



Con Base Dock Universal para el iPod®

T12_{si}

Nº de Modelo NETL14909.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

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

900 460 410

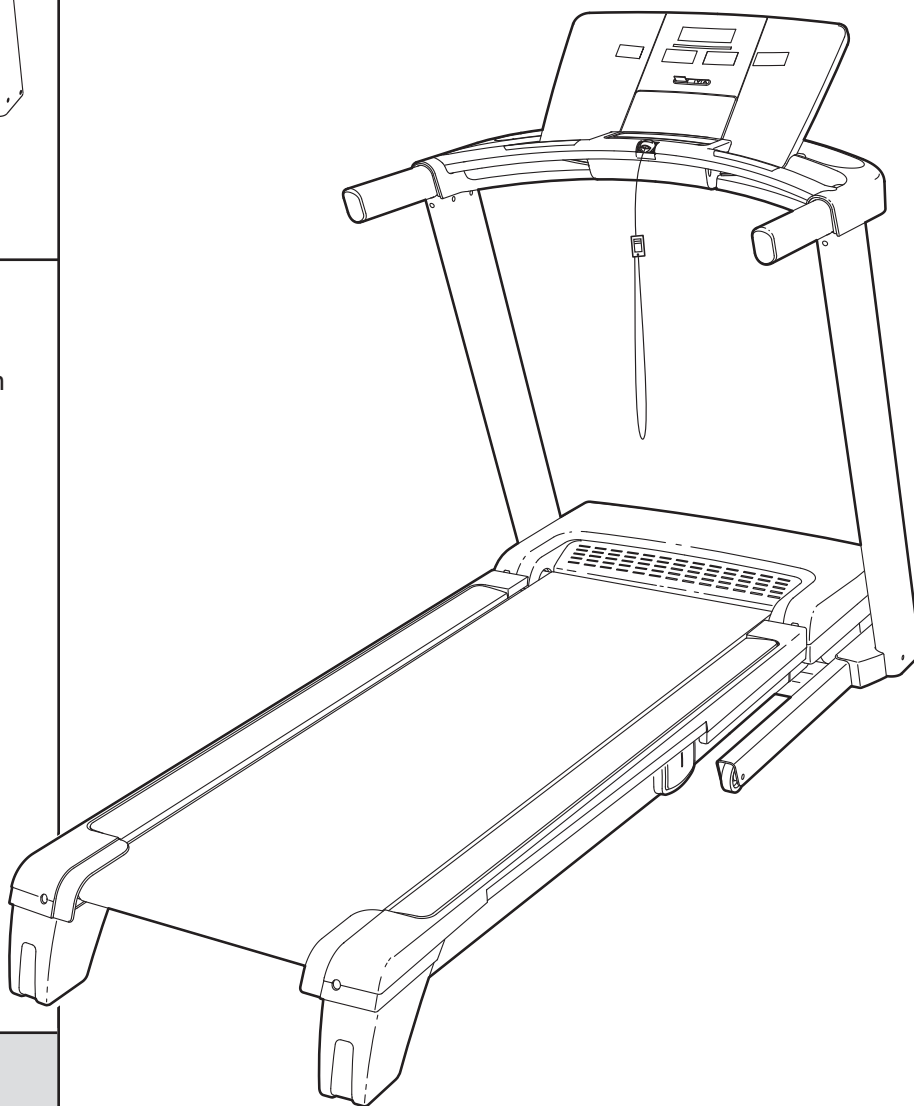
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

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

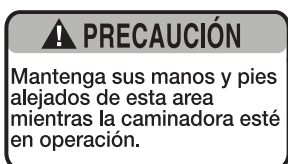
CONTENIDO

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	24
PROBLEMAS	26
GUÍAS DE EJERCICIOS	29
LISTA DE LAS PIEZAS	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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.



ADVERTENCIA:

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



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

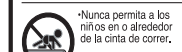
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

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

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

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

- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



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



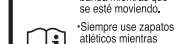
- Quite la llave cuando no esté en uso.



- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.



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



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

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 cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
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. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, por lo menos con 2,4 m de espacio libre en la parte de atrás y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear las entradas de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Mantenga la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca del agua.
6. No use la máquina para correr en lugares donde se usa productos de aerosol o donde se administra oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr debe de ser usada solamente por personas que pesan 136 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vístase con un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr con los pies descalzos, usando solamente calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solamente un cable de 3 conductores 1 mm² que no sea más de 1,5 m de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca mueva la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No coloque a funcionar la máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 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 comience a andar la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando esté usando la máquina para correr.
18. El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, puede afectar la exactitud de la lectura de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia al ejercicio para determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.

19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté funcionando. Siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico y mueva el cortacircuito de reiniciar/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el cortacircuito.)
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 2.) Usted debe de poder levantar cómodamente 20 kg para levantar, bajar o mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
22. Nunca inserte ningún objeto por ninguna abertura en la máquina para correr.
23. Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. **PELIGRO:** Siempre desconecte el cable eléctrico inmediatamente después de su uso, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca quite 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. Esta máquina para correr está diseñada solamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

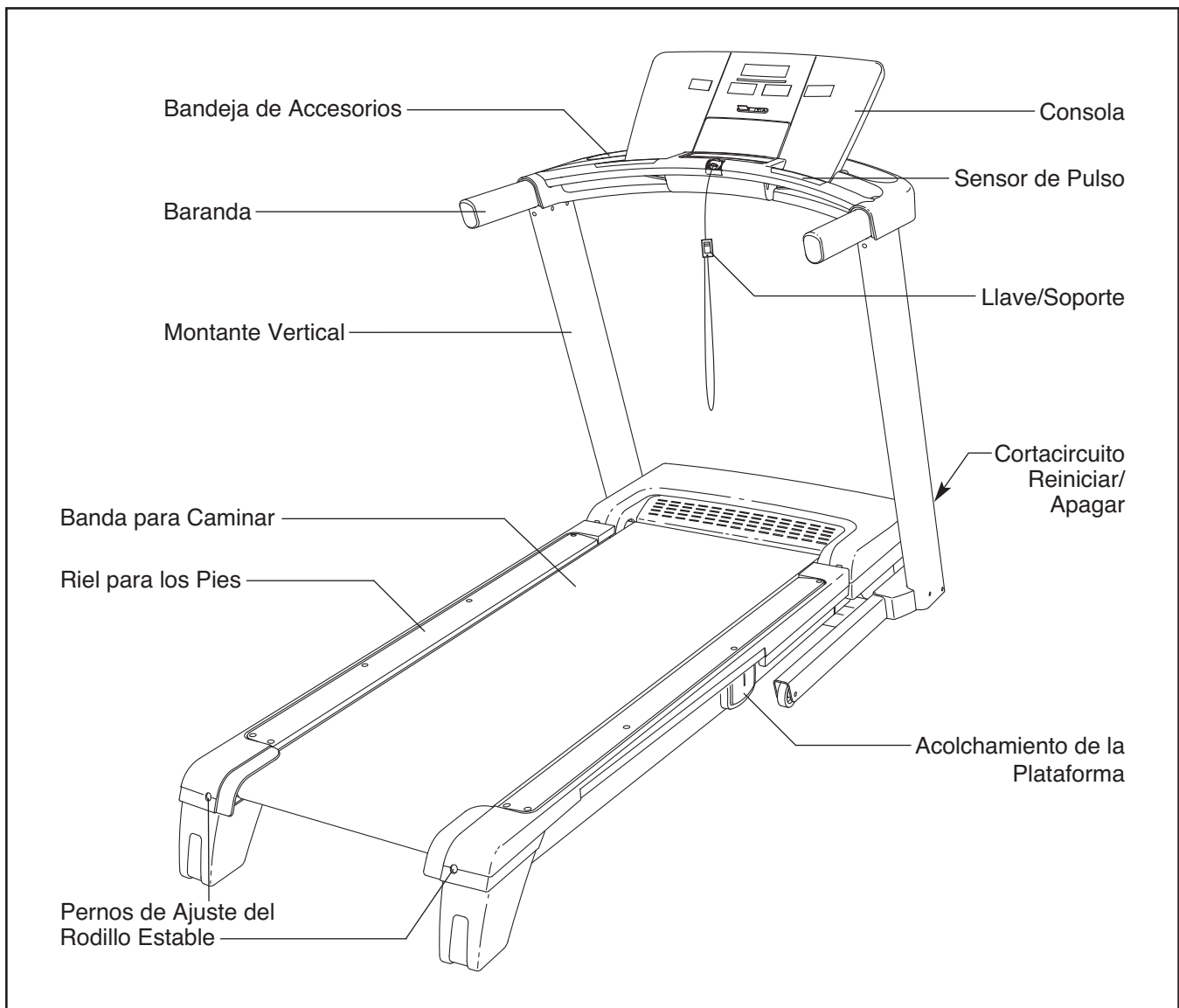
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr revolucionaria de NordicTrack® T12si con Base Dock Universal para el iPod®. La máquina para correr T12si con la Base Dock Universal para el iPod ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está haciendo ejercicios, la máquina para correr única puede plegarse, requiriendo menos de la mitad del espacio en el piso que otras máquinas para correr.

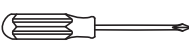
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



MONTAJE

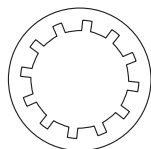
Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de 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 la llave hexagonal incluida  **y su propio destornillador estrella**  , **una llave inglesa**  , **un alicate boca cigüeña**  , **y un mazo de goma**  .

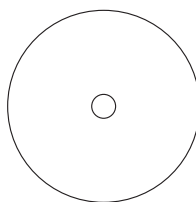
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**



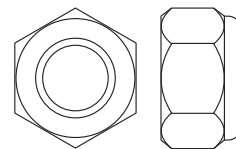
Arandela Estrella
de 5/16" (10)–6



Arandela Estrella
de 3/8" (9)–4



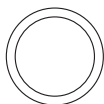
Espaciador de la Pata de
la Base (13)–2



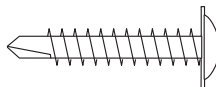
Tuerca de 3/8" (8)–3



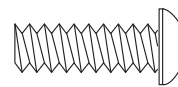
Espaciador del Perno (80)–4



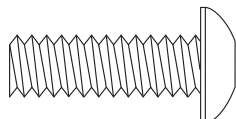
Perno de 5/16" x 1" (7)–6



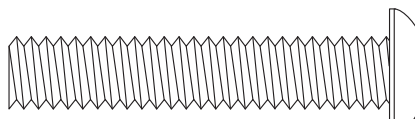
Tornillo Punta Broca de #8



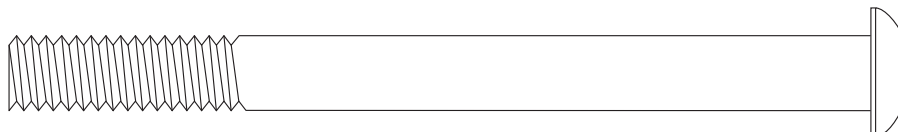
Perno de 1/4" x 3/4" (5)–4



Perno de 5/16" x 1" (7)–6



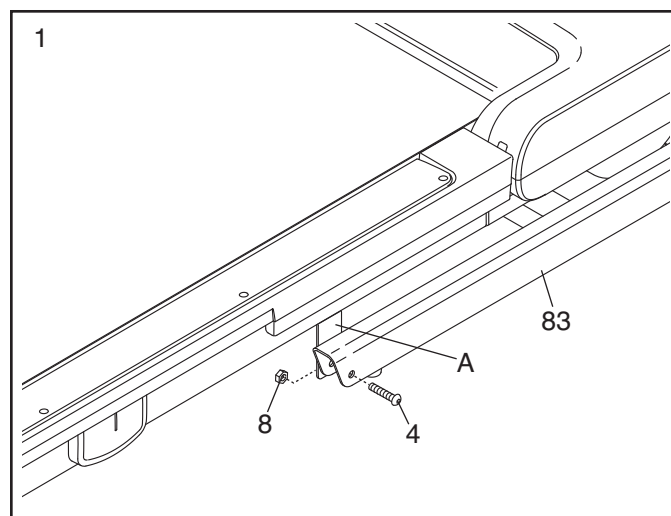
Perno de 3/8" x 2" (4)–3



Perno de 3/8" x 4 1/2" (6)–4

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

Retire la Tuerca de 3/8" (8), el Perno de 3/8" x 2" (4) y el soporte de envío (A) de la Base (83). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Deseche los soportes de envío. Los Tornillos y las Tuercas serán usados en los pasos 3 y 6.

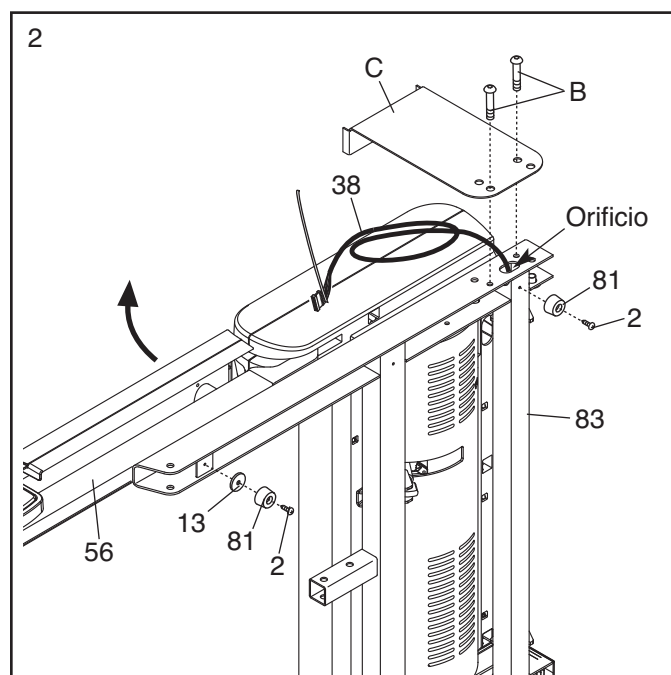


2. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente incline la máquina para correr a su lado izquierdo. Pliegue la Armadura (56) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable; **todavía no pliegue la Armadura completamente.**

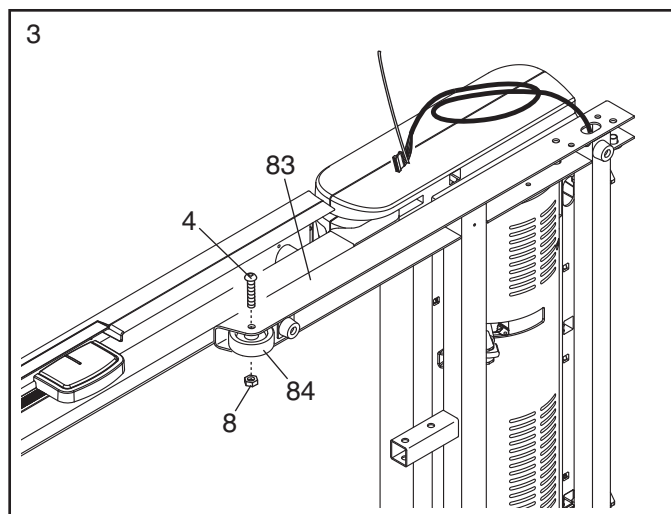
Retire y deseche los dos tornillos indicados (B) y el soporte de envío (C).

Corte la atadura de envío que asegura el Cable del Montante Vertical (38) a la Base (83). Localice una atadura en el orificio indicado en la Base, y use la atadura para jalar el Cable del Montante Vertical fuera del orificio.

Conecte una Pata de la Base (81) a la Base (83) en el lugar mostrado con un Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (2) y un Espaciador de la Pata de la Base (13). Luego, conecte otra Pata de la Base (81) con solamente un Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (2).



3. Conecte una Rueda (84) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de 3/8" (8) que ha removido en el paso 1. **No ajuste demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79), que están marcados con unas etiquetas adhesivas "Right" (R o Right indica Derecha; L o Left indica Izquierda).

Inserte el Cable del Montante Vertical (38) por el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79) como está mostrado. Coloque el Espaciador del Montante Vertical Derecho en la Base (83). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical.**

Haga que una segunda persona sostenga el Montante Vertical Derecho (78) cerca a la Base (83). **Vea el dibujo de la inserción.** Ajuste la atadura larga en el Montante Vertical Derecho fijamente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (38). Luego, jale el otro extremo de la atadura larga hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo dentro del Montante Vertical Derecho.

5. Sostenga un Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/2" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Derecho y el Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/2" (6), y una Arandela Estrella de 3/8" (9).** Luego, coloque el Montante Vertical Derecho en el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (38).**

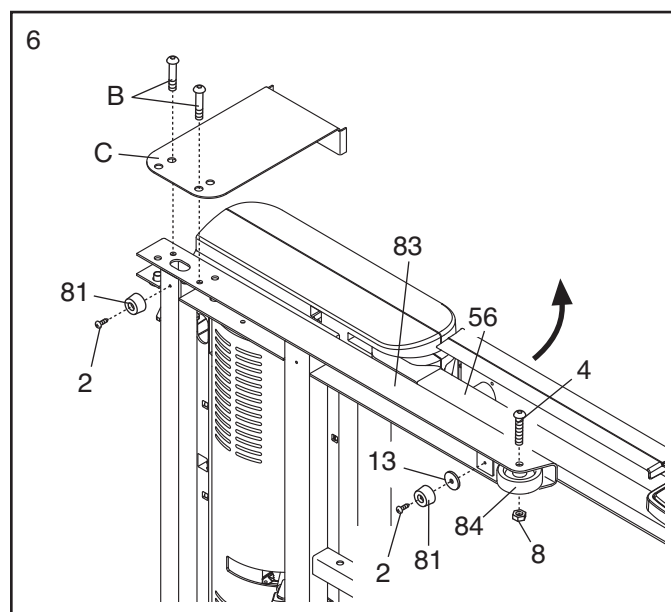
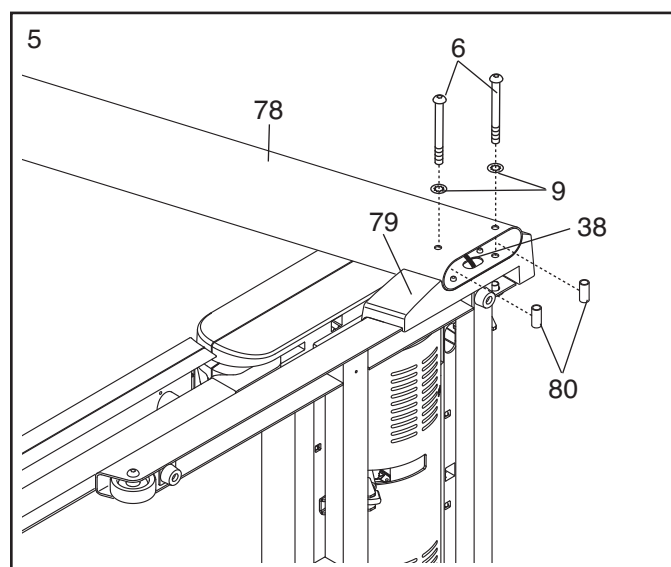
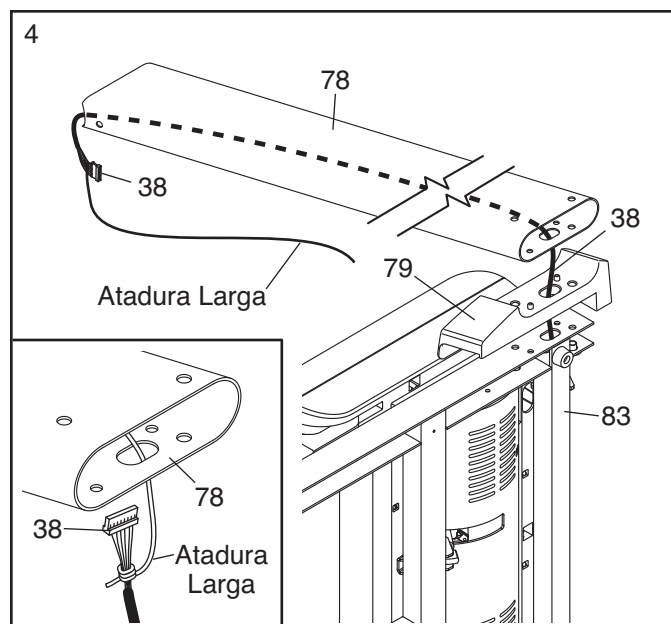
Ajuste ligeramente los Pernos de 3/8" x 4 1/2" (6); todavía no ajuste demasiado los Pernos.

6. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente incline la máquina para correr en su lado derecho. Pliegue la Armadura (56) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable; **todavía no pliegue la Armadura completamente.**

Retire y deseche los dos pernos indicados (B) y el soporte de envío (C).

Conecte la Pata de la Base (81) a la Base (83) en el lugar mostrado con una Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (2) y una Espaciador de la Pata de la Base (13). Luego, conecte otra Pata de la Base (81) con solo un Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (2).

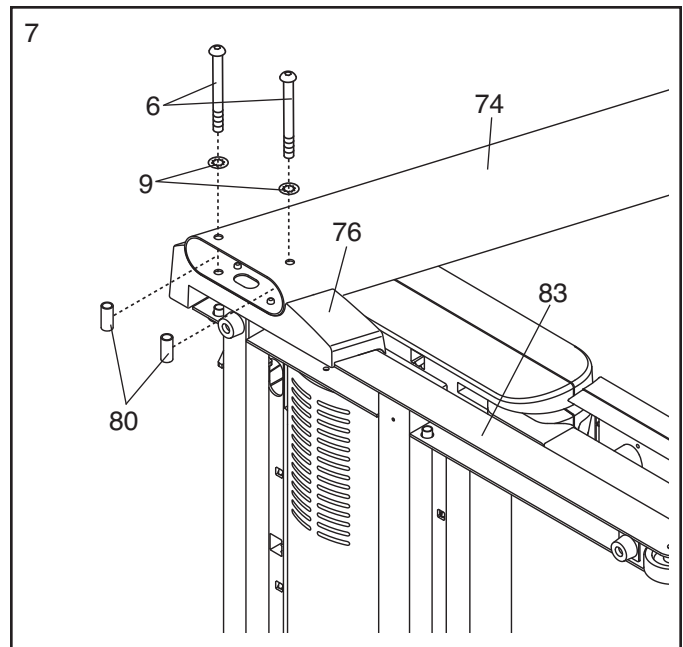
Conecte una Rueda (84) con el Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca de 3/8" (8) que ha quitado en el paso 1. **No ajuste demasiado la Tuerca, la Rueda debe girar libremente.**



7. Coloque el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76) en la Base (83). Sostenga un Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (74). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/2" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/2" (6), y una Arandela Estrella de 3/8" (9).** Luego, coloque el Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo.

Ajuste ligeramente los Pernos de 3/8" x 4 1/2" (6); **todavía no ajuste demasiado los Pernos.**

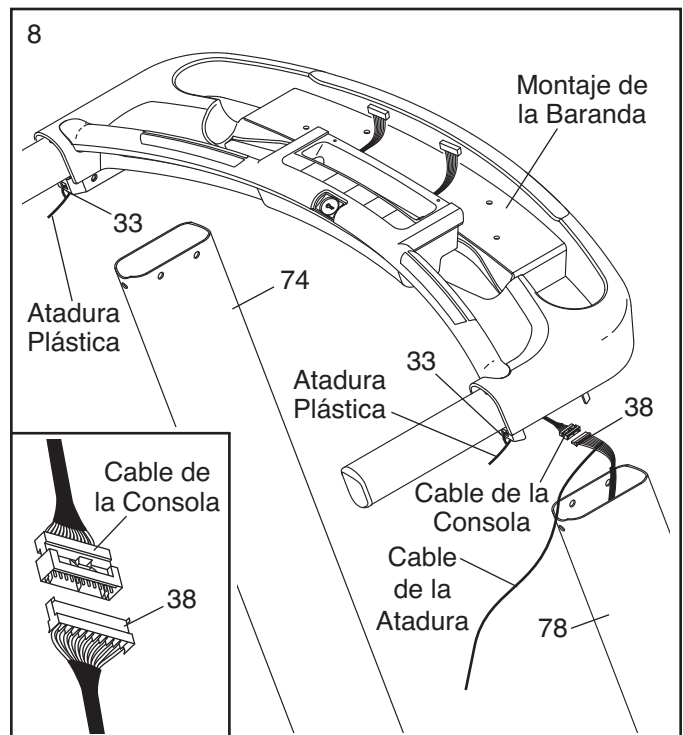
Con la ayuda de una segunda persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (83) quede horizontalmente sobre el piso.



8. Retire las ataduras de plástico del montaje de la baranda. Si es necesario, presione las Tuercas Jaula de 5/16" (33) en su lugar.

Haga que una segunda persona sostenga el montaje de la baranda cerca de los Montantes Verticales (74, 78). Conecte el Cable del Montante Vertical (38) al cable de la consola. **Vea el dibujo de la inserción. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no, dé vuelta a uno de los conectores y trate otra vez. SI LOS CONECTADORES NO ESTAN CONECTADOS APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**

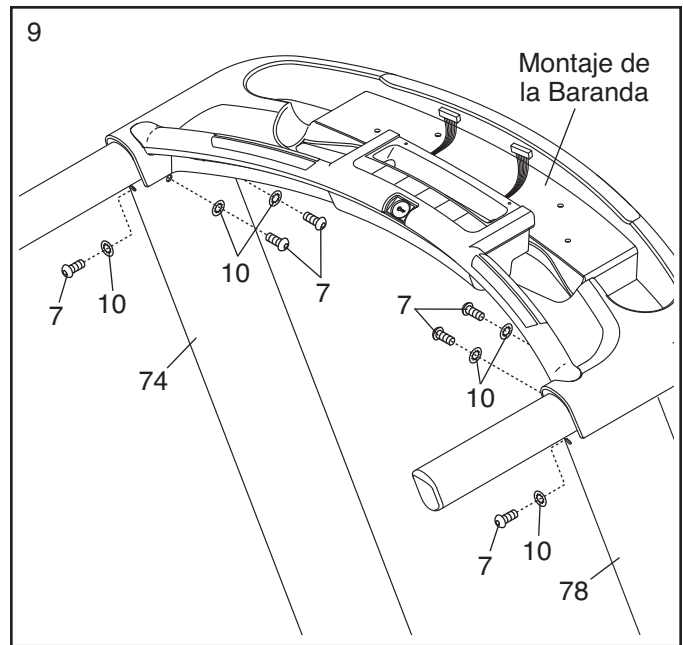
Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (38).



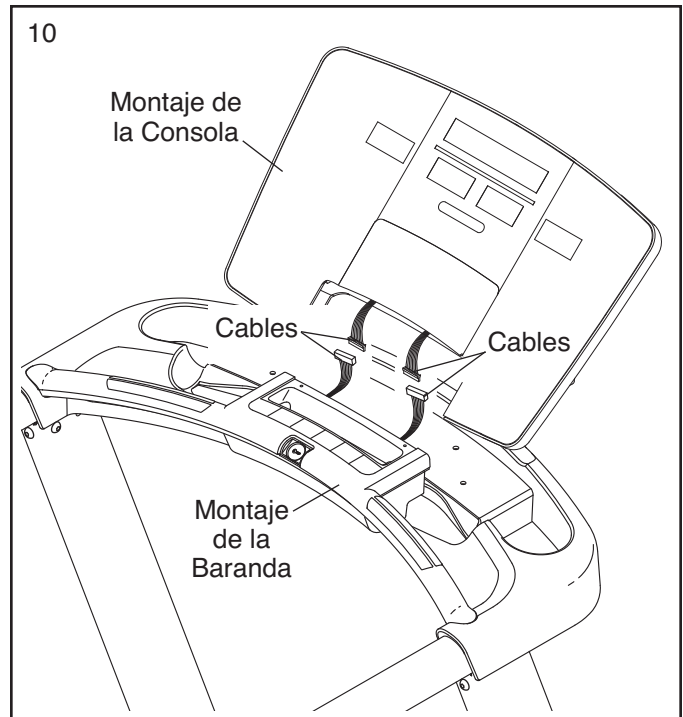
9. Coloque el montaje de la baranda en los Montantes Verticales (74, 78). **Tenga cuidado de no pellizcar los Cables.**

Conecte el montaje de la baranda a los Montantes Verticales (74, 78) con seis Pernos de 5/16" x 1" (7) y seis Arandelas Estrella de 5/16" (10) como está mostrado.

Vea los pasos 5 y 7 del montaje. Ajuste firmemente los Pernos de 3/8" x 4 1/2" (6).

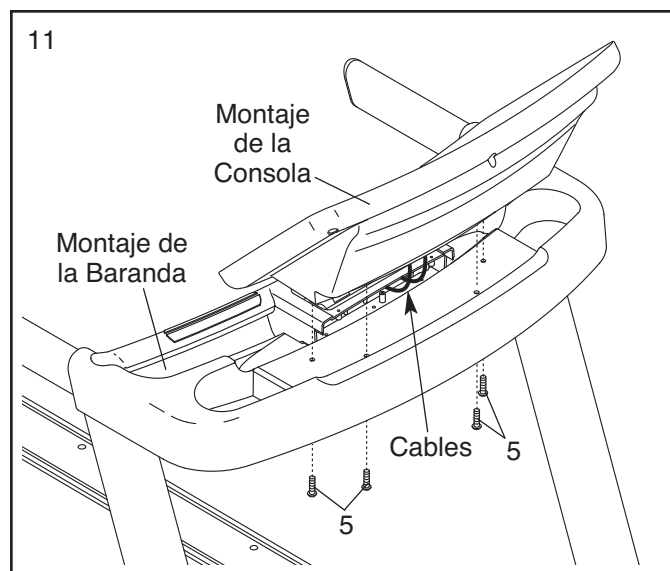


10. Haga que una segunda persona sostenga el montaje de la consola cerca al montaje de la baranda. Conecte los dos cables del montaje de la consola a los dos cables del montaje de la baranda. **Vea el dibujo de la inserción en el paso 8. Los conectadores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no, dé vuelta a uno de los conectadores y trate otra vez. **SI LOS CONECTADORES NO ESTAN CONECTADOS APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**



11. Inserte los cables del montaje de la consola dentro del montaje de la baranda.

Conecte el montaje de la consola al montaje de la baranda con cuatro Pernos de 1/4" x 3/4" (5). **Tenga cuidado de no pellizcar los Cables.**



12. Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13) e inserte la llave en la consola. Presione el botón para disminuir la inclinación en la consola hasta que la inclinación alcance el nivel mínimo de inclinación. **Retire la llave y desenchufe el cable de eléctrico.**

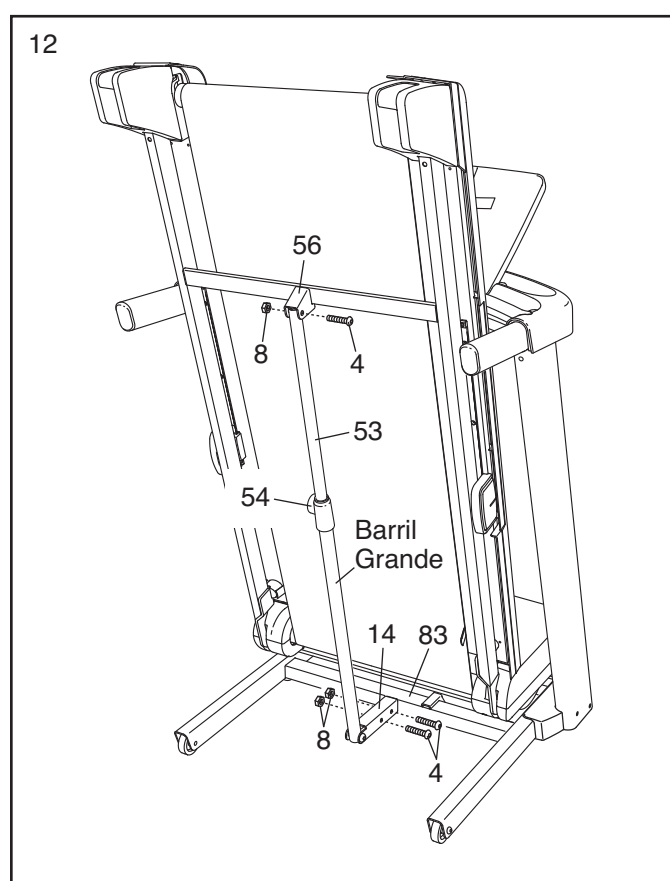
Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Haga que una segunda persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Orienta el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador (54) estén en la posición mostrada.

Conecte el Soporte del Pasador (14) y el Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (83) con dos Pernos de 3/8" x 2" (4) y dos Tuercas de 3/8" (8).

Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Armadura (56) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de 3/8" (8). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia atrás y hacia adelante para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 25).

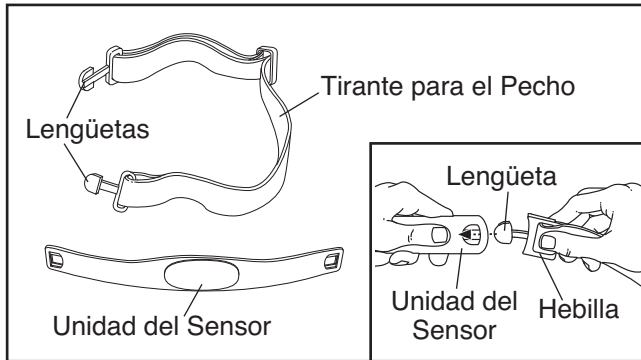


13. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes que usted use la máquina para correr.** Si hay unas hojas de plástico en las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Materiales adicionales pueden estar incluidos. Mantenga las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales es usada para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 27 y 28).

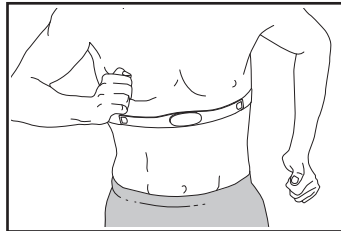
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

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 mojen 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

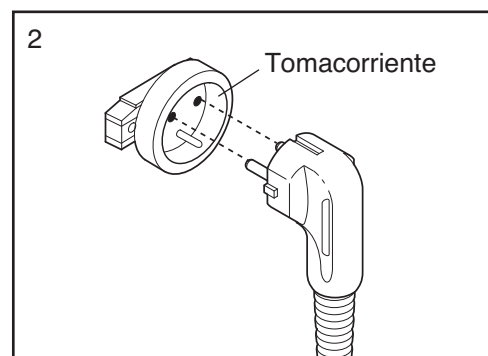
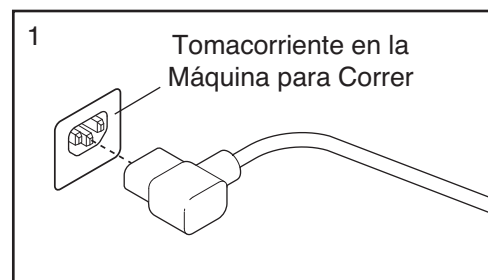
LA BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

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

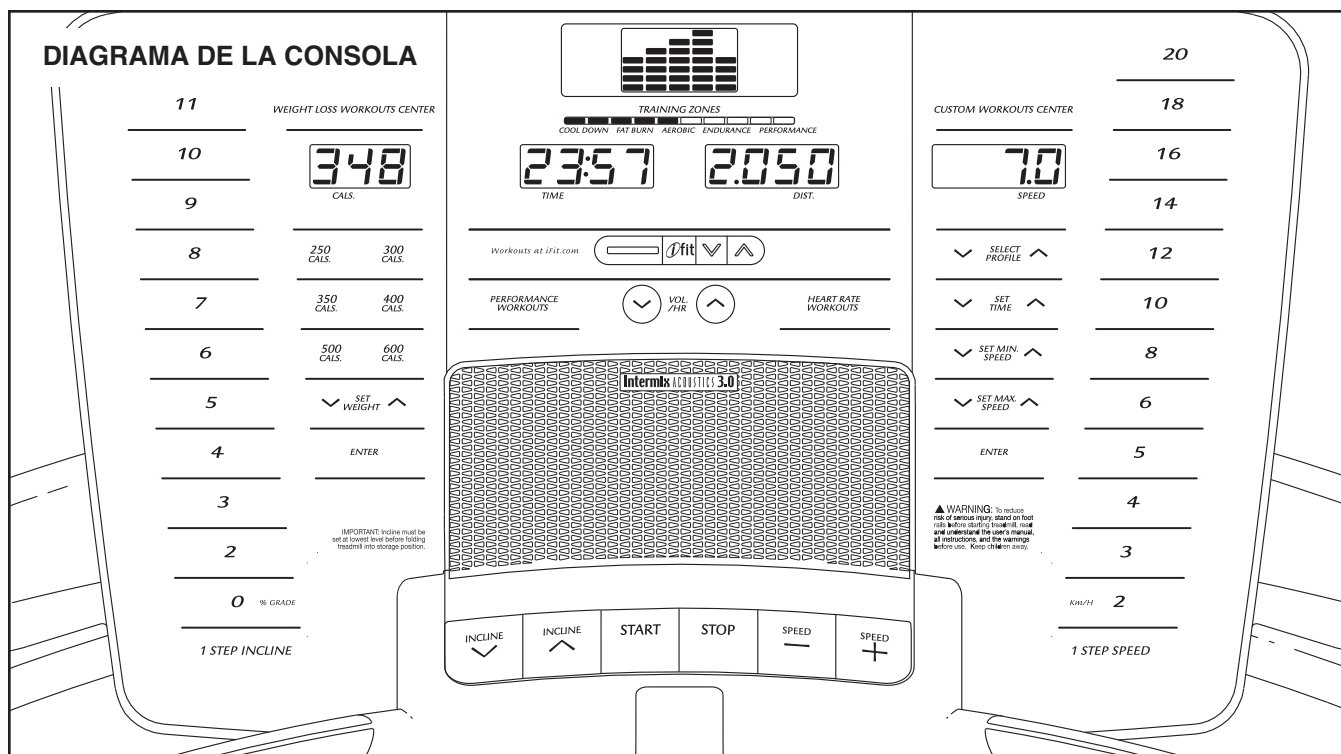
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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 eléctrico 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.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el tomacorriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un tomacorriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE:** La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.



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



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 variedad impresionante de características diseñadas para hacer que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables. Cuando la función manual de la consola es seleccionada, la velocidad e inclinación de la máquina para correr puede ser cambiada con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, la consola mostrará información continua del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 12 para información sobre el sensor de pulso para el pecho).

Además, la consola ofrece doce entrenamientos preajustados—seis entrenamientos de desempeño, y seis entrenamientos de pérdida de peso. Cada entrenamiento automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía a través de una sesión de un ejercicio efectivo. La consola también ofrece dos entrenamientos de ritmo cardíaco que controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr para ayudarle a mantener su ritmo cardíaco cerca a los ajustes de la meta del ritmo cardíaco. Usted aún puede crear sus propios entrenamientos personalizados.

La consola también ofrece el nuevo sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema iFit permite que la consola acepte tarjetas de entrenamientos interactivos de iFit que contiene entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar metas específicas de bienestar físico. Por ejemplo, perder libras no deseadas con el entrenamiento para Perder de Peso de 8 semanas, o entrenar para correr larga distancia con el entrenamiento de Maratón. Los entrenamientos de iFit automáticamente controla la máquina para correr mientras que la voz de un entrenador personal lo guía por cada paso de su entrenamiento. **Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, llame al número de teléfono que se encuentre en la portada de este manual o vaya a www.iFit.com. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.**

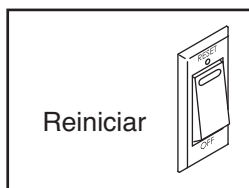
Usted también puede escuchar a su música de entrenamiento favorita o libros audio con el sistema de sonido de la consola mientras que hace ejercicios. Este producto ha sido diseñado específicamente para trabajar con iPod y ha sido certificado por el fabricante para cumplir con los estándares del funcionamiento de Apple.

Para encender la corriente, vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para usar el entrenamiento de desempeño,** vea la página 17. **Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco,** vea la página 18. **Para usar el centro de entrenamiento para perder de peso,** vea la página 19. **Para usar el centro de entrenamiento personalizado,** vea la página 20. **Para usar una tarjeta iFit,** vea la página 21. **Para usar la función de información,** vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

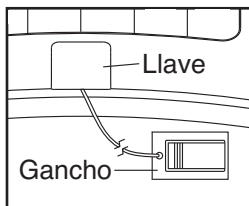
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, permita que alcance la temperatura del ambiente antes de encender la corriente. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden dañarse.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). Luego localice el cortacircuito para reiniciar/apagar en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el cortacircuito esté en la posición “reiniciar.”



IMPORTANTE: La consola ofrece una pantalla de función demo, diseñada para ser usada si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se iluminan tan pronto usted enchufa el cable eléctrico y cambia el cortacircuito reiniciar/apagar a 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, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

Luego, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho conectado a la llave (vea el dibujo a la derecha) y deslice el gancho con seguridad en el cinturón de su ropa. Luego, 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, causando que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar que unidad de medida ha sido seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22. **Para simplificar, todas las instrucciones en este manual se refieren a kilómetros.**

IMPORTANTE: Si hay una hoja de plástico en la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use zapatos atléticos limpios 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 28).

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.

Cada vez que inserte la llave, la función manual será seleccionada. Si usted ha seleccionado un entrenamiento, presione el botón de Entrenamientos de Desempeño [PERFORMANCE WORKOUTS] repetidamente hasta que solamente aparezcan ceros en las pantallas.

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

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

Si usted presiona el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Mientras que hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la velocidad que se encuentran cerca al botón de Comenzar. Cada vez que presione uno de los botones, el ajuste de la velocidad cambiará por un 0,1 Km/H; si usted mantiene presionado el botón, el ajuste de la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Si usted presiona uno de los botones enumerados de Velocidad de 1 Paso, la banda para caminar gradualmente aumentará en velocidad hasta que alcance el ajuste de la velocidad seleccionada.

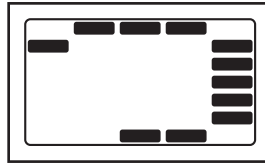
Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad o uno de los botones enumerados de Velocidad de 1 Paso.

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

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

5. Supervise su peso con las demostraciones.

La matriz—Cuando usted seleccione la función manual, la matriz le mostrará una pista de 402 metros (1/4-milla). Mientras que hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se iluminarán en secuencia hasta que la pista entera esté iluminada. La pista entonces se oscurecerá y los indicadores empezarán nuevamente a iluminarse en secuencia.



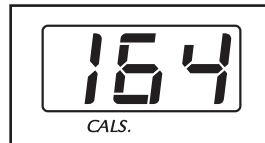
La pantalla del Tiempo—La pantalla del Tiempo mostrará el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento en vez del tiempo transcurrido.



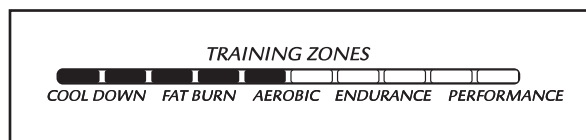
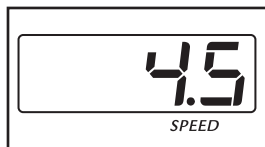
La pantalla de la Distancia—La pantalla de la Distancia puede mostrar la distancia [DIST.] que ha caminado o corrido.



La pantalla del Centro de Entrenamiento para Perder de Peso—La pantalla del Centro del Entrenamiento para Perder de Peso puede mostrar el número aproximado de calorías [CALs.] que ha quemado, la inclinación de la máquina para correr, su ritmo cardíaco, y su peso.



La pantalla del Centro de Entrenamiento Personalizado—La pantalla del Centro de Entrenamiento Personalizado le mostrará la velocidad de la banda para caminar. Cuando usted use el Centro de Entrenamiento Personalizado, la pantalla también mostrará el número, la duración, el ajuste de la velocidad mínima, y el ajuste de la velocidad máxima del entrenamiento.

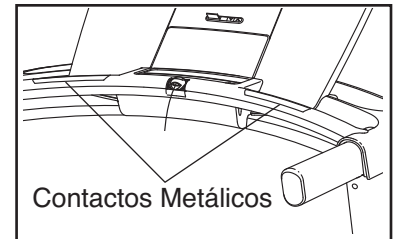


Mientras que hace ejercicios, la barra del nivel de la intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, retire la llave, y luego reinserte la llave.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

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



Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las hojas de plástico de los contactos de metal. Además, asegúrese de que tenga sus manos limpias.

Para medir ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal en la baranda—**evite mover sus manos**. Sostenga los contactos por aproximadamente diez segundos. Cuando su pulso es detectado, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para la lectura más precisa de su ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos durante unos 15 segundos.**

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

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando pliegue la máquina para correr en la posición de almacenamiento, de lo contrario puede dañar la máquina para correr.** A continuación, retire la llave de la consola y póngala en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, cambie el corta circuito de reiniciar/apagar a la posición “apagado” y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no hace esto, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

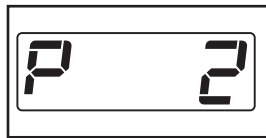
CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE DESEMPEÑO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento de desempeño.

Para seleccionar un entrenamiento de desempeño, presione el botón de Entrenamientos de Desempeño [PERFORMANCE WORKOUTS] repetidamente hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.



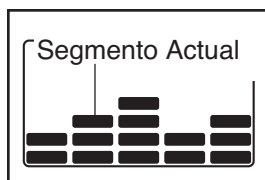
Cuando usted selecciona un entrenamiento de desempeño, la pantalla mostrará el nombre, la duración, el ajuste de la velocidad máxima, y el ajuste de la inclinación máxima del entrenamiento. Además, un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la matriz.

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

3. Comience el entrenamiento.

Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y empiece a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil le mostrará su progreso. 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 el segmento actual. Al final de cada segmento, se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil empezará a destellar. Si un nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el segmento siguiente, el nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación destellará en las pantallas por algunos segundos y la máquina para correr automáticamente se ajustará a los nuevos ajustes de la 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. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación está muy alta o muy baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de la Velocidad o Inclinación [INCLINACIÓN]; sin embargo, **cuando el próximo segmento del entrenamiento empieza, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. Supervise su progreso con las pantallas.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO

⚠ PRECAUCIÓN: Si su corazón tiene problemas o si usted es mayor de 60 años de edad y es inactivo, no use los entrenamientos de ritmo cardíaco. Si está tomando medicamentos regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará sus ejercicios de ritmo cardíaco.

1. Póngase el sensor de pulso para el pecho.

Para mejores resultados, use un sensor de pulso para el pecho para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco. Vea la página 12 por información acerca del sensor de pulso para el pecho.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

3. Seleccione un entrenamiento de ritmo cardíaco.

Para seleccionar uno de los dos entrenamientos de ritmo cardíaco, presione el botón de Entrenamientos de Ritmo Cardíaco repetidamente. Cuando [HEART RATE WORKOUTS] un entrenamiento de ritmo cardíaco es seleccionado, la duración del entrenamiento, el nombre del entrenamiento, y la meta máxima del ritmo cardíaco aparecerá en las pantallas. Además, un perfil de los ajustes del ritmo cardíaco del entrenamiento recorrerá a través de la matriz.



4. Entre un ajuste de meta del ritmo cardíaco.

El ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco del entrenamiento aparecerá en la pantalla del Centro de Entrenamientos para Perder de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]. Si desea, presione los botones para aumentar y disminuir el Vol./HR para cambiar el ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco. (Vea **INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS** en la página 29.) Nota: Si usted cambia el ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco, el nivel de la intensidad del entrenamiento completo cambiará.

5. Comience el entrenamiento.

Presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el entrenamiento. Un momento después que usted presiona el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Los entrenamientos de ritmo cardíaco están divididos en segmentos de un minuto. Un ajuste de meta del ritmo cardíaco está programado para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de la meta del ritmo cardíaco puede ser programado en segmentos consecutivos.

Durante cada segmento del entrenamiento, la consola comparará su ritmo cardíaco al ajuste de la meta del ritmo cardíaco por ese segmento. Si su ritmo cardíaco está demasiado bajo o más alto del ajuste de la meta del ritmo cardíaco, la velocidad y/o inclinación automáticamente aumentará o disminuirá para traer su ritmo cardíaco cerca al ajuste de la meta del ritmo cardíaco.

Si su pulso no es detectado durante el entrenamiento, la velocidad e inclinación de la máquina para correr no se ajustará automáticamente. Si esto ocurre, vea la página 12.

Cuando el primer segmento del entrenamiento termina, se escuchará una serie de tonos y todos los ajustes de la meta del ritmo cardíaco se moverán una columna a la izquierda. Si un nuevo ajuste de la velocidad o inclinación es programado para el próximo segmento, el nuevo ajuste de la velocidad o inclinación aparecerá en la pantalla. El entrenamiento continuará en ésta manera hasta que el último segmento del entrenamiento termine. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si los ajustes de la velocidad y/o inclinación están muy altos o muy bajos, usted puede cambiar el nivel de la intensidad del entrenamiento en cualquier momento presionando los botones de la Velocidad e Inclinación; sin embargo, **cuando la consola compara su ritmo cardíaco a la meta del ritmo cardíaco del segmento actual, la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede cambiar para traer su ritmo cardíaco cerca al ajuste de la meta del ritmo cardíaco.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Parar [STOP]. Para volver a comenzar el entrenamiento, presione el botón Comenzar. La banda para caminar empezará a moverse a 1 mph; sin embargo, **cuando la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste de la meta del ritmo cardíaco para el segmento actual, la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede cambiar para traer su ritmo cardíaco cerca al ajuste de la meta del ritmo cardíaco.**

6. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARA PERDER DE PESO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar un entrenamiento para perder de peso, presione el botón de 250 cal., 300 cal., 350 cal., 400 cal., 500 cal. o 600 cal. Cuando usted seleccione un entrenamiento para perder de peso, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará y la duración y el ajuste de la velocidad máxima del entrenamiento. Además, un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la matriz.

Luego, el ajuste del peso actual aparecerá en la pantalla. Si usted todavía no ha ingresado su

peso, presione repetidamente los botones Fijar el Peso [SET WEIGHT] para aumentar y disminuir para ingresar su peso. Presione el botón Registrar [ENTER] que está abajo de los botones Fijar el Peso. Nota: Su peso puede ser mostrado en kilogramos o libras. Para saber que unidad de medida es seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22.

Cada entrenamiento para perder de peso está dividido en segmentos. Un ajuste de la velocidad y un ajuste de la inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o inclinación puede ser programado en segmentos consecutivos.

3. Comience el entrenamiento.

El entrenamiento para perder de peso funcionará de la misma manera que el entrenamiento de desempeño (vea el paso 3 en la página 17).

4. Supervise su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16. La pantalla del Centro de EntrenamientoS para Perder de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] le mostrará el número de calorías que faltan en el entrenamiento.



5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

COMO USAR EL CENTRO DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Seleccione el Centro del Entrenamiento Personalizado.

Para usar un Centro del Entrenamiento Personalizado [CUSTOM WORKOUT CENTER], presione el botón para aumentar el Seleccionar el Perfil [Select Profile].

Seleccione el perfil del entrenamiento deseado presionando los botones para aumentar y disminuir el Seleccionar el Perfil repetidamente. Luego presione el botón Registrar que está abajo de los botones Fijar la Velocidad Máxima. Nota: Si usted no presiona el botón Registrar, la pantalla avanzará a la siguiente selección en unos segundos.

Luego, seleccione la duración deseada de su entrenamiento presionando repetidamente los botones para aumentar y disminuir Fijar el Tiempo. Luego, presione el botón Registrar.

Seleccione la velocidad mínima de su entrenamiento presionando repetidamente los botones para aumentar y disminuir Fijar la Velocidad Mínima. Luego presione el botón Registrar.

Luego, seleccione velocidad máxima de su entrenamiento presionando repetidamente los botones para aumentar y disminuir Fijar la Velocidad Máxima. Luego, presione el botón Registrar.

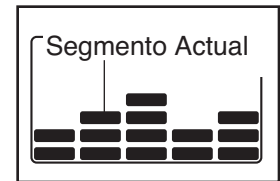
Cada entrenamiento personalizado está dividido en segmentos. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento.

3. Empiece el entrenamiento.

Presione el botón de Comenzar para comenzar el entrenamiento. Un momento después que presione el botón, la banda para caminar empezará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que destella repre-

senta el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de la velocidad del segmento actual. Al final de cada segmento, se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Los nuevos ajustes de la velocidad e inclinación aparecerán en la pantalla por algunos segundos y la máquina para correr automáticamente se ajustará a los nuevos ajustes de la 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. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación está muy alta o muy baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de la Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; sin embargo, **cuando el próximo segmento del entrenamiento comience, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina de correr automáticamente se ajustará a la velocidad e inclinación fijada para el siguiente segmento.

4. Supervise su progreso con las pantallas.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR UNA TARJETA IFIT

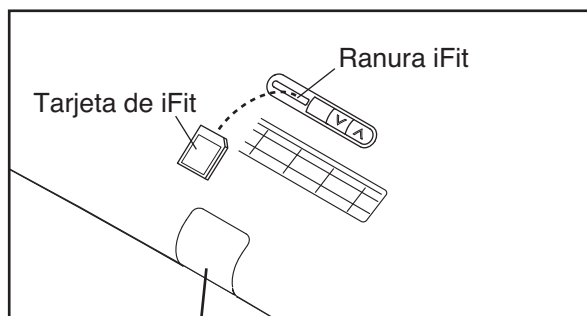
Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese que la tarjeta iFit esté orientada de manera que los contactos de metal estén mirando hacia abajo y estén insertados dentro de la ranura iFit.



Luego, seleccione un entrenamiento iFit presionando el botón para aumentar o disminuir iFit. Cuando un entrenamiento iFit es seleccionado, la pantalla mostrará el nombre, la duración, y el ajuste de la velocidad máxima del entrenamiento. Además, el perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento aparecerá en la pantalla.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de la velocidad y un ajuste de la inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de la velocidad y/o inclinación puede ser programado en segmentos consecutivos.

3. Comience el entrenamiento.

Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después que usted presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento actual está muy alto o muy bajo, usted puede anular el ajuste presionando los botones de la Velocidad o Inclinación [INCLINE]; sin embargo, **cuando el siguiente segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del siguiente segmento.**

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para volver a comenzar el entrenamiento, oprima el botón de Comenzar. La banda para caminar empezará a moverse. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empieza, la máquina para correr automáticamente se ajustará a la velocidad e inclinación fijada para el siguiente segmento.

4. Supervise su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16.

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

Vea el paso 7 en la página 16.

PRECAUCION: Siempre retire las tarjetas iFit de la ranura cuando ya no las esté usando.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

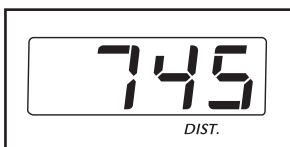
La consola ofrece una función de información que controla el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada y la distancia total que la banda para caminar ha sido movida. La función de información también permite que usted seleccione un sistema de medida de millas o kilómetros, y encender y apagar la función de demo de la pantalla.

Para seleccionar la función de información, sostenga presionado el botón Parar [STOP] mientras que inserte la llave en la consola y luego suelte el botón Parar. Cuando la función de información es seleccionada, la siguiente información será mostrada:

La pantalla mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha sido usada.



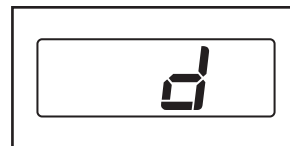
La pantalla también mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar ha sido movida.



Una "M" por kilómetros métricos o una "E" por millas inglesas aparecerá en la pantalla. Presione el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] para cambiar la unidad de medidas si lo desea.



La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para ser usada si la máquina para correr se exhibe en una tienda.



Mientras la función de demo está encendida, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico, cambie el cortacircuito de reiniciar/apagar a la posición de reajustar, e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está encendida, una "d" aparecerá en la pantalla mientras que la función de información es seleccionada. Para encender o apagar la función de demo, presione el botón para disminuir la Velocidad.

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

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Este producto ha sido diseñado específicamente para trabajar con iPod y ha sido certificado por el fabricante para cumplir con los estándares del funcionamiento de Apple. Para escuchar música o libros audio a través del sistema de sonido de la consola, usted debe de conectar su iPod, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal a la consola por el enchufe de audio o por el Dock Universal Integrado para el iPod. El Dock Universal Integrado para el iPod cargará su iPod mientras lo usa.

Para usar los cables de audio, identifique el cable de audio y enchúfelo en el enchufe de audio cerca al altavoz. Luego, enchufe el cable de audio dentro del conector en su iPod, reproductor de CD, u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese que el cable de audio esté completamente insertado.**

Para usar el Dock Universal Integrado para el iPod, usted necesita un Conector iPod Universal de iFit (no incluido). **Para comprar un Conector iPod Universal de iFit, por favor llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** Enchufe un extremo en el Dock Universal Integrado para el iPod cerca del altavoz y el otro extremo en su iPod. **Asegúrese de que el Conector iPod Universal de iFit esté completamente enchufado.**

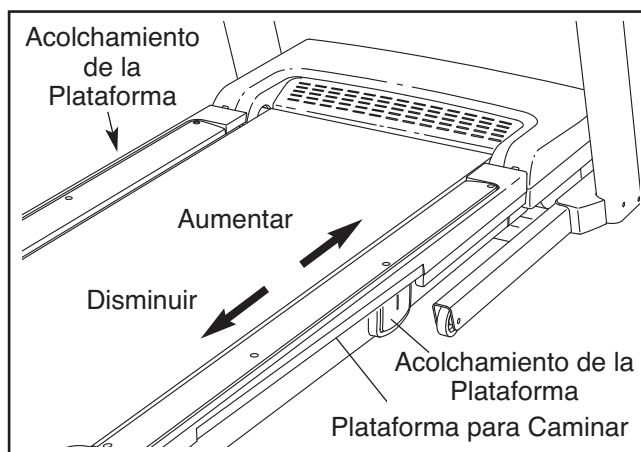
Luego, presione el botón Ejecutar en su iPod, reproductor de CD, u otro reproductor de audio personal. Ajuste el volumen en su reproductor de audio personal o presione los botones para aumentar o disminuir el VOL./HR en la consola.

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

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE ACOLCHAMIENTO

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr ofrece 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, bájese de la máquina para correr y deslice los acolchamientos de la plataforma hacia atrás de la máquina para correr.

Nota: Asegúrese de que ambos acolchamientos estén fijados al mismo nivel de firmeza. Lo mas rápido que usted corra en la máquina para correr, o si pesa más, la plataforma para caminar deber se estar más firme.



CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

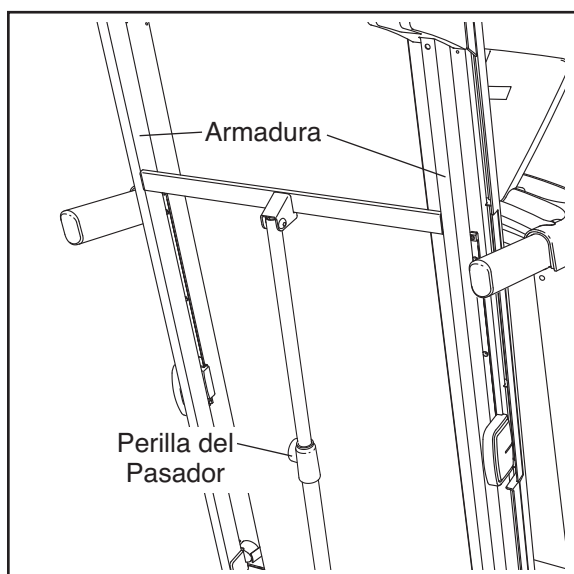
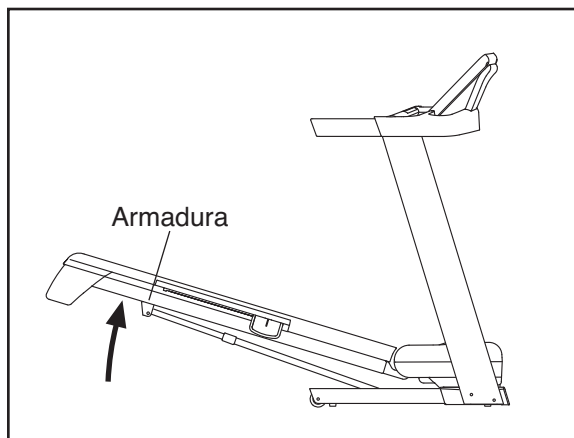
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENARLA

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada cuando la pliegue. Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para levantar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el lugar mostrado con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de lesiones, no levante la armadura por los rieles para los pies de plástico. Asegúrese de doblar sus rodillas y mantener su espalda derecha mientras que levanta la armadura. Levante la armadura hasta cerca de la mitad de la posición vertical.

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

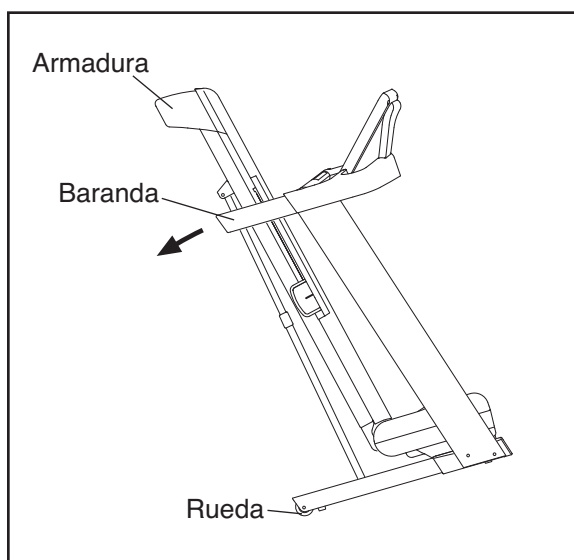
Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Coloque la máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje la máquina para correr en la posición de almacenamiento en temperaturas de más de 30° C.



CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento como se describe anteriormente. **Asegúrese de que la perilla del pasador esté enganchada en la posición de almacenamiento.**

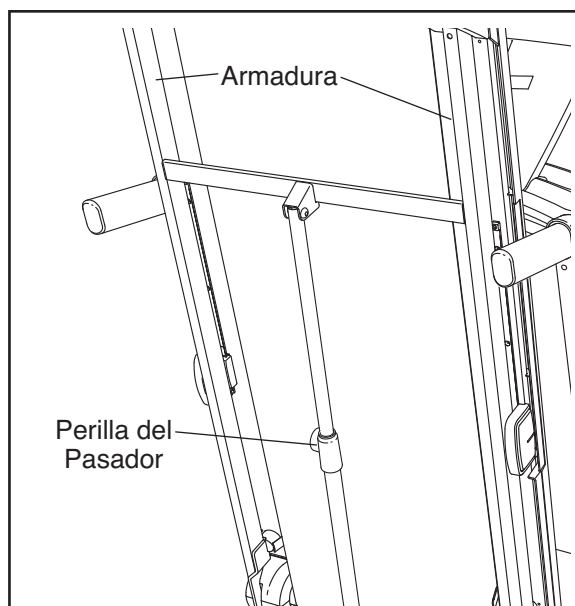
1. Sostenga una baranda y la armadura y coloque un pie contra una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hasta que ruede libremente en las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás.** Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular. No jale la armadura.



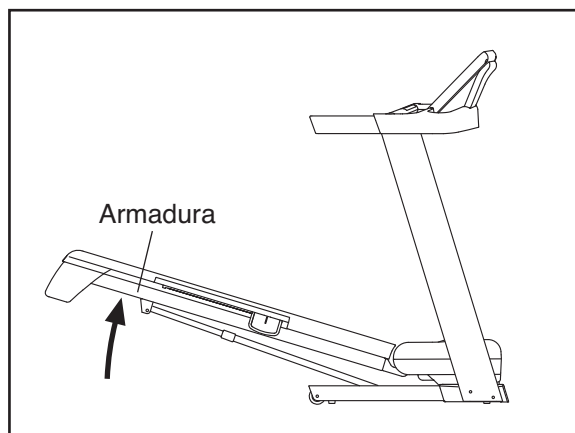
3. Coloque un pie contra una rueda, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Jale la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos, y bájela hacia el piso. **PRECAUCION:** No agarre solamente de los rieles de la patas de plástico ni deje caer la armadura al piso. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



PROBLEMAS

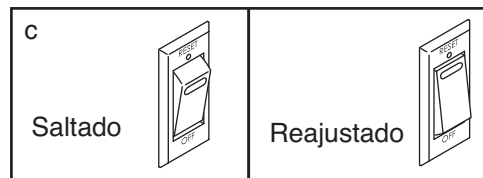
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

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. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes eléctricos equipados con RCD.**

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

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



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito 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.

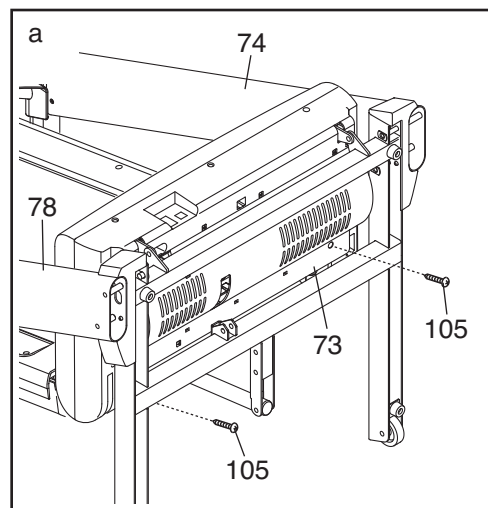
d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

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

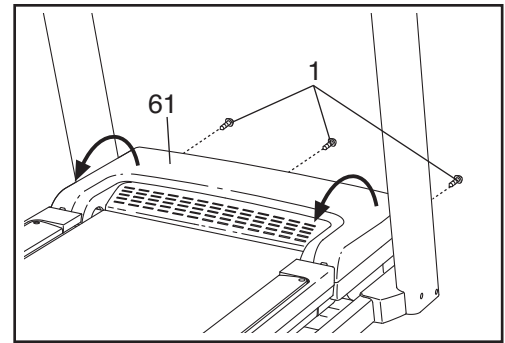
SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

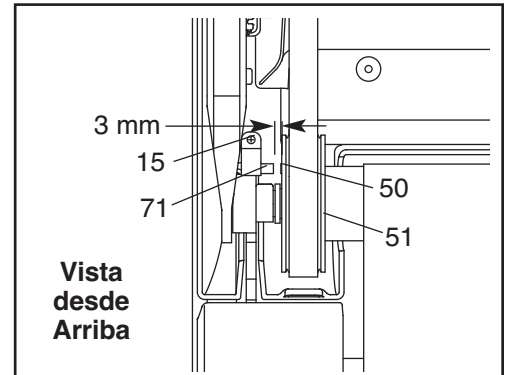
SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente incline hacia abajo los Montantes Verticales (74, 78). Debe de haber dos Tornillos de la Cubierta (105) en la parte inferior de la Charola Ventral (73). Si los hay, retírelos. Nota: Es necesario usar un destornillador Estrella con un asta de por lo menos 13 cm de largo. Levante los Montantes Verticales a la posición vertical.



Retire los tres Tornillos de #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente gire la Cubierta del Motor (61) hacia afuera.



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) del lado izquierdo de la Polea (51). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo del Interruptor de Lengüeta de 3/4" (15), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y luego vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta (no mostrado) con los Tornillos de #8 x 3/4" (no mostrado). Si es necesario, vuelva a conectar los Tornillos de #8 x 2" (no mostrado). Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de la velocidad esté correcta.



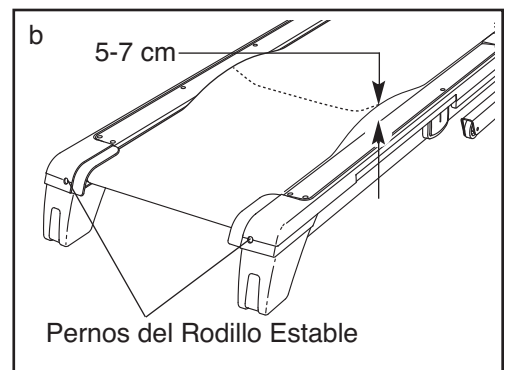
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de inclinación [INCLINE]. **Mientras que la inclinación está cambiando, retire la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

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

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solamente un cable de 3 conductores, 1 mm² que no sea más de 1.5 m de largo.

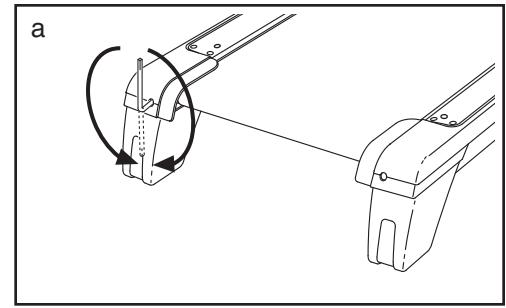
b. Si la banda para caminar está muy ajustada, el buen funcionamiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable a la dirección opuesta a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. 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.



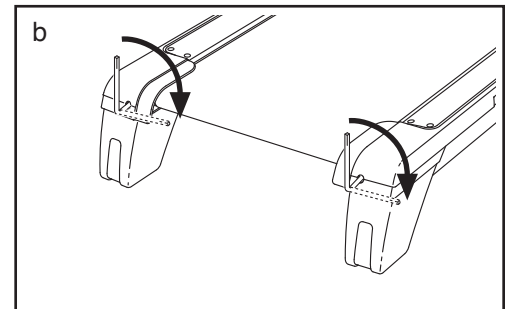
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está no esta centrada o se resbala cuando se está caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta perno del rodillo estable izquierdo a la dirección de las agujas del reloj, 1/2 de vuelta. Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha, de vuelta al 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. 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 centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable a la dirección de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado en la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL14909.0

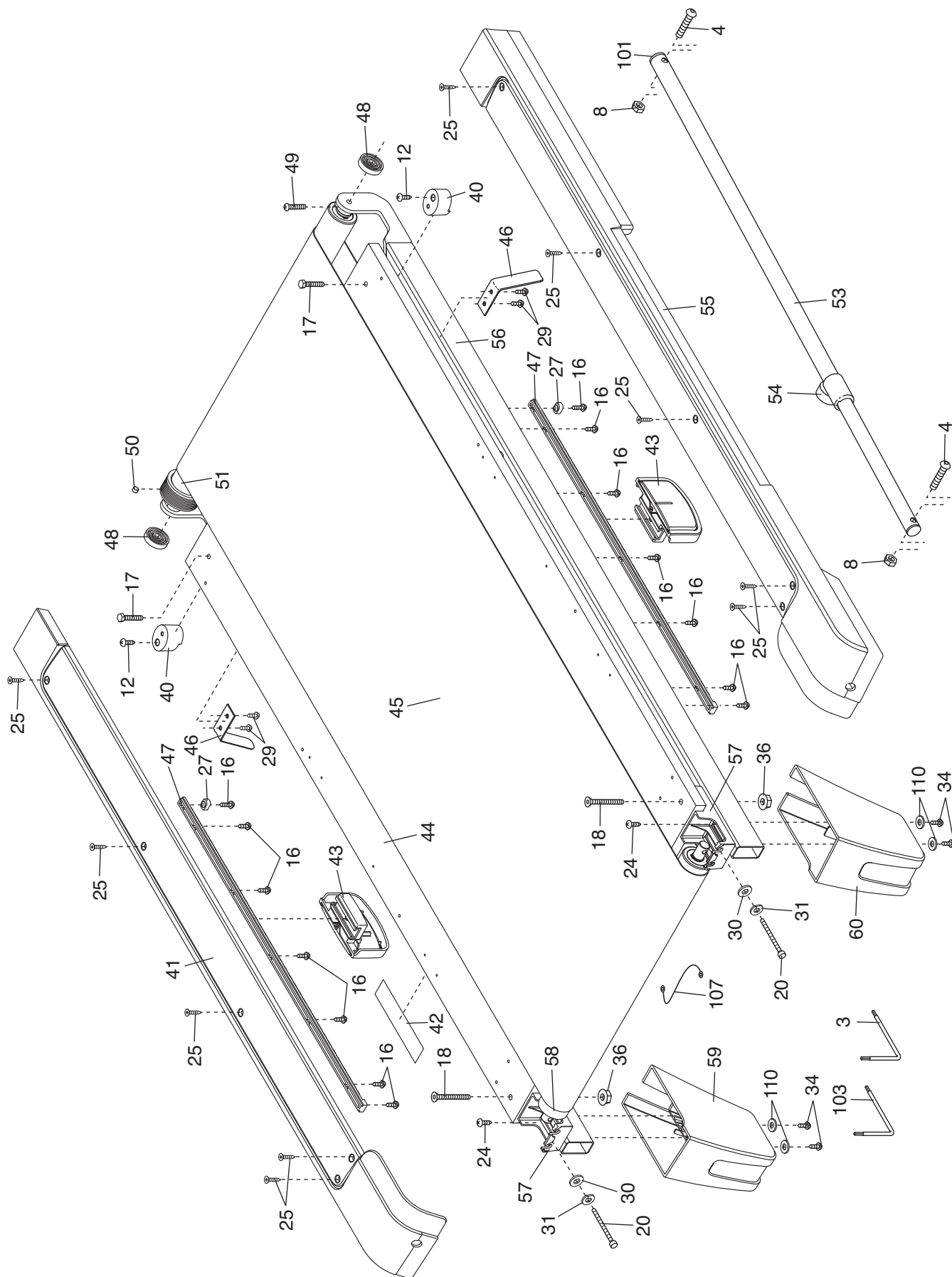
R0909A

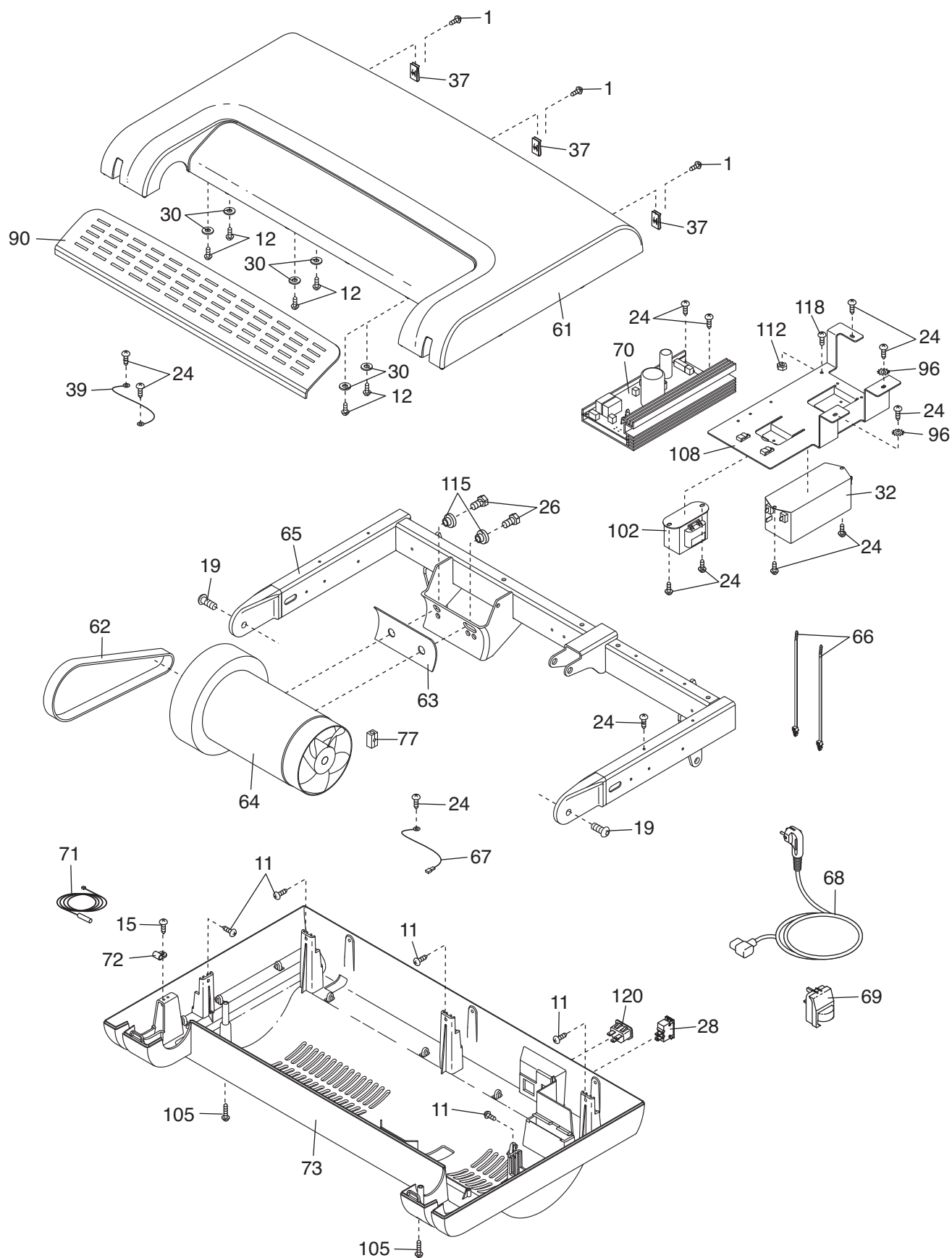
Para encontrar las piezas de la lista de abajo, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS cerca del final de este manual.

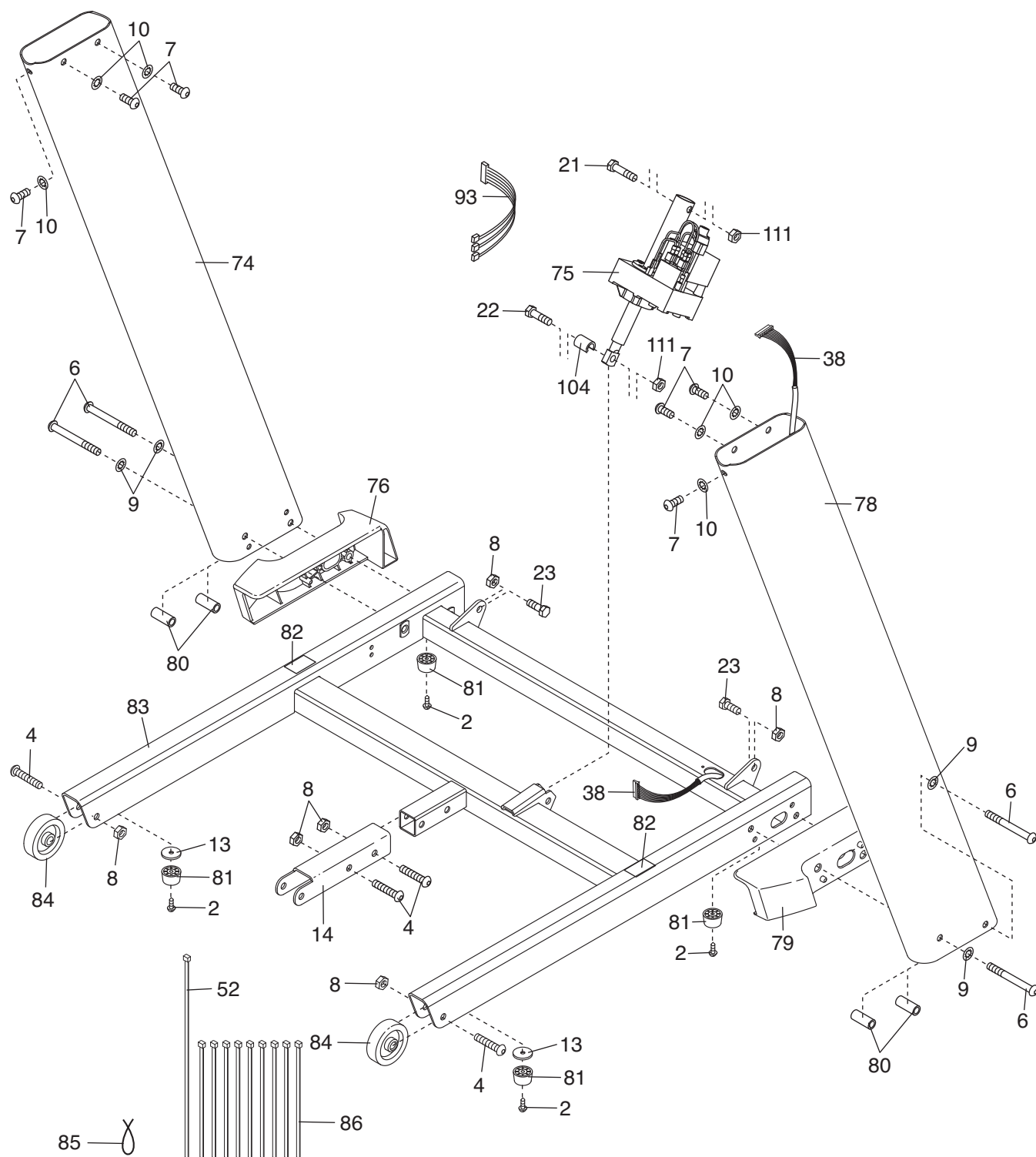
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	10	Tornillo de #8 x 3/4"	48	2	Espaciador de la Armadura
2	4	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"	49	2	Perno de 1/4" x 1"
3	1	Llave Hexagonal	50	1	Imán
4	6	Perno de 3/8" x 2"	51	1	Rodillo de Manejo/Polea
5	4	Perno de 1/4" x 3/4"	52	1	Atadura de Cables de 15 1/2"
6	4	Perno de 3/8" x 4 1/2"	53	1	Pasador de Almacenamiento
7	6	Perno de 5/16" x 1"	54	1	Perilla del Pasador
8	8	Tuerca de 3/8"	55	1	Riel para los Pies Derecho
9	4	Arandela Estrella de 3/8"	56	1	Armadura
10	6	Arandela Estrella de 5/16"	57	2	Soporte del Rodillo Estable
11	5	Tornillo Punta Broca de #8 x 3/4"	58	1	Rodillo Estable
12	22	Tornillo de #8 x 1/2"	59	1	Pata Trasera Izquierda
13	2	Espaciador de la Pata de la Base	60	1	Pata Trasera Derecha
14	1	Soporte del Pasador	61	1	Cubierta del Motor
15	1	Tornillo del Interruptor de Lengüeta de 3/4"	62	1	Correa de Manejo
16	14	Tornillo Cabeza Plana de #8 x 3/4"	63	1	Espaciador del Motor
17	2	Perno de 1/4" x 1"	64	1	Motor de Manejo
18	2	Perno de Remiendo de 5/16" x 4 1/4"	65	1	Armadura de Levante
19	2	Perno con Nylon/Metal de 3/8" x 1"	66	2	Atadura de Cables
20	2	Perno del Rodillo Estable	67	1	Cable de Tierra del Controlador
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	68	1	Cable Eléctrico
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	69	1	Adaptador del Cable Eléctrico
23	2	Perno de 3/8" x 1"	70	1	Controlador
24	15	Tornillo de Tierra de 1/2"	71	1	Interruptor de Lengüeta
25	10	Tornillo de #12 x 1 1/4"	72	1	Abrazadera de Interruptor de Lengüeta
26	2	Perno del Motor	73	1	Charola Ventral
27	2	Atajador del Acolchamiento	74	1	Montante Vertical Izquierdo
28	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar	75	1	Motor de Inclinación
29	4	Tornillo de #8 x .44	76	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
30	8	Arandela Plana de 1/4"	77	1	Abrazadera de Ferrita
31	2	Arandela Dividida de 1/4"	78	1	Montante Vertical Derecho
32	1	Filtro	79	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
33	2	Tuerca Jaula de 5/16"	80	4	Espaciador del Perno
34	4	Tornillo de #8 x 1 3/4"	81	4	Pata de la Base
35	1	Cable Audio	82	2	Calcomanía de Precaución
36	2	Tuerca Dentada de 5/16"	83	1	Base
37	3	Gancho de la Cubierta	84	2	Rueda
38	1	Cable del Montante Vertical	85	2	Atadura Ajustable
39	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante	86	9	Atadura de 8"
40	2	Aislador	87	1	Puerta de Acceso
41	1	Riel para los Pies Izquierdo	88	4	Tuerca en U
42	1	Calcomanía de Advertencia	89	1	Consola
43	2	Acolchamiento de la Plataforma	90	1	Acento de la Cubierta
44	1	Plataforma para Caminar	91	1	Base de la Consola
45	1	Banda para Caminar	92	2	Atadura Plástica
46	2	Guía de la Banda	93	1	Cable de Inclinación
47	2	Pista del Acolchamiento			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
94	1	Barra de Pulso Superior	114	1	Tornillo de Tierra de la Consola de #8 x 1/2"
95	1	Barra de Pulso inferior	115	2	Aislador del Motor
96	4	Arandela Estrella de #8	116	1	Tirante de Pulso para el Pecho
97	1	No se usa	117	1	Sensor de Pulso para el Pecho
98	2	Tapa de la Baranda Trasera	118	1	Perno de Tierra de #8 x 3/8"
99	2	Tapa de la Baranda Delantera	119	1	Recibidor de Pulso para el Pecho
100	1	Llave/Soporte	120	1	Receptáculo
101	1	Tapa del Pasador	121	1	Baranda
102	1	Transformador	122	1	Bandeja
103	1	Llave Hexagonal de 5/32"	123	1	Cable de Tierra de la Barra de Pulso
104	1	Espaciador del Motor de Levante	124	1	Parte Trasera de la Consola
105	2	Tornillo de la Cubierta	*	—	Alambre Azul de 10", M/F
106	1	Cubierta Decorativa de la Baranda Derecha	*	—	Alambre Azul de 8", 2F
107	1	Cable de Tierra de la Armadura/Rodillo	*	—	Alambre Negro de 4", 2F
108	1	Soporte de lo Electrónico	*	—	Alambre Negro de 4", M/F
109	8	Tornillo de Tierra de #8 x 5/8"	*	—	Alambre Rojo de 4", M/F
110	4	Arandela para los Pies	*	—	Alambre Blanco de 8", M/F
111	2	Tuerca del Motor de Inclinación de 3/8"	*	—	Cable Verde/Amarillo de 4", F/Anillo c/ Calcomanía
112	1	Tuerca de #8	*	—	Cable Verde/Amarillo de 8", F/Anillo
113	1	Cubierta Decorativa de la Baranda Izquierda	*	—	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.

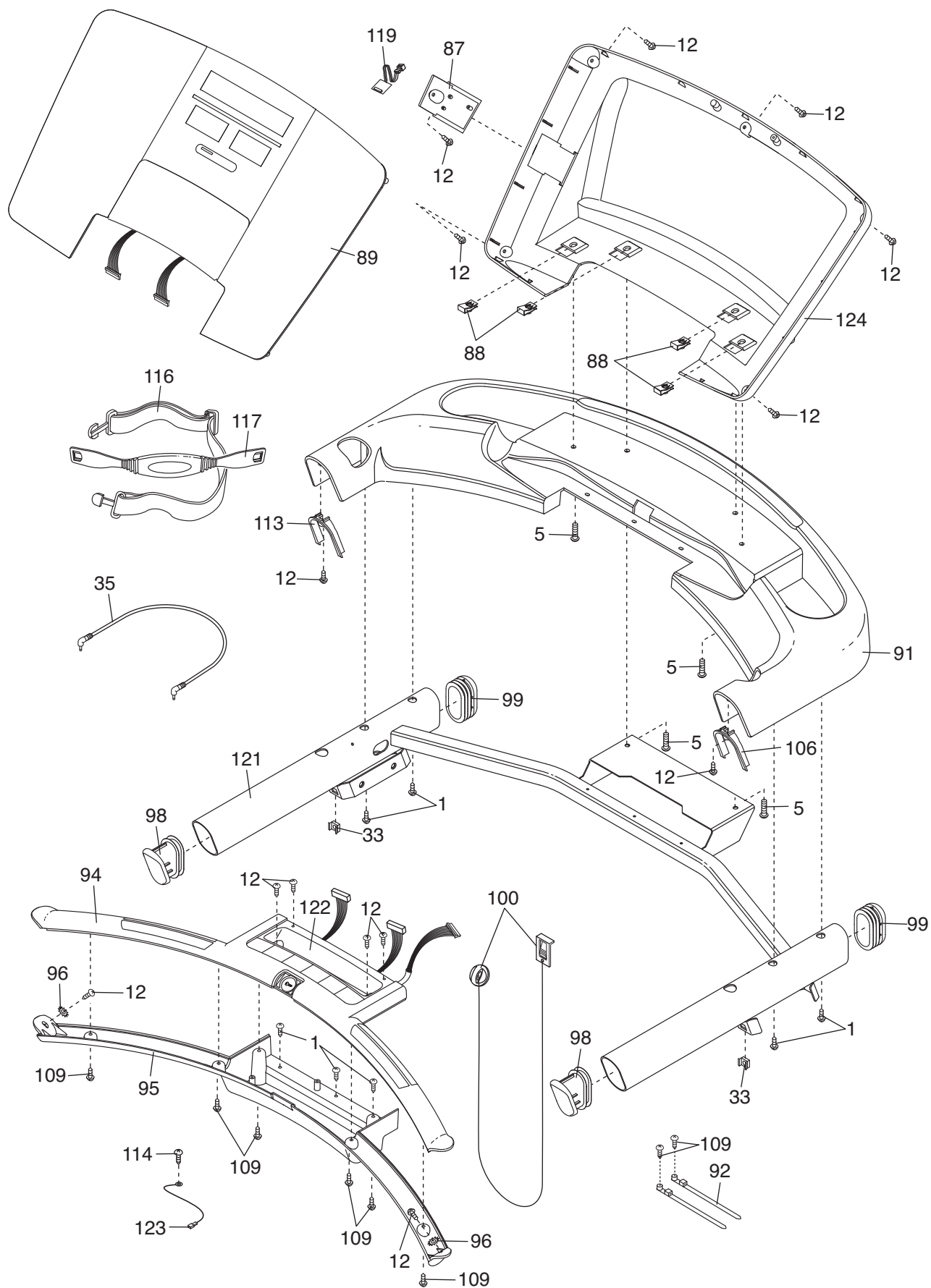






DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL14909.0

R0909A



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)

INFORMACION 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.

