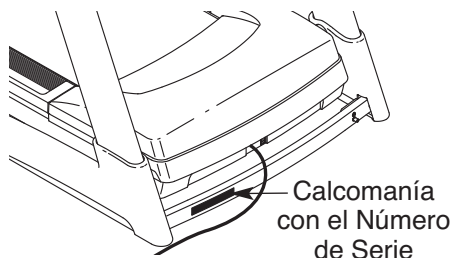


NordicTrack T17.0

Nº de Modelo NETL14710.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

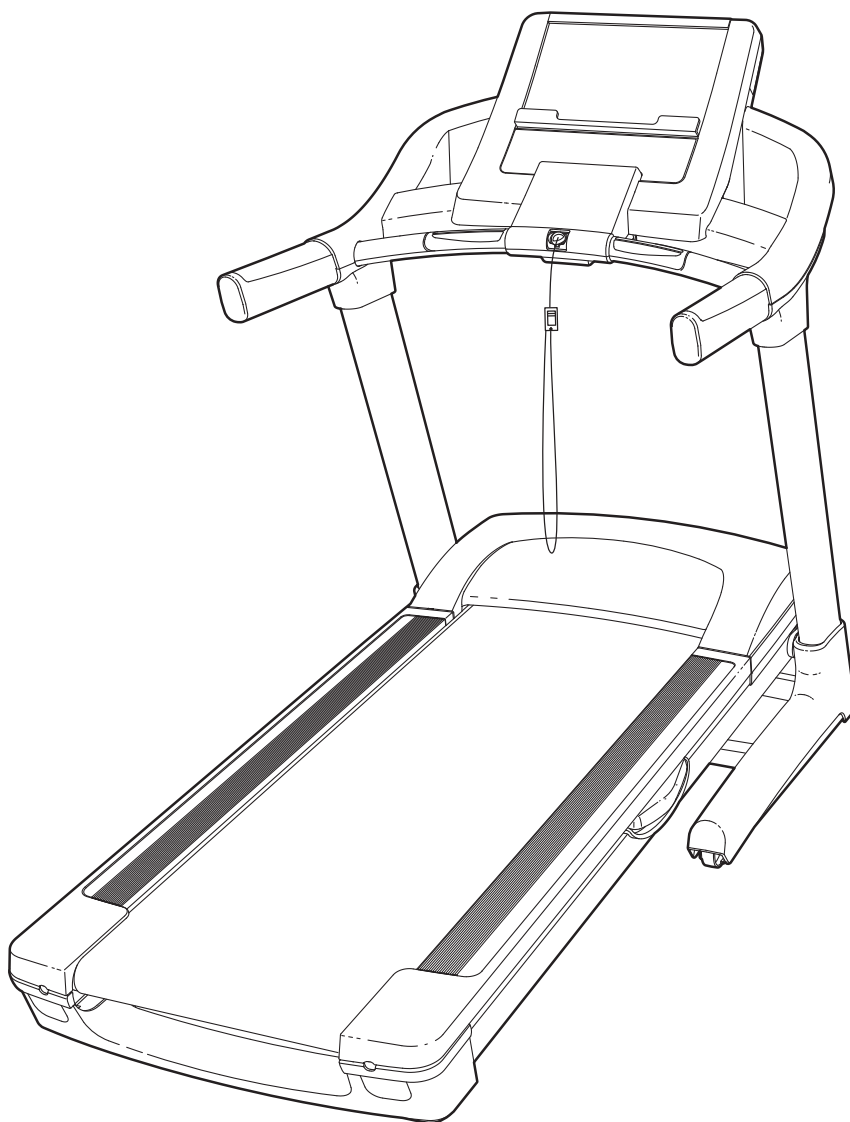
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

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

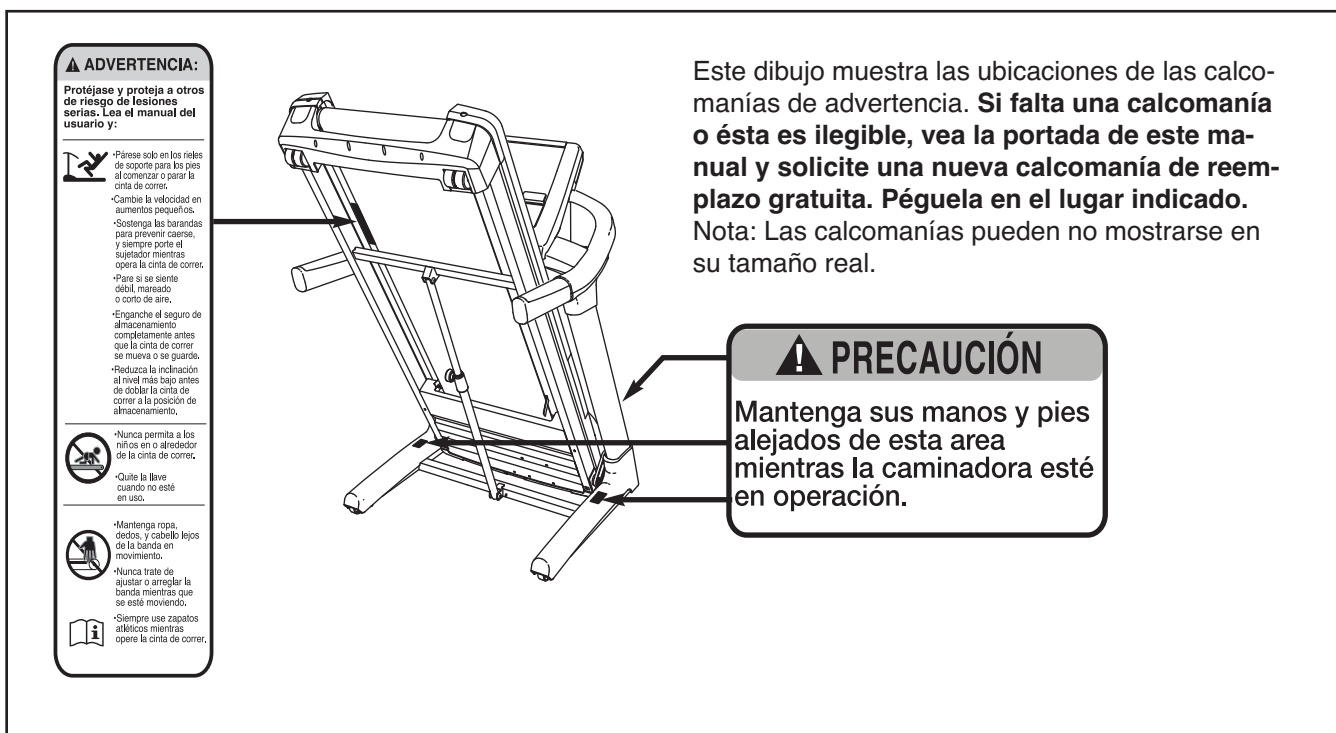


www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	12
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	13
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	23
PROBLEMAS	24
GUÍA DE EJERCICIOS	27
LISTA DE LAS PIEZAS	29
DIBUJO DE LAS PIEZAS	31
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA



PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. 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. Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.
2. 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.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No ponga la máquina para correr en un garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con un espacio libre de por lo menos 8 pies (2.4 m) en la parte de atrás y 2 pies (0.6 m) en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No use la máquina para correr en lugares donde se usen productos de aerosol o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen menos de 159 kg.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Use ropa apropiada para ejercicios cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte entallada es recomendable para hombres y mujeres. Siempre use calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 13), enchufe el cable eléctrico dentro de un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 conductores, 14 calibres (1 mm²), que no sea más largo de 5 pies (1,5 m).
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
14. Nunca mueva la banda para caminar cuando la corriente esté apagada. No ponga a funcionar la máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe está dañado, o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea PROBLEMAS en la página 24 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
16. Nunca empiece la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas mientras use la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

18. El sensor de pulso no es un aparato médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario puede afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como una ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico y presione el interruptor en posición apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea el dibujo en la página 5 para la ubicación del interruptor).
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente montada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
21. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
22. Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura en la máquina para correr.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento y procedimientos de ajustes descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
25. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

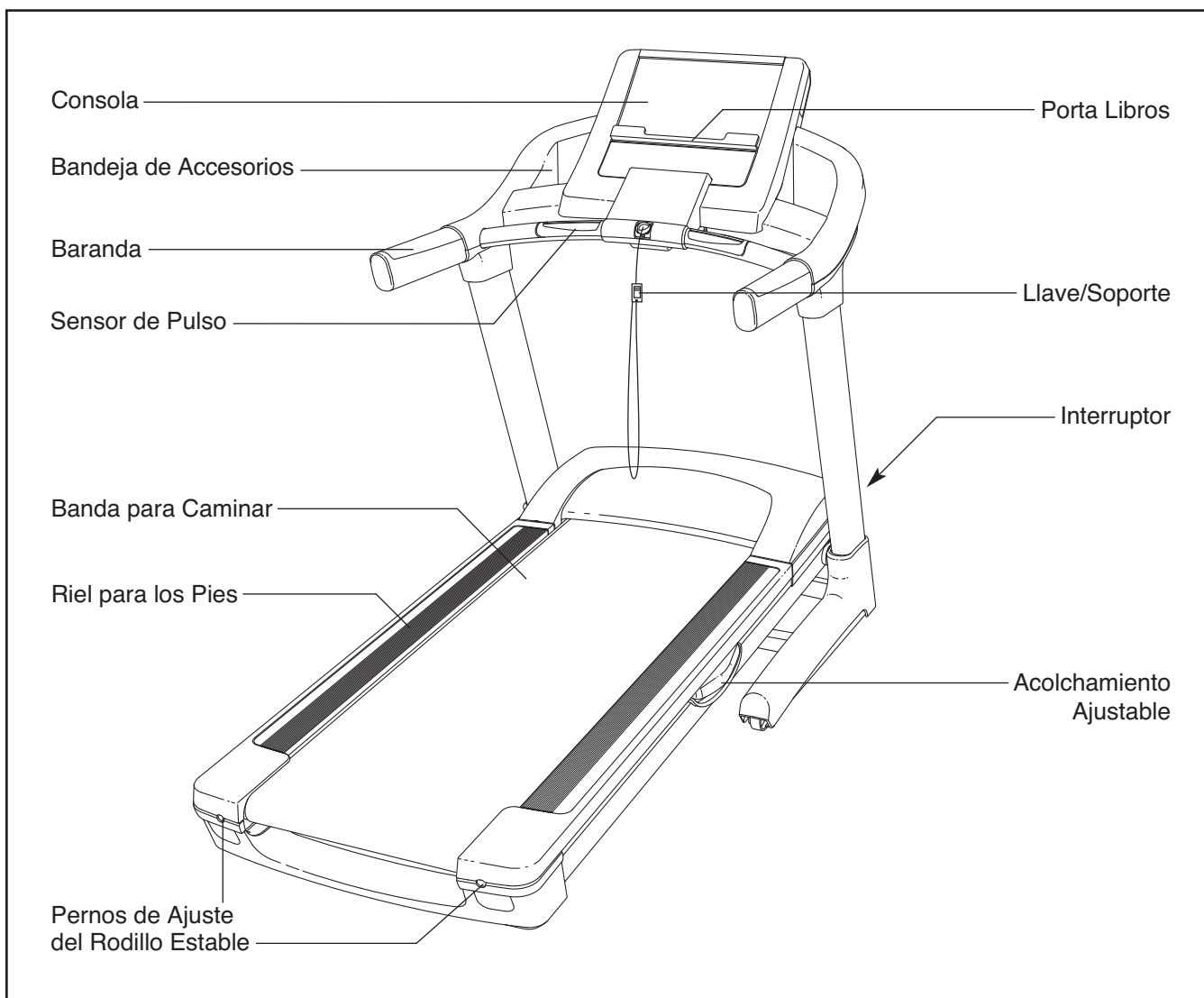
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® T17.0. La máquina para correr T17.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está 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 pre-

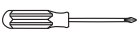
guntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

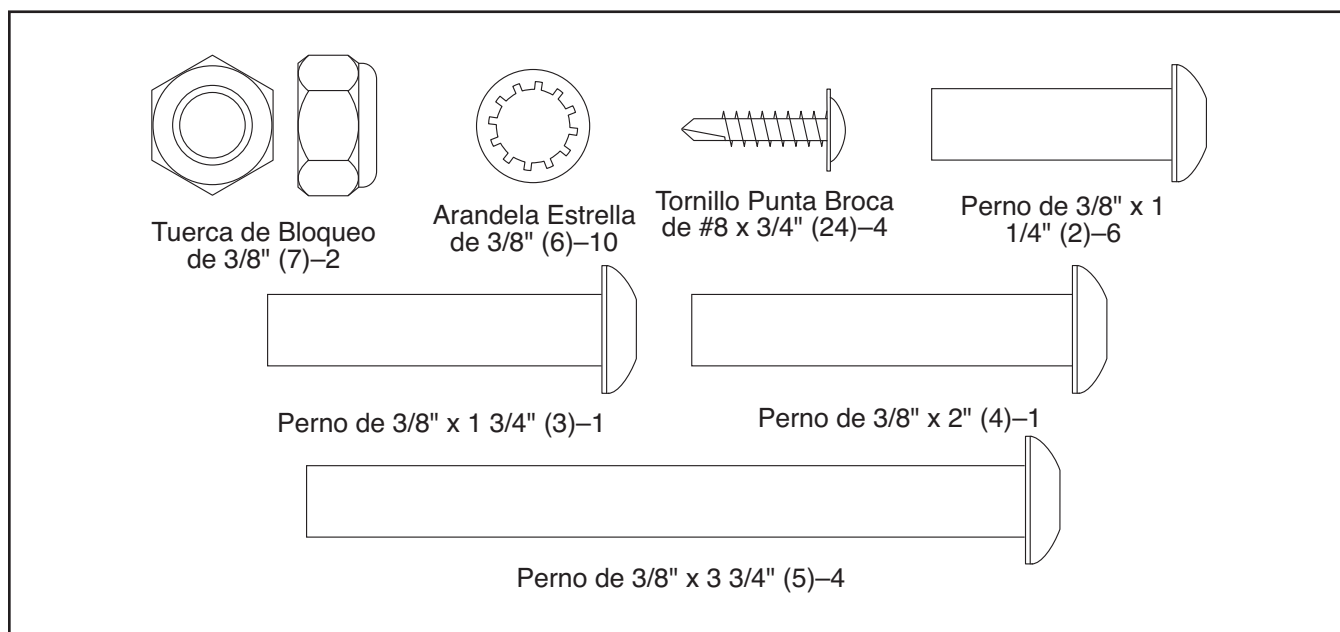


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere de las llaves hexagonales  incluida y su propio destornillador Phillips  y llave inglesa .

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota:** Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.



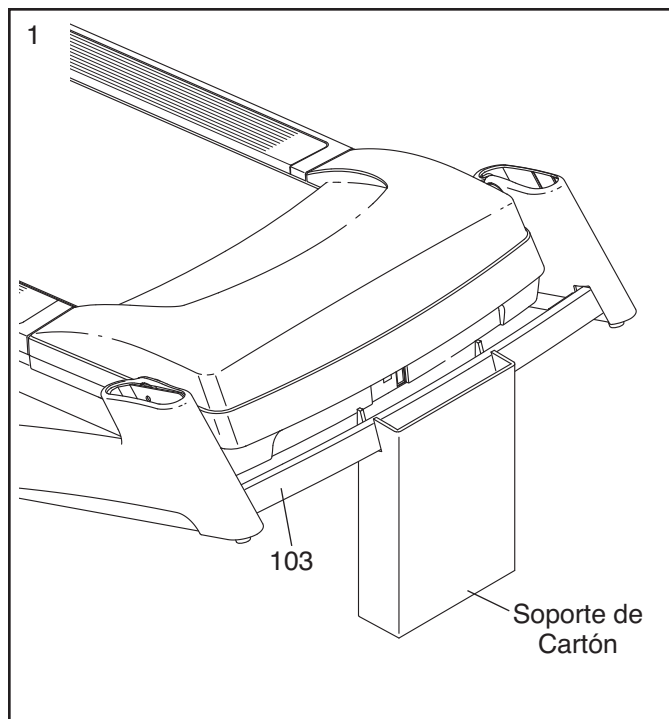
1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Con la ayuda de una segunda persona, levante la parte delantera de la máquina para correr e inserte la barra cruzada en la Base (103), dentro del recorte del soporte de cartón como está mostrado. **Haga que una segunda persona sostenga la máquina para correr hasta el paso 3 del montaje para evitar que se mueva hacia delante o hacia atrás.**



ADVERTENCIA:

Pueden ocurrir lesiones serias si la máquina para correr se mueve hacia delante o hacia atrás y se cae del soporte de cartón. Una segunda persona puede sostener la máquina para correr hasta el paso 3 del montaje para evitar que la máquina se mueva, se ladee, o se caiga.



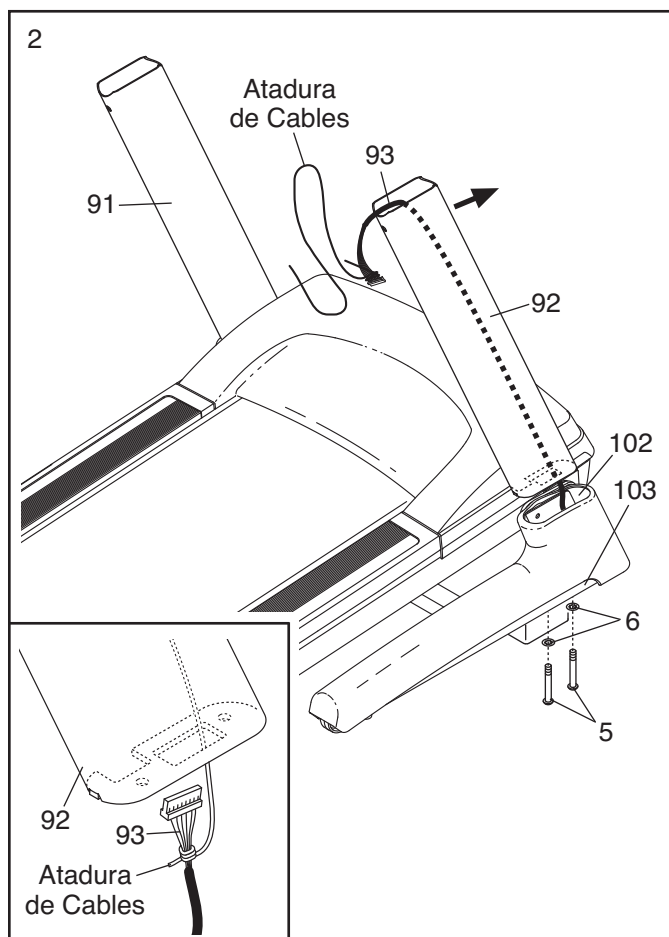
2. Identifique el Montante Vertical Derecho (92), marcado con una calcomanía "Right" (L o Left indica izquierda; R o Right indica derecha).

Haga que una segunda persona sostenga el Montante Vertical Derecho (92) cerca a la Cubierta de la Base Derecha (102). **Vea el dibujo insertado.** Amarre la atadura de los cables del extremo inferior del Montante Vertical Derecho firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (93). Entonces, jale del otro extremo de la atadura de cables en la parte superior del Montante Vertical Derecho hasta que el Cable del Montante Vertical pase completamente por el Montante Vertical Derecho.

Jale cuidadosamente hacia arriba el Cable del Montante Vertical (93) mientras pone el Montante Vertical Derecho (92) a la Base (103) dentro de la Cubierta de la Base Derecha (102). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical.**

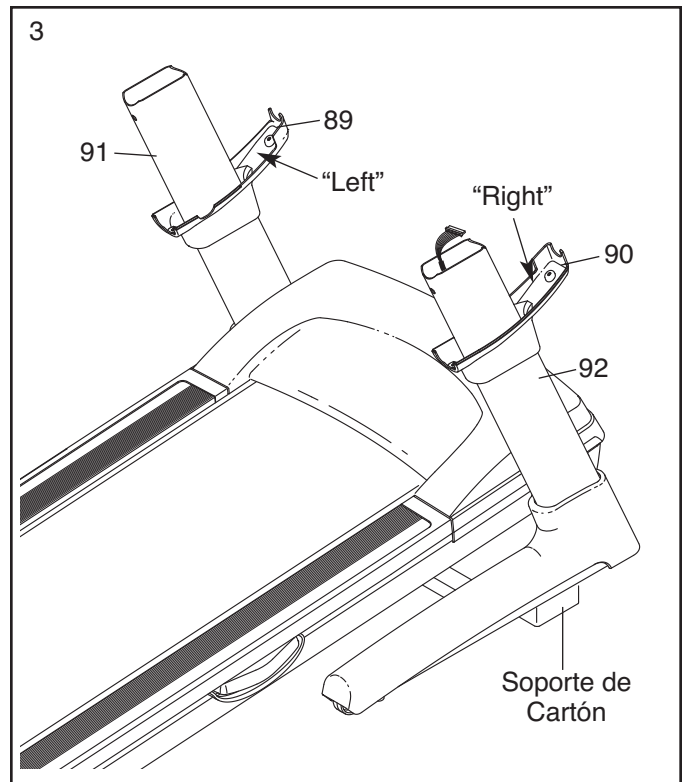
Conecte el Montante Vertical Derecho (92) a la Base (103) con dos Pernos de 3/8" x 3 3/4" (5) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (6). Nota: Pueda que sea necesario inclinar ligeramente la parte superior del Montante Vertical hacia adelante mientras entornilla los Pernos. **No ajuste los Pernos todavía.**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (91) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



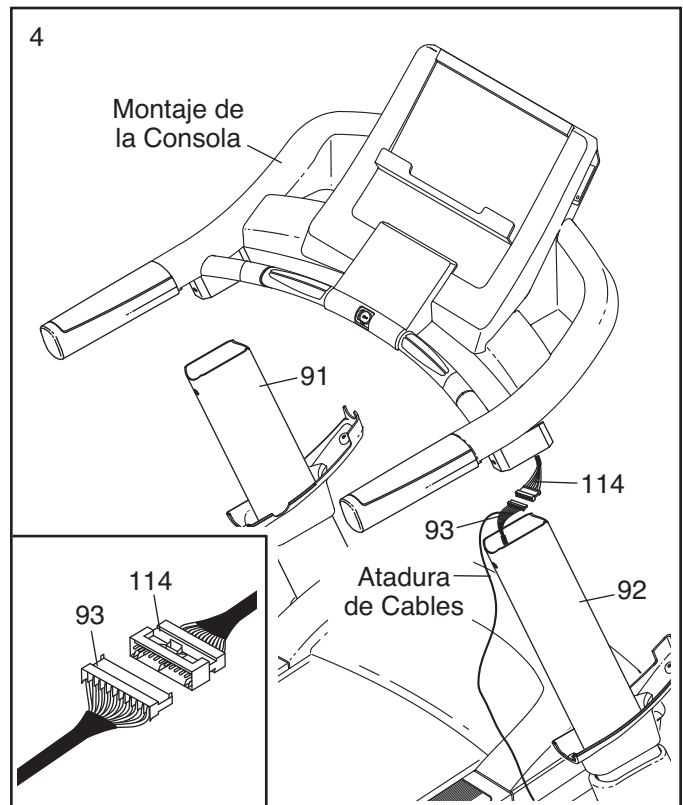
3. Con la ayuda de una segunda persona, baje la máquina para correr del soporte de cartón. El soporte se utilizará de nuevo en el paso 9 del montaje.

Identifique la Manga del Montante Vertical Derecho (90) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo (89); las Mangas de los Montantes Verticales están identificadas con calcomanías "Left" y "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho sobre el Montante Vertical Derecho (92) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo sobre el Montante Vertical Izquierdo (91).

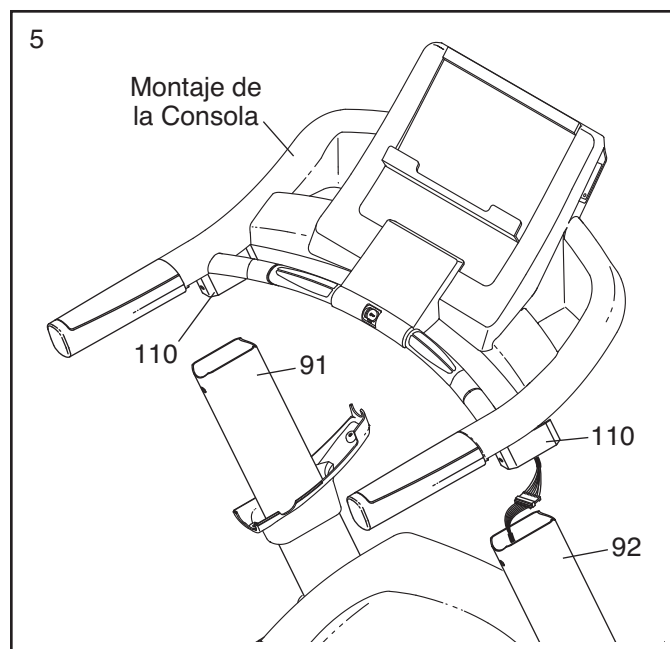


4. Haga que una segunda persona sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (91, 92).

Conecte el Cable del Montante Vertical (93) al Cable de la Consola (114). **Vea el dibujo insertado. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical. Inserte los conectores hacia abajo dentro del Montante Vertical Derecho (92).

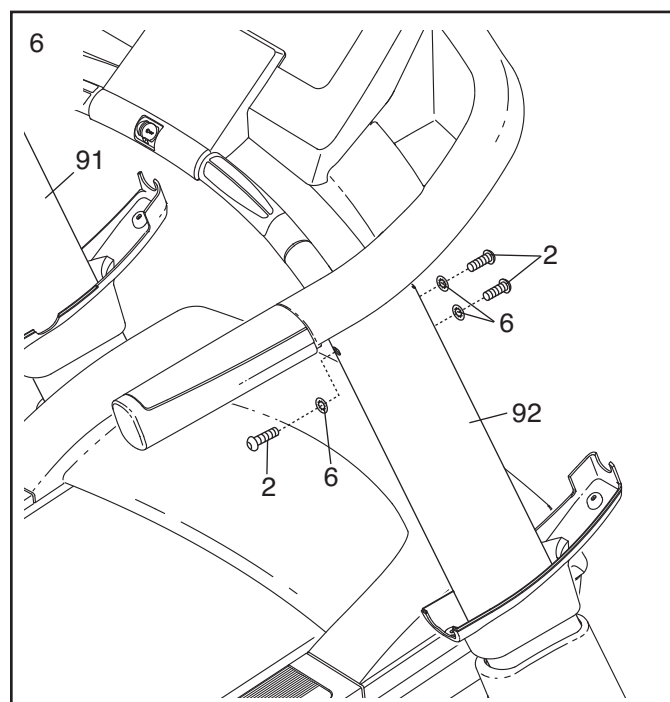


5. Luego, inserte los soportes situados en la Baranda (110) dentro de los Montantes Verticales (91, 92). **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.**



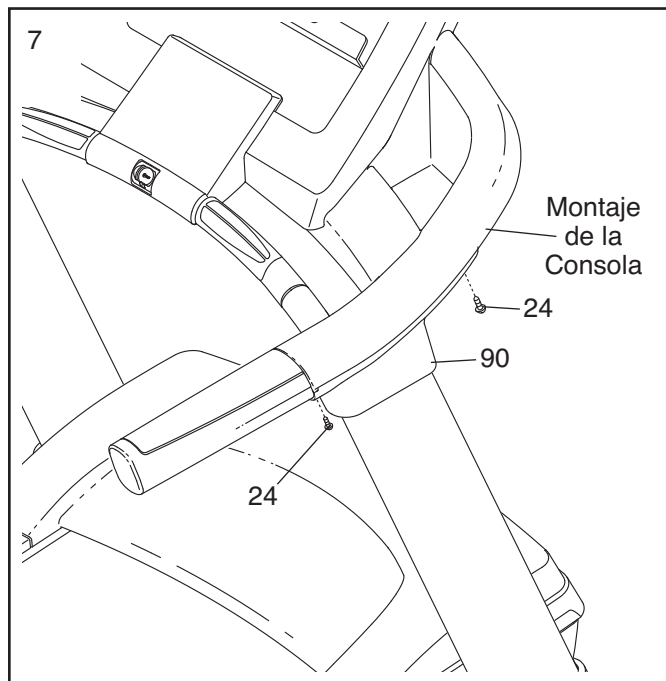
6. Ajuste parcialmente tres Pernos de $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{4}$ " (2) con tres Arandelas Estrella (6) en el Montante Vertical Derecho (92); **todavía no ajuste completamente los Pernos.**

Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (91). Entonces, ajuste firmemente todos los seis Pernos de $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{4}$ " (2).



7. Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho (90) hacia arriba en contra del montaje de la consola. Conecte la Manga del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 3/4" (24).

Conecte la Manga del Montante Vertical Izquierdo (no mostrado) al montaje de la consola de la misma manera.



8. Levante la Armadura (67) a la posición mostrada. **Haga que una segunda persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (87) hasta que el barril grande y la perilla del pasador estén en la posición mostrada.

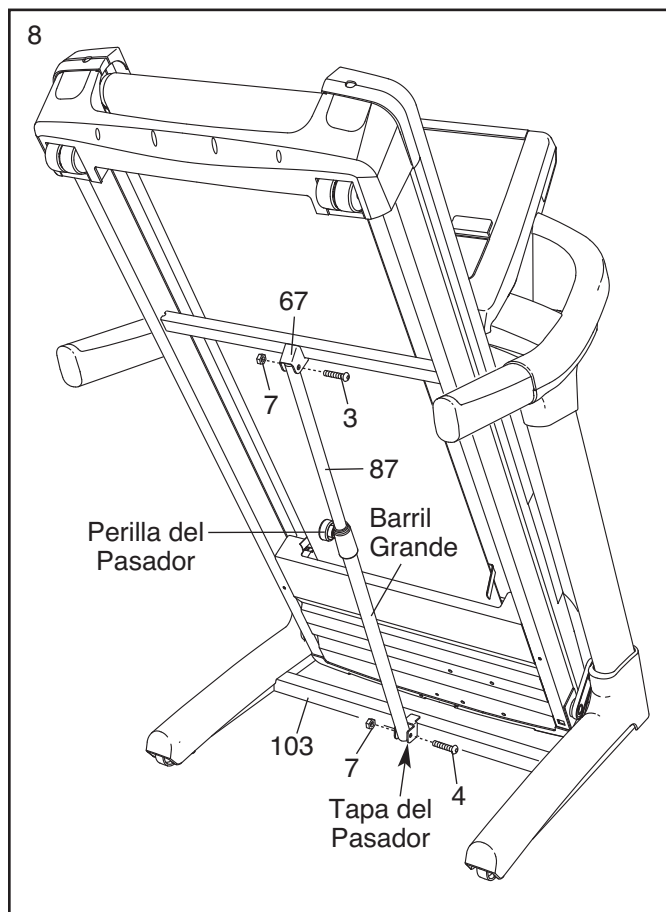
Retire la atadura del extremo superior del Pasador de Almacenamiento (87). Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento al soporte en la Armadura (67) con un Perno de 3/8" x 1 3/4" (3) y un Tuerca de Bloqueo de 3/8" (7).

Retire la atadura del extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (87). Mantenga los orificios de la tapa del pasador alineados con los orificios del Pasador de Almacenamiento.

Asegúrese de mantener la Tapa del Pasador dentro del Pasador de Almacenamiento.

Conecte el Pasador de Almacenamiento al soporte de la Base (103) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de Bloqueo de 3/8" (7).

Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia adelante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

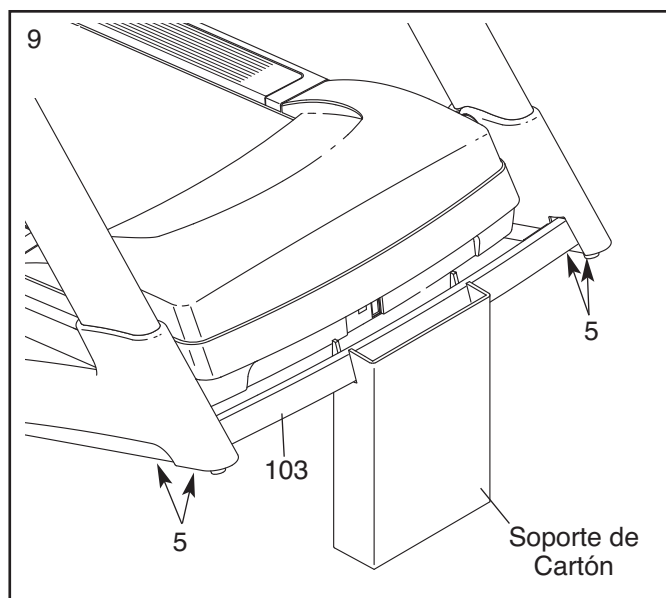


Baje la Armadura (67) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 23).

9. Con la ayuda de una segunda persona, levante la parte delantera de la máquina para correr e inserte la barra cruzada en la Base (103), dentro del recorte del soporte de cartón como está mostrado. **Haga que una segunda persona sostenga la máquina para correr para evitar que se mueva hacia adelante o hacia atrás.**

Firmemente ajuste los cuatro Pernos de 3/8" x 3 3/4" (5).

Con la ayuda de la segunda persona, baje la máquina para correr del soporte de cartón.

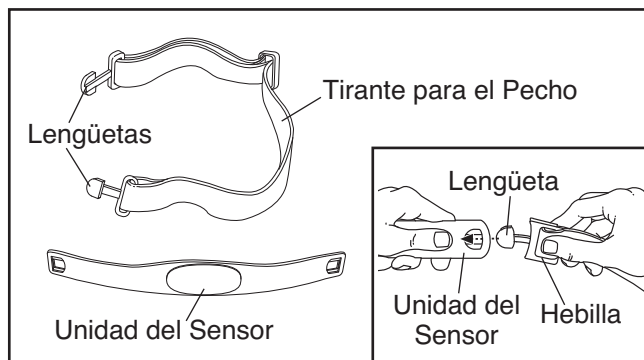


10. **Asegúrese que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 25 y 26). **Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Puede que se incluya piezas adicionales.**

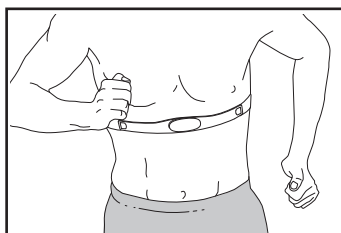
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



Luego, 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. Si es necesario, ajuste



lo largo del tirante para el pecho. 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.

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 quite y las áreas electrónicas se sequen. 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 la pila prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho 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 la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- 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

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: 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 la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

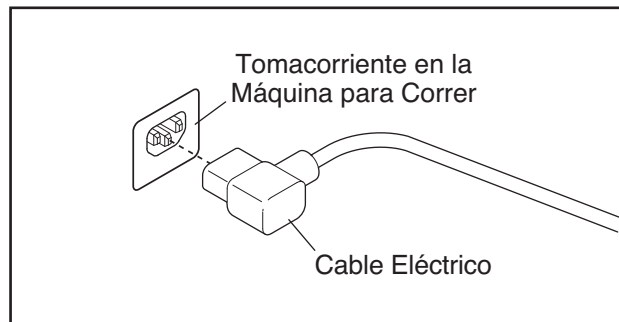
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe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



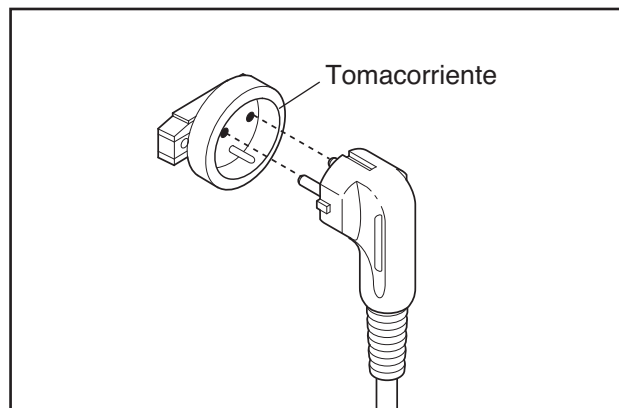
PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que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

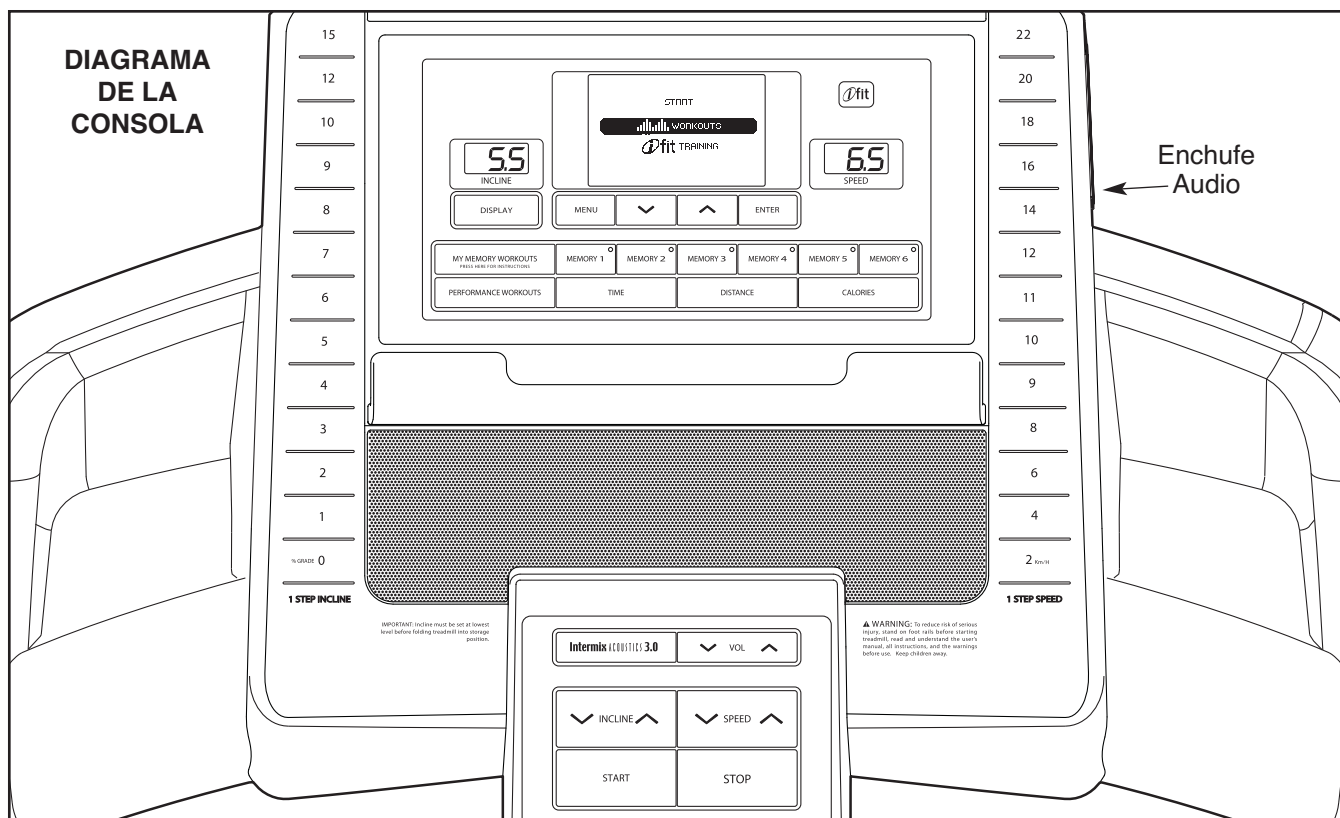
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



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.





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables. Cuando se seleccione la función manual de la consola, usted puede cambiar la velocidad e inclinación de la máquina para correr con el toque de un botón. A medida que haga ejercicios, la consola mostrará información continua del ejercicio. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 12 para obtener información sobre el sensor de pulso para el pecho).

Además, la consola presenta veintiocho entrenamientos de desempeño – catorce entrenamientos de tiempo, seis entrenamientos de distancia y ocho entrenamientos de calorías. Cada entrenamiento de desempeño controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un ejercicio efectivo. Usted puede aún crear sus propios entrenamientos y guardarlos para uso futuro.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comunique con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit Live. Con la función de entrenamiento iFit, usted puede bajar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar los resultados de sus entrenamientos, y tener acceso a muchos otros programas. **Para comprar un módulo de iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar a su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola.

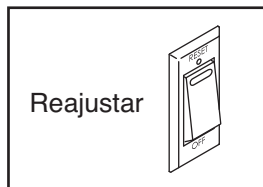
Para encender la corriente, vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para usar un entrenamiento de desempeño,** vea la página 17. **Para crear y usar un entrenamiento de mi memoria,** vea las páginas 19 y 20. **Para usar la función de entrenamiento iFit,** vea la página 21. **Para usar la función de información,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 22.

IMPORTANTE: Si hay una hoja de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 26).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

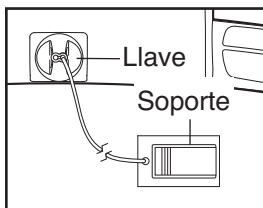
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance a la temperatura del ambiente antes de encender la corriente. Si no hace esto, usted puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). Luego, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición reajustar.



IMPORTANTE: La consola presenta una función demo de la pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantallas se iluminan tan pronto enchufe el cable eléctrico y presiona el interruptor en la posición reajustar, la función demo está encendida. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón de Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas permanecen iluminadas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función demo.

Luego, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el soporte conectado a la llave y deslice el soporte en el cinturón de su ropa.



Entonces, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se iluminarán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible jalar la llave de la consola, lo cual hace que disminuya la velocidad de la banda para caminar hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se jala de la consola, ajuste la posición del soporte.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar que unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. **Por simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilómetros.**

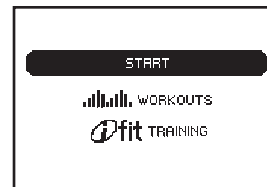
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, el menú principal aparecerá. Para seleccionar la función manual, use los botones para aumentar y disminuir que están al lado



del botón Registrar [ENTER] y seleccione **START** (comenzar). Presione el botón Registrar. Si ha seleccionado un entrenamiento o la función de entrenamiento iFit, presione el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

3. Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones enumerados de Velocidad de 1 Paso [1 STEP SPEED].

Si presiona el botón de Comenzar o si presiona el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que presione uno de los botones, el ajuste de la velocidad cambiará a 0,1 Km/H; si mantiene presionado el botón, el ajuste de la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

Si presiona uno de los botones enumerados de Velocidad de 1 Paso, la banda para caminar cambiará gradualmente la velocidad hasta alcanzar el ajuste de la velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones enumerados de Velocidad de 1 Paso.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione el botón para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones enumerados de Inclinación de 1 Paso [1 STEP INCLINE]. Cada vez que presione uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

5. **Seleccione una función de la pantalla y siga su progreso en la pantalla.**

La consola ofrece varias funciones de la pantalla. La función de la pantalla que usted seleccione determinará cual información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de la pantalla deseada, presione repetidamente el botón de la Pantalla [DISPLAY] o los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar.

Mientras camine o corra en la máquina para correr, la pantalla del centro puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- La distancia [DISTANCE] que usted ha caminado o corrido.
- El tiempo [TIME] transcurrido.
- Su paso en minutos o kilómetros [PACE].
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
- Su ritmo cardíaco [PULSE] (vea el paso 6 en esta página).

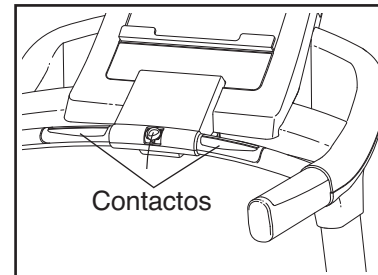
Sin importar que función de la pantalla seleccione, los ajustes de la velocidad e inclinación aparecerán en las pantallas de la velocidad e inclinación.

6. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para información sobre el sensor de pulso para el pecho, vea la página 12.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las hojas de plástico de los contactos de metal.

Además, asegúrese que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies y sostenga los contactos—evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, varios guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura del ritmo cardíaco más precisa, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr al ajuste más bajo. La inclinación debe de estar en el ajuste más bajo cuando pliegue la máquina para correr a la posición de almacenamiento, de lo contrario se puede dañar la máquina para correr.** Luego, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, presione el interruptor en la posición apagar y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no hace esto, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE DESEMPEÑO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento de desempeño.

Si ha seleccionado la función manual, un entrenamiento, o una función de entrenamiento iFit, presione el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

Para seleccionar un entrenamiento de desempeño, use los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar y seleccione *WORKOUTS* (entrenamientos). Presione el botón Registrar. Entonces, seleccione *PERFORMANCE* (desempeño) y presione el botón Registrar. Luego, seleccione la categoría del entrenamiento deseado y presione el botón Registrar [ENTER]. También puede presionar el botón de Tiempo [TIME], botón de la Distancia [DISTANCE] o el botón de Calorías [CALORIES].

Entonces, seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el nombre, la duración, el ajuste de la velocidad máxima, el ajuste de la inclinación máxima, y un perfil del ajuste de la velocidad del entrenamiento. Nota: Cuando seleccione un entrenamiento de distancia, la duración del entrenamiento no se mostrará en la pantalla.

3. Comenzar el entrenamiento.

Presione el botón de Registrar para comenzar el entrenamiento. Un momento después de presionar

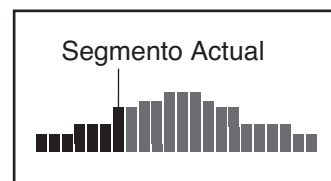
el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento de desempeño está dividido en segmentos. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o ajuste de inclinación pueden ser programados para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Presione repetidamente el botón de la Pantalla [DIS-

PLAY] para ver el perfil. El segmento que destella del perfil corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de la velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, se escuchará una serie de tonos. Si un nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los nuevos ajustes de velocidad e inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destelle en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar comenzará a detenerse hasta parar.



Nota: La meta para cada entrenamiento de calorías es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número actual de calorías que queme dependerá de 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 la velocidad o inclinación está demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted puede anular manualmente el ajuste presionando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. Para

comenzar nuevamente el entrenamiento, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 16.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO DE MI MEMORIA

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento de mi memoria.

Para seleccionar un entrenamiento de mi memoria, use los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *WORKOUTS* (entrenamientos). Presione el botón Registrar. Entonces, seleccione *MEMORY* (memoria) y presione el botón Registrar. También puede presionar los botones de Memoria [MEMORY].

Use los botones para aumentar y disminuir para seleccionar el entrenamiento deseado. Cuando selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la duración, el ajuste de la velocidad máxima, el ajuste de la inclinación máxima y un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento.

Si el entrenamiento de mi memoria ya ha sido definido, la pantalla mostrará un perfil con segmentos de diferentes alturas. Vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE MI MEMORIA en la página 20.

Cada entrenamiento de mi memoria está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación pueden ser programados para cada segmento.

3. Comience la banda para caminar y programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseada.

Presione el botón Registrar para comenzar el entrenamiento. Unos momentos después de pre-

sionar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Para programar un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el primer segmento de un minuto del entrenamiento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr según lo desee presionando los botones de la Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE].

Cuando el primer segmento termina, escuchará una serie de tonos y el ajuste actual de la velocidad e inclinación será guardado en la memoria.

Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como está descrito arriba. Continúe programando ajustes de velocidad e inclinación hasta 40 segmentos.

Cuando termine con el entrenamiento, presione dos veces el botón de Parar [STOP]. El entrenamiento de mi memoria entonces se guardará en memoria.

4. Seleccione una función de la pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en el página 16.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en el página 16.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE MI MEMORIA

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento de mi memoria

Para seleccionar un entrenamiento de mi memoria, use los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione Entrenamientos [WORKOUTS]. Presione el botón Registrar. Entonces, seleccione **MEMORY** (memoria) y presione el botón Registrar. También puede presionar los botones de Memoria [MEMORY].

Use los botones para aumentar y disminuir para seleccionar el entrenamiento deseado. Cuando selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la duración, el ajuste de la velocidad máxima, el ajuste de la inclinación máxima, y un perfil del ajuste de la velocidad del entrenamiento.

Nota: Si la pantalla muestra un perfil plano, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO DE MI MEMORIA en la página 19.

Cada entrenamiento de mi memoria está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programado para cada segmento.

3. Comience la banda para caminar.

Presione el botón de Registrar para comenzar el entrenamiento. Un momento después que presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación que usted programó previamente. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Presione repetidamente el botón de la Pantalla [DISPLAY] para ver el perfil. El segmento del perfil que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de la velocidad para segmento actual.

Al final del primer segmento de un minuto del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si

un ajuste diferente de velocidad e/o inclinación está programado para el segundo segmento, el ajuste de la velocidad e/o inclinación aparecerá en la pantalla por un momento para avisarle y la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destelle en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar comenzará a detenerse hasta parar.

Si lo desea, puede redefinir el entrenamiento mientras lo utiliza. **Para cambiar el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. Cuando el segmento actual termina, el nuevo ajuste será guardado en memoria. **Para aumentar la duración del entrenamiento**, primero espere a que el entrenamiento termine. Entonces, presione el botón de Comenzar [START] y programe los ajustes para la velocidad e inclinación por tantos segmentos adicionales lo desee; los entrenamientos de mi memoria puede tener hasta 40 segmentos. Cuando haya añadido todos los segmentos deseados, presione dos veces el botón de Parar [STOP]. **Para reducir la duración del entrenamiento**, presione dos veces el botón de Parar cuando desee que termine el entrenamiento.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a empezar el entrenamiento, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empieza, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Seleccione una función de la pantalla y siga su progreso en la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 16.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DEL ENTRENAMIENTO iFIT

El módulo opcional de iFit Live, permite que su máquina para correr se comuniquen con su red inalámbrica y abra nuevas funciones interesantes. Por ejemplo, usted puede bajar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar los resultados de su entrenamiento, y tener acceso a muchas otras funciones. **Para comprar un módulo de iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** Tiene que tener un módulo de iFit Live para usar la función del entrenamiento iFit.

Para seleccionar la función del entrenamiento iFit, use los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione iFIT TRAINING (entrenamiento iFit). Presione el botón Registrar.

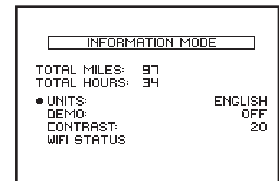
Para obtener más información sobre la función del entrenamiento de iFit Live, visite www.iFit.com. Nota: Para usar el módulo de iFit Live, debe tener acceso a una computadora con conexión al Internet y un puerto USB. También deberá tener su propia red inalámbrica, incluyendo un ranurador de 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También necesitará una membresía en iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que mantiene un control de la distancia total que la banda para caminar ha sido movida y el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada. La función de información también le permite seleccionar kilómetros o millas para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla. También puede ajustar el nivel de contraste de la pantalla y ver el estado del módulo opcional de iFit Live.

Para seleccionar la función de información, mantenga presionado el botón de Parar [STOP], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón de Parar. Cuando la función de información es seleccionada, la siguiente información aparecerá en la pantalla:

La pantalla mostrará el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido y el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada.



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida presione el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Para ver la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC* (métrico). Para ver la distancia en millas, seleccione *ENGLISH* (Inglés).

La consola presenta una función demo de la pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo esté encendida, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico; presione el interruptor en la posición reajustar e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionen. Si la función demo está encendida, la palabra *ON* (encendido) aparecerá en la pantalla mientras que la función de información es seleccionada. Para encender o apagar la función demo, presione el botón para disminuir la Velocidad.

La pantalla también mostrará el nivel de contraste de la pantalla. Presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE] para ajustar el contraste.

La pantalla mostrará si un accesorio está conectado a la consola. Si el módulo de iFit Live está enchufado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS* (estado WiFi). Si un aparato USB está enchufado, la pantalla mostrará las palabras *USB STATUS* (estado usb). Si no hay nada enchufado, la pantalla mostrará las palabras *NO MODULE DETECTED* (no módulo detectado).

Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para tocar música o audiolibro por los altavoces de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal a la consola. Localice el cable de audio y enchúfelo en el enchufe de su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. **Asegúrese que el cable de audio esté totalmente enchufado.**

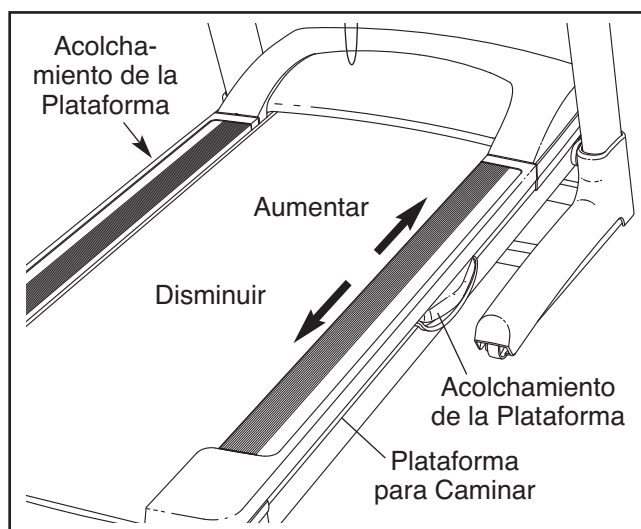
Luego, presione el botón Ejecutar [PLAY] de su reproductor de MP3, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. Entonces, ajuste el volumen de su reproductor de audio personal o presione los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola.

Si está usando un reproductor personal de CD y el CD se saltea, ponga el reproductor de CD en el piso u otra superficie plana en vez de en la consola.

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE ACOLCHAMIENTO

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr tiene un sistema de acolchamiento que reduce el impacto cuando camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los acolchamientos de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, deslice los acolchamientos hacia la parte de atrás de la máquina para correr.

Nota: Asegúrese que ambos acolchamientos estén fijados 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.



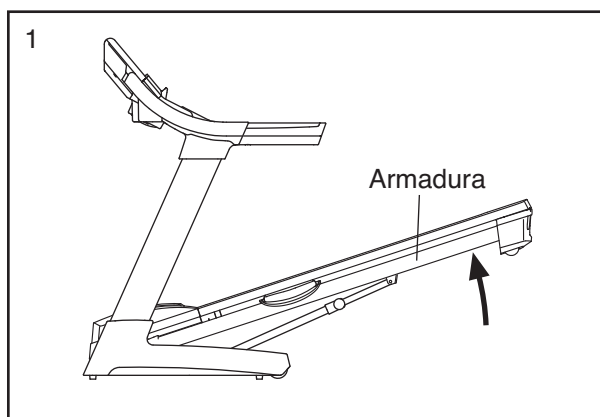
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

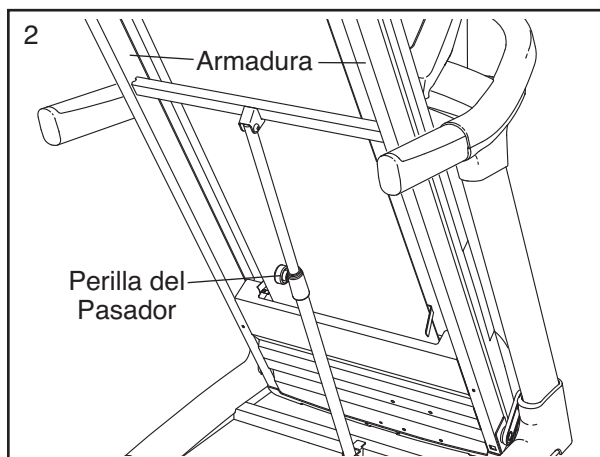
Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja antes de plegar la máquina para correr. Entonces, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.

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 mostrado con la flecha abajo. **PRECAUCIÓN:** No sostenga la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble sus piernas y mantenga derecha su espalda.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede enganchada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede enganchada.

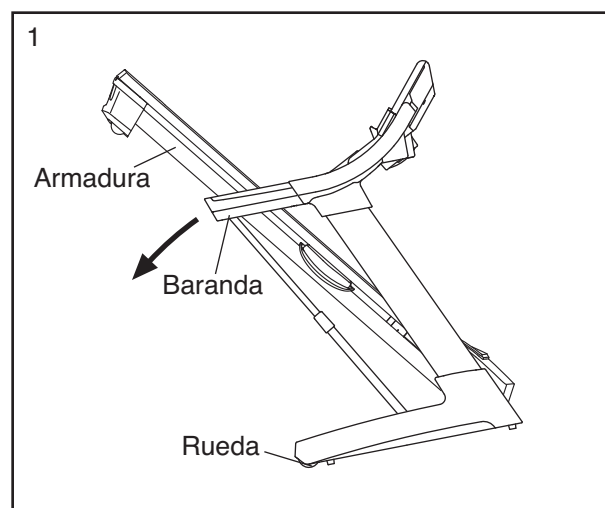


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Mantenga la máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



2. Jale hacia atrás de la baranda hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no jale de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.
3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha. Jale la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, empuje la armadura levemente hacia adelante. Gire la armadura hacia abajo unas pulgadas y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no deje caer la armadura. Doble sus piernas y mantenga derecha su espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 13). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm², no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

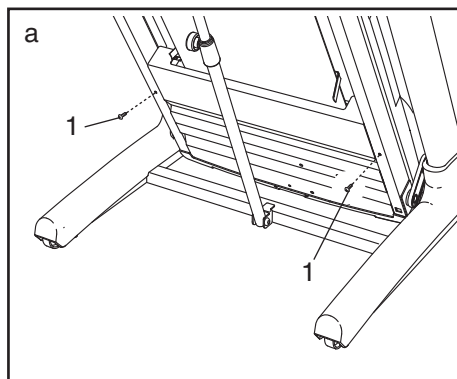
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función demo.

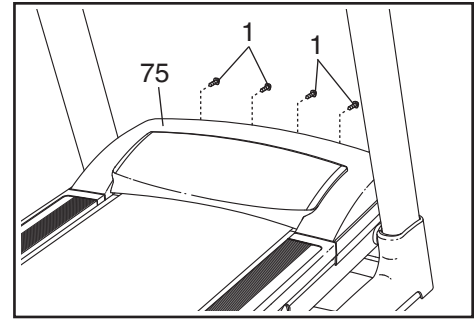
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Entonces, ponga la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 23).

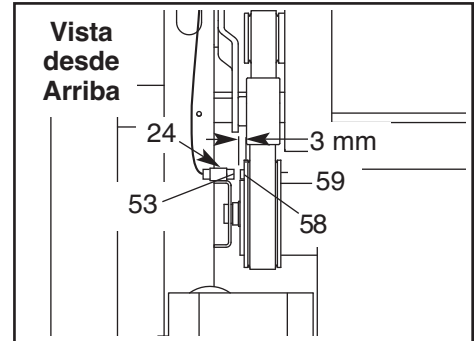
Luego, retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (1) indicados.



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 23). Retire los cuatro indicados Tornillos de #8 x 3/4" (1), y retire la Cubierta del Motor (75).



Luego, localice el Interruptor de Lengüeta (53) y el Imán (58) en el lado izquierdo de la Polea (59). 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 1/8" (3 mm).** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (24), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta, y entonces vuelva a ajustar el Tornillo Punta Broca. Entonces, vuelva a conectar la Cubierta del Motor (no mostrado) con los seis Tornillos de #8 x 3/4" (no mostrado), y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



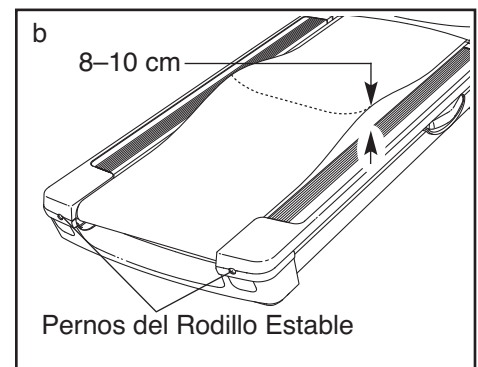
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Sostenga el botón de Parar [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Presione el botón de Parar y entonces presione el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE]. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, presione el botón de Parar y luego presione de nuevo el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

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

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use solo un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²), no más largo de 1.5 m.

b. Si la banda para caminar está muy ajustada, el funcionamiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, deberá poder levantar cada lado de la banda para caminar de 2 a 3 pulgadas (5 a 7 cm) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.

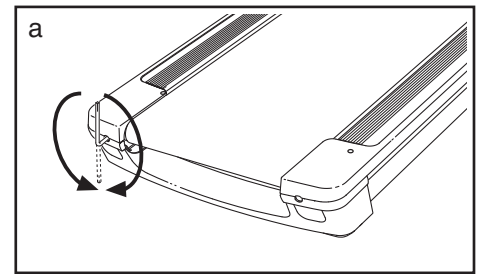


c. Si la banda para caminar todavía sigue baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

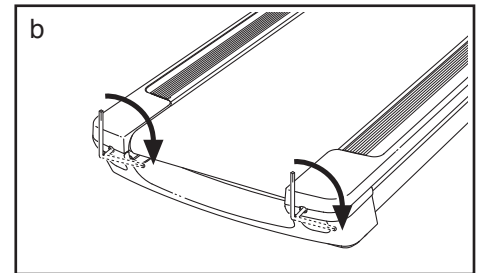
PROBLEMA: La banda no está centrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN:

- a. Si la banda para caminar no está centrada, retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para girar el perno del rodillo estable izquierdo en dirección de las agujas del reloj 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha, gire el perno del rodillo estable izquierdo en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar 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 está caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable en dirección de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted debe de poder levantar cada extremo de la banda para caminar de 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada



PROBLEMA: La pantalla de la consola tiene líneas que recorren por ella

SOLUCIÓN:

- a. Si aparecen líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 y ajuste el nivel del 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 Gemelos/Tendón de Aquiles

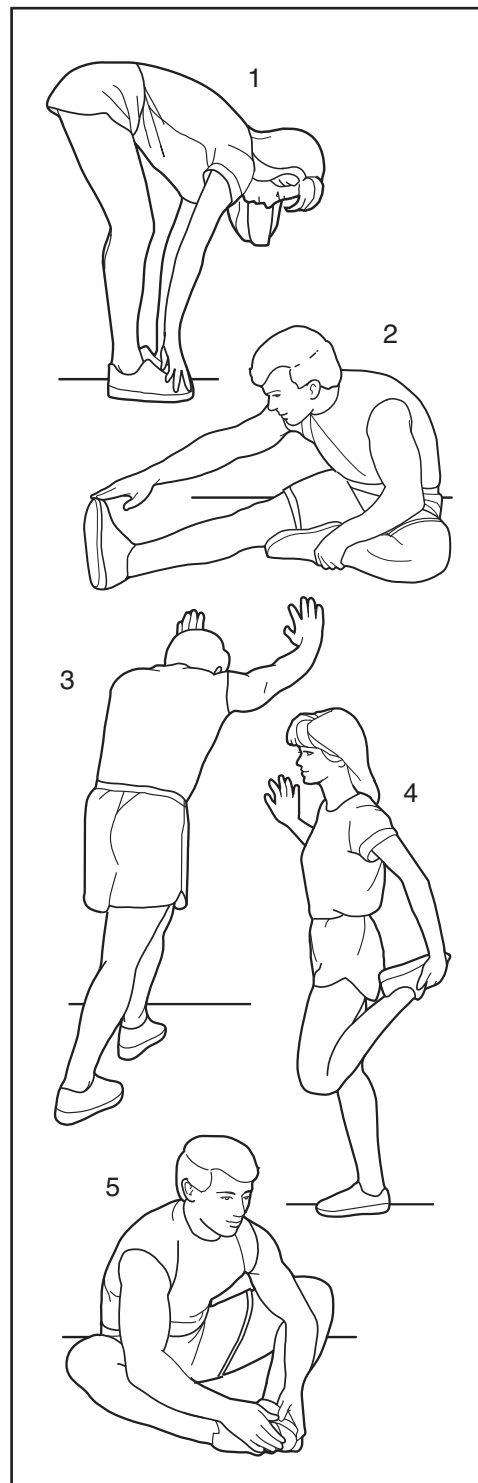
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, 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 NETL14710.0

R0910A

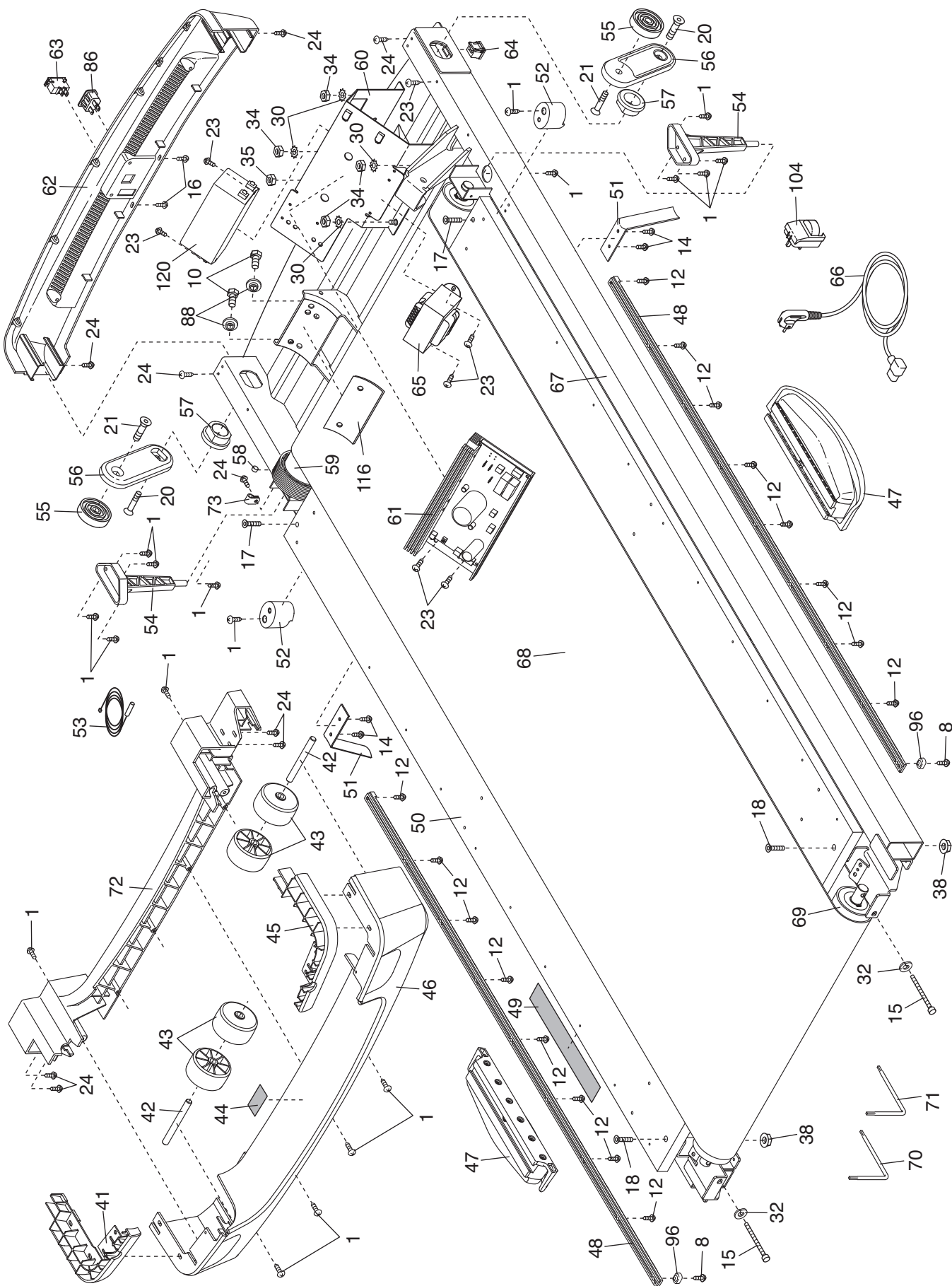
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	54	Tornillo de #8 x 3/4"	44	4	Calcomanía de Precaución
2	6	Perno de 3/8" x 1 1/4"	45	1	Inserción de la Pata Derecha
3	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	46	1	Pata Trasera
4	1	Perno de 3/8" x 2"	47	2	Acolchamiento de la Plataforma
5	4	Perno de 3/8" x 3 3/4"	48	2	Riel del Acolchamiento
6	10	Arandela Estrella de 3/8"	49	1	Calcomanía de Advertencia
7	8	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	50	1	Plataforma para Caminar
8	2	Tornillo de #8 x 1"	51	2	Guía de la Banda
9	2	Tornillo de #8 x 1/2"	52	2	Aislador
10	2	Perno del Motor de Manejo	53	1	Interruptor de Lengüeta
11	1	Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	54	2	Montura de la Cubierta
12	16	Tornillo de Cabeza Plana de #8 x 3/4"	55	2	Espaciador del Brazo de Levante
13	1	Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 2"	56	2	Brazo de Levante
14	4	Tornillo de la Guía de la Banda de #8	57	2	Espaciador de la Vara de Inclinación
15	2	Perno de 1/4" x 2 1/2"	58	1	Imán
16	16	Tornillo de #8 x 1/2"	59	1	Rodillo de Manejo/Polea
17	2	Perno de 1/4" x 1 1/4"	60	1	Soporte de lo Electrónico
18	2	Perno de 5/16" x 1 1/4"	61	1	Controlador
19	12	Tornillo de #12 x 1"	62	1	Tapa Delantera
20	2	Perno de 3/8" x 3/4"	63	1	Interruptor
21	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"	64	2	Ojal Reforzado del Cable del Montante Vertical
22	2	Perno de 3/8" x 2 3/8"	65	1	Transformador
23	9	Tornillo de Cabeza de Arandela de #8 x 1/2"	66	1	Cable Eléctrico
24	15	Tornillo Punta Broca de #8 x 3/4"	67	1	Armadura
25	4	Tornillo de #8 x 1"	68	1	Banda para Caminar
26	8	Tornillo Punta Broca con Cabeza Alomada de #8 x 3/4"	69	1	Rodillo Estable
27	1	Consola	70	1	Llave Hexagonal
28	4	Arandela Estrella de #8	71	1	Llave Hexagonal de 5/32"
29	4	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"	72	1	Inserción de la Pata Trasera
30	4	Arandela Estrella de 1/4"	73	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
31	1	Mango de Pulso Derecho	74	1	Cable del Sensor de Inclinación
32	2	Arandela Dividida de 1/4"	75	1	Cubierta del Motor
33	4	Espaciador de la Almohadilla de la Base	76	1	Vara de Inclinación
34	4	Contratuerca de 1/4"	77	1	Motor de Inclinación
35	1	Contratuerca de #8	78	1	Cable del Motor de Inclinación
36	1	Puerta de Acceso	79	1	Soporte Atajador
37	4	Gancho de la Cubierta	80	1	Espaciador del Soporte Atajador
38	2	Tuerca Dentada de 5/16"	81	1	Correa del Motor de Manejo
39	1	Mango de Pulso Izquierdo	82	1	Motor de Manejo
40	4	Ajustador de la Cubierta de la Baranda	83	1	Cubierta del Riel Izquierdo
41	1	Inserción de la Pata Izquierda	84	1	Riel para el Pie Izquierdo
42	2	Eje de la Rueda Trasera	85	1	Cubierta del Riel Derecho
43	4	Rueda Trasera	86	1	Receptáculo
			87	1	Pasador de Almacenamiento
			88	2	Buje del Motor
			89	1	Manga del Montante Vertical Izquierdo
			90	1	Manga del Montante Vertical Derecho

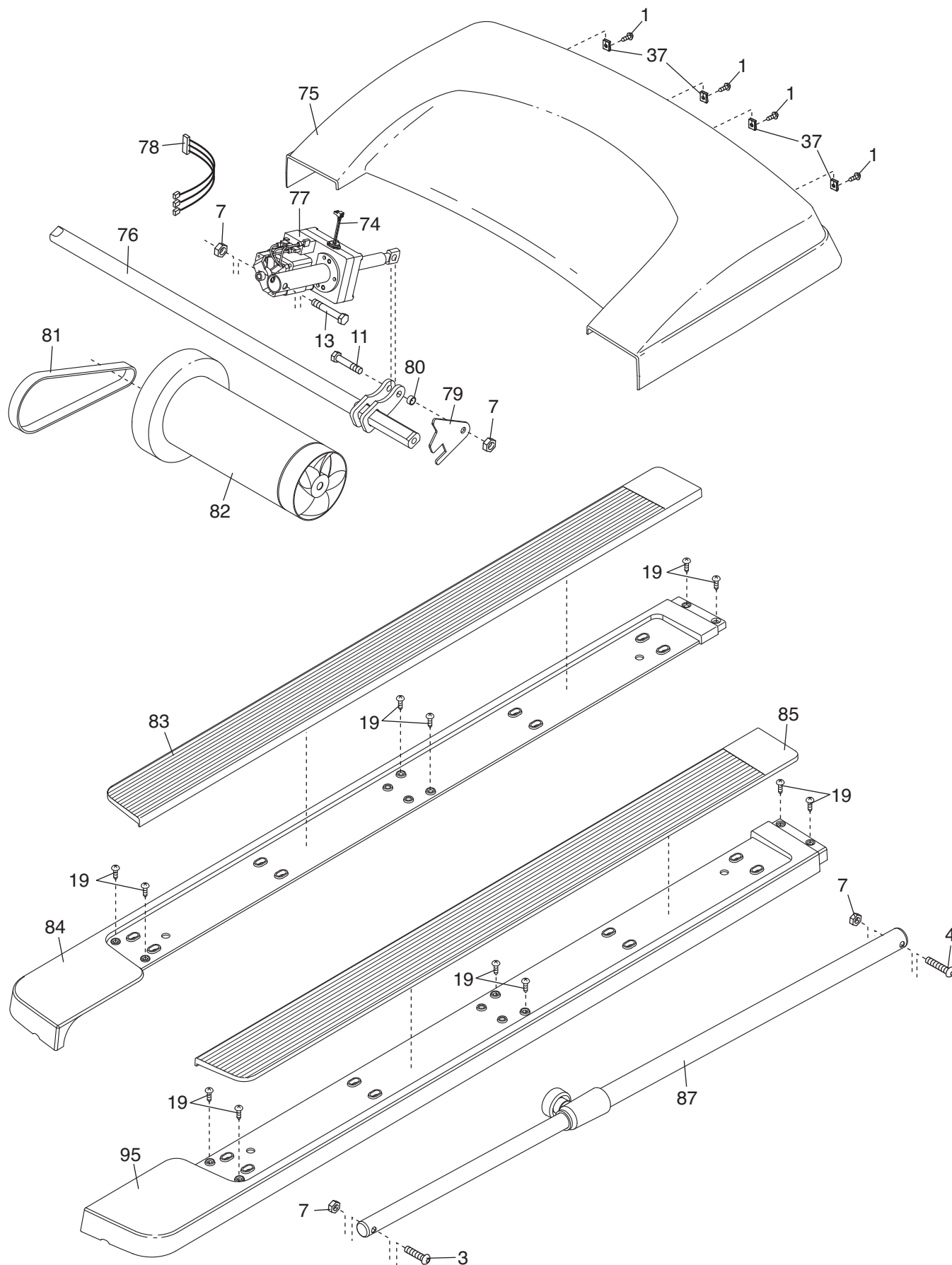
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	1	Montante Vertical Izquierdo	107	2	Cable de Tierra de la Consola
92	1	Montante Vertical Derecho	108	1	Placa de la Consola
93	1	Cable del Montante Vertical	109	2	Tapa de la Baranda
94	1	Llave/Soporte	110	1	Baranda
95	1	Riel para el Pie Derecho	111	2	Mango de la Baranda
96	2	Tajador del Acolchamiento	112	2	Abrazadera de la Consola
97	6	Atadura Ajustable	113	1	Cubierta del Altavoz
98	2	Abrazadera de la Atadura	114	1	Cable de la Consola
99	9	Atadura Plástica	115	1	Alojamiento del Módulo
100	1	Cubierta de la Base Izquierda	116	1	Aislador del Motor
101	2	Rueda	117	1	Cable de Audio
102	1	Cubierta de la Base Derecha	118	1	Sensor de Pulso para el Pecho
103	1	Base	119	1	Tirante de Pulso para el Pecho
104	1	Adaptador del Cable Eléctrico	120	1	Filtro
105	4	Almohadilla de la Base	*	—	Manual del Usuario
106	1	Base de la Consola			

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.

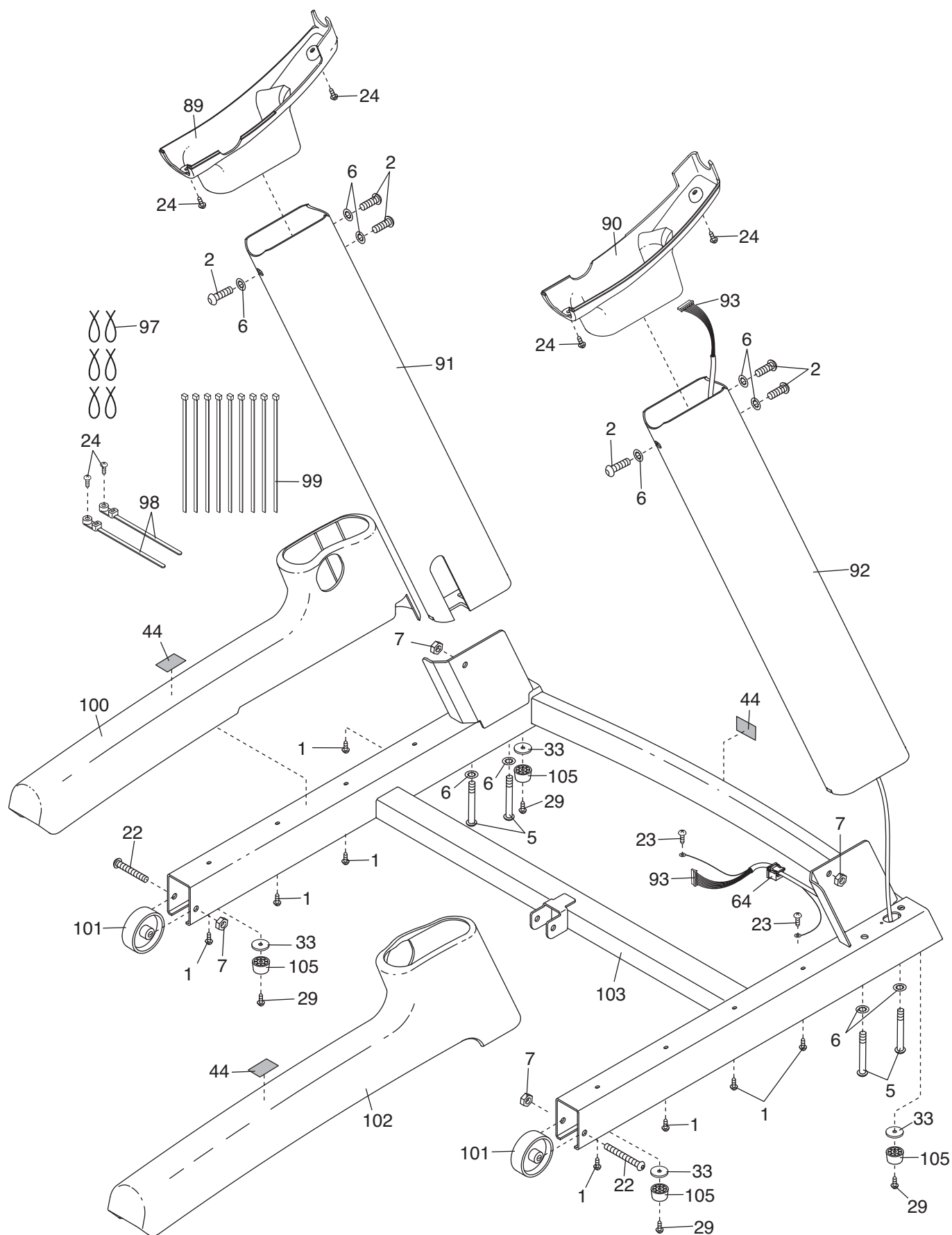
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NETL14710.0 R0910A



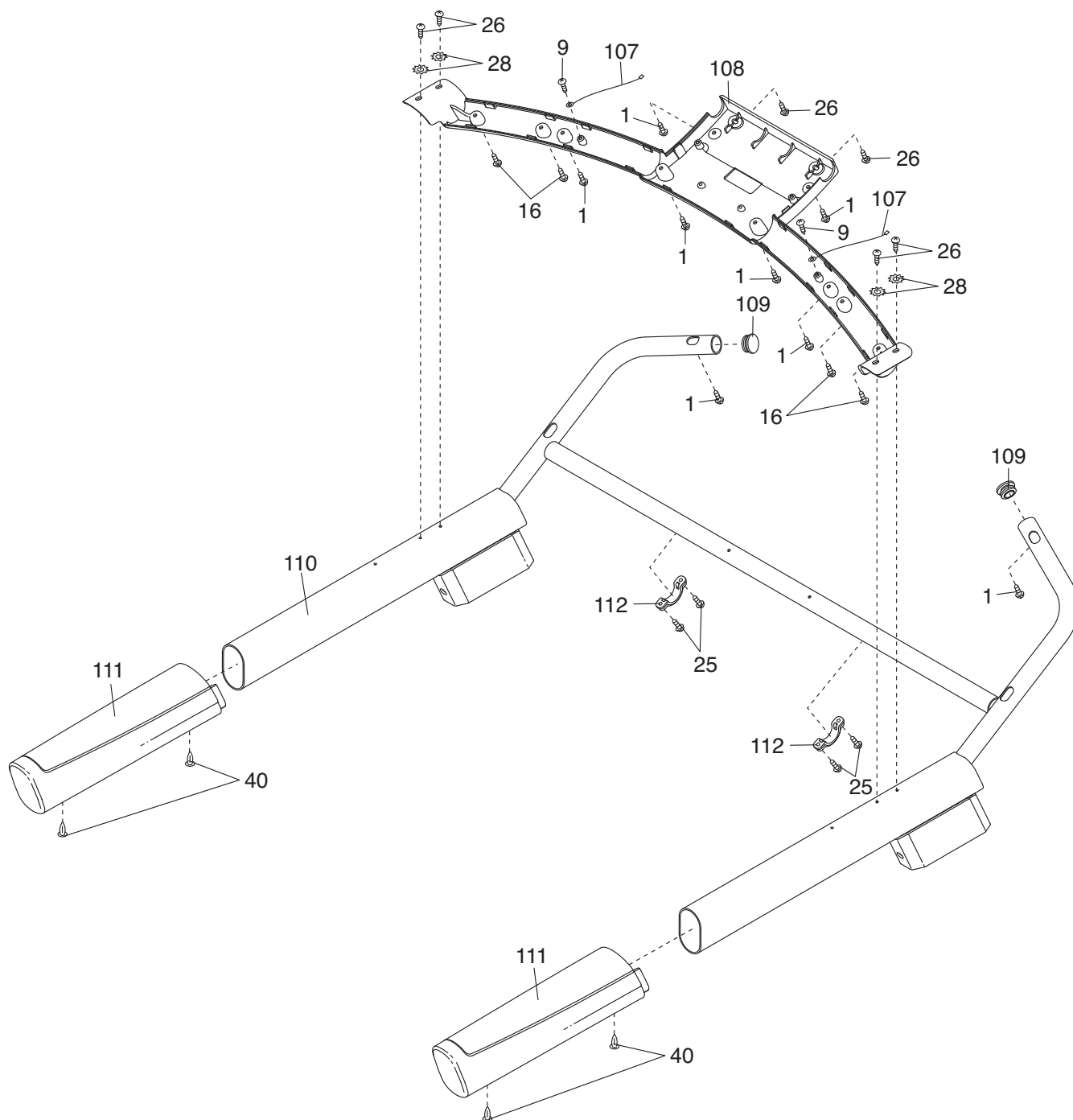
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NETL14710.0 R0910A



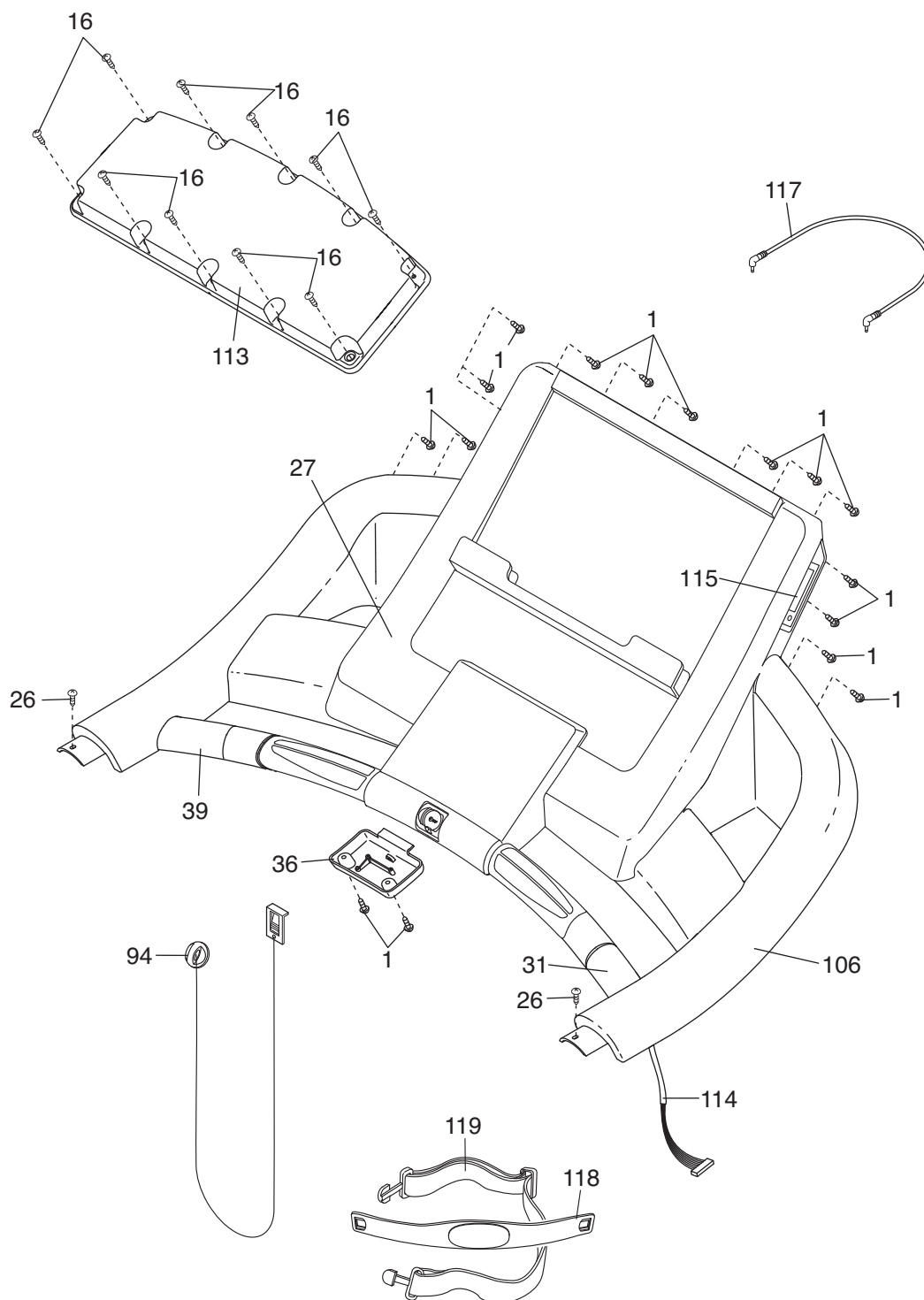
DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NETL14710.0 R0910A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL14710.0 R0910A



DIBUJO DE LAS PIEZAS E—Nº de Modelo NETL14710.0 R0910A



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.

