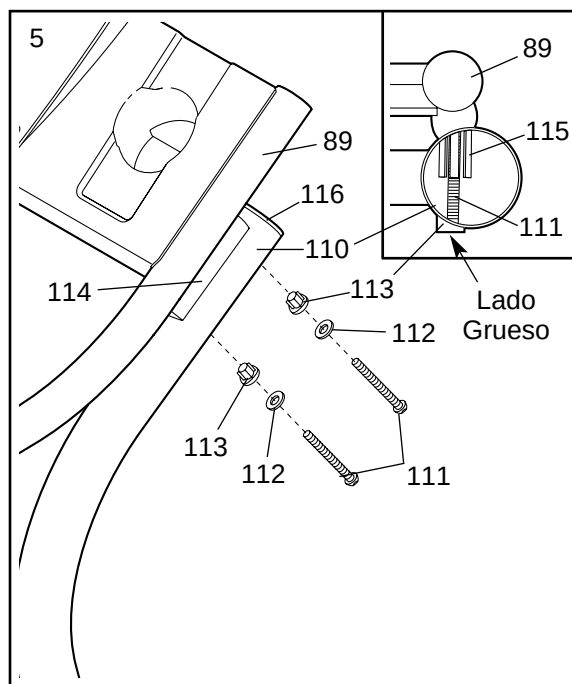
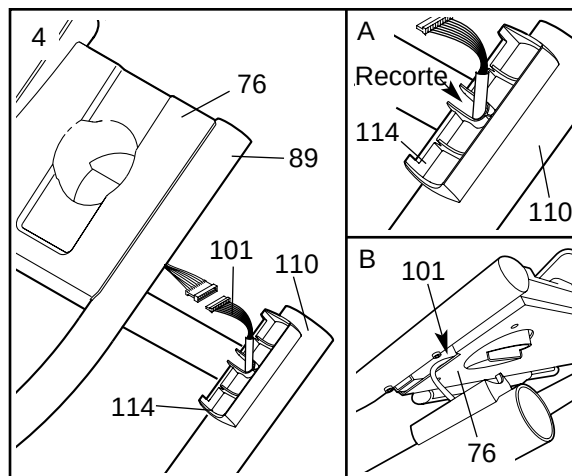
Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (101) mientras que usted coloque las Barandas (89) en los Espaciadores de la Baranda (114).

5. Inserte dos Pernos de la Baranda (111) con Arandelas de la Baranda (112) y Forros de Cojinete de la Baranda (113) dentro del Montante Vertical (110) derecho y el Espaciador de la Baranda (114) derecho. Voltee los Forros de Cojinete de la Baranda de tal manera queden contra el Montante Vertical con los lados gruesos de los Forros de Cojinetes hacia el centro de la máquina para correr (refiérase al dibujo del recuadro.) Levante la Baranda (89) derecha un poco y alinee los Pernos con los orificios en la Baranda. Flojamente enrosque los Pernos dentro de la Baranda. **No apriete los Pernos todavía.**

Vea el dibujo del recuadro. Quite el Perno de la Baranda (111) que se usa en el paso 3. Alcance adentro del Montante Vertical (110) izquierdo y abra las lengüetas en el Sujetador de Tierra (115) para permitir que el Perno pase por el Sujetador de Tierra. Conecte la Baranda (89) izquierda como se describe arriba. Asegúrese que los Forros de Cojinetes de la Baranda (113) estén volteados apropiadamente y que el Perno pase por el Sujetador de Tierra. **Apriete los cuatro Pernos de la Baranda.** Presione una Tapa del Extremo del Montante Vertical (116) dentro de cada Montante Vertical.

6. Asegúrese que la Manga de la Perilla de Seguro (106) se presione dentro del Montante Vertical (110) izquierdo.

Asegúrese que el Collar del Pasador del Seguro (105) y el Resorte (104) estén en el Pasador (102). Inserte el Pasador en la Manga de la Perilla del Seguro (106) y el Montante Vertical (110) izquierdo. A continuación, presione el Espaciador de la Perilla del Seguro (107) en el Montante Vertical izquierdo. Apriete la Perilla del Seguro (108) al Pasador.



7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Mantenga la llave "L" incluida en un lugar seguro. La llave "L" se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 28). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

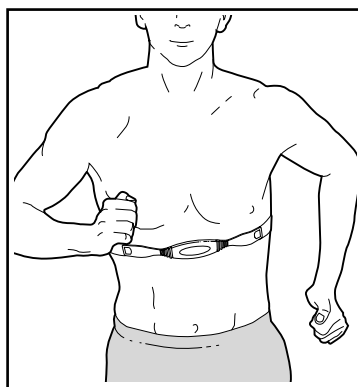
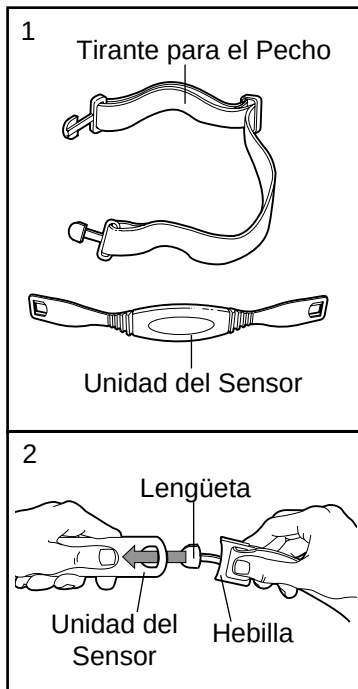
Antes de usar el sensor de pulso para el pecho, por favor lea todas las instrucciones en esta página.

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el Tirante para el pecho y la unidad del sensor.

Si el tirante para el pecho no está conectado a la unidad del sensor, refiérase al dibujo 2. Inserte una de las lengüetas en un extremo de la tirante para el pecho a través de uno de los extremos de la unidad del sensor. Presione el extremo del sensor debajo de la hebilla en la correa para el pecho—la lengüeta debe estar casi pareja con el frente de la unidad del sensor.

A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.



SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho 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 hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si las letras "PLS" aparecen en la pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

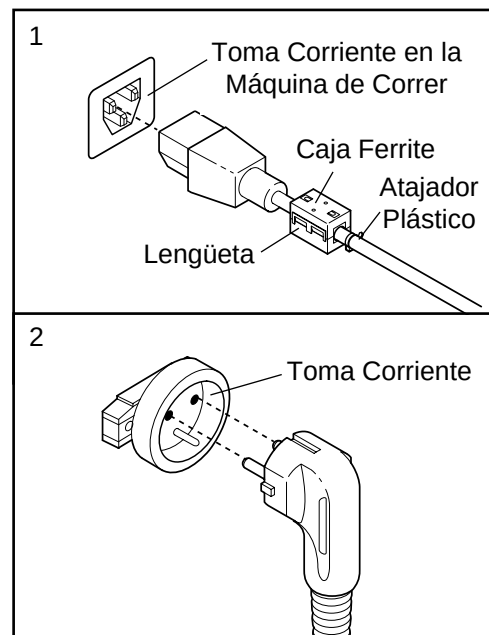
Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

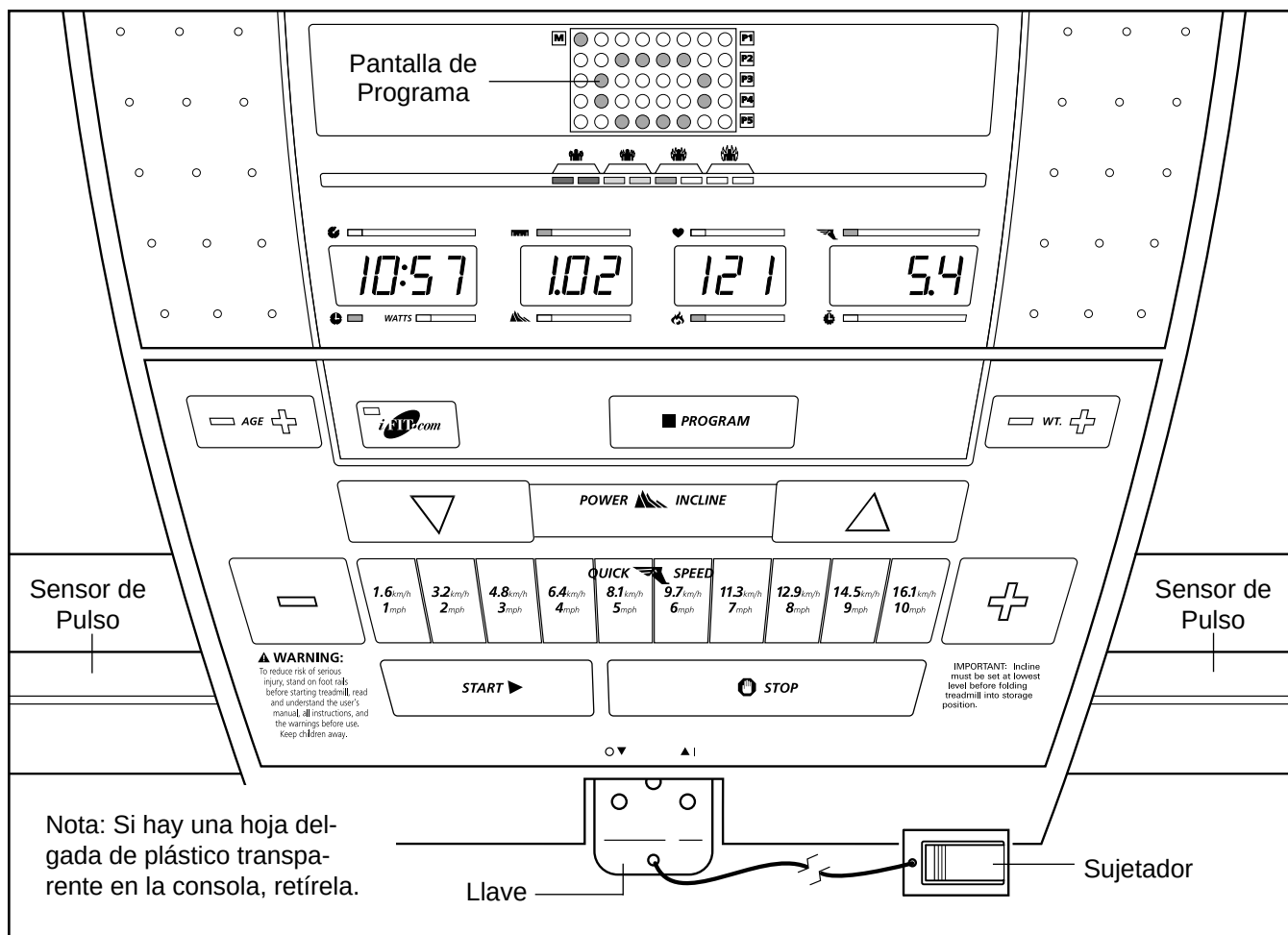
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. La caja ferrite permitirá resbalar a lo largo del cable eléctrico. Sujete el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que excede. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interrupción de Circuito con Prueba de Tierra).

No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando los sensores de pulsos incorporado.

También se ofrecen tres programas pre-programados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de un entrenamiento efectivo. Las pesas de mano incluidas se pueden usar para también añadirle ejercicios para la parte superior del cuerpo a sus entrenamientos. Usted hasta puede crear sus propios entrenamientos hechos a su gusto y guardarlos en la memoria para uso futuro.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la máquina para correr a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos

compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la máquina para correr a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video cassetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la máquina para correr conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas de audio, y programas de video directamente del Internet. Vea www.iFIT.com para los detalles.

Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a workouts@iFIT.com.

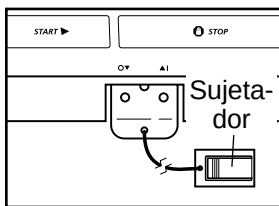
! PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.

- No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la máquina para correr.
- Use siempre el sujetador (vea el dibujo de abajo) mientras esté operando la máquina para correr.
- Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.
- Los sensores de pulsos no están un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.

COMENZANDO

1 Conecte el sujetador a la cintura de su ropa.

Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.** Entonces, quite la llave de la consola.

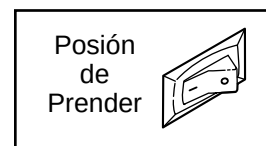


2 Enchufe el cable eléctrico.

Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 9.

3 Mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de prender.

Localice el interruptor de prender/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Mueva el interruptor de prender/ apagar a la posición de prender.

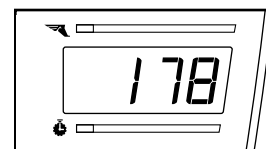


4 Inserte la llave completamente en la consola.

Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Asegúrese de que el sujetador esté conectado seguramente a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se prenderán.

5 Entre su peso.

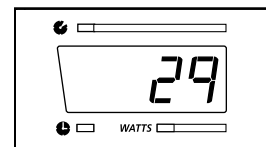
Aunque puede usar la consola sin entrar su peso, la consola contará las calorías que usted quema con más precisión si usted entra su peso.



Para entrar su peso, presione cualquiera de los botones de Peso (WT). El ajuste de peso actual aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione los botones de Peso otra vez para entrar su peso. Algunos segundos después que los botones se presionen, el ajuste de peso desaparecerá de su pantalla. Su peso entonces se guardará en la memoria.

6 Entre su edad, si es necesario.

Aunque usted puede usar la consola sin entrar su edad, algunas características en nuestra página de internet pueden requerir que usted entre su edad (vea la página 21). Para entrar su edad, presione cualquiera de los botones de Edad (AGE). El ajuste de edad actual aparecerá en la pantalla de Tiempo/Vatios. Presione los botones de Edad otra vez para entrar su edad. Unos segundos después que se presionen los botones, el ajuste de edad desaparecerá de la pantalla. Entonces se guardará su edad en la memoria.



Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 12. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 13. **Para crear y usar un programa hecho a su medida,** vea las páginas 15 y 16. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com,** refiérase a la página 19. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 21.

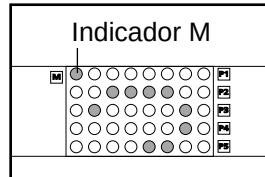
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en al página 11.

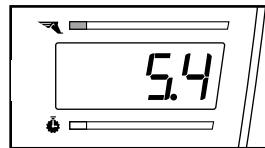
2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Programa (PROGRAM) repetidamente para seleccionar la función manual.



3 Presione el botón de Comenzar (START) o el botón de Velocidad + para comenzar la banda para caminar.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad (+ -). Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Velocidad Rápida (QUICK SPEED). Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de velocidad deseado.

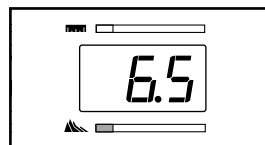


Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar (STOP). La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +.

Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 26).

4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

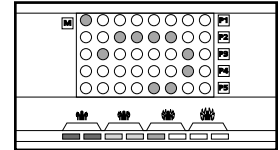
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se pre-



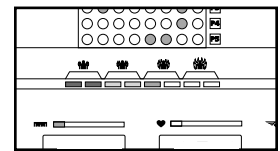
sione, la inclinación cambiará por 0,5%. El alcance de la inclinación es 0% a 10%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

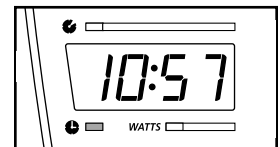
La Pista LED—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se selecciona, la pantalla del programa mostrará una pista LED representando 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que haya completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



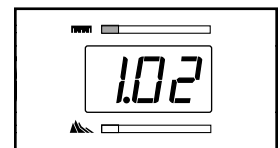
La pantalla de la Zona de Entrenamiento—A medida que usted hace ejercicios, la pantalla de la Zona de Entrenamiento mostrará el nivel aproximado de intensidad para su ejercicio. Por ejemplo, si hay tres o cuatro indicadores encendidos en la pantalla, su nivel de intensidad es ideal para quemar grasa.



Pantalla Tiempo/ Vatios—Cuando la función manual o la función de iFIT.com se seleccione, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido y su rendimiento de corriente en vatios. Cuando un programa preajustado o un programa hecho a su medida se seleccione, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa, el tiempo restante en el segmento actual del programa, y su rendimiento de corriente en vatios. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra con los indicadores alrededor de la pantalla.

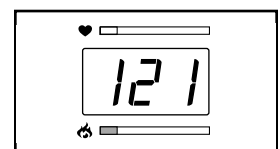


Pantalla de Distancia/ Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el nivel de inclinación de la máquina para correr. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos, como se muestra con los indicadores alrededor de la pantalla.



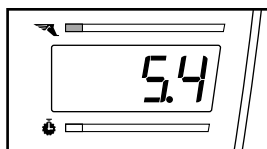
Pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías—

Cuando usted no esté usando los sensores de pulso, esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado. Cuando usted esté los sensores de pulso, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco

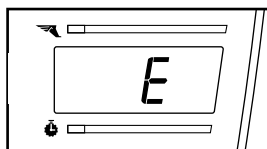


Pantalla de

Velocidad/Paso—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el Paso se mide en minutos por milla) La pantalla cambiará de un número a otro cada cuantos segundos, como semuestra por los indicadores alrededor de la pantalla.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medida esta selccionada, quite la llave y vuelva a insertarla. **Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

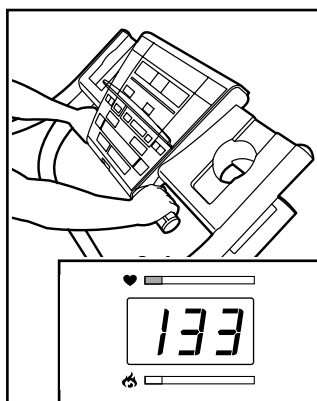


Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 Utilizar el sensor de pulso, si deseo.

Usted puede medir su frecuencia cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho. Siga las instrucciones de abajo para usar el sensor de pulso del mango.

Párese en los rieles para los pies y coloque sus manos en los contactos de metal en la barra de pulso. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—**evite mover sus**



manos. Cuando el pulso se ha detectado, el indicador del Ritmo Cardíaco prenderá y apagará intermitentemente con **constancia** y tres guiones (— — —) aparecerán en la pantalla del Ritmo Cardíaco/ Calorías, y entonces su pulso se mostrará. **Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Cuando usted halla terminado, quite la llave.

Pise los rieles de soporte para los pies, presione el botón de parar y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y varios indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, refiérase a la página 22 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

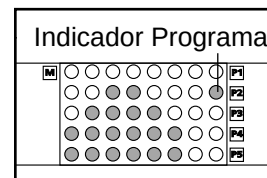
COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 11.

2 Seleccione uno de los cinco programas preajustados.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar uno de los programas preajustados, presione el botón Programa repetidamente hasta que el indicador P1, P2, o P3 se prenda.

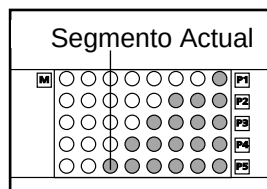


Cuando usted ha seleccionado un programa preajustado, la pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa que usted ha seleccionado. Por ejemplo, el diagrama arriba muestra que la intensidad del programa seleccionado aumentará gradualmente durante la última mitad. La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará cuanto tiempo el programa durará.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento.



El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes cinco segmentos se mostrarán en las cinco columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, un tono sonará. Además, si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la Velocidad/Paso de la pantalla y /o la pantalla de Distancia/Inclinación hará la señal intermitente para alertarlo, y tres tonos sonarán. Cuando el primer segmento se complete, todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Vatios. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Cada vez que un segmento se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solos los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla del programa. Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en

la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o oscurecer en estas columnas también. **Nota:** Si usted ajusta manualmente el ajuste de velocidad para que todos los indicadores en el Segmento Actual estén prendidos, los ajustes de velocidad en la pantalla de programa no se moverán hacia abajo como se describe arriba. **Nota: Si usted manualmente anula el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual, cuando el segmento termine la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Párese en los rieles de soporte para los pies el botón de parar y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite. Refiérase a la página 22 y apague la función "demo."**

Cuando termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

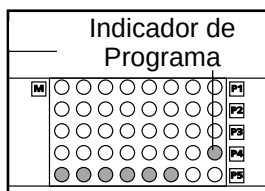
COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 11.

2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón Programa repetidamente hasta que el indicador P4 o P5 se prendan.

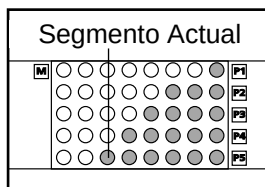


Nota: Si el programa hecho a su medida no se ha definido todavía, tres columnas de indicadores se encenderán en la pantalla del programa. Si más de tres columnas de indicadores se han encendido, refiérase a **COMO USAR LOS PROGRAMAS HECHOS A SU MEDIDA** en la página 16.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + y el programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseados.

Por un momento después que el botón se hay presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Refiérase a la pantalla de programa. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la pantalla de programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla de programa.) Para programar los ajustes



tes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna de Segmento Actual.

Cuando el primer segmento del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. Las tres columnas de indicadores entonces se moverán una columna a la izquierda, y el ajuste de velocidad para el segundo segmento se mostrará en la columna intermitente de Segmento Actual. Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba. Nota: Después que se complete el tercer segmento, las columnas de indicadores en la pantalla del programa no se moverán más a la izquierda. En vez, cada vez que un segmento se complete, la columna intermitente del Segmento Actual se moverá una columna a la derecha. Si el Segmento Actual alcanza el lado derecho de la pantalla del programa, cuando el segmento actual se complete todas las columnas de los indicadores en la pantalla del programa se moverán tres columnas a la izquierda.

Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted ha programado y el número de segmentos que usted ha programado entonces se guardarán en la memoria.

4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

5 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 14

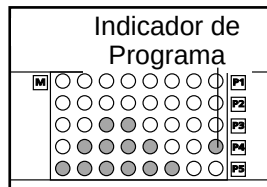
COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 11.

2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar uno de los programas hecho a su medida, presione el botón Programa repetidamente hasta que el indicador P4 o P5 se prenda.

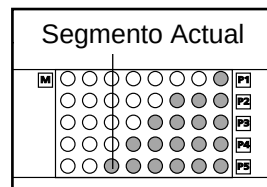


Cuando un programa hecho a su medida se seleccione, el pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa. La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará cuanto tiempo el programa durará. **Nota: Si solo tres columnas de indicadores están encendidos en la pantalla del programa, refiérase a COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 15.**

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes doce segmentos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, un tono sonará. Además si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la pantalla de Velocidad/Paso y/o la pantalla de Distancia/Inclinación hará la señal intermitente para alertarle, y tres tonos sonarán. Cuando se complete el primer

segmento, todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente de segmento actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Vatios. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste Nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación por todos los segmentos adicionales que desee. (Nota: Mientras que usted esté añadiendo segmentos al programa, los ajustes de velocidad en la pantalla del programa no se moverán a la izquierda. En vez, cada vez que un segmento se complete, la columna intermitente del Segmento Actual se moverá una columna a la derecha. Si la columna de Segmento Actual alcanza el lado derecho de la pantalla del programa, cuando se complete el segmento actual todas las columnas de indicadores en la pantalla del programa se moverán tres columnas a la izquierda.) Cuando usted ha añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se complete.

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

6 Cuando el programa se ha completado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 14.

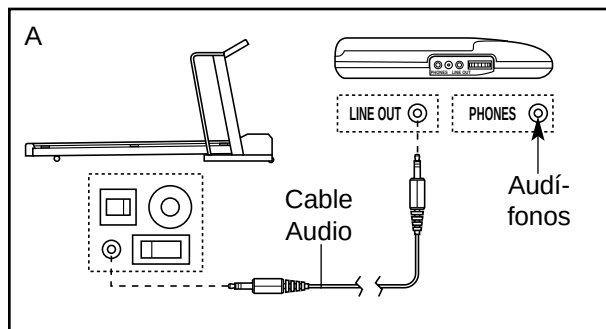
COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 17 y 18 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 19 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 18 para las instrucciones de conectar.

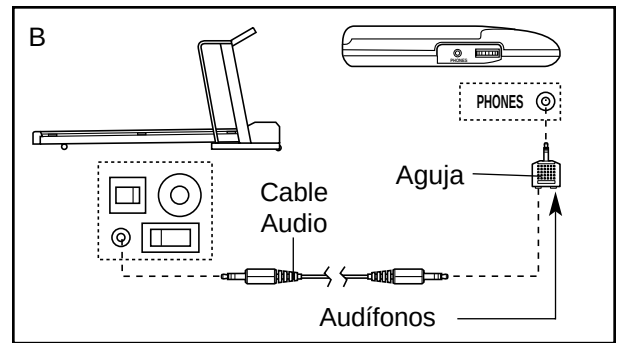
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



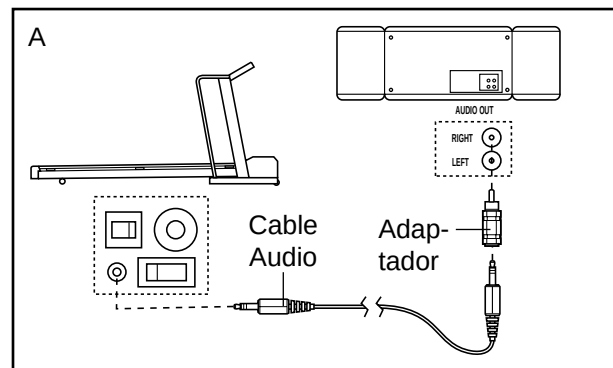
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



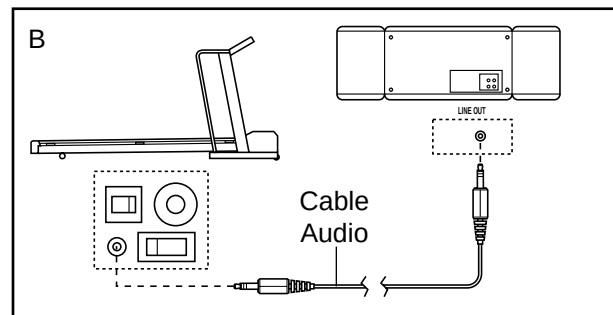
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

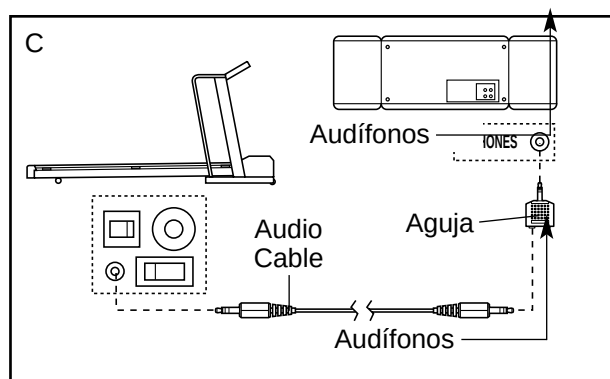
- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



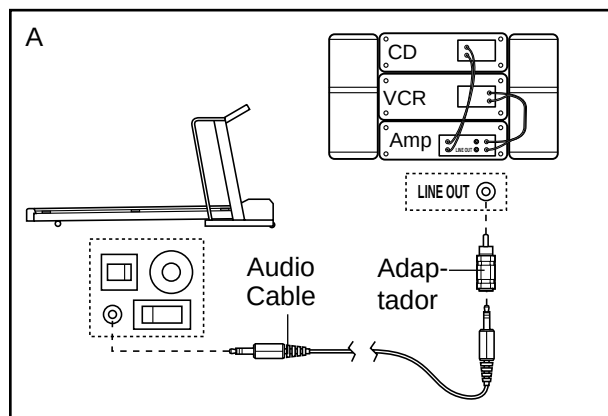
- C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



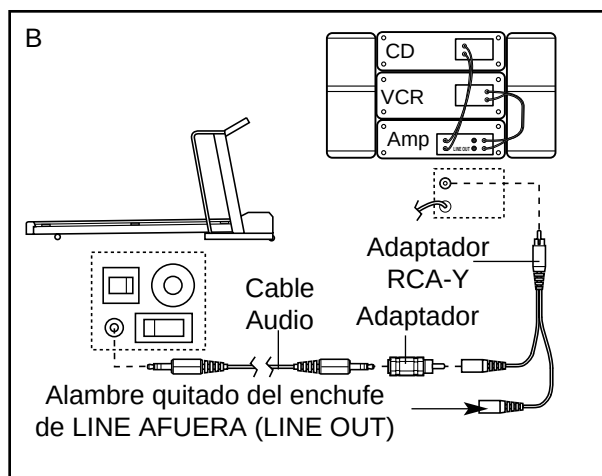
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



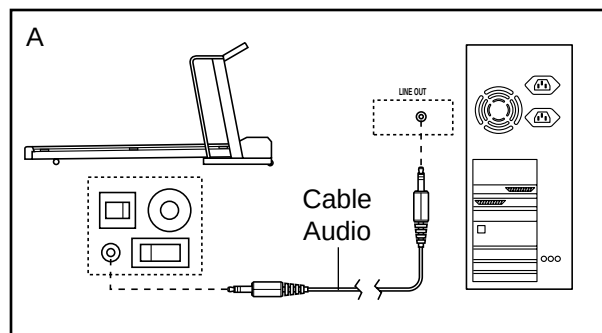
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador -Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



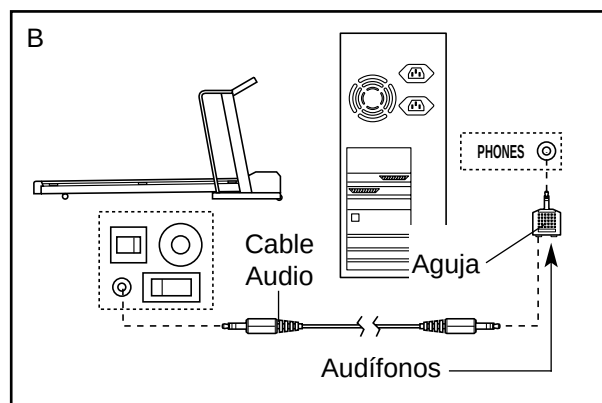
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



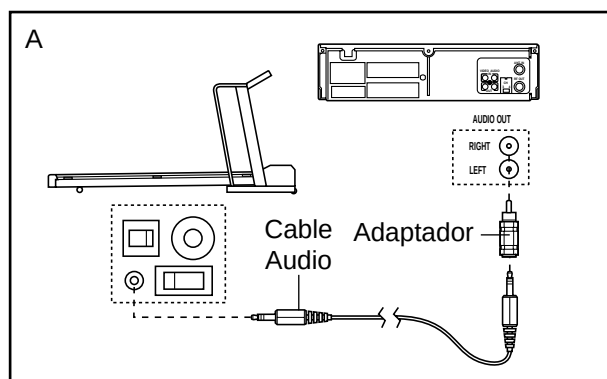
- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífonos en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la aguja.



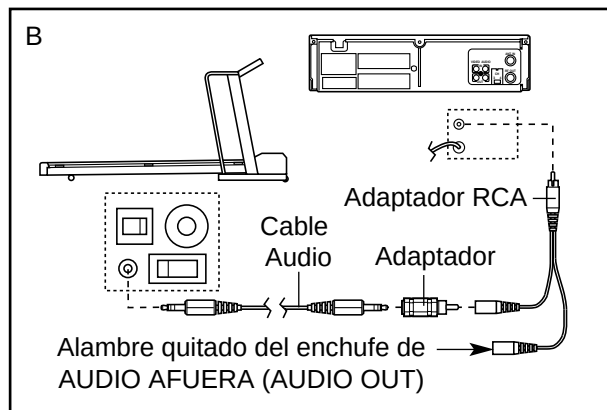
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 18.

- A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



- B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

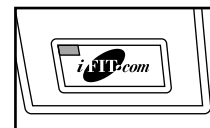
Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea **COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA** en las páginas 17 y 19. **Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo electrónico a workouts@iFIT.com.**

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea **COMENZANDO** en la página 11.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para usar un programa de CD o video de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com o presione el botón de Programa repetidamente hasta que el indicador en el botón de iFIT.com se prenda.



3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 Presione el botón de andar (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad + de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de disco compacto o video mientras que la pantalla de Tiempo se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar o el botón de Velocidad + otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 19.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:

- Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/Vatios no

esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Vatios está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola.

- Ajuste el volumen de su tocadore de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.
- Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.
- Si está usando un tocadore de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocadore del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.
- Vea las instrucciones cerca de la parte inferior de la página 26.

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

6 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

7 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 14.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videocasetes de iFIT.com de su tocadore de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de internet www.iFIT.com le permite acceso a programas básicos, programas audios, y programas de video directamente del internet. Vea www.iFIT.com para ver los detalles.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 18. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

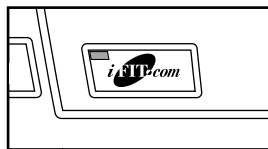
1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 11.

2 Presione el botón de PROGRAMA.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el

Botón de iFIT.com o presione el botón de Programa repetidamente hasta que el indicador sobre el botón iFIT.com se enciende.



3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de PARAR en la consola. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar Programa o el botón de Velocidad + en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Vatios no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

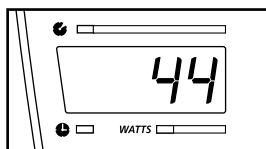
Vea el paso 6 en la página 14.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

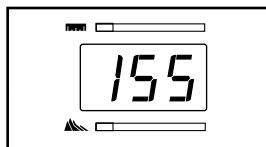
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

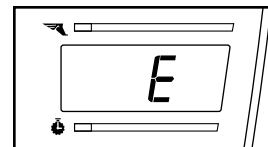
La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.



La pantalla de Distancia/Inclinación mostrará el número total de millas acumuladas.

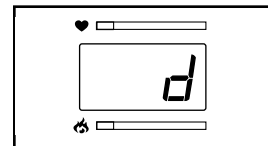


Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medir.



IMPORTANTE: La pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías debe estar en blanco.

Si una "d" aparece en la pantalla, la consola está en la función "demo". Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una "d" aparece en la pantalla del Ritmo Cardíaco/Calorías cuando la función información se selecciona, presione el botón de Velocidad de manera que la pantalla esté en blanco.**



Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

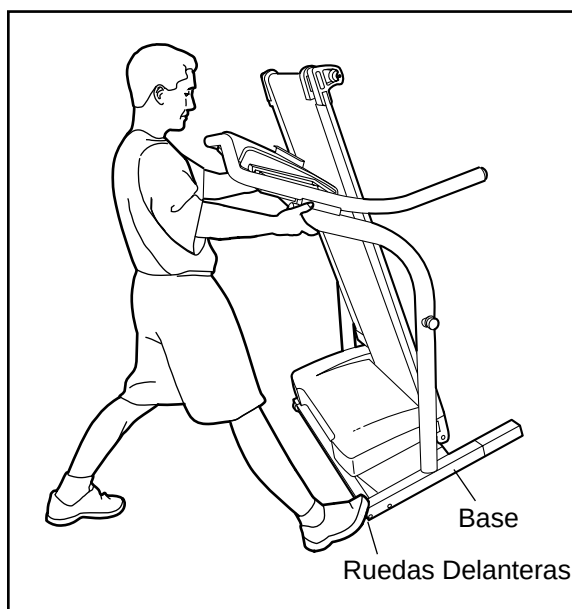
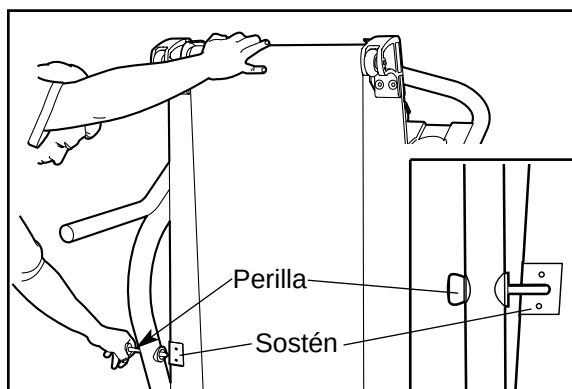
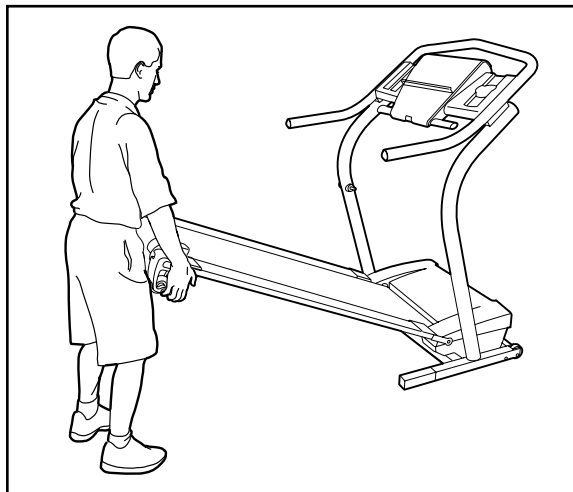
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la máquina para correr hasta que el seguro pase el atajador del seguro. Levante la perilla. **Asegúrese que el atajador se sostenga seguramente con el pasador en la perilla.**

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

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

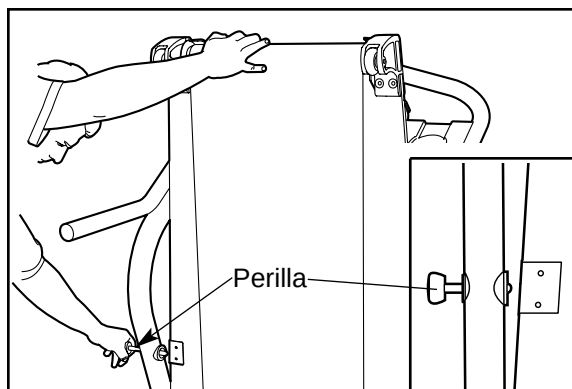
Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el atajador se sostenga seguramente con el pasador en la perilla.**

1. Sostenga la máquina para correr como se muestra y coloque un pie contra una rueda.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



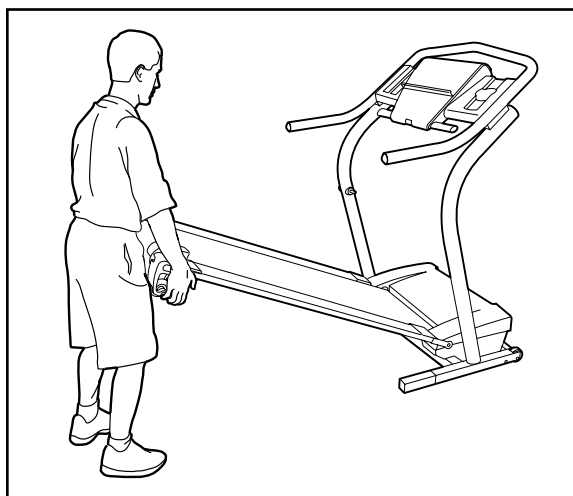
COMO BAJAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador en la perilla del seguro.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso.

PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

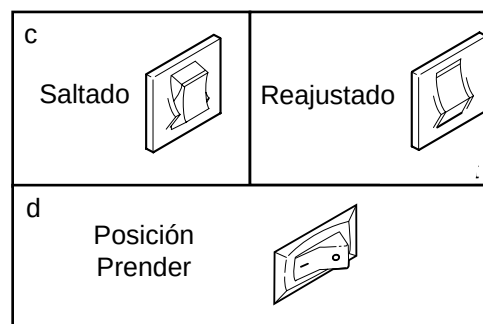


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La Máquina para correr no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado (vea la página 9). Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
 - Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



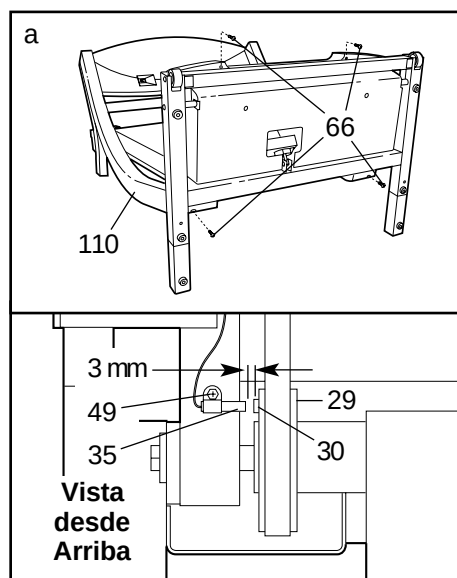
PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
 - Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Cuidadosamente ladee la máquina para correr hacia abajo como se muestra en el dibujo a. Quite los Tornillos (66) de la cubierta. Suba los Montantes Verticales (110) y cuidadosamente quite la cubierta.

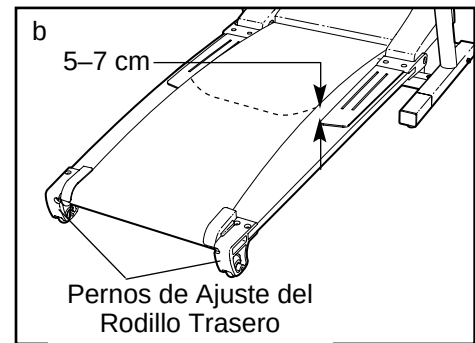
Localice el Interruptor de Lengüeta (35) y el Imán (30) en el lado izquierdo de la Polea (29). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (49) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

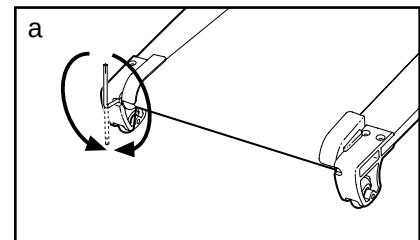
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



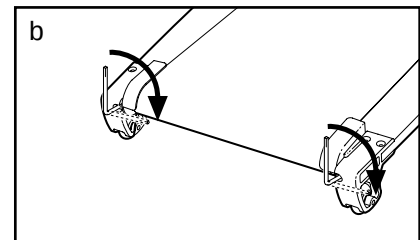
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave "L" para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

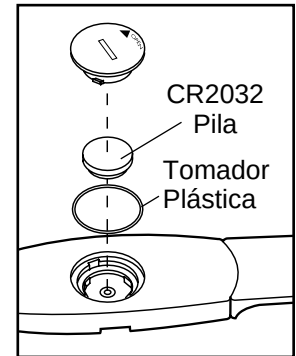
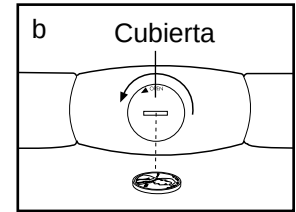
SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 8.

- b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.

Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplaza la cubierta de la pila y dé vuelta a la posición cerrada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.” Los tres números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hi-

dratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca sostenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

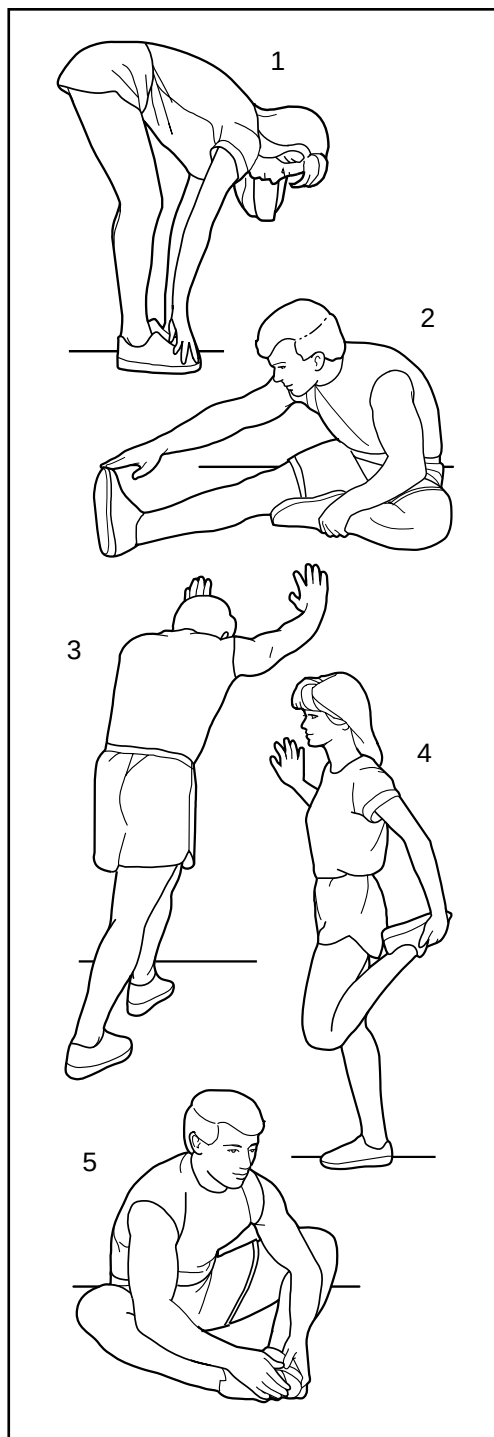
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarrar uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NETL11520

R0802A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Llave "L"	51	1	Llave/Sujetador
2	2	Perno de la Rueda	52	1	Perno del Motor de Inclinación (Superior)
3	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero	53	8	Arandela de la Tapa de Extremo
4	2	Arandela de Ajuste del Rodillo	54	1	Atajador del Motor de Inclinación
5	2	Tornillo Ajustable del Rodillo Trasero	55	8	Tuerca de la Tapa del Extremo
6	2	Rueda Trasero	56	2	Perno de Tensión del Motor/ Perno del Motor de Inclinación, Inferior
7	8	Tuerca de la Rueda Delantero/Tuerca de Pivote del Marco	57	1	Motor de Inclinación
8	8	Tornillo de la Tapa de Extremo	58	1	Perno del Rodillo Delantero
9	1	Protector del Rodillo (Izquierdo)	59	4	Sujetador Plástico
10	1	Protector del Rodillo Derecho	60	1	Placa de lo Electrónico
11	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero	61	1	Controlador
12	1	Cable de Tierra de Rodillo	62	1	Cable del Control del Motor
13	1	Cable del Filtro	63	1	Juego del Cable Eléctrico
14	1	Rodillo Trasero	64	1	Receptáculo
15	1	Calcomanía de Advertencia	65	1	Interruptor de Prender/Apagar
16	1	Placa del Pasador	66	2	Tornillo de la Charola Ventral Larga
17	2	Tornillo de la Placa del Pasador	67	1	Tuerca de Cable Audio
18	2	Perno de Pivote del Marco	68	1	Cortacircuito
19	1	Tapa del Extremo Izquierdo Delantero	69	2	Calcomanía de Estática
20	2	Guía de la Banda	70	1	Cable Audio de 12"
21	1	Sujeción del Pie (Izquierdo)	71	1	Charola Ventral
22	1	Banda para Caminar	72	4	Tornillo de 3/4"
23	1	Plataforma para Caminar	73	1	Filtro
24	1	Sujeción del Pie (Derecho)	74	1	Obturador
25	1	Tabla de Corriente	75	3	Almohadilla de la Base
26	1	Tapa del Extremo Derecho Delantero	76	1	Base de la Consola
27	2	Tornillo del Sujetador de Soporte	77	1	Porta Libros
28	1	Sujetador de Soporte	78	1	Consola
29	1	Rodillo Delantero/Polea	79	2	Tapa de Extremo de la Baranda
30	1	Imán	80	2	Mango de Pulso
31	6	Tornillo de la Consola (Larga)	81	4	Tornillo del Mango de Pulso
32	2	Arandela de Propulsión	82	10	Tornillo de la Consola Corta
33	2	Foro de Cojinete de Pivote del Marco	83	1	Parte de Atrás de la Consola
34	2	Espaciador de Pivote del Marco	84*	2	Tornillo de la Pata de Extensión
35	1	Interruptor de Lengüeta	85	2	Tapa del Extremo de la Pata de Extensión
36	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	86	8	Tornillo de la Base
37	1	Cable de iFIT.com	87	2	Espaciador del Motor de Inclinación
38*	1	Montaje del Motor	88	2	Pata de Extensión
39	1	Volante/Polea	89	1	Baranda
40	1	Correa del Motor	90	4	Almohadilla Gruesa de la Base
41	1	Tuerca de Pivote del Motor	91	1	Cubierta del Motor
42	4	Tuerca de Tensión del Motor/Tuerca del Marco de Levante	92	1	Cable Fajilla de 8"
43	1	Arandela de Tensión del Motor	93	2	Abrazadera de la Atadura de Cable
44	2	Pesas de Mano	94	2	Tornillo de la Abrazadera
45	1	Perno de Pivote del Motor	95	1	Atadura Ajustable
46	1	Motor	96	2	Perno de Pivote de Levante
47	1	Marco de Levante	97	2	Perno de Pivote Delantero
48	1	Arandela Estrella del Motor	98	2	Rueda Delantero
49	10	Tornillo	99	1	Protector del Motor de Inclinación
50	1	Tomacorriente			

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
100	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical	119	2	Resorte de la Tapa del Extremo
101	1	Cable del Montante Vertical	120	3	Arandela de Nylon
102	1	Pasador de Seguridad	121	2	Forro de Cojinete de Pivote del Motor
103	1	Gancho del Pasador	122	1	Manga de Pivote del Motor
104	1	Resorte	123	1	Separador
105	1	Collar del Pasador de Seguridad	124	1	Caja Ferrite
106	1	Manga de la Perilla de Seguridad	125	1	Sensor de Pulso para el Pecho
107	1	Espaciador de la Perilla de Seguridad	126	1	Tirante del Sensor de Pulso para el Pecho
108	1	Perilla de Seguridad			
109*	1	Montaje del Pasador	#	1	Alambre Azul de 14", 2F
110	1	Montante Vertical	#	1	Alambre Azul de 4"e, 2F
111	4	Perno de la Baranda	#	1	Alambre Negro de 4", 2F
112	4	Arandela de la Baranda	#	1	Alambre Verde de 12", 2 Anillo
113	4	Forro de Cojinete de la Baranda	#	3	Alambre Verde de 8", F/Anillo
114	2	Espaciador de la Baranda	#	1	Alambre Verde de 7", M/Anillo
115	1	Sujetador de Tierra	#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
116	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical	#	1	Manual del Usuario
117	2	Arandela Estrella de la Tapa del Extremo	#	1	Alambre Blanco de 14", 2F
118	1	Forro de Cojinete del Marco de Levante	#	2	Alambre Blanco de 10", 2F

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.

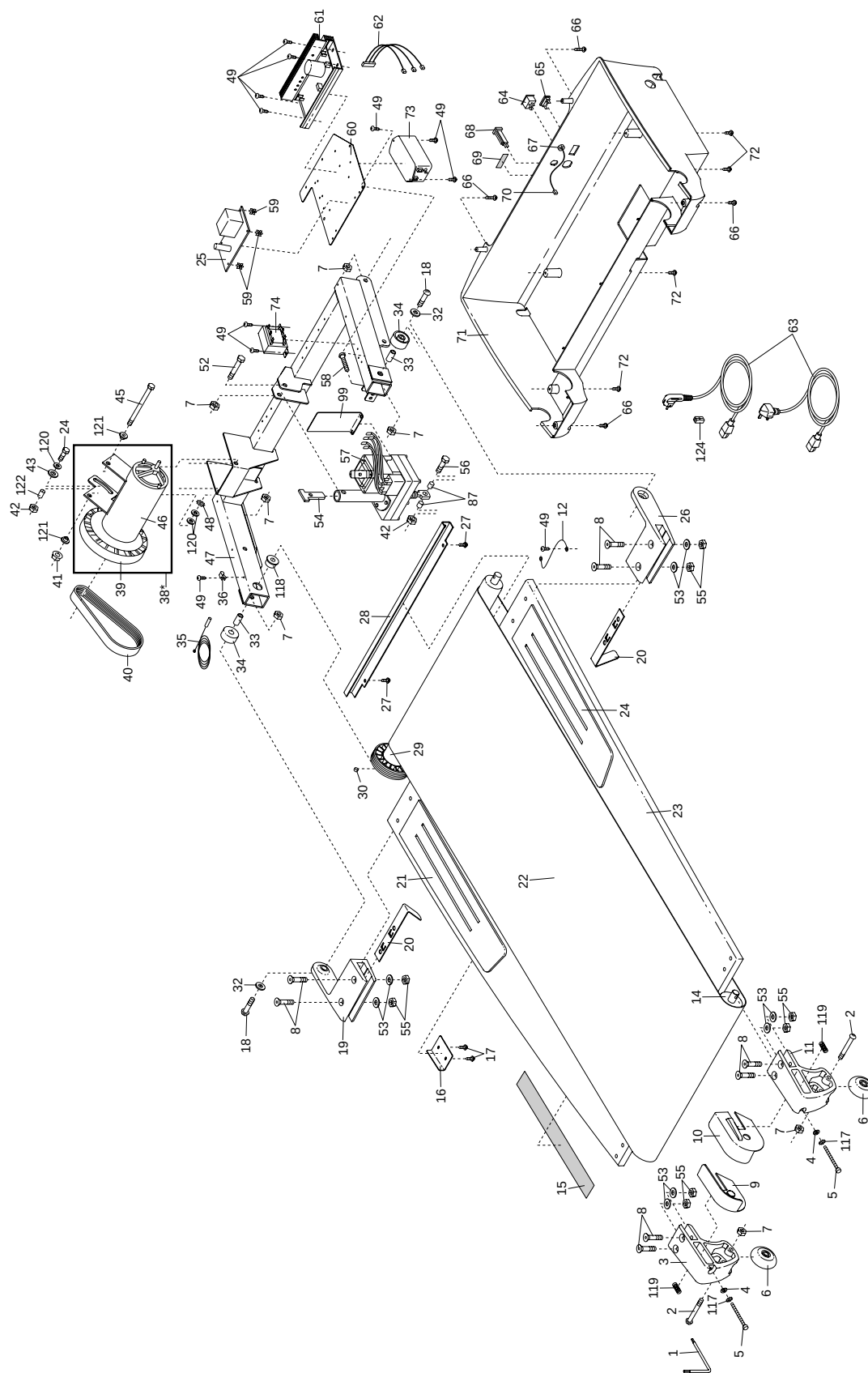
Estas piezas no están ilustradas.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- eL NÚMERO DE MODELO de la máquina (NETL11520)
- eL NOMBRE de la máquina (máquina para correr NordicTrack® 2500 R)
- eL NÚMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual)
- eL NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 y 31 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL11520 R0802A



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL11520 R0802A

