

NordicTrack **C300**

Nº de Modelo NETL12914.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

SERVICIO AL CLIENTE

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

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspe@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

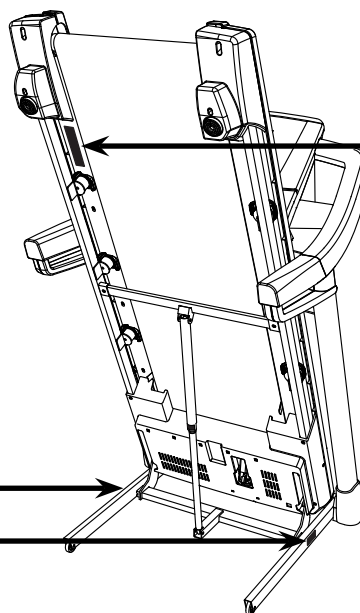
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	18
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	19
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	28
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	29
GUÍA DE EJERCICIOS.....	32
LISTA DE LAS PIEZAS.....	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

⚠ PRECAUCIÓN

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



⚠ ADVERTENCIA

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



• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.

• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

• Sostenga las barandas para prevenir caerse y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.

• Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.

• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.

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



• Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.

• Quite la llave cuando no esté en uso.



• Mantenga rope, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.



• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.

• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear alguna entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de posibles daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr solo debe utilizarse por personas que pesen 150 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 19), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico al mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de 1 mm² con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no funciona correctamente. (Vea la sección MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 29 si la máquina para correr no funciona correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente montada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento sostenga la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
23. Nunca introduzca objetos dentro de ninguna abertura de la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico inmediatamente después de usar la máquina para correr, antes de limpiarla y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que así se lo haya indicado un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si sufre mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® C 300. La máquina para correr C 300 ofrece una increíble variedad de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no esté entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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

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

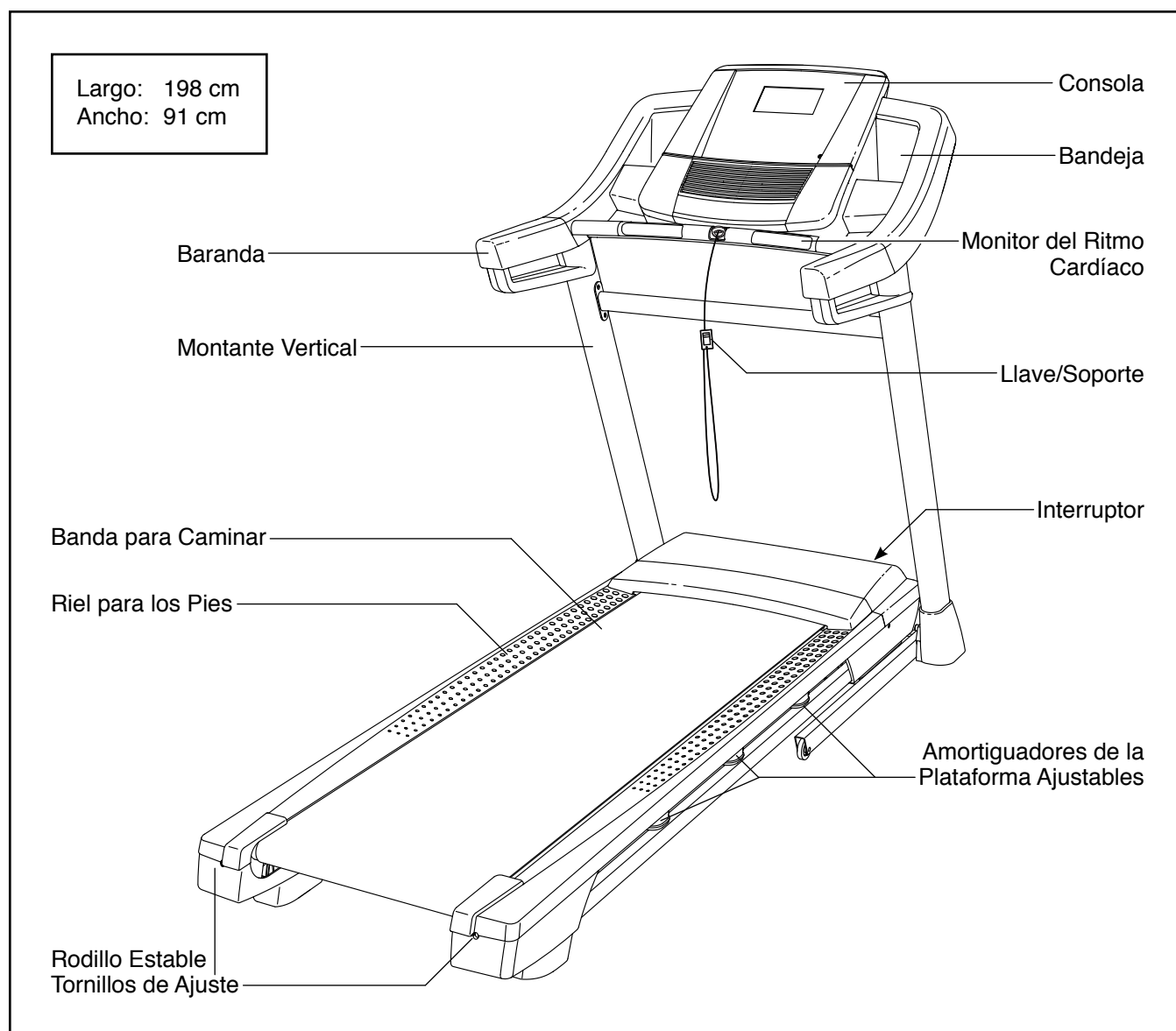
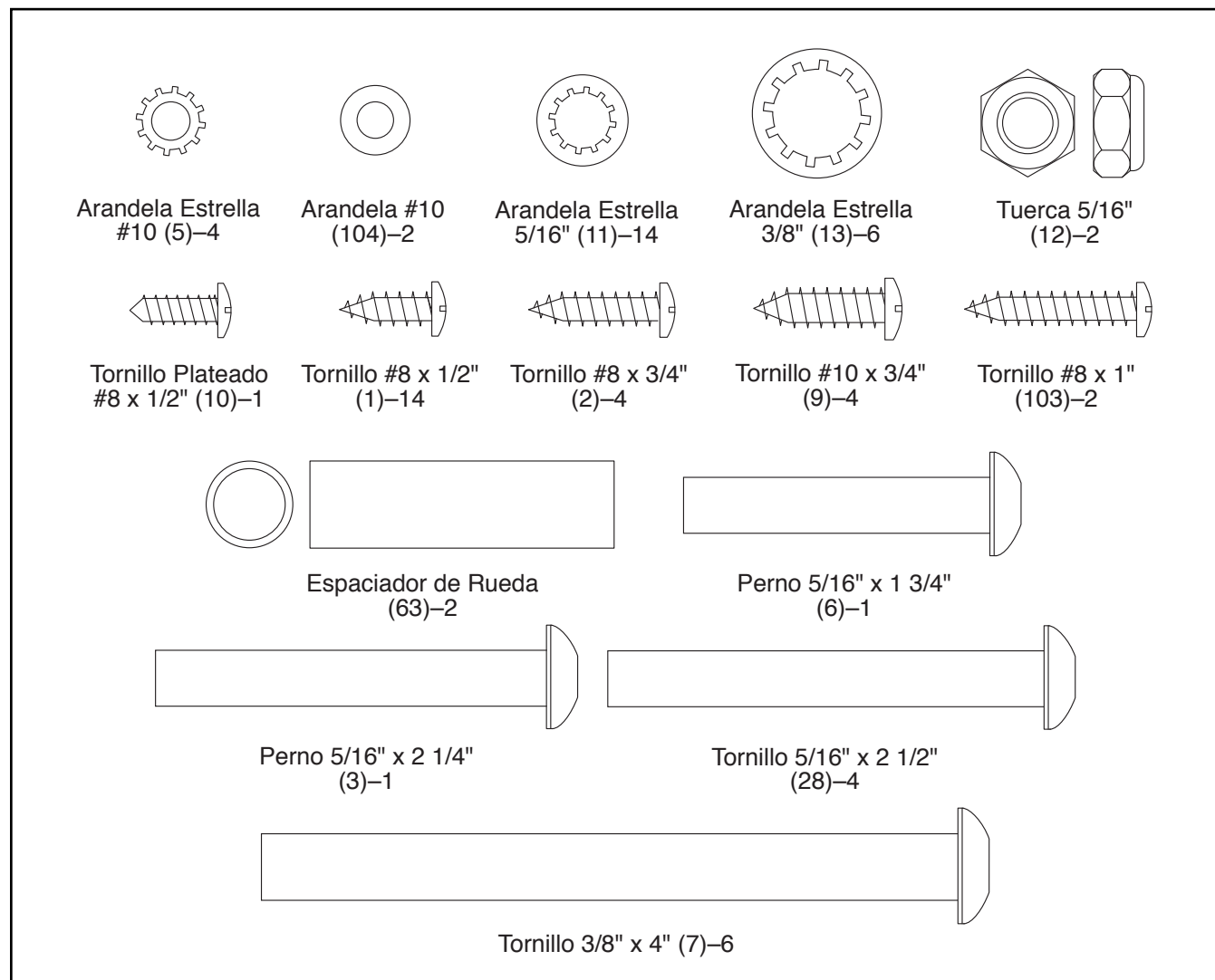


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



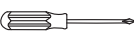
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas 

una llave ajustable 

un destornillador Phillips 

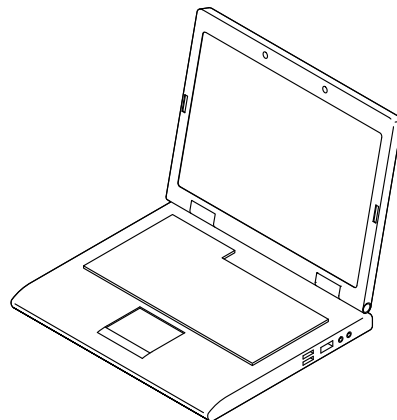
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

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

1

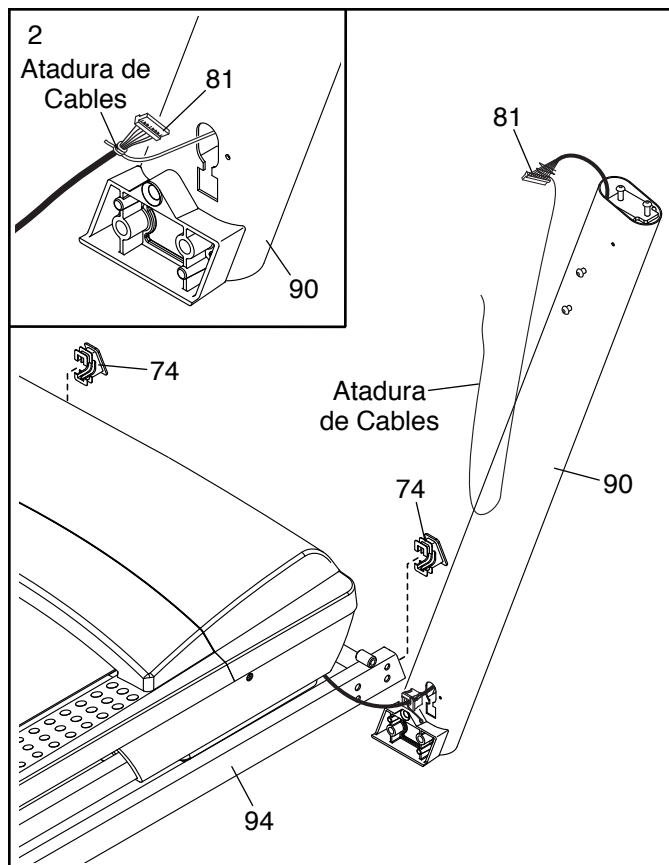


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

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

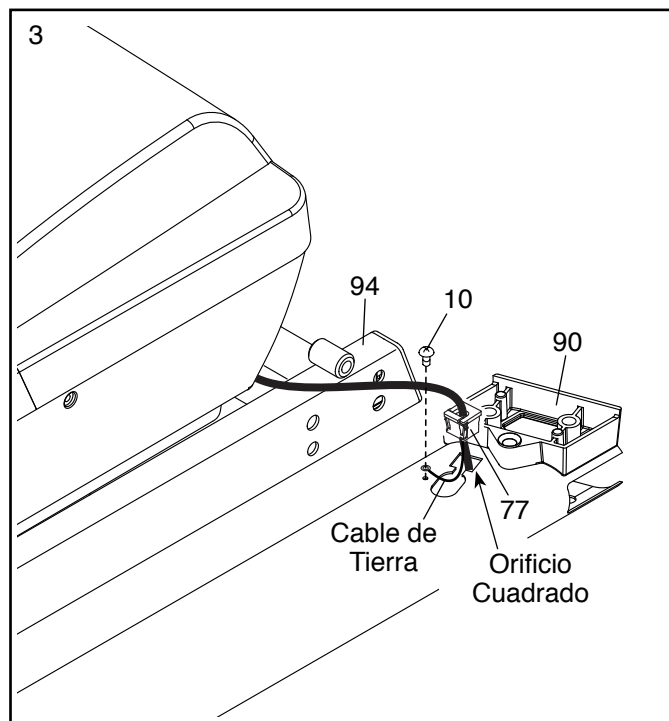
Identifique el Montante Vertical Derecho (90). Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

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



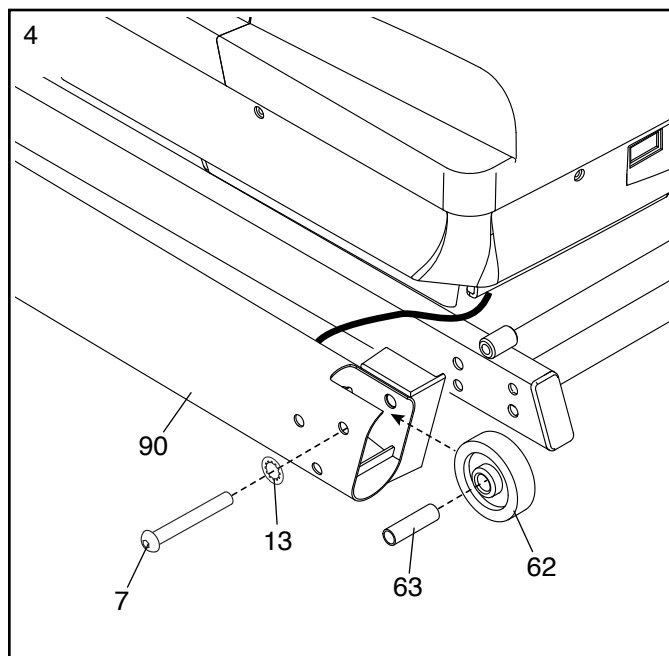
3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) en el orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho (90). **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

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



4. Inserte un Espaciador de la Rueda (63) en la Rueda Delantera (62). Coloque la Rueda Delantera en el interior de la base del Montante Vertical Derecho (90), e inserte un Tornillo 3/8" x 4" (7) con una Arandela Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Derecho y la Rueda Delantera.

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

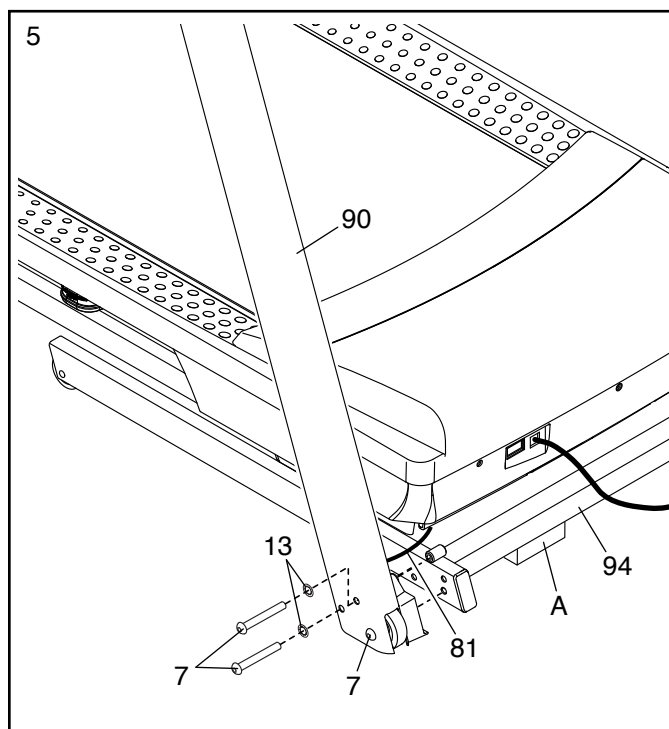


5. Coloque un trozo de material de empaque (A) bajo el lado derecho de la Base (94). Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

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

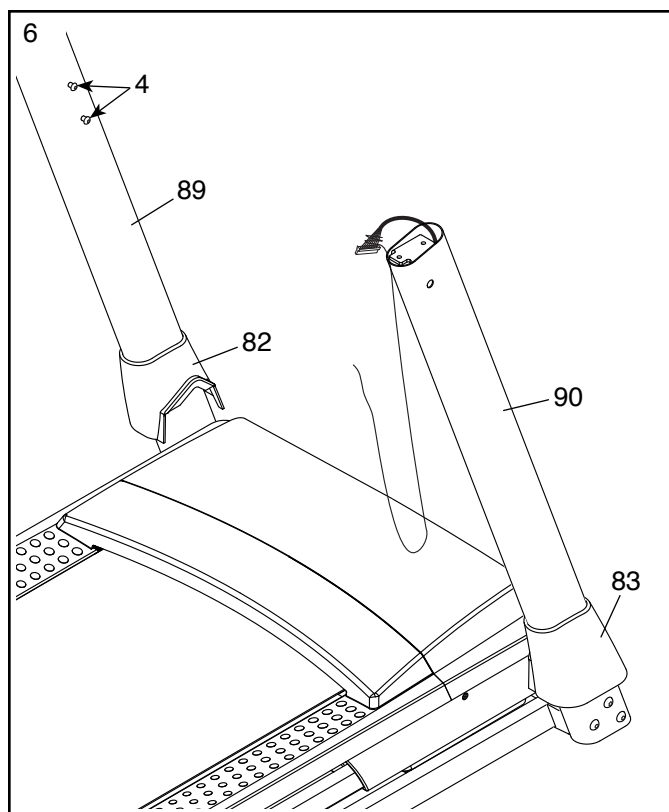
Mueva el material de empaque (A) al lado izquierdo de la Base (94) y fije el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma forma. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

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



6. Retire los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (4) indicados de los Montantes Verticales (89, 90) (solo se muestra un lado). **Los Tornillos se utilizarán en un paso posterior.**

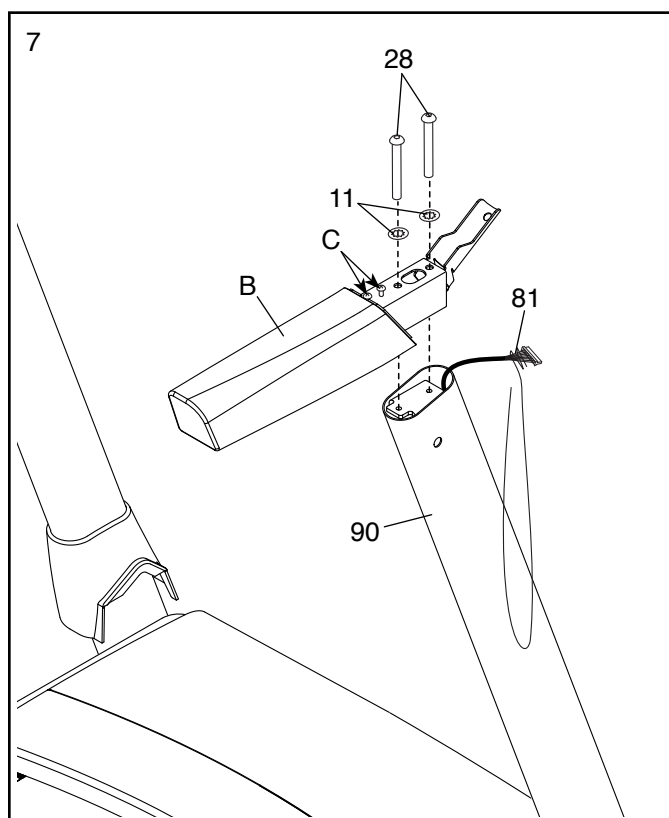
Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**



7. Identifique el montaje de la baranda derecha (B).

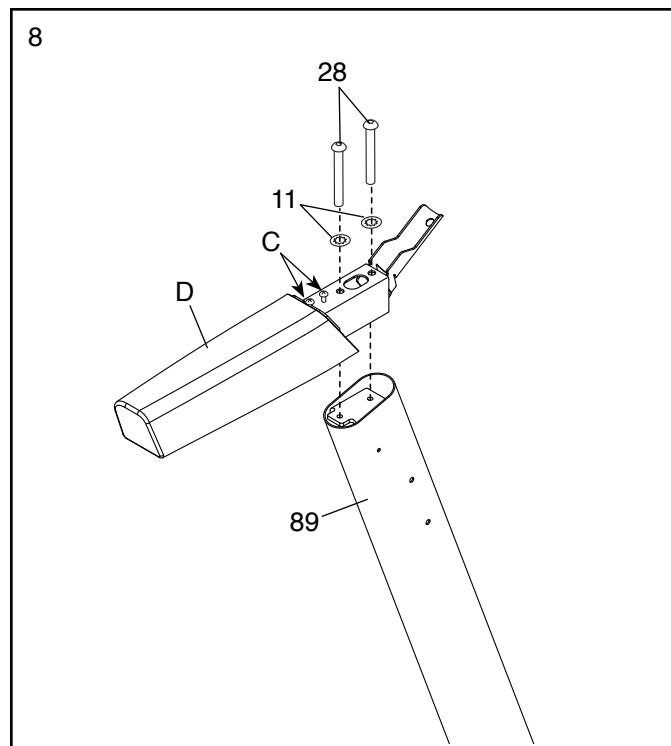
Conecte el montaje de la baranda derecha (B) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/2" (28) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81). Todavía no ajuste completamente los Tornillos.**

Retire y deseche los dos tornillos indicados (C) del montaje de la Baranda Derecha (B).



8. Conecte el montaje de la Baranda Izquierda (D) al Montante Vertical Izquierdo (89) con dos Tornillos 5/16" x 2 1/2" (28) y dos Arandelas Estrella 5/16" (11). **Todavía no ajuste completamente los Tornillos.**

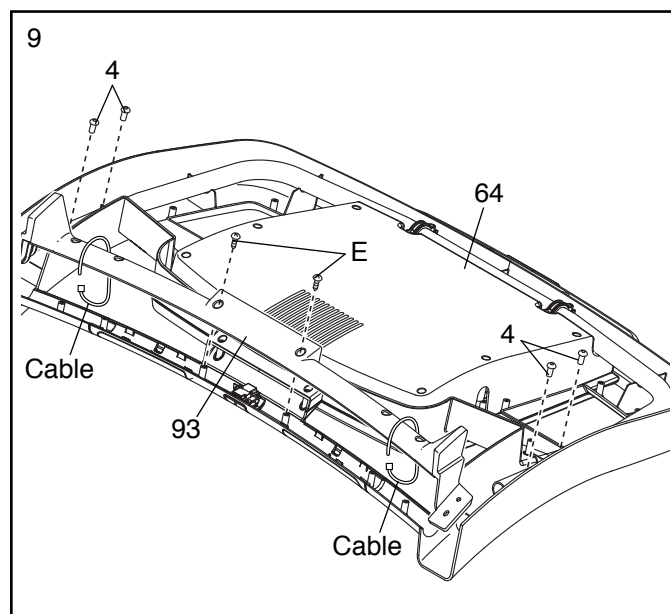
Retire y deseche los dos tornillos indicados (C).



9. Coloque la Base de la Consola (64) boca abajo sobre una superficie blanda para evitar que se raye. Si hay cables que aseguran la Barra Cruzada para Pulso (93) en la Base de la Consola, retírelos.

Retire y deseche los dos tornillos indicados (E). A continuación, retire la Barra Cruzada para Pulso (93).

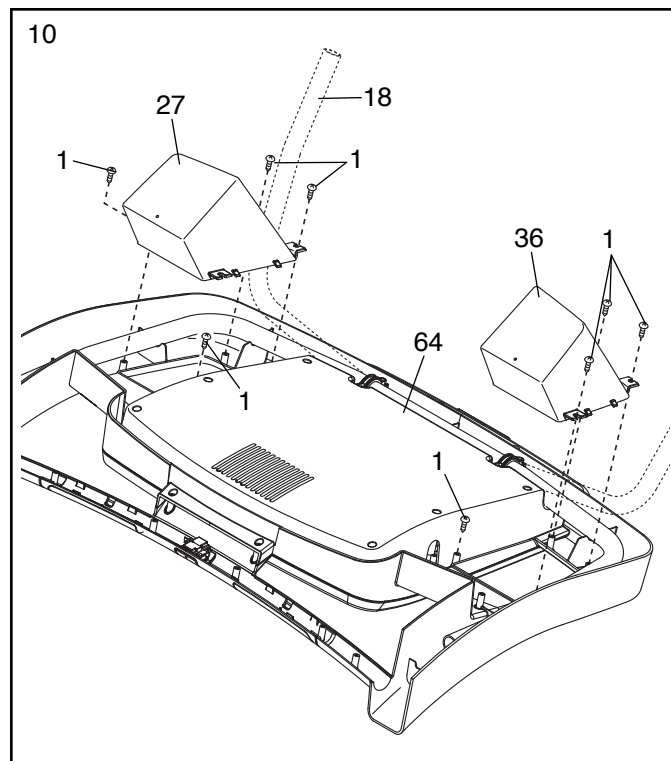
Retire y conserve los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (4).



10. Identifique las Bandejas Izquierda y Derecha (27, 36).

Conecte las Bandejas (27, 36) a la Base de la Consola (64) con ocho Tornillos #8 x 1/2" (1).
Clave: Podría ser más fácil apretar parcialmente los dos Tornillos interiores y luego deslizar las Bandejas hasta su sitio antes de apretar completamente los otros seis Tornillos.

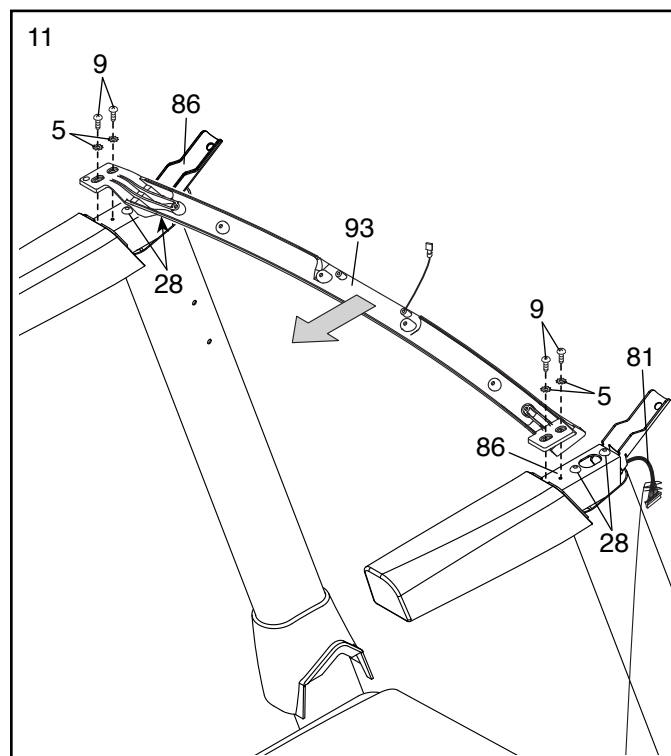
Clave: Podría ser necesario rotar la Armadura de la Consola (18) hacia arriba cuando fije las Bandejas (27, 36).



11. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada para Pulso (93), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Oriente la Barra Cruzada para Pulso (93) como se muestra. Fije la Barra Cruzada para Pulso a las Barandas (86) empleando cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5). **Primero, apriete parcialmente los cuatro Tornillos. Luego, deslice la Barra Cruzada lo máximo posible en la dirección indicada por la flecha. Seguidamente, apriete los Tornillos.**

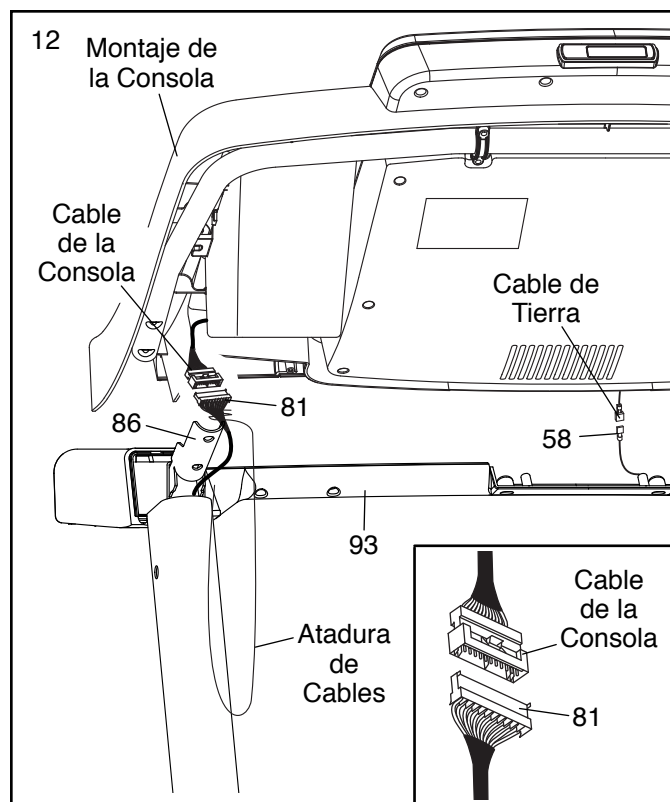
Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81). Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de las Barandas (86) (solo se muestra un lado).

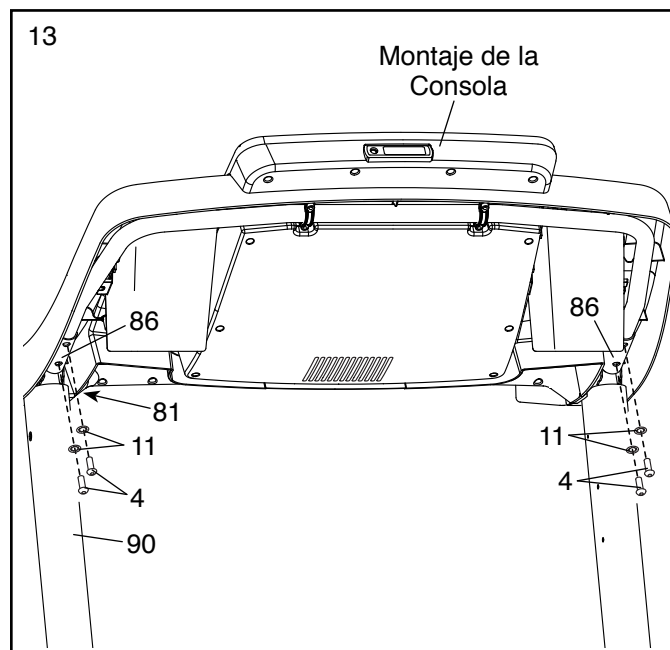
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (58) de la Barra Cruzada para Pulso (93).

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



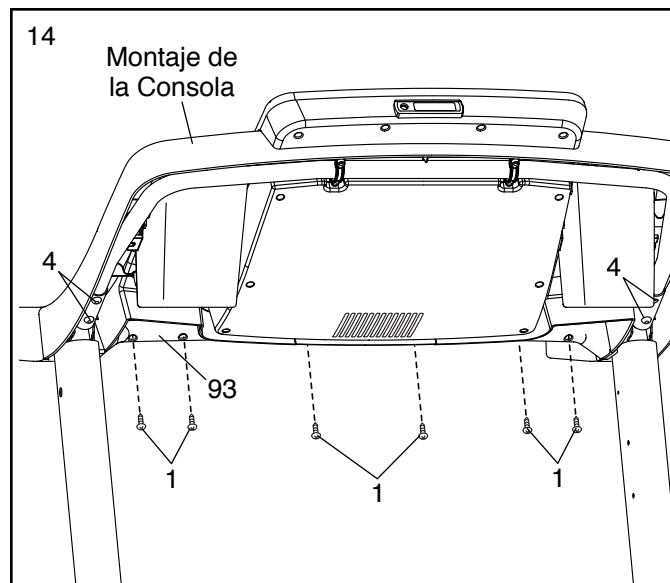
13. Coloque el montaje de la consola en los soportes de la Barandas (86). **Procure no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en el Montante Vertical Derecho (90).

Conecte el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (86) con los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (4) que retiró en el paso 9 y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Todavía no ajuste completamente los Tornillos.**



14. Conecte la Barra Cruzada para Pulso (93) al montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételes todos completamente.**

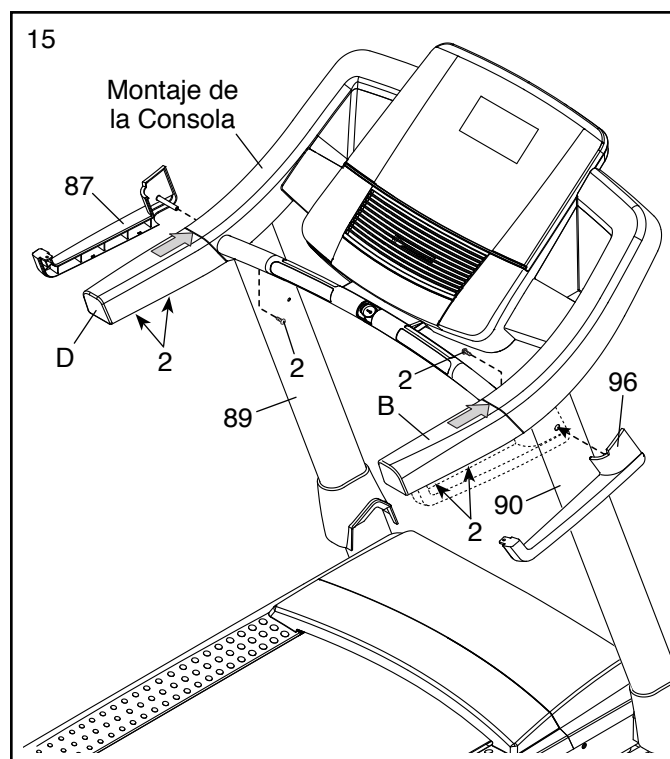
Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (4).



15. Compruebe los espacio entre los montajes de las barandas (B, D) y el montaje de la consola.

Si es necesario, afloje los cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2) de debajo de las barandas. Luego, deslice las barandas lo necesario para ajustar la alineación de las barandas y el montaje de la consola. Seguidamente, apriete los Tornillos.

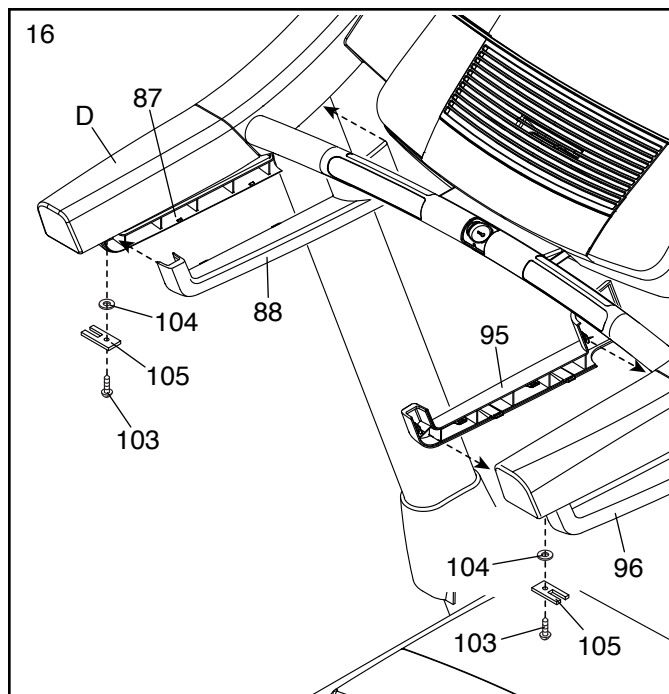
Fije la Cubierta Izquierda Externa del Montante Vertical (87) y la Cubierta Derecha Externa del Montante Vertical (96) a los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2). **Rote las Cubiertas en ángulo mientras las presiona contras los Montantes Verticales. No apriete demasiado los Tornillos.**



16. Apriete un Tornillo #8 x 1" (103) con una Placa de Baranda (105) y una Arandela #10 (104) en la Cubierta Izquierda Externa del Montante Vertical (87) y en la parte inferior del montaje de la baranda izquierda (D). **Asegúrese de orientar la Placa de Baranda como se indica. No apriete demasiado los Tornillos.**

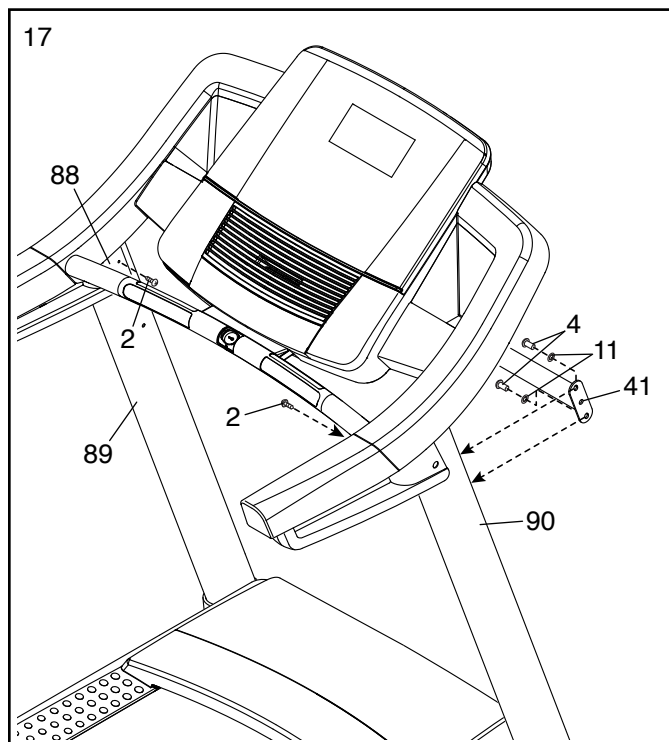
Presione la Cubierta Izquierda Interna del Montante Vertical (88) contra la Cubierta Izquierda Externa del Montante Vertical (87) hasta que encajen.

Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr con la Cubierta Derecha Externa del Montante Vertical (96) y la Cubierta Derecha Interna del Montante Vertical (95).



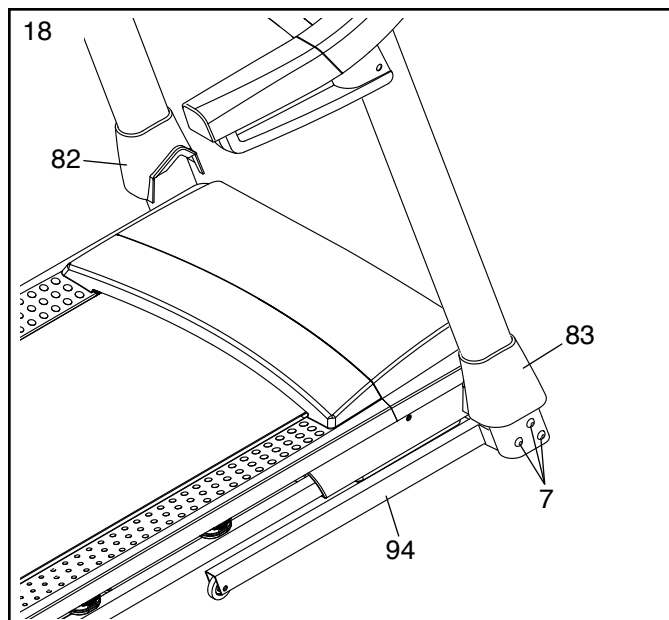
17. Apriete un Tornillo #8 x 3/4" (2) en cada Cubierta Interna del Montante (88, no se muestra), como se muestra. **No apriete demasiado los Tornillos.**

Deslice con cuidado la Barra Cruzada del Montante Vertical (41) por los Montantes Verticales (89, 90). Conecte la Barra Cruzada del Montante Vertical con los cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (4) que retiró en el paso 6 y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11) (solo de muestra un lado). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



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

Presione la Cubierta de la Base Izquierda (82) y la Cubierta de la Base Derecha (83) contra la Base (94).

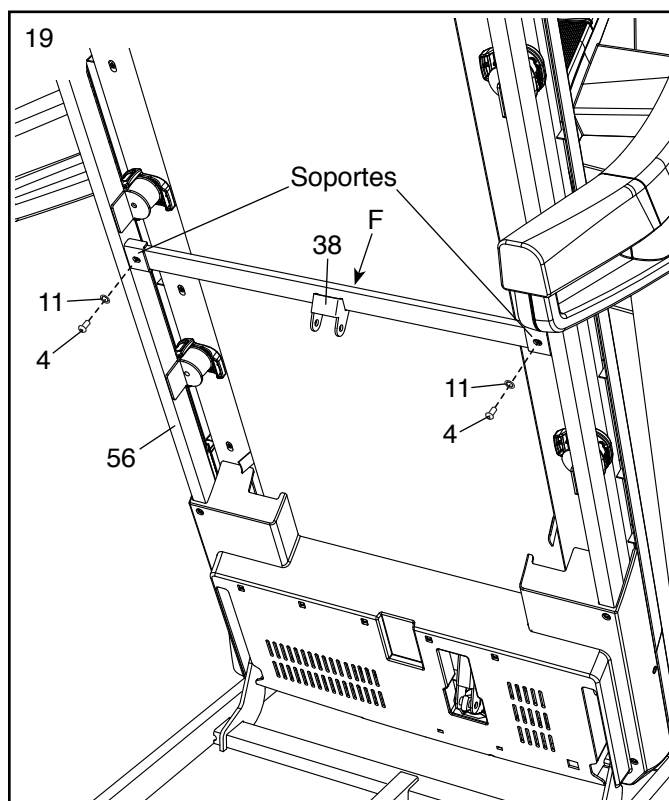


19. **Nota: Si se monta sobre una superficie lisa, la máquina para correr podría desplazarse sola durante este paso.**

Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 21.**

Retire los dos Tornillos 5/16" x 3/4" (4) de la Barra Cruzada de Pasador (38).

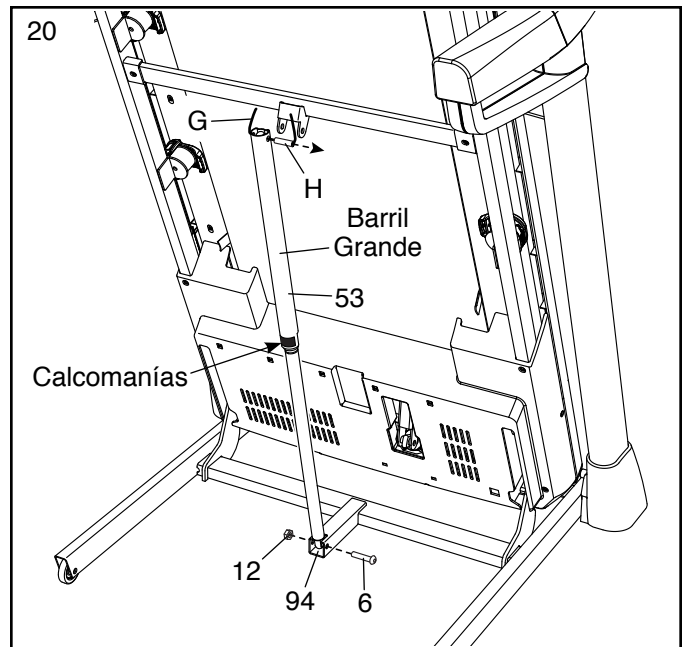
Oriente la Barra Cruzada de Pasador (38) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (este lado hacia la banda) (F) no quede orientado hacia usted.** Conecte la Barra Cruzada de Pasador a los soportes de la Armadura (56) con los dos Tornillos 5/16" x 3/4" (4) que acaba de retirar y dos Arandelas Estrella 5/16" (11).



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

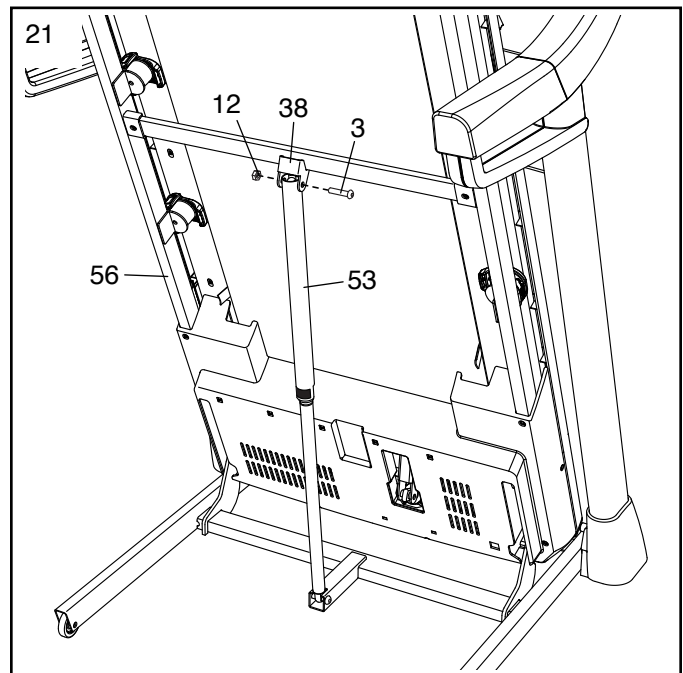
Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Base (94) con un Perno 5/16" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 5/16" (12).

Eleve el Pasador de Almacenamiento (53) hasta la posición vertical. Si hay un cable (G) y un espaciador (H) en la parte superior del Pasador, retírelos y deséchelos.



21. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Barra Cruzada de Pasador (38) con un Perno 5/16" x 2 1/4" (3) y una Tuerca 5/16" (12).

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



22. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 30 y 31). Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

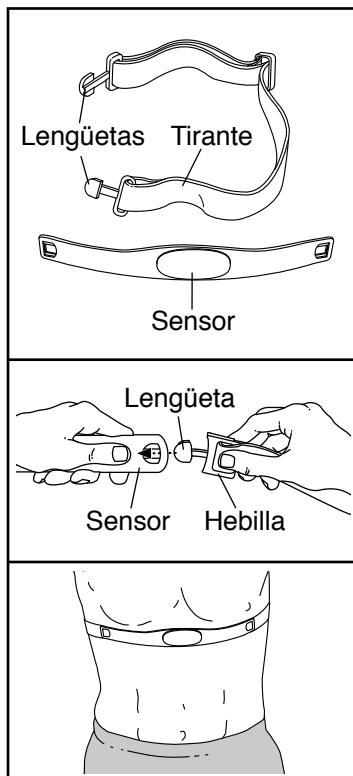
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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



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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

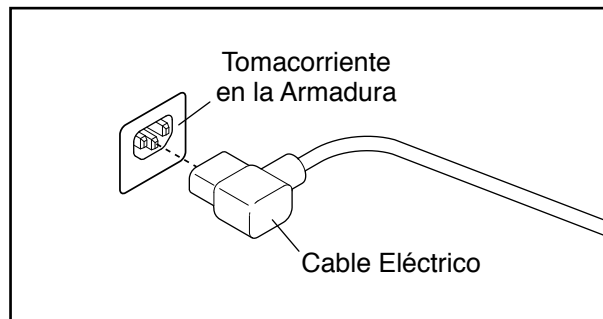
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

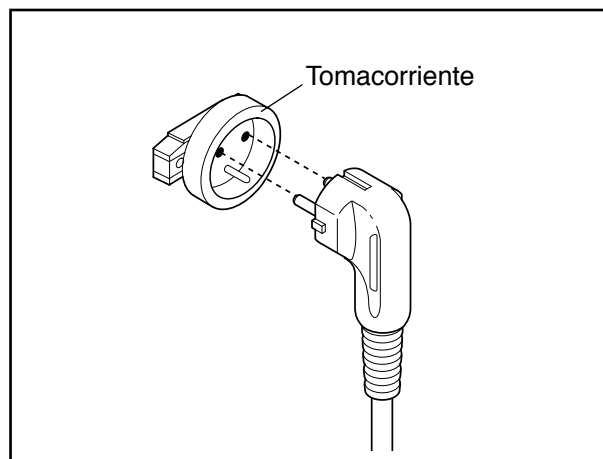
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

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

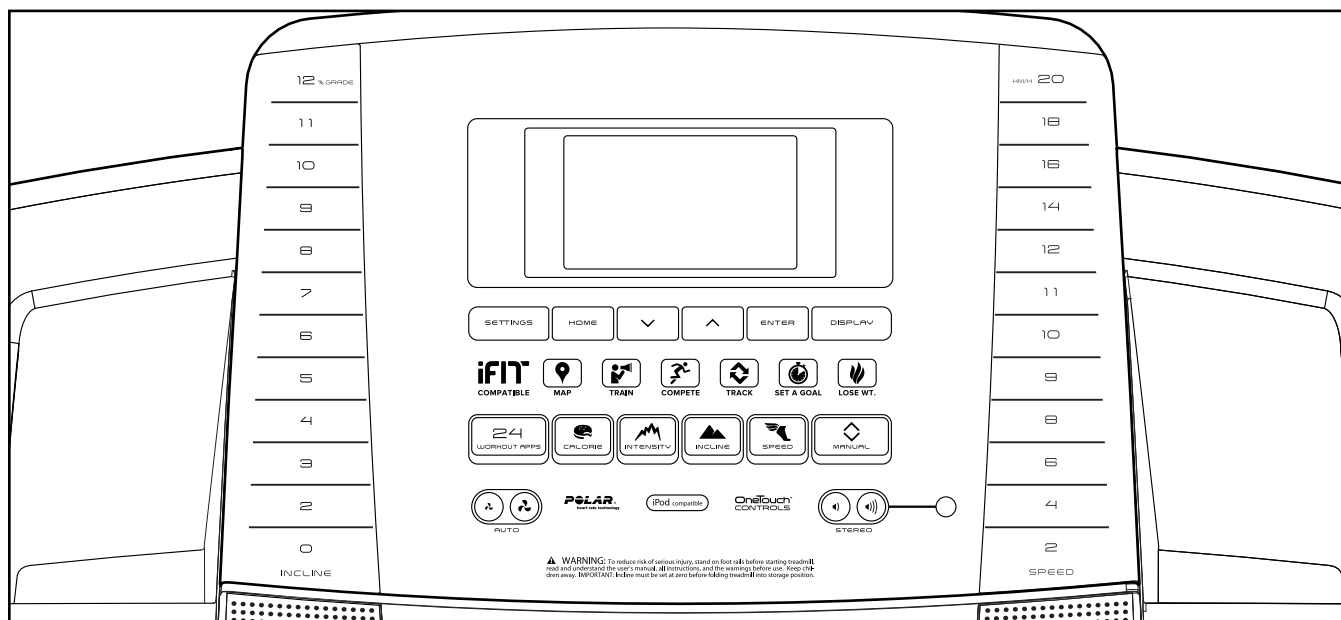
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la armadura.



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



DIBUJO DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

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

La consola también ofrece una función iFit que permite a la máquina para correr conectarse a su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su

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

Con el sistema de sonido de la consola, podrá incluso escuchar su música de entrenamiento favorita o audiolibros mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente, vea la página 21. Para usar la función manual, vea la página 21. Para usar un entrenamiento integrado, vea la página 23. Para usar un entrenamiento con fijación de meta, vea la página 24. Para usar un entrenamiento iFit, vea la página 25. Para usar el sistema de sonido, vea la página 26. Para usar la función de ajustes, vea la página 26.

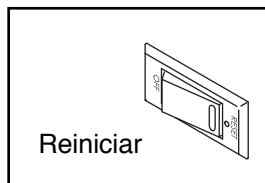
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 31).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

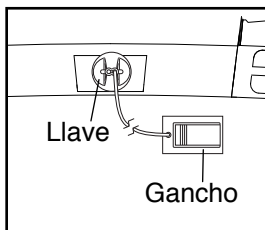
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 19). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición Reset, se activará la función demo. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para apagar la función demo.

A continuación, colóquese sobre los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, la llave puede sacarse de la consola, lo que hará que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Presione el botón Inicio o el botón Manual para seleccionar la función manual.

Si no tiene un módulo iFit inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Ponga en marcha la banda para caminar.

Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Start (comenzar), el botón Speed (velocidad) o uno de los botones Speed numerados del 2 al 20.

Si pulsa el botón Start o el botón para aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee pulsando los botones para aumentar/disminuir Speed. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

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

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar de forma intermitente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad.

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

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

5. Siga su progreso en las pantallas.

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

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

La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar/disminuir que están al lado del botón Enter (registrar) o pulse el botón Display (pantalla) hasta que se muestre la pestaña deseada.

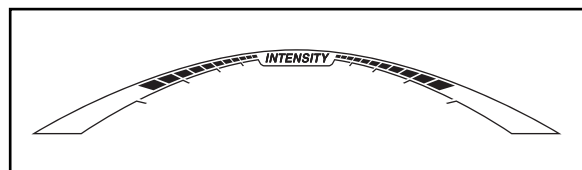
La pestaña Incline mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto. La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

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

La pestaña Calorie (calorías) mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La

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

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



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

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

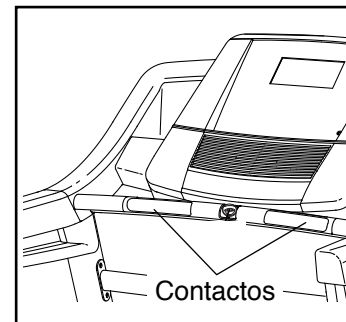


Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 18.

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

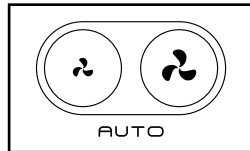


Para medir su ritmo cardíaco, **colóquese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos sobre los contactos de metal; **evite mover las manos**. Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará de forma intermitente en la pantalla cada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

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

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

Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilación o la función automática, o para apagar el ventilador.



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

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

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Seleccione un entrenamiento integrado.

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

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

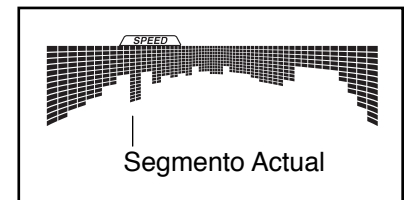
3. Comience el entrenamiento.

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

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

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

segmento del perfil que se ilumina de forma intermitente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se oír una serie de tonos, y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse de forma intermitente. Si se ha programado otro ajuste de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, el ajuste de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.



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

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

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar de forma intermitente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22. Si selecciona un entrenamiento integrado, la pantalla mostrará el tiempo restante en lugar del tiempo transcurrido.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

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

Primero, pulse el botón Set A Goal (selección de meta). Luego, pulse los botones de incremento y disminución que se encuentran al lado del botón Enter (registrar) hasta que el nombre de la meta deseada aparezca en la pantalla. Pulse Enter.

Seguidamente, pulse los botones de incremento y disminución que se encuentran al lado del botón Enter para fijar la meta deseada.

3. Comience el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 21 a 23).

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

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

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

Vea el paso 8 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

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

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

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

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

3. Seleccione un usuario.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

Para competir en una carrera programada previamente, pulse el botón Compete (competir).

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

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

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración, el ajuste de velocidad máxima y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad de dicho entrenamiento.

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

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

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 24.

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

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar de forma intermitente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 22.

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

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 23.

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

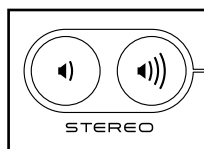
Vea el paso 8 en la página 23.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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



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

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

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

1. Seleccione la función de ajustes.

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

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

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

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

2. Seleccione la pantallas opcionales.

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

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

DEMO (demostración): La consola presenta una función demo en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo esté activada, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico, coloque el interruptor en la posición Reset (reajustar) e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función demo está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función demo, pulse el botón Enter.

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

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

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

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

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

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

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

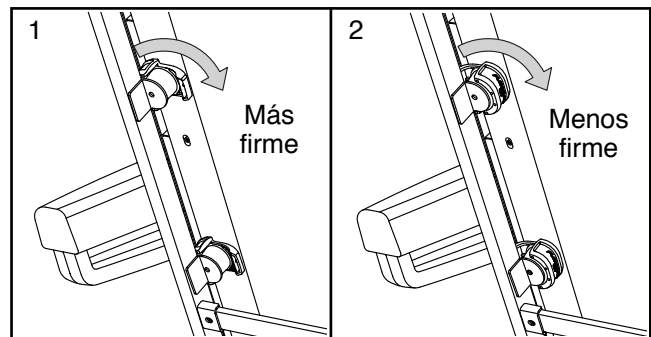
3. Salir de la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, presione el botón Settings (ajustes).

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Para ajustar los amortiguadores puede necesitar colocar la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 28).

Para obtener más firmeza, dé vueltas a un amortiguador hasta la posición que se muestra en el dibujo 1; para menor firmeza, dé vueltas al amortiguador hasta la posición que se muestra en el dibujo 2. Ajuste los demás amortiguadores de la misma manera. **Nota:** **Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr estén ajustados al mismo nivel de firmeza. Mientras más rápido corra sobre la máquina para correr, o mientras mayor sea su peso, mayor deberá ser la firmeza de la plataforma para caminar.**

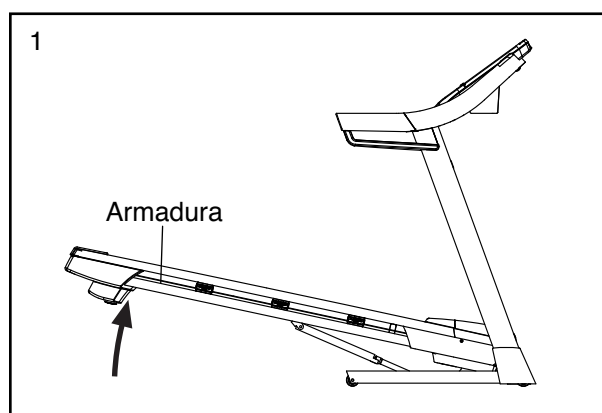


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

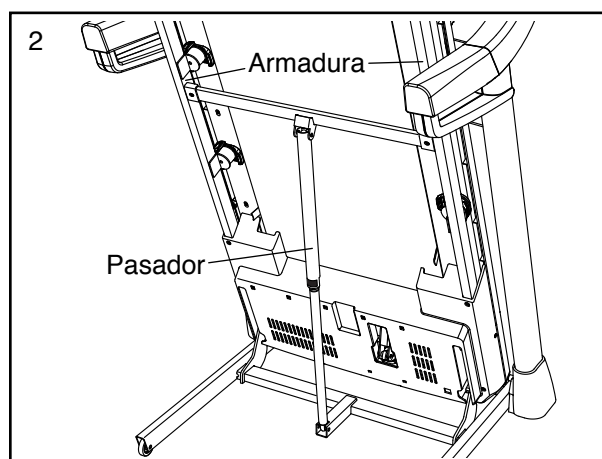
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

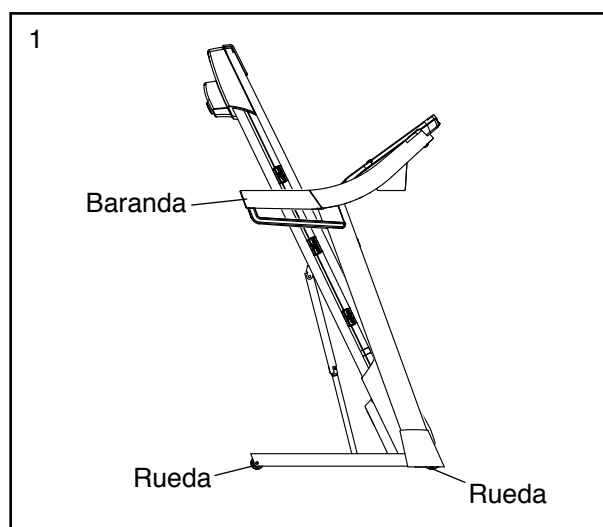


Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C (85° F).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

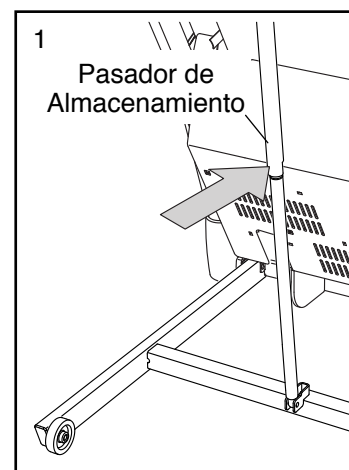
Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete las barandas con ambas manos y empuje con cuidado la máquina para correr hasta la posición deseada. **PRECAUCIÓN:** No tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

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



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

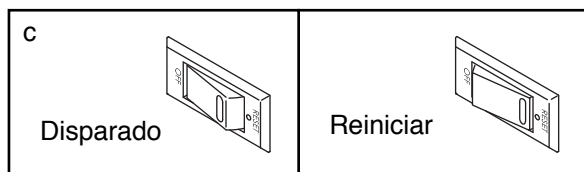
IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido. A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 19). Si necesita un cable de extensión, use un cable de solo tres conductores, de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.

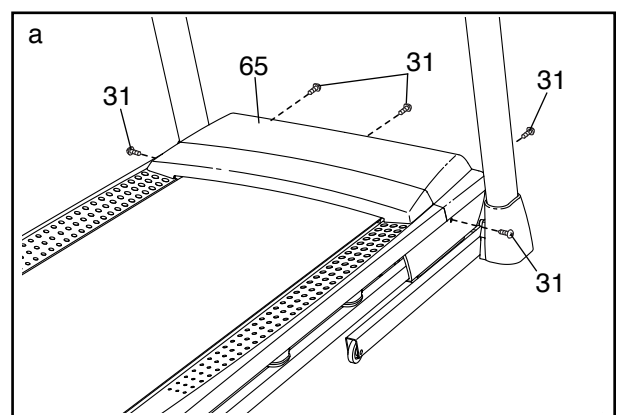
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

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

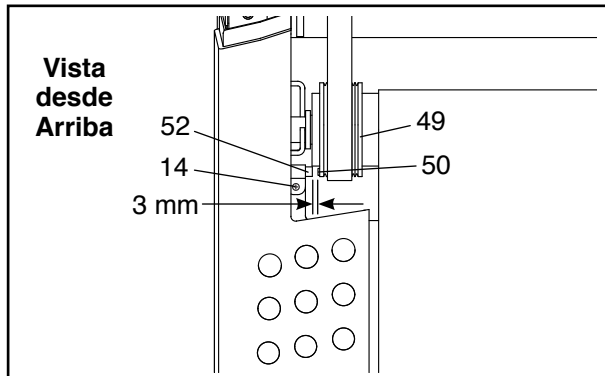
- La consola presenta una función demo en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo está activada. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea la FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 26 para apagar la función demo.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (31). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (65).



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



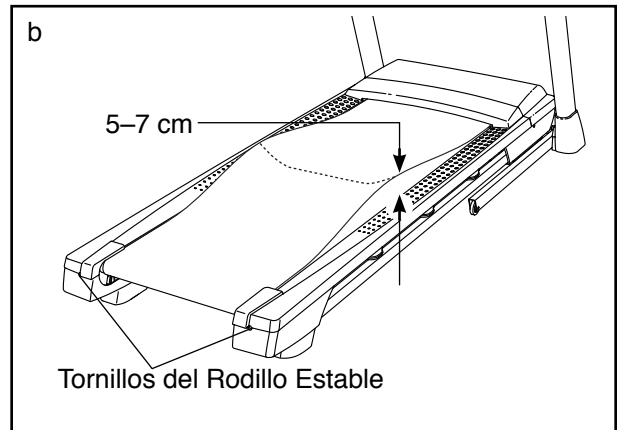
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Pulse y mantenga pulsados el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola y luego suelte ambos botones. Seguidamente pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar/disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr subirá automáticamente al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse de nuevo el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar/disminuir Incline. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

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

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

- Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de esta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.

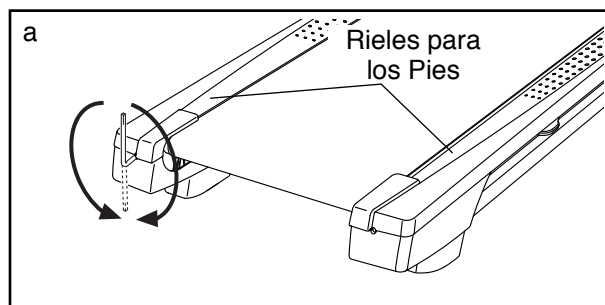


- Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Estas sustancias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

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

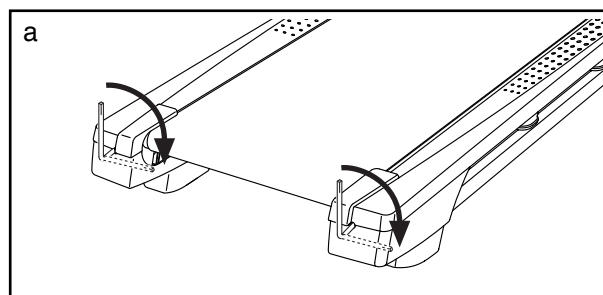
IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

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



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

- a. Primero, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: Se observan líneas en la pantalla de la consola

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

GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

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

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

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

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

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

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

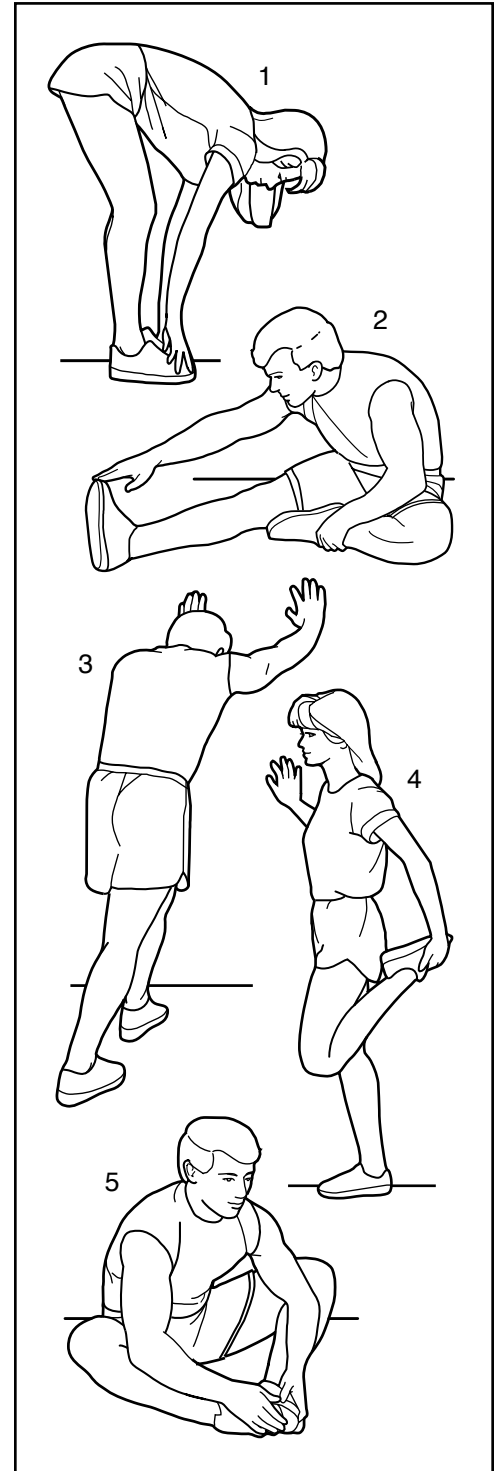
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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

4. Estiramiento de los Cuadriceps

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

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

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



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL12914.0 R0514A

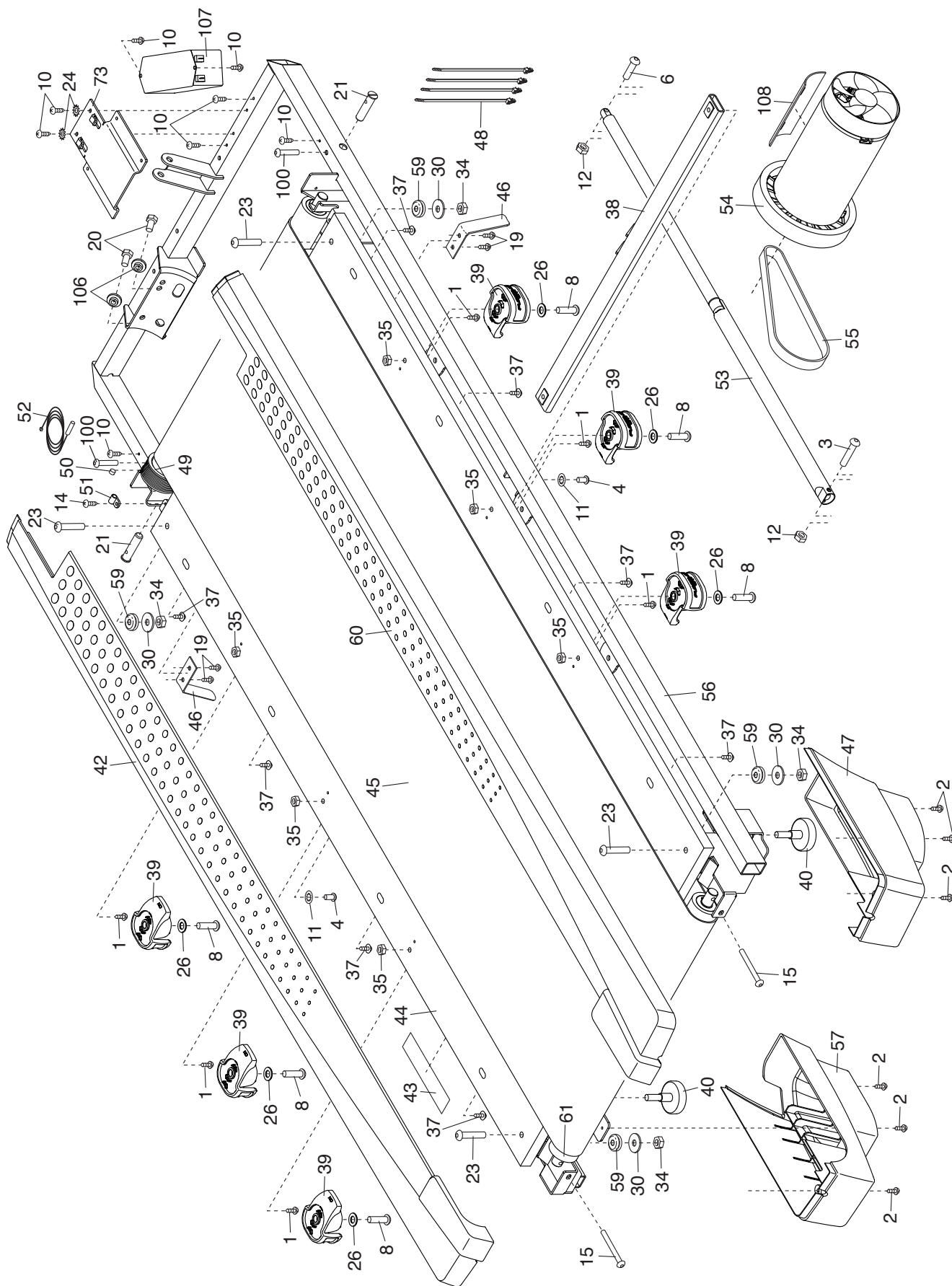
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	22	Tornillo #8 x 1/2"	52	1	Interruptor de Lengüeta
2	32	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
3	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Manejo
4	10	Tornillo 5/16" x 3/4"	55	1	Correa del Motor
5	4	Arandela Estrella #10	56	1	Armadura
6	1	Perno 5/16" x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

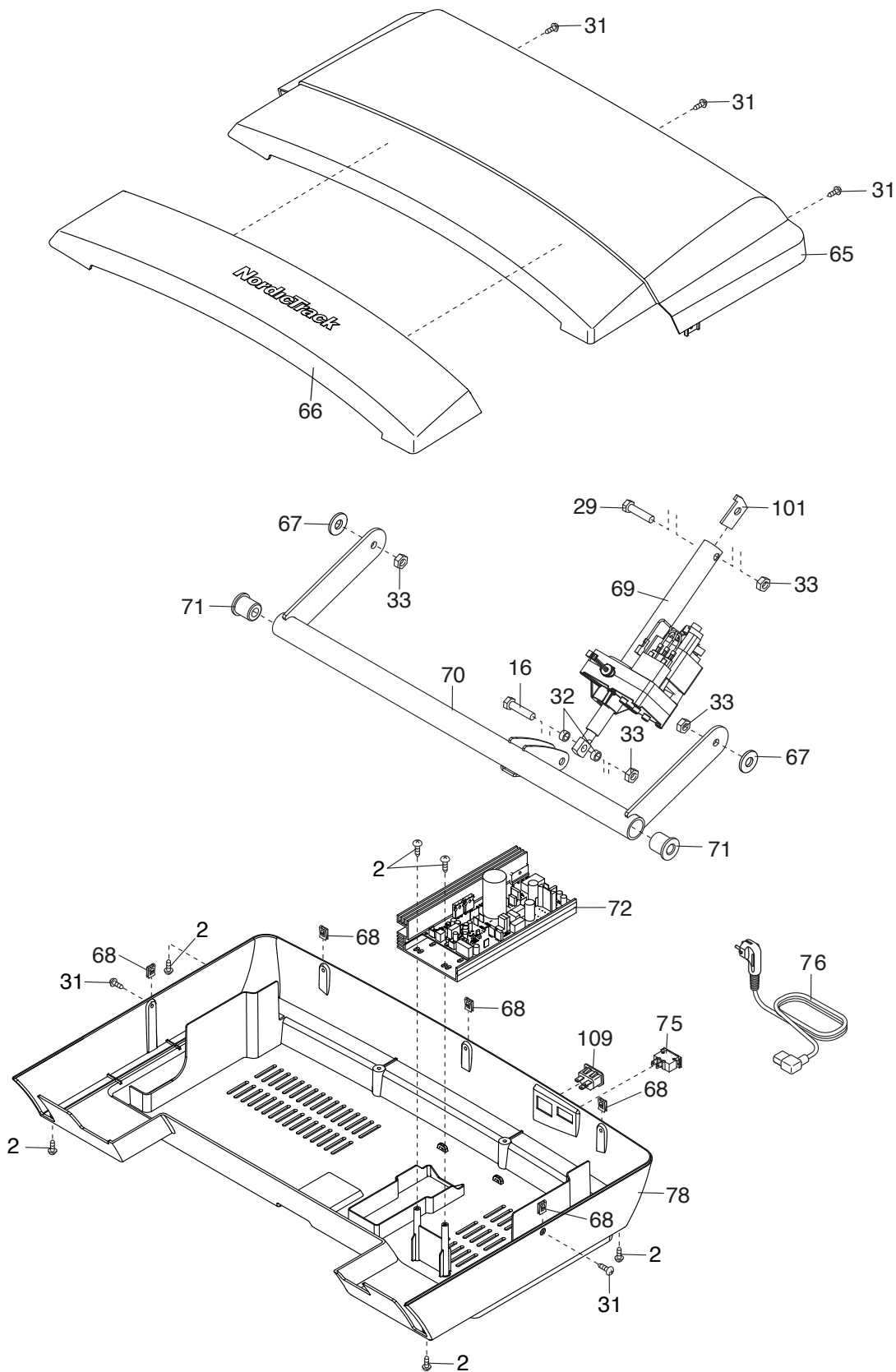
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	2	Rueda	105	2	Placa de la Baranda
98	1	Llave/Gancho	106	2	Buje del Motor
99	2	Atadura de Cables	107	1	Filtro
100	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	108	1	Placa del Motor
101	1	Soporte Atajador de Inclinación	109	1	Toma
102	2	Abrazadera de la Consola	110	1	Tirante de Pulso
103	2	Tornillo #8 x 1"	111	1	Sensor
104	2	Arandela #10	*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

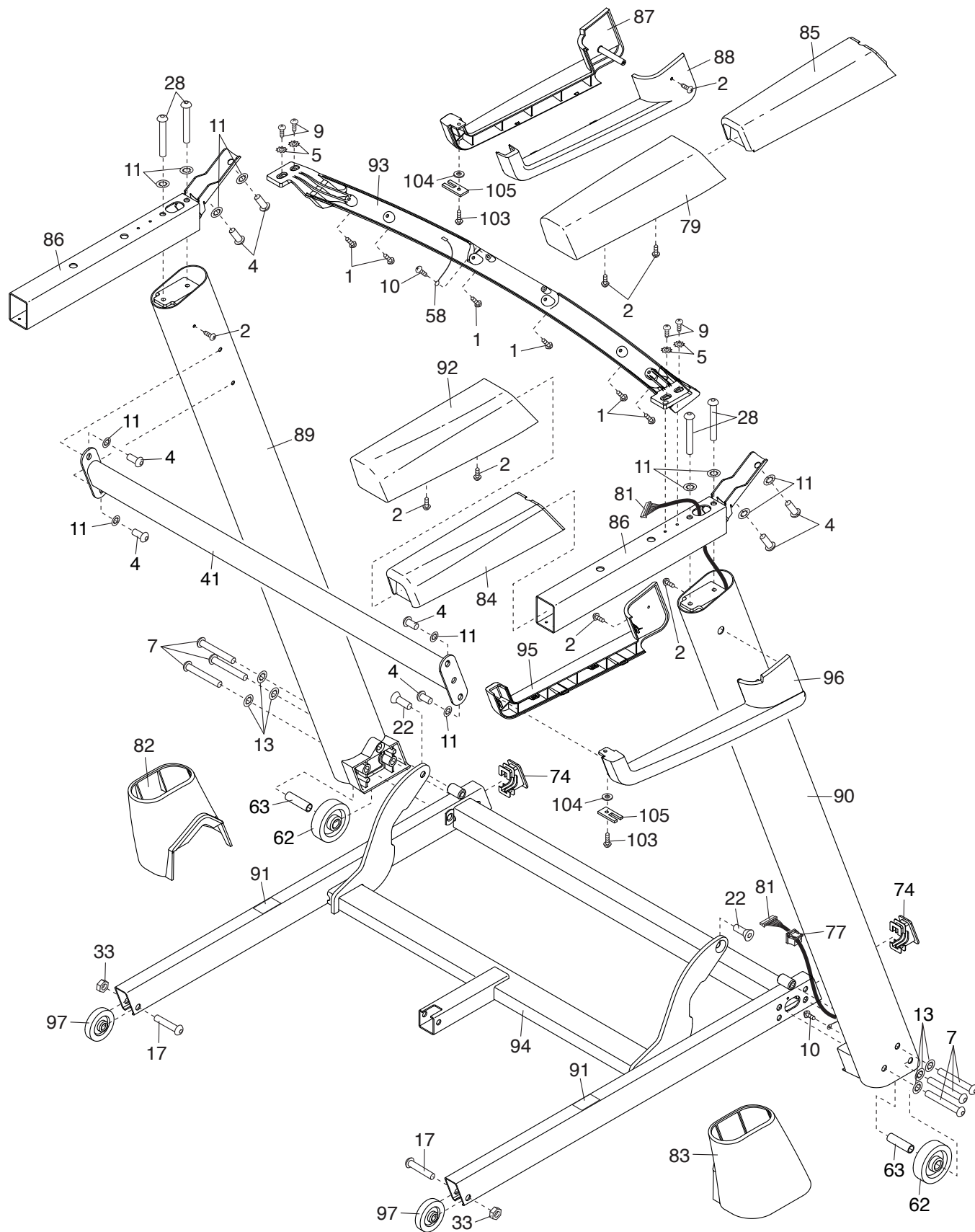
Nº de Modelo NETL12914.0 R0514A





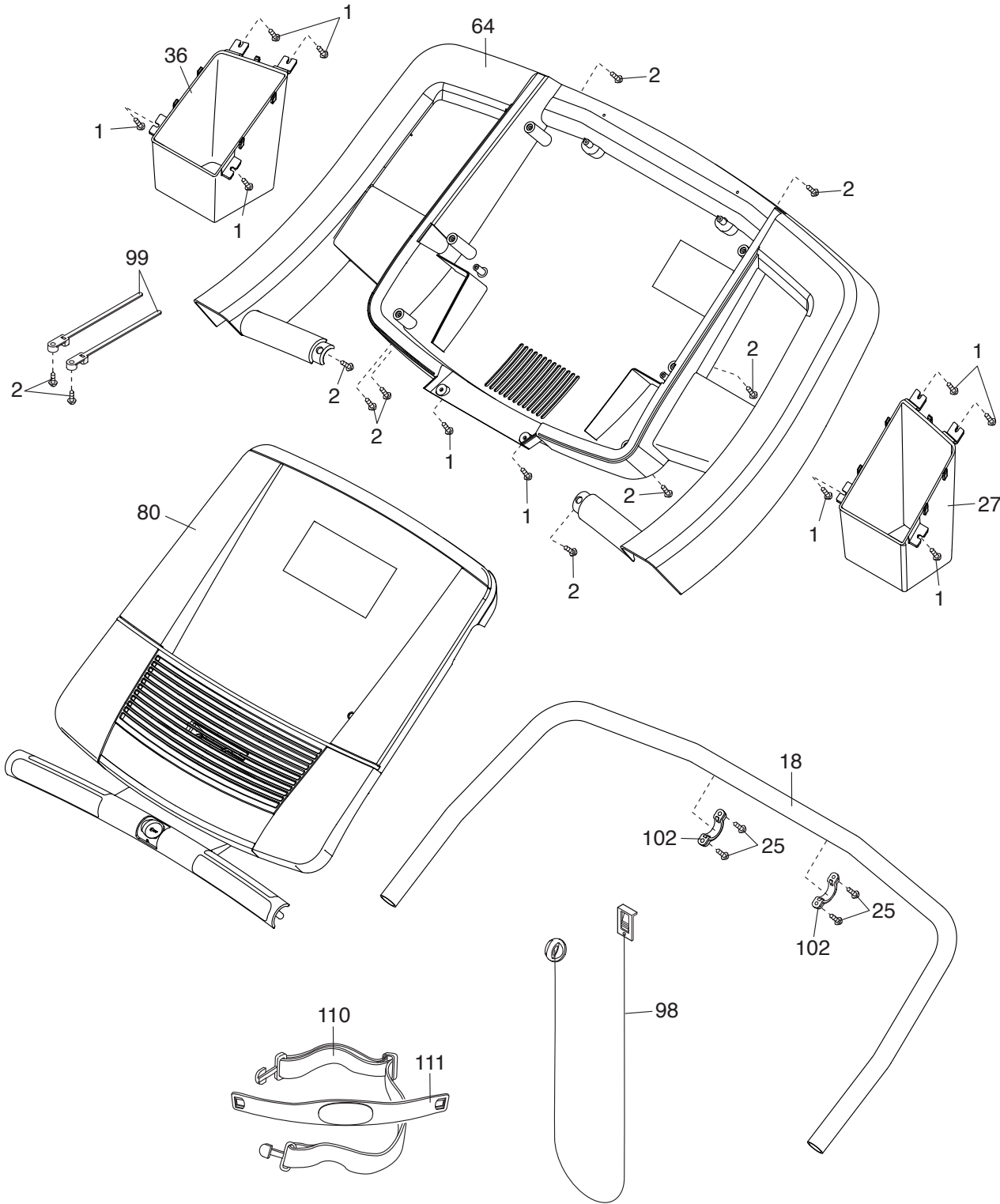
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL12914.0 R0514A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL12914.0 R0514A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

