

NordicTrack[®]

INCLINE **X3** *Interactive* **TRAINER**

Nº de Modelo NETL15708.0

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
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	12
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN	20
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	21
GUÍAS DE EJERCICIOS	24
LISTA DE PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

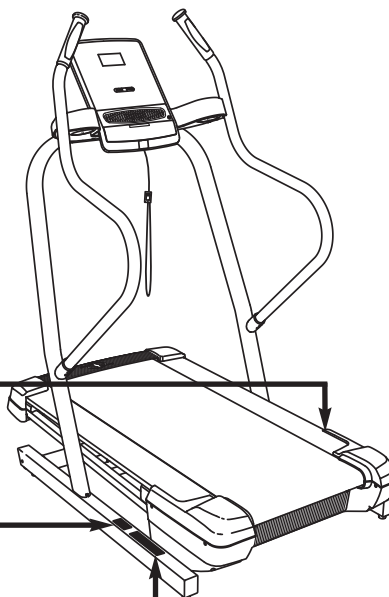
Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia.

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.

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.



⚠ ADVERTENCIA:

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



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

•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

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

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

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

•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 opera 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 entrenador de inclinación, 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 individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador de inclinación estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use el entrenador de inclinación solamente como se describe.
4. Coloque el entrenador de inclinación en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador de inclinación sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.
5. Mantenga el entrenador de inclinación bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador de inclinación en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice el entrenador de inclinación en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador de inclinación en todo momento.
8. Se debe utilizar el entrenador de inclinación sólo por personas que pesan 115 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use el entrenador de inclinación al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador de inclinación. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador de inclinación. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use el entrenador de inclinación descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 12), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador de inclinación si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 21 si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar el entrenador de inclinación (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14).
16. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en el entrenador de inclinación.

17. El entrenador de inclinación es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje el entrenador de inclinación desatendido mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de reiniciar/apagar en posición de apagar cuando el entrenador de inclinación no esté siendo usado. (Para la ubicación del interruptor de reiniciar/apagar, vea el diagrama en la página 5.)
20. No trate de mover el entrenador de inclinación hasta que no esté correctamente ensamblado. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN en la página 20.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs. (20 kg) para mover el entrenador de inclinación.
21. No cambie la inclinación del entrenador de inclinación colocando objetos debajo de éste.
22. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador de inclinación regularmente.
23. Nunca inserte o deje caer objetos en ninguna abertura del entrenador de inclinación.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar el entrenador de inclinación, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o 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. El entrenador de inclinación está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador de inclinación en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
26. 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

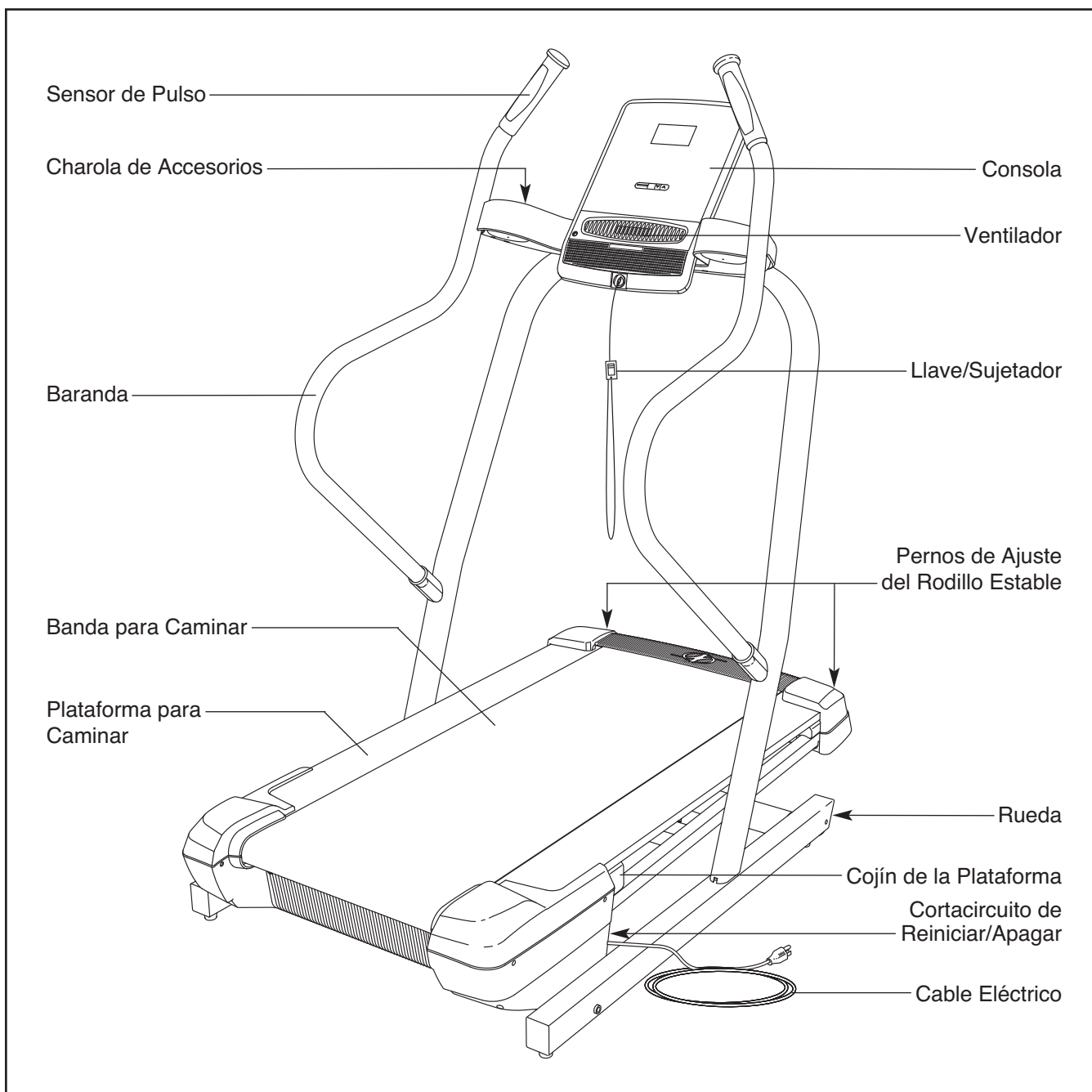
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario aparato de ejercicio NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. El aparato de ejercicio INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más agradables y efectivos.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador de inclinación. 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.

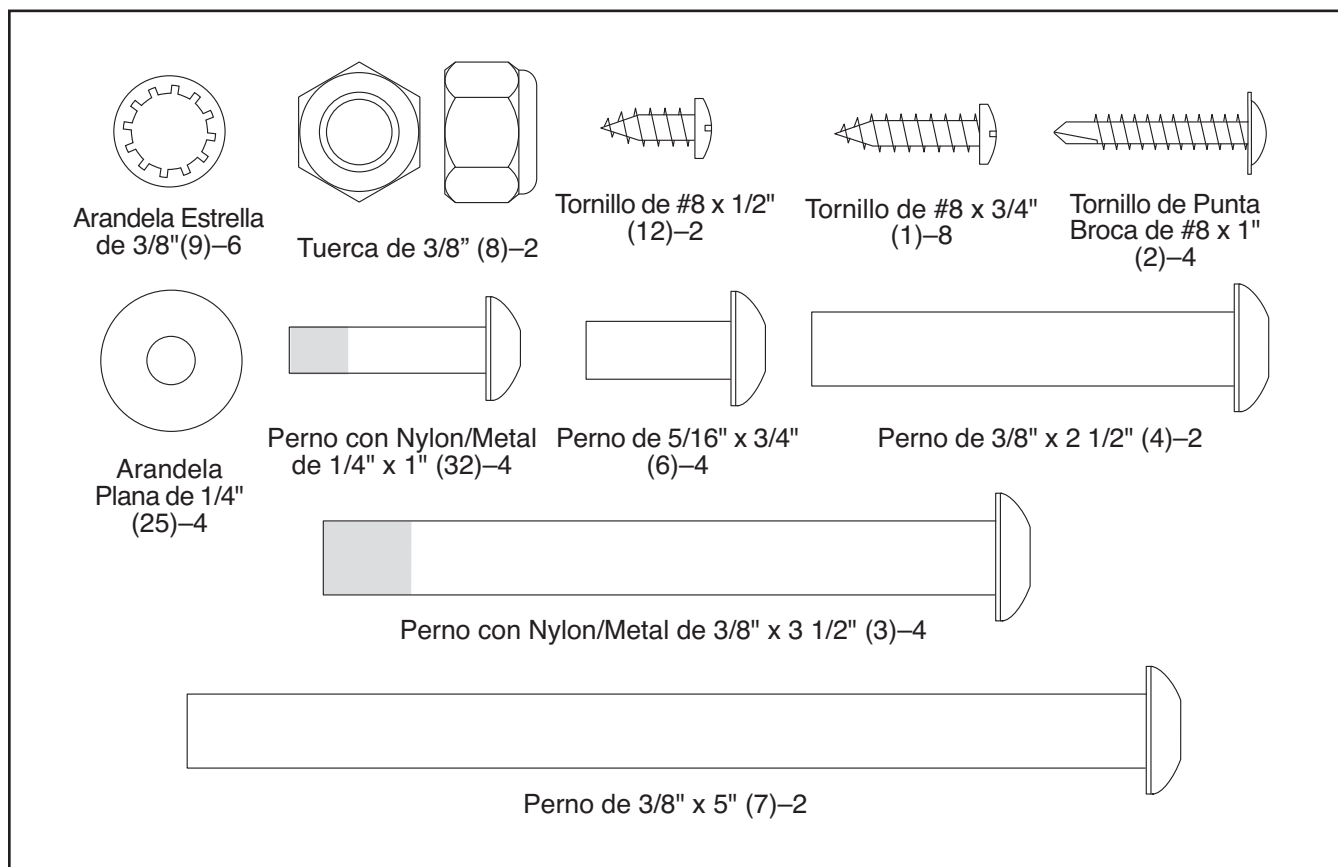


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque el entrenador de inclinación 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 el entrenador de inclinación. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida  y su propio destornillador Phillips  y llave ajustable .

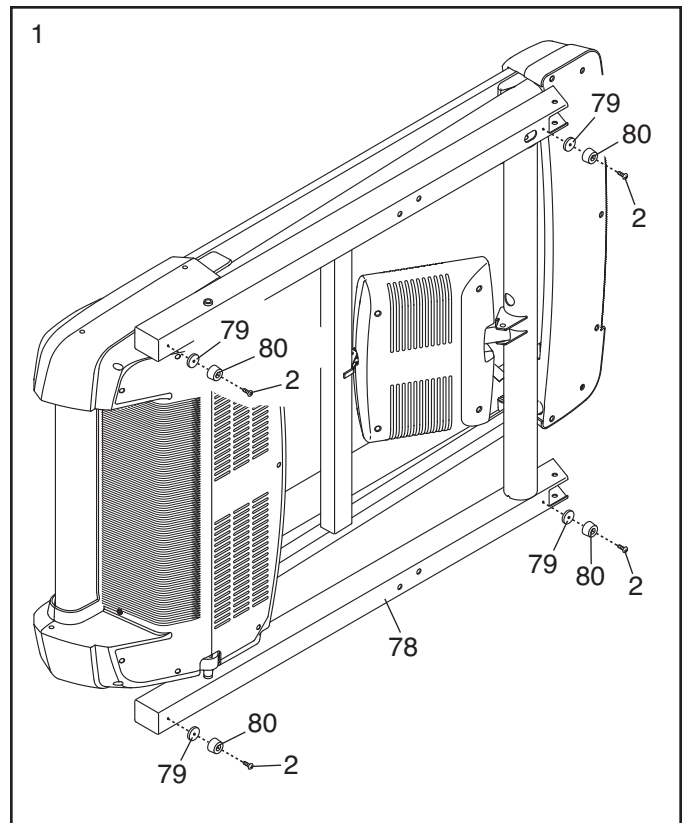
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para 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.**



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

Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado el aparato de ejercicio sobre el lado izquierdo. Esta otra persona debe sostener el aparato de ejercicio ajustable para evitar que éste se vuelque.

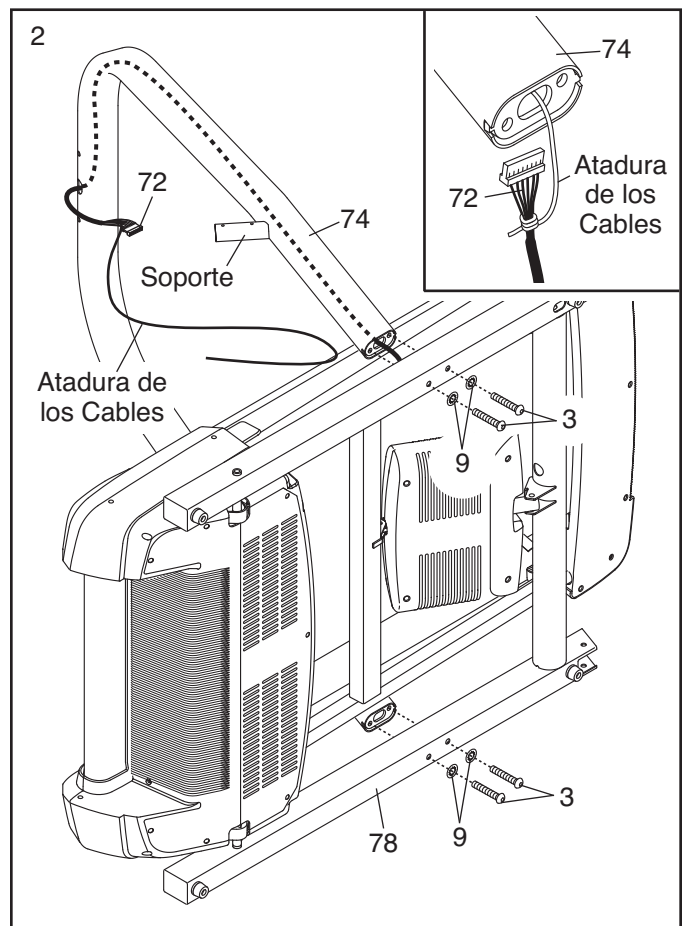
Conecte cuatro Patas de la Base (80) y cuatro Espaciadores de la Pata de la Base (79) a la Base (78) con cuatro Tornillos de Punta Broca de #8 x 1" (2). **Tenga cuidado de no ajustar de más los Tornillos de Punta Broca.**



2. Sostenga el Montante Vertical (74) cerca del entrenador de inclinación, con los soportes en el Montante Vertical orientados en la dirección mostrada.

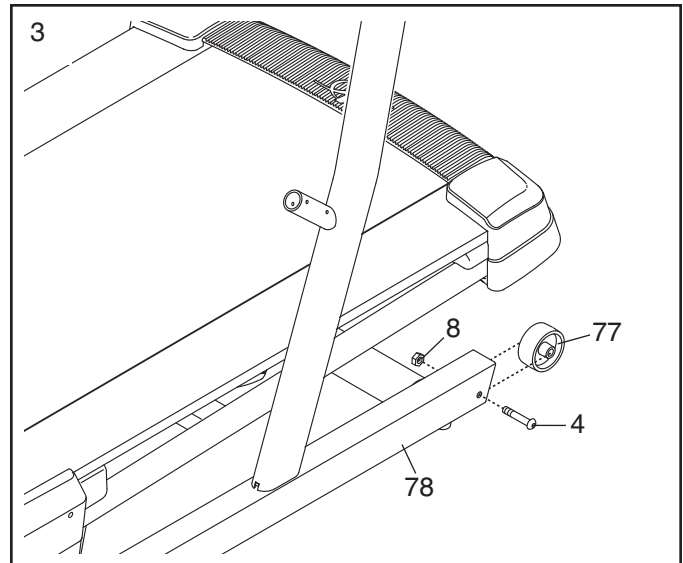
Vea el diagrama adicional. Amarre la atadura de cables en el Montante Vertical (74) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (72). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical.

Conecte el Montante Vertical (74) a la Base (78) con cuatro Pernos con Nylon/Metal de 3/8" x 3 1/2" (3) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (9). **Presente los cuatro Pernos de Parche antes de ajustarlos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (72).**



3. Con la ayuda de otra persona, incline el entrenador de inclinación de modo que la Base (78) quede horizontal sobre el piso.

Coloque una Rueda (77) a cada lado de la Base (78) con un perno de $3/8" \times 2 1/2"$ (4) y una tuerca de $3/8"$ (8) (se muestra solamente un lado).

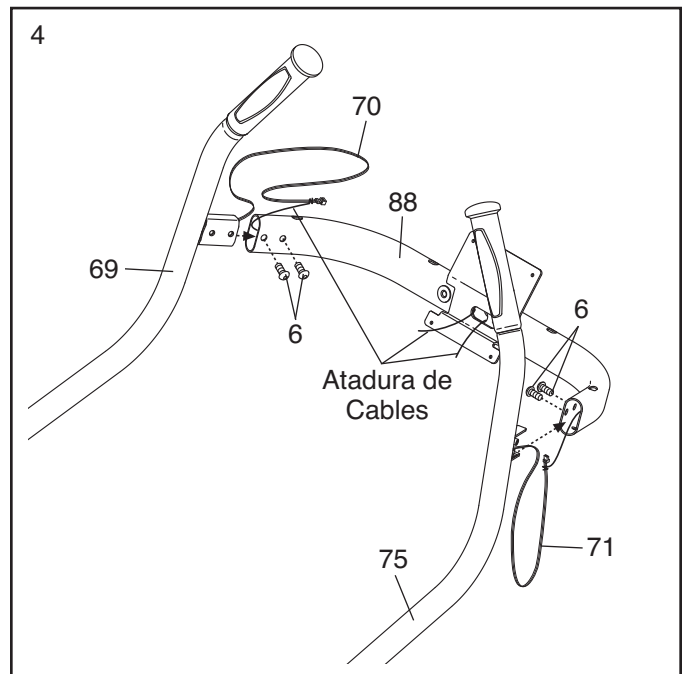


4. Pídale a la otra persona que sostenga la Baranda Izquierda (69) cerca de la Brida (88). Ubique el cable dentro de la Brida. Ate la atadura de cables alrededor del Cable de Pulso Izquierdo (70).

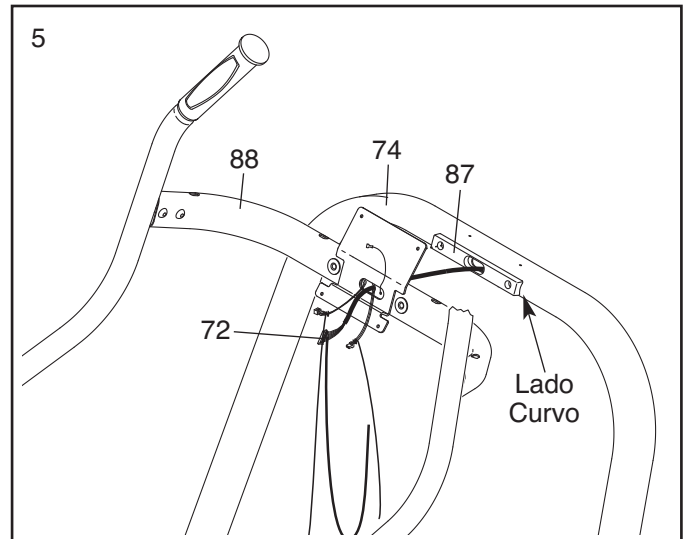
Tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable de Pulso Izquierdo (70) se extienda desde el orificio en el centro de la Brida (88). A la vez, deslice la Baranda Izquierda (69) dentro de la Brida. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable de Pulso Izquierdo.**

Conecte la Baranda Izquierda (69) a la Brida (88) con dos Pernos de $5/16" \times 3/4"$ (6); **no ajuste aún del todo los Pernos.**

Repita este paso para la Baranda Derecha (75) y para el Cable de Pulso Derecho (71).



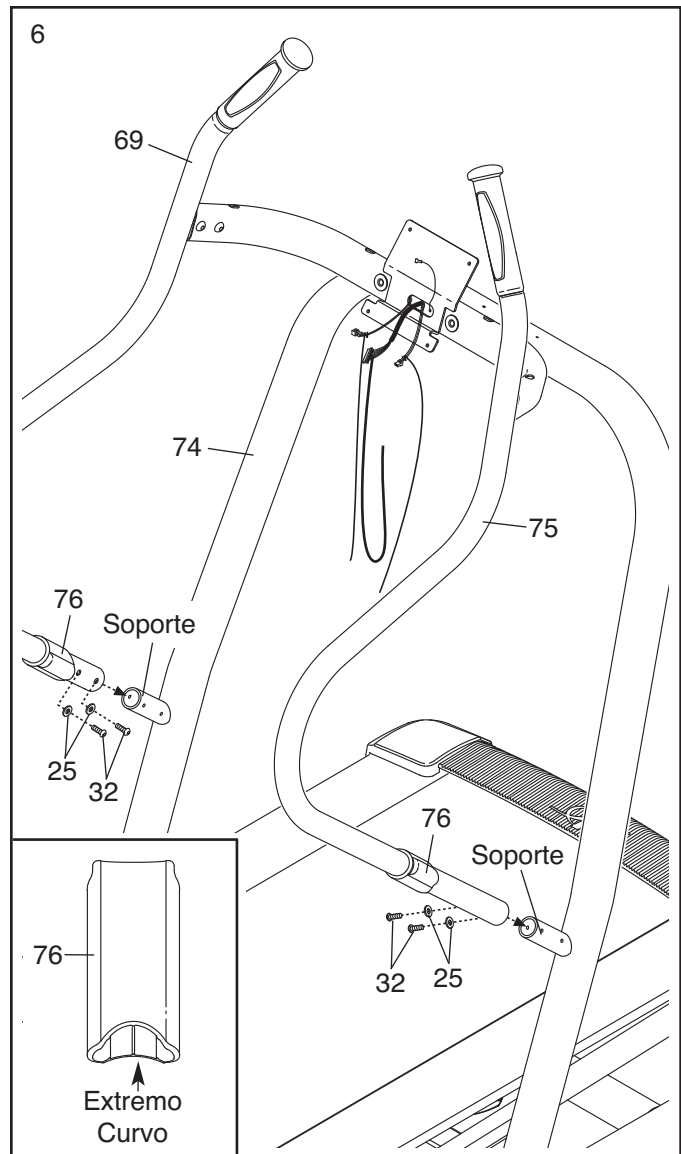
5. Sostenga el Espaciador de la Brida (87) cerca del Montante Vertical (74). **Asegúrese de que el extremo curvo del Espaciador de la Brida quede en posición hacia el Montante Vertical.** Pídale a otra persona que sostenga la Brida (88) cerca del Montante Vertical. Inserte el Cable del Montante Vertical (72) a través del Espaciador de la Brida y la Brida.



6. Deslice dos Cubiertas de la Baranda (76) sobre los extremos inferiores de las Barandas Izquierda y Derecha (69; 75). **Vea el diagrama adicional. Asegúrese de que el extremo curvo de cada Cubierta de la Baranda quede en posición hacia arriba (74).**

Deslice los extremos inferiores de las Barandas (69; 75) hacia el soporte en el Montante Vertical (74).

Conecte cada Baranda (69; 75) al Montante Vertical (74) con dos Pernos con Nylon/Metal de 1/4" x 1" (32) y dos Arandelas Planas de 1/4" (25); **no ajuste aún del todo los Pernos de con Nylon/Metal.**

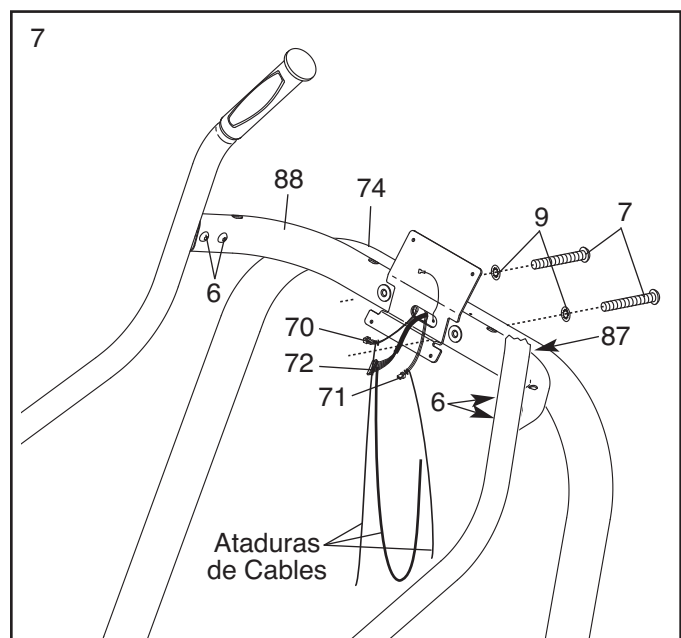


7. Conecte la Brida (88) y el Espaciador de la Brida (87) al Montante Vertical (74) con dos Pernos de 3/8" x 5" (7) y dos Arandelas Estrella de 3/8" (9). **Ajuste firmemente los Pernos.**

Quite las ataduras de cables del Cable del Montante Vertical (72) y de los Cables del Pulso (70, 71).

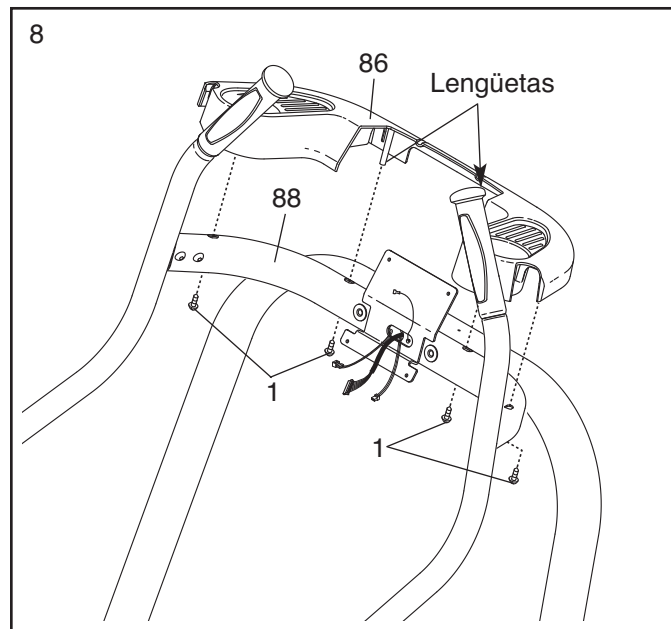
Ajuste firmemente los Pernos de 5/16" x 3/4" (6).

Vea el paso 6. Ajuste firmemente los Pernos con Nylon/Metal de 1/4" x 1" (32), y deslice las Cubiertas de la Baranda (76) hacia abajo sobre los Pernos contra el Montante Vertical (74).



8. Deslice la Charola de Accesorios (86) sobre la Brida (88). Inserte parcialmente las dos lengüetas indicadas y luego inserte parcialmente las otras lengüetas. Luego, inserte completamente todas las lengüetas. **Tenga cuidado de no romper las lengüetas.**

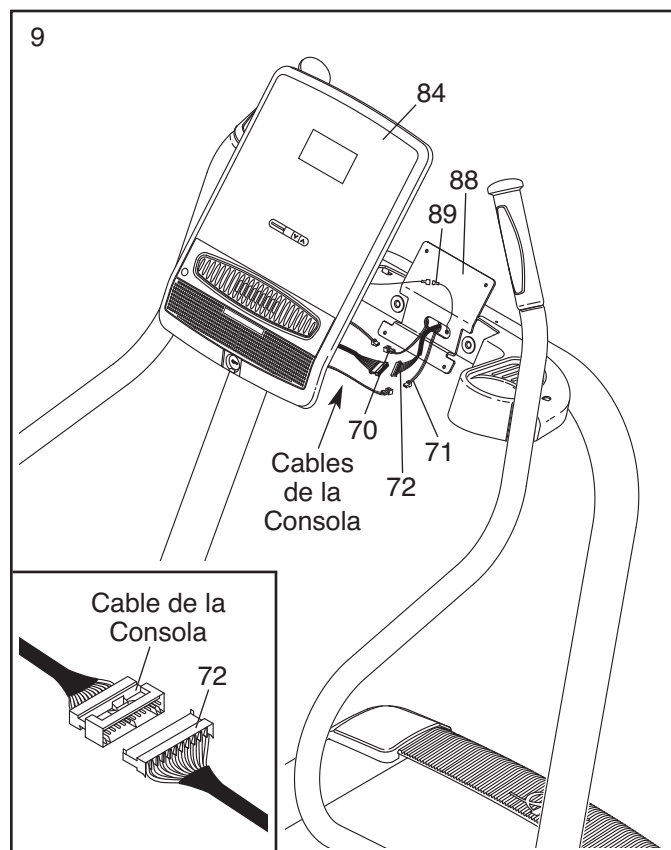
Conecte la Charola de Accesorios (86) a la Brida (88) con cuatro Tornillos de #8 x 3/4" (1). **Presente los cuatro Tornillos antes de ajustarlos. No ajuste de más los Tornillos.**



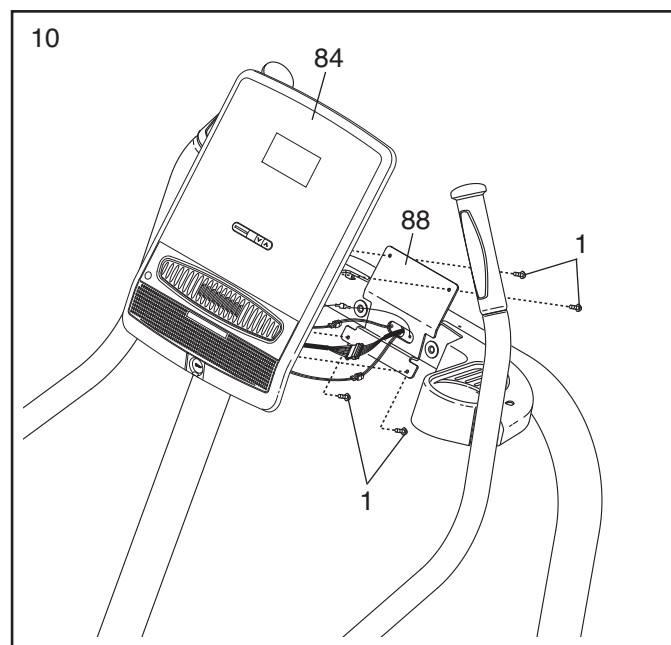
9. Pídale a otra persona que sostenga la Consola (84) cerca de la Brida (88).

Conecte el Cable del Montante Vertical (72), los Cables de Pulso Izquierdo y Derecho (70; 71) y el Cable de Tierra de la Consola (89) a los cables que se extienden desde la Consola (84). **Vea el diagrama adicional. 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 LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

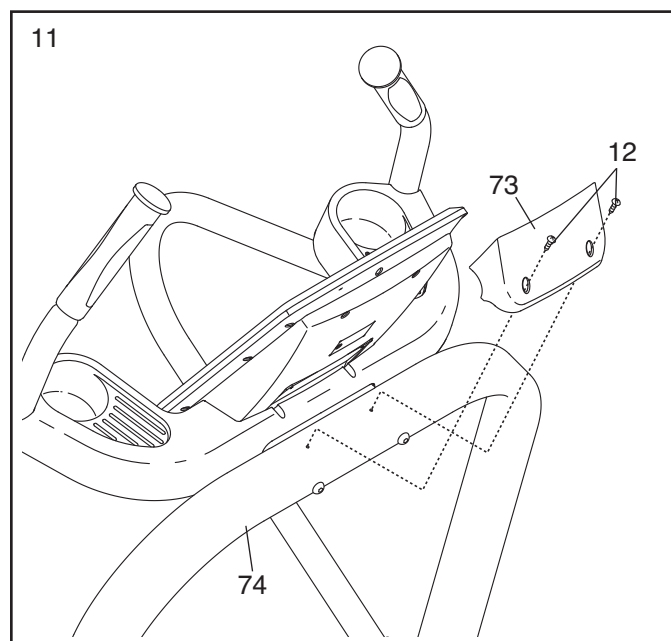
Inserte el exceso de cable dentro de la Consola (84).



10. Conecte la Consola (84) a la placa de la Brida (88) con cuatro Tornillos de #8 x 3/4" (1). **Tenga cuidado de no pellizcar alguno de los cables. Presente los cuatro Tornillos antes de ajustarlos. No ajuste de más los Tornillos.**



11. Conecte la Cubierta de la Consola (73) a la parte superior del Montante Vertical (74) con dos Tornillos de #8 x 1/2" (12). **No ajuste de más los Tornillos.**



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador de inclinación.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 22 y 23). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.**

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

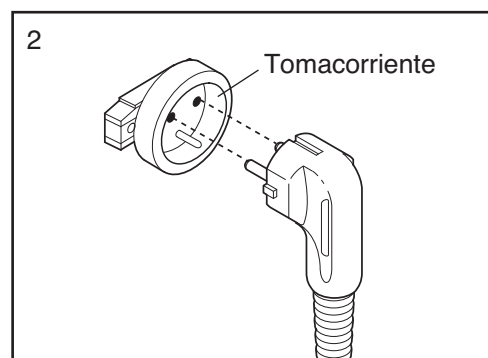
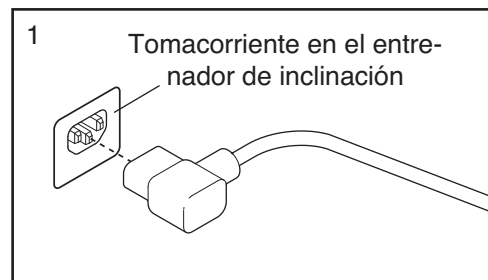
LA BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su entrenador de inclinación 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.

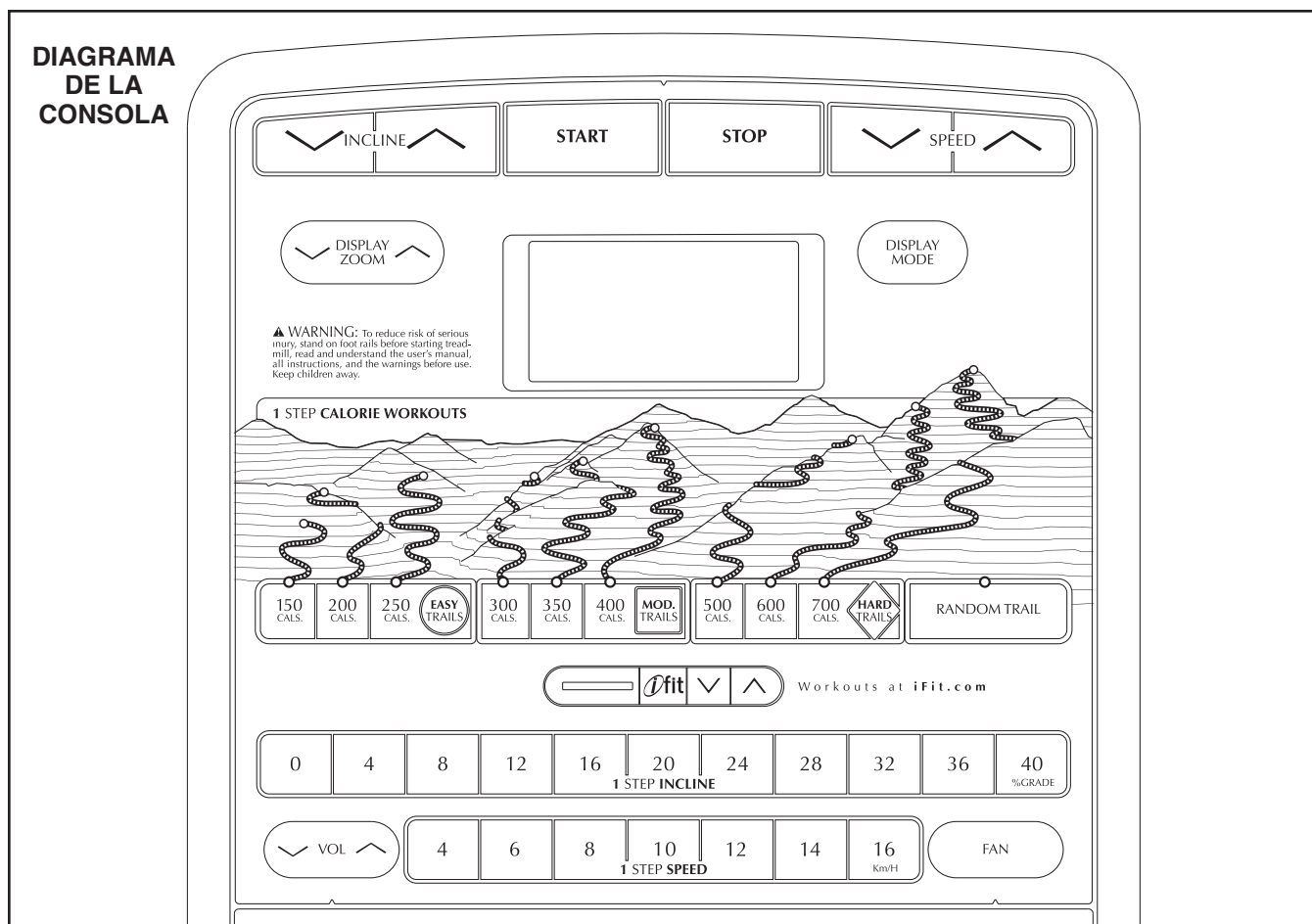
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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 el entrenador de inclinación. 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.



⚠ 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 del entrenador de inclinación ofrece un deslumbrante conjunto de funciones diseñadas para hacer de su entrenamiento una experiencia más efectiva y agradable. Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación con sólo tocar un botón. A medida que usted haga ejercicios, la pantalla proveerá información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

Además, la consola presenta nueve entrenamientos de velocidad rápida para quemar calorías. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación a medida que avanza su sesión de entrenamiento. Puede incluso usar un generador aleatorio de entrenamientos para cambiar automáticamente el tipo de entrenamiento cada vez que ejercita.

La consola también ofrece el nuevo sistema de entrenamientos interactivo iFit. El sistema iFit permite a la consola aceptar tarjetas interactivas de entrenamientos iFit que contienen programas de entrenamientos diseñados para ayudarlo a lograr metas específicas. Los programas de entrenamientos iFit controlan automáticamente la inclinación del entrenador de inclinación mientras la voz de un entrenador personal lo guía a través de cada paso de su entrenamiento. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, vea la portada de este manual.**

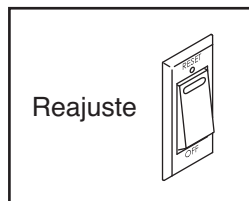
Puede también escuchar su música favorita para ejercitar o libros sonoros por medio del sistema de sonido estéreo de primera calidad de la consola, mientras se pone en forma.

Para encender el aparato, vea la página 14. **Para usar la función manual,** vea la página 14. **Para usar un programa de velocidad rápida para quemar calorías,** vea la página 16. **Para usar un programa aleatorio,** vea la página 17. **Para usar la tarjeta iFit,** vea la página 18. **Para usar la función de información,** vea la página 19. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 19.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

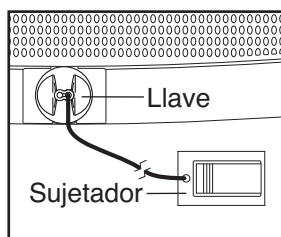
IMPORTANTE: Si el entrenador de inclinación ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Conecte el cable eléctrico (vea la página 12). Localice el disyuntor para reiniciar/apagar en el entrenador de inclinación cerca del cable eléctrico. Verifique que el disyuntor quede en la posición para reiniciar.



IMPORTANTE: La consola presenta una función de información de pantalla diseñada para ser usada si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor [RESET/OFF] en la posición de reinicio, se activa la función de información. Para apagar la función de información, mantenga presionado el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para desactivar la función de información. Si la consola está en función de información, la inclinación se elevará automáticamente al nivel máximo.

Luego párese en la plataforma para caminar del entrenador de inclinación. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la derecha) y deslícelo firmemente a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.



IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use el entrenador de inclinación. La primera vez que use el entrenador de inclinación, observe la alineación

de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 23).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19. Por cuestiones de 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. Si es necesario, oprima los botones de Inclinación para bajar el nivel de inclinación al mínimo.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave se seleccionará la función manual. Si usted ha seleccionado un entrenamiento, oprima de manera repetida los botones de entrenamiento hasta que aparezcan las palabras *MANUAL CONTROL* (control manual) en la pantalla.

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

Para iniciar la banda para caminar, oprima el botón de Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de Velocidad Rápida [1 STEP SPEED] numerados del 1 al 10.

Si se oprime el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. A medida que ejercita, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee por medio de los botones para aumentar o disminuir de Velocidad ubicados junto al botón Comenzar. Cada vez que oprima un botón, el ajuste de la velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene oprimido el botón, el ajuste de la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Si oprime uno de los botones numerados de Velocidad Rápida, la banda para caminar gradualmente aumentará la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, oprima el botón de Parar [STOP]. Para reiniciar la banda para caminar, oprima el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones numerados de Velocidad Rápida.

4. Cambie la inclinación del entrenador de inclinación como se desea.

Para cambiar el nivel de inclinación del entrenador de inclinación, oprima el botón para aumentar y disminuir la Inclinación o los botones de Inclinación Rápida [1 STEP INCLINE] numerados del 0 al 40. Cada vez que oprime uno de los botones, el nivel de inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el nivel deseado. **Nota: A medida que la inclinación aumenta, la velocidad máxima del entrenador de inclinación disminuirá. Cuando el nivel de inclinación sea de 0% a 15%, la velocidad máxima será de 16 Km/H; cuando el nivel de inclinación sea de 15,5% a 25%, la velocidad máxima será de 12,8 Km/H; cuando el nivel de inclinación sea de 25,5% a 35%, la velocidad máxima será de 8 Km/H; y cuando el nivel de inclinación sea de 35,5% a 40%, la velocidad máxima será de 4,8 Km/H.**

5. Siga su progreso a través de la pantalla.

Cuando se seleccione la función manual, la consola ofrece cuatro funciones de pantalla. La función de pantalla que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Oprima el botón de Función Pantalla [DISPLAY MODE] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

Mientras que camine o corra en el entrenador de inclinación, la pantalla mostrará la siguiente información del ejercicio:

- El tiempo [TIME] transcurrido.
- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.
- El número de metros [METERS] verticales que ha subido.
- El número aproximado de calorías [CALORIES] quemadas por hora.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INCLINE] del entrenador de inclinación.
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- Su ritmo cardíaco. Nota: Su ritmo cardíaco se puede visualizar solamente cuando utiliza el mango del sensor de pulso (vea el paso 6).

No importa qué función de pantalla se seleccione, el ajuste de velocidad o inclinación aparecerá en la

pantalla por algunos segundos cada vez que se cambie el ajuste.

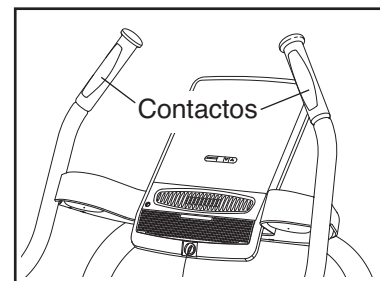
Si lo desea, ajuste el volumen de su reproductor personal de audio con los botones de aumento y disminución de Volumen [VOL] de la consola.

Para reiniciar la consola, oprima el botón de Parar [STOP], extraiga la llave y luego vuelva a insertarla.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos, de ser necesario.

Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre la plataforma para caminar** y sostenga los contactos metálicos por aproximadamente unos diez segundos—**evite mover las manos**. Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Oprima el botón Ventilador [FAN] de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está parada, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

8. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Párese sobre la plataforma para caminar y oprima el botón de Parar [STOP]. A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. Si la consola está en función de información (vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19), la inclinación se elevará automáticamente al nivel máximo.

Cuando termine de utilizar el entrenador de inclinación, coloque el interruptor de reiniciar/apagar a la posición apagar [OFF] y desconecte el cable de alimentación. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador de inclinación pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA RÁPIDO PARA QUEMAR CALORÍAS

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2. Seleccione un programa rápido para quemar calorías.

Para seleccionar un programa rápido para quemar calorías, oprima el botón de Programa Rápido [1 STEP CALORIE WORKOUTS] deseado hasta que el nombre del programa aparezca en pantalla y la luz en la parte inferior de la pista deseada se encienda.

Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará la pista al costado de una montaña.

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

3. Inicie la banda para caminar.

Oprima el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa. Un momento después de oprimir el botón, el entrenador de inclinación comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Al final del primer segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros. Si se programó un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el segundo segmento, la velocidad y/o la inclinación aparecerán momentáneamente en la pantalla para alertarle y el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la velocidad o inclinación correspondiente al próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta alcanzar el otro extremo de la pista que está en pantalla. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón de Parar. Para reiniciar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del programa, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación del entrenador de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 15. Cuando se selecciona un programa rápido para quemar calorías, la consola ofrece cuatro funciones de pantalla. Oprima el botón de Función de Pantalla [DISPLAY MODE] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada.

La pantalla mostrará la animación de la pista sobre la cual está caminando o corriendo. El círculo que está arriba de la pista mostrará su progreso. Oprima el botón para aumentar o disminuir el Enfoque de la Pantalla [DISPLAY ZOOM] para visualizar el área en mayor o menor detalle. En la pantalla que muestra la animación de un corredor, el ajuste de inclinación representa el nivel de inclinación de la pista y el lado derecho de la pantalla mostrará el número de metros verticales que ha subido.

Para ajustar el contraste de la pantalla, vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 15.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 15.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO ALEATORIO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2. Selección de un programa aleatorio.

Para seleccionar un programa aleatorio, oprima el botón Pista Al Azar [RANDOM TRAIL]. Oprima uno de los botones de Programas Rápidos para Quemar Calorías [1 STEP CALORIE WORKOUTS] para seleccionar el número aproximado de calorías que desea quemar. El entrenador de inclinación creará un nuevo entrenamiento a base de ajustes aleatorios de velocidad e inclinación. Oprima el botón de Programa Rápido para Quemar Calorías de manera repetida para crear programas diferentes.

Cuando se selecciona un entrenamiento aleatorio, la pantalla mostrará la duración de dicho programa y el número de pies verticales que subirá. La pantalla también mostrará la pista.

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

3. Inicie la banda para caminar.

Oprima el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa. Un momento después de oprimir el botón, el entrenador de inclinación comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Al final del primer segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros. Si se programó un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el segundo segmento, la velocidad y/o la inclinación aparecerán momentáneamente en la pantalla para alertarle y el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la velocidad o inclinación correspondiente al próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta alcanzar el otro extremo de la pista que está en pantalla. La banda para caminar comenzará a detenerse hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador**

de inclinación se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para ese segmento. Si cambia manualmente la velocidad o la inclinación del entrenador de inclinación durante el entrenamiento, la duración del entrenamiento y pies verticales que subirá se verán afectados.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón de Parar. Para reiniciar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del programa, el entrenador de inclinación ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación del entrenador de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Cuando se selecciona un entrenamiento aleatorio, la consola ofrece siete funciones de pantalla. Oprima el botón de Función de Pantalla [DISPLAY MODE] y de Enfoque de la Pantalla [DISPLAY ZOOM] repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada. La pantalla puede mostrar el tiempo restante del entrenamiento, la distancia que ha caminado o corrido, la velocidad de la banda para caminar, la inclinación del entrenador de inclinación, el número aproximado de calorías quemadas por hora, el número de metros verticales que ha subido, el número aproximado de calorías que ha quemado, el tiempo transcurrido, una animación de un corredor y la pista sobre la cual está caminando.

Para ajustar el contraste de la pantalla, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 15.

6. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 15.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 15.

CÓMO USAR UNA TARJETA iFIT

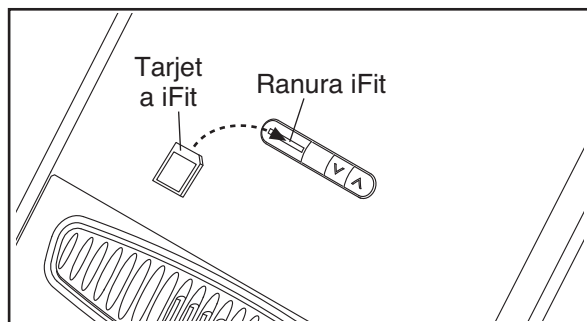
Para comprar tarjetas iFit en cualquier momento, vea la portada de este manual.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea el paso 1 en la página 14.

2. Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.

Para usar un programa iFit, inserte la tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de modo que los contactos de metal queden hacia abajo y se inserten en la ranura iFit.



A continuación, seleccione un entrenamiento iFit oprimiendo los botones iFit de aumento y disminución. Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la pista al costado de una montaña. Además, la pantalla mostrará el nombre, el ajuste máximo de inclinación, la duración, el ajuste máximo de velocidad del entrenamiento.

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

3. Inicie la banda para caminar.

Oprima el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa. Un momento después de oprimir el botón, el entrenador de inclinación automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Durante el curso del programa, la voz de un entrenador personal le guiará durante el entrenamiento.

El entrenamiento iFit funcionará igual que un entrenamiento aleatorio (vea el paso 3 en la página 17).

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede anularla pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón de Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse. Al comenzar el siguiente segmento del programa, el entrenador de inclinación ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la consola ofrece tres funciones de pantalla. Oprima el botón de Función de Pantalla repetidamente para seleccionar la función de pantalla deseada. La pantalla puede mostrar el tiempo restante del entrenamiento, la distancia que ha caminado o corrido, la velocidad de la banda para caminar, la inclinación del entrenador de inclinación, el número aproximado de calorías quemadas por hora, el número de metros verticales que ha subido y el número aproximado de calorías que ha quemado.

Oprima el botón para aumentar o disminuir el Enfoque de la Pantalla [DISPLAY ZOOM] para visualizar el área en mayor detalle.

5. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 15.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 15.

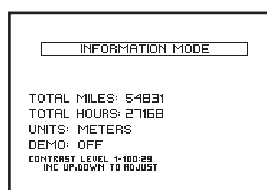
PRECAUCIÓN: Siempre extraiga las tarjetas iFit de la ranura iFit cuando no las esté utilizando.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se ha movido y el número total de horas que se usó el entrenador de inclinación. La función de información también le permitirá seleccionar millas o en kilómetros para medir la distancia y activar o desactivar la función de información. También se puede ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Para seleccionar la función información, mantenga pulsado el botón Detener [STOP] mientras inserta la llave en la consola, luego suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función información, la siguiente información aparecerá en la pantalla: Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la siguiente información en pantalla:

La pantalla mostrará el número total de horas que el entrenador de inclinación ha sido usado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido.



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar el sistema de unidades, oprima el botón de aumento de 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 de información de pantalla diseñada para ser usada si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras la función de información se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de información está activada, la palabra *ON* (encendida) aparecerá en la pantalla mientras que la función de información está seleccionada. Para activar o desactivar la función de información, pulse el botón para disminuir la Velocidad. Nota: Si el entrenador de inclinación está en función de información, la inclinación se elevará automáticamente al nivel máximo.

La pantalla también mostrará el nivel de contraste. Para ajustar el nivel de contraste, oprima el botón de aumento y disminución de Inclinación [INCLINE].

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para tocar música o audiolibro por los altavoces de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola.

Localice el cable de audio. Conecte un extremo en el enchufe de audio cerca de los altavoces. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

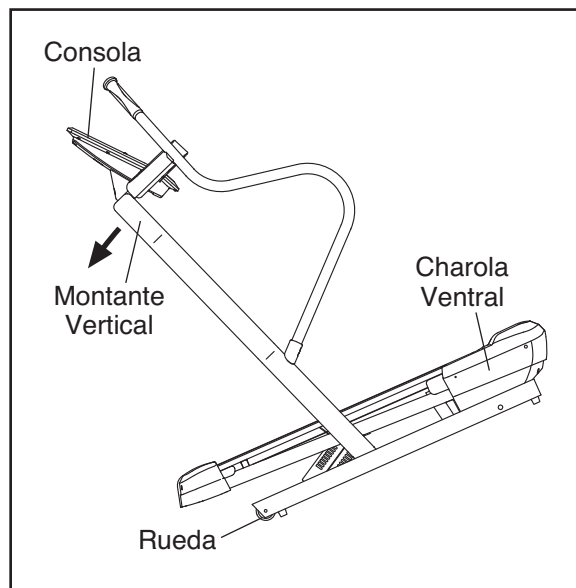
Luego oprima el botón Andar de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. A continuación, ajuste el volumen de su reproductor personal de audio u oprima los botones de aumentar y disminuir de Volumen [VOL] de la consola.

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

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

Antes de mover el entrenador de inclinación, inserte la llave dentro de la consola, eleve la inclinación a su máximo nivel, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y peso del entrenador de inclinación, se requiere dos personas para moverlo. Sostenga el montante vertical con firmeza cerca de la Consola. Incline el entrenador de inclinación hacia atrás hasta que se deslice con facilidad sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN: Para disminuir las posibilidades de heridas o daños al entrenador de inclinación, no levante la armadura de la charola ventral de plástico. No levante de la consola.** Con cuidado deslice el entrenador de inclinación sobre las ruedas a la ubicación deseada y luego bájelo a una posición nivelada. **PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva el entrenador de inclinación. No trate de mover el entrenador de inclinación sobre una superficie irregular.**

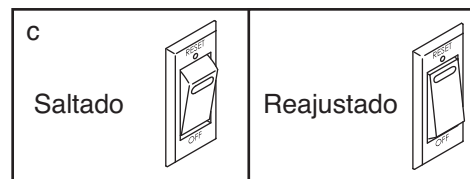


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador de inclinación 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:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 12). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm², no mayor de 1,5 m.
 - Tras enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.
 - Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] que se encuentra en el entrenador de inclinación 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 corriente se apaga durante el funcionamiento

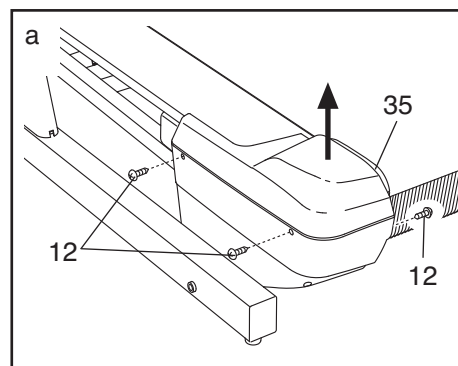
- SOLUCIÓN:**
- Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.
 - Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.
 - Si el entrenador de inclinación 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

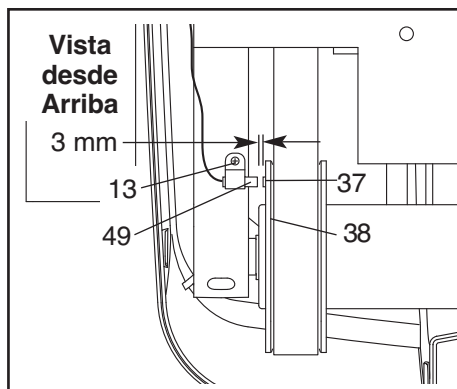
- SOLUCIÓN:**
- La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe el entrenador de inclinación en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para apagar la función demo.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. A continuación, extraiga los tres Tornillo de #8 x 1/2" indicados (12). Levante la Cubierta del Rodillo Izquierdo (35).



Localice el Interruptor de Lengüeta (49) y el Imán (37) ubicados a la izquierda de la Polea (38). 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 de la Abrazadera de #8 x 3/4" (13), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Rodillo Izquierdo (no se muestra) y haga funcionar el entrenador de inclinación por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



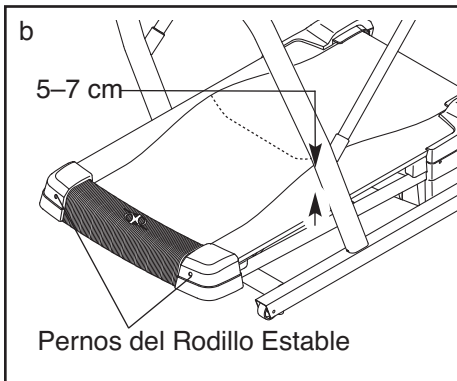
PROBLEMA: La inclinación del entrenador de inclinación no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Oprima el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad, inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Oprima el botón de Parar de nuevo. Luego, oprima el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. El entrenador de inclinación 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, oprima el botón de Parar, y luego oprima el botón para aumentar o disminuir la Inclinación de nuevo. 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 alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su entrenador de inclinación puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 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 haga funcionar el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

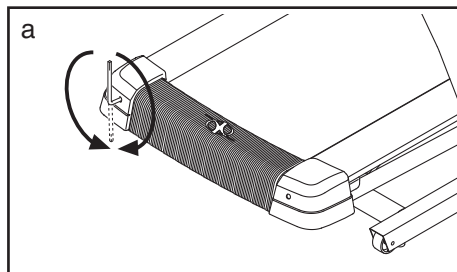


c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

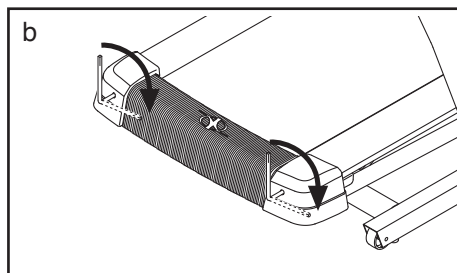
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN:

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y **DECONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado en el entrenador de inclinación por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



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.

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

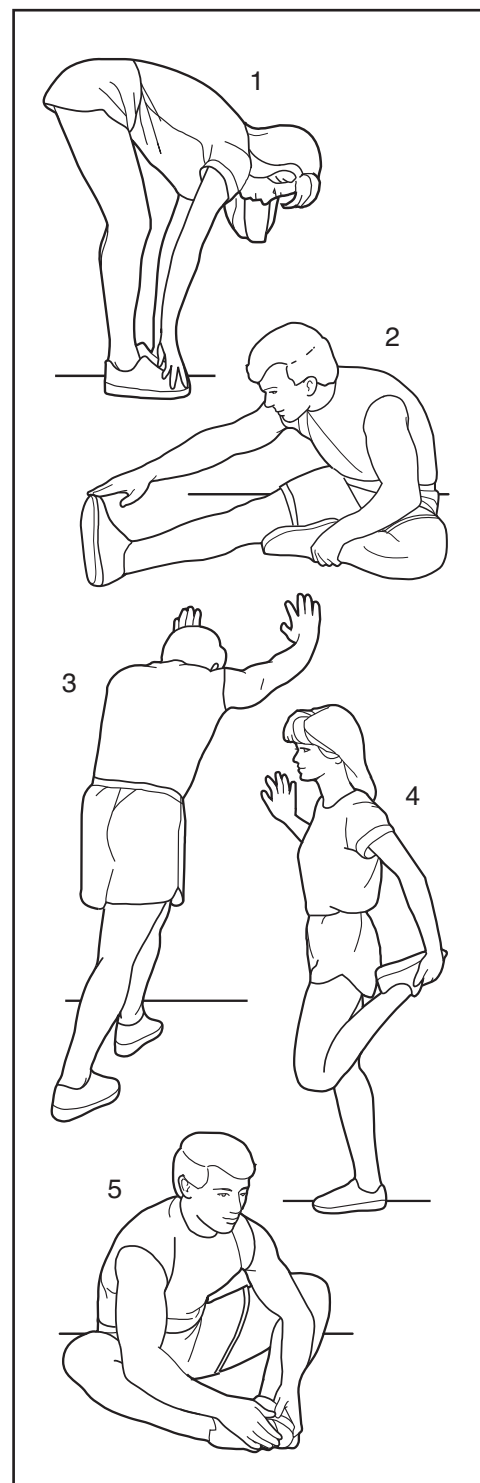
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 NETL15708.0

R0410A

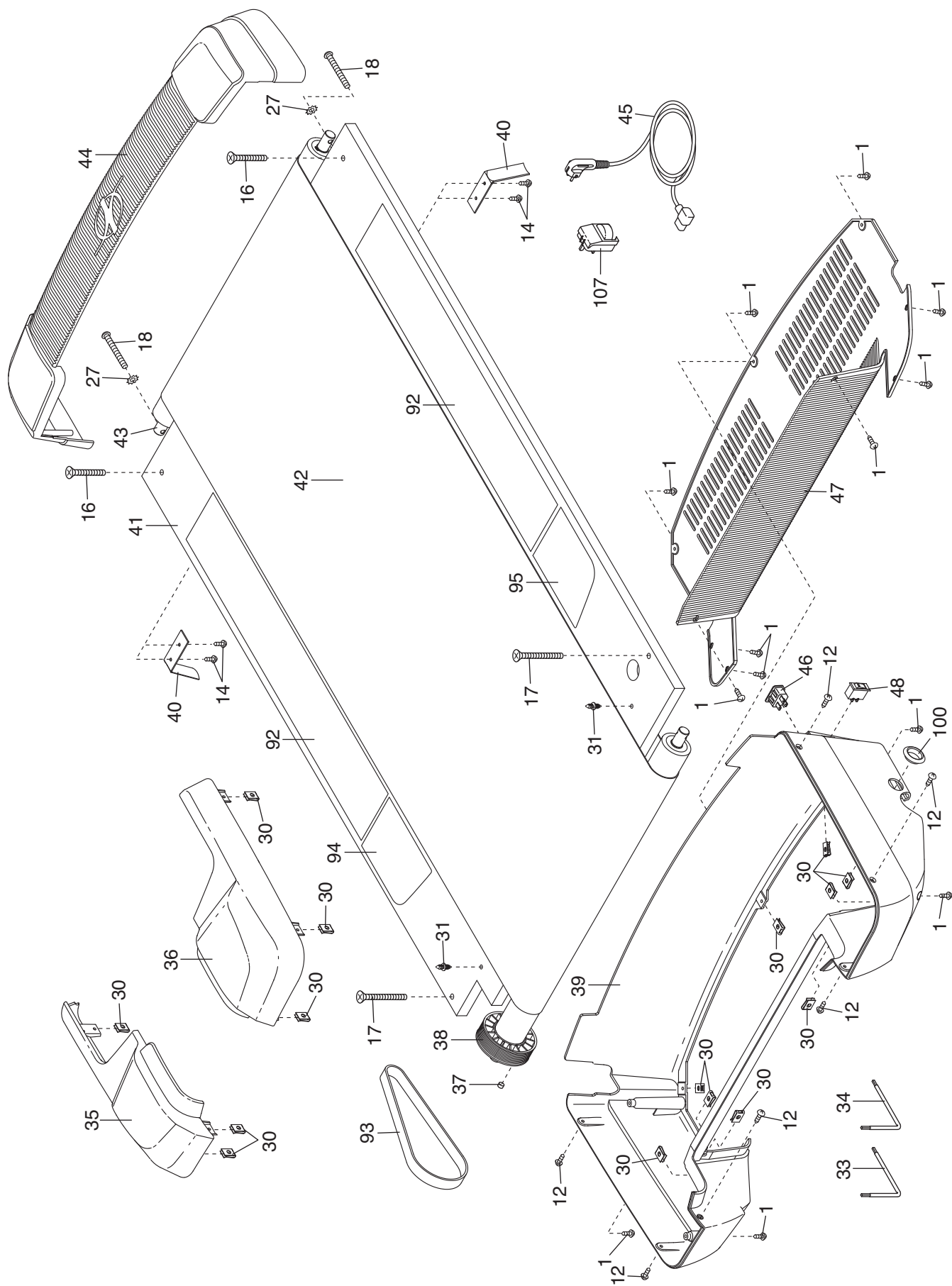
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS cerca del final de este manual.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	36	Tornillo de #8 x 3/4"	49	1	Interruptor de Lengüeta
2	4	Tornillo de Punta Broca de #8 x 1"	50	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
3	4	Perno con Nylon/Metal de 3/8" x 3 1/2"	51	1	Cojín Trasero Izquierdo
4	2	Perno de 3/8" x 2 1/2"	52	1	Armadura
5	1	Cable del Motor de Inclinación	53	1	Placa de la Charola Ventral
6	4	Perno de 5/16" x 3/4"	54	1	Cojín Delantero Izquierdo
7	2	Perno de 3/8" x 5"	55	1	Charola Ventral Delantera
8	2	Tuerca de 3/8"	56	1	Cubierta Superior del Motor de Inclinación
9	8	Arandela Estrella de 3/8"	57	1	Cubierta Inferior del Motor de Inclinación
10	4	Tornillo de #6 x 1"	58	1	Motor de Inclinación
11	8	Tornillo de Punta Broca de #8 x 3/4"	59	1	Abrazadera de los Cables
12	11	Tornillo de #8 x 1/2"	60	1	Placa de los Controles Electrónicos
13	1	Tornillo de la Abrazadera de #8 x 3/4"	61	4	Separador Plástico
14	4	Tornillo de la Guía de la Banda	62	1	Tabla de PCB
15	2	Tornillo de 1/4" x 1 1/2"	63	1	Controlador
16	2	Perno de 5/16" x 1 3/4"	64	1	Motor de Manejo
17	2	Perno de 5/16" x 1 3/4"	65	1	Mecanismo de Resistencia
18	2	Perno de 1/4" x 2 1/2"	66	4	Placa de Pulso
19	1	Perno de 3/8" x 1"	67	4	Alojamiento de la Placa de Pulso
20	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	68	2	Manubrio de Pulso
21	2	Perno de 3/8" x 4 1/4"	69	1	Baranda Izquierda
22	15	Tornillo de #8 x 1/2"	70	1	Cable de Pulso Izquierdo
23	5	Perno del Motor	71	1	Cable de Pulso Derecho
24	3	Arandela Estrella de #8	72	1	Cable del Montante Vertical
25	4	Arandela Plana de 1/4"	73	1	Cubierta de la Consola
26	2	Atadura Ajustable	74	1	Montante Vertical
27	4	Arandela Estrella de 1/4"	75	1	Baranda Derecha
28	4	Contratuerca de 3/8"	76	2	Cubierta de la Baranda
29	4	Tuerca de 5/16"	77	2	Rueda
30	15	Sujetador	78	1	Base
31	2	Ajustador Plástico	79	4	Espaciador de la Pata de la Base
32	4	Perno con Nylon/Metal de 1/4" x 1"	80	4	Pata de la Base
33	1	Llave Hexagonal	81	2	Calcomanía de Precaución
34	1	Llave Hexagonal de 5/32"	82	1	Calcomanía de Advertencia
35	1	Cubierta del Rodillo Izquierdo	83	2	Tapa de la Base
36	1	Cubierta del Rodillo Derecho	84	1	Consola
37	1	Imán	85	1	Ventilador de la Consola
38	1	Rodillo de Manejo/Polea	86	1	Charola de Accesorios
39	1	Charola Ventral	87	1	Espaciador de Brida
40	2	Guía de la Banda	88	1	Brida
41	1	Plataforma para Caminar	89	1	Cable de Tierra de la Consola
42	1	Banda para Caminar	90	1	Puerta de Acceso
43	1	Rodillo Estable	91	1	Llave/Sujetador
44	1	Cubierta Delantera	92	2	Calcomanía de la Plataforma
45	1	Cable Eléctrico	93	1	Correa del Motor
46	1	Toma	94	1	Calcomanía de Nombre Izquierda
47	1	Cubierta de la Charola Ventral	95	1	Calcomanía de Nombre Derecha
48	1	Disyuntor de Reajuste/Apagado			

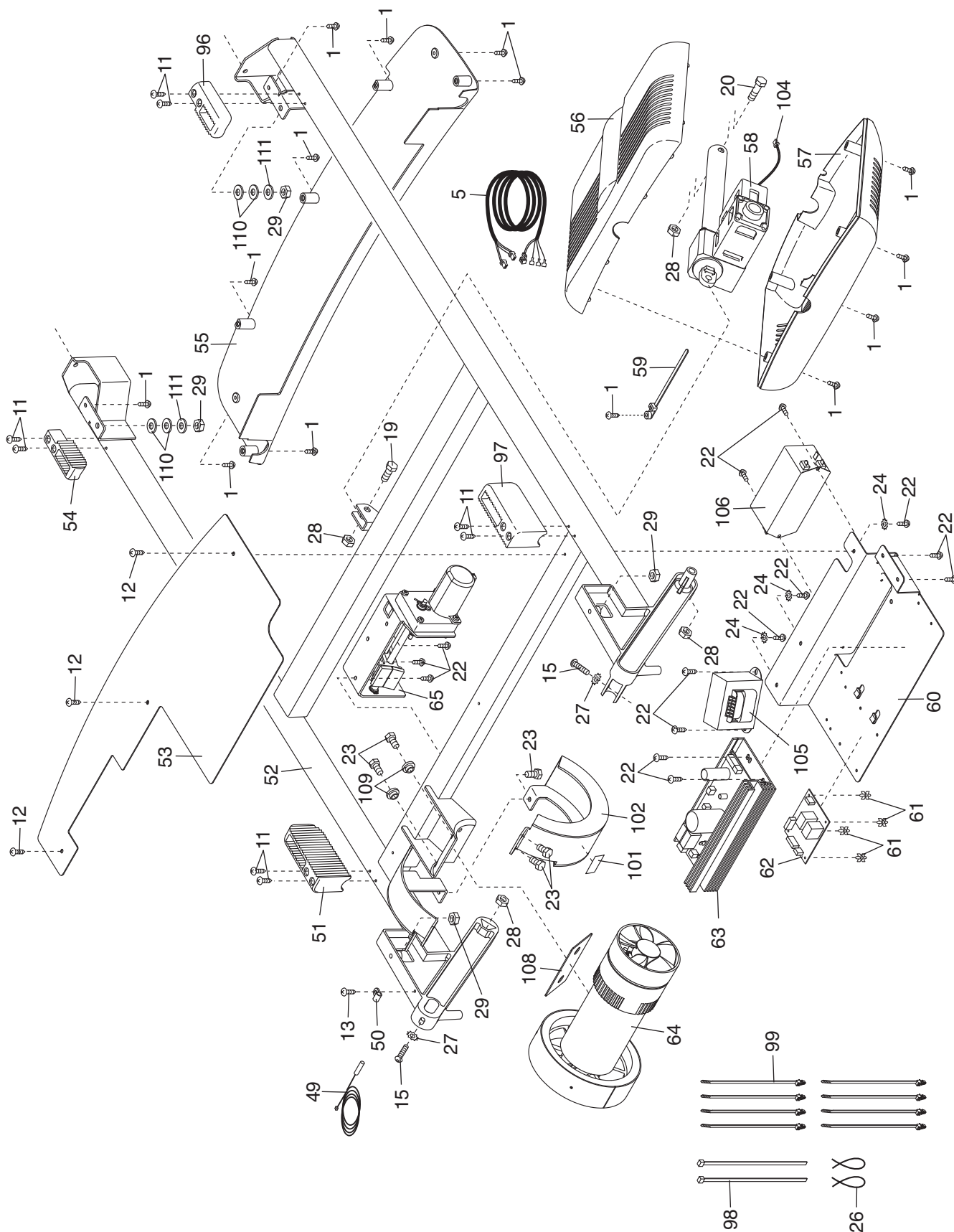
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	1	Cojín Delantero Derecho	104	1	Cable del Sensor de Inclinación
97	1	Cojín Trasero Derecho	105	1	Transformador
98	2	Atadura de Cable de 8"	106	1	Filtro
99	8	Atadura de Cable de 8"	107	1	Adaptador del Cable Eléctrico
100	3	Ojal Reforzado Redondo	108	1	Placa del Motor de Manejo
101	1	Calcomanía de Advertencia de la Cubierta	109	2	Aislador del Motor de Manejo
102	1	Cubierta del Motor	110	4	Arandela de Caucho
103	1	Cable de Audio	111	2	Arandela Plana de 5/16"
			*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información acerca de cómo solicitar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

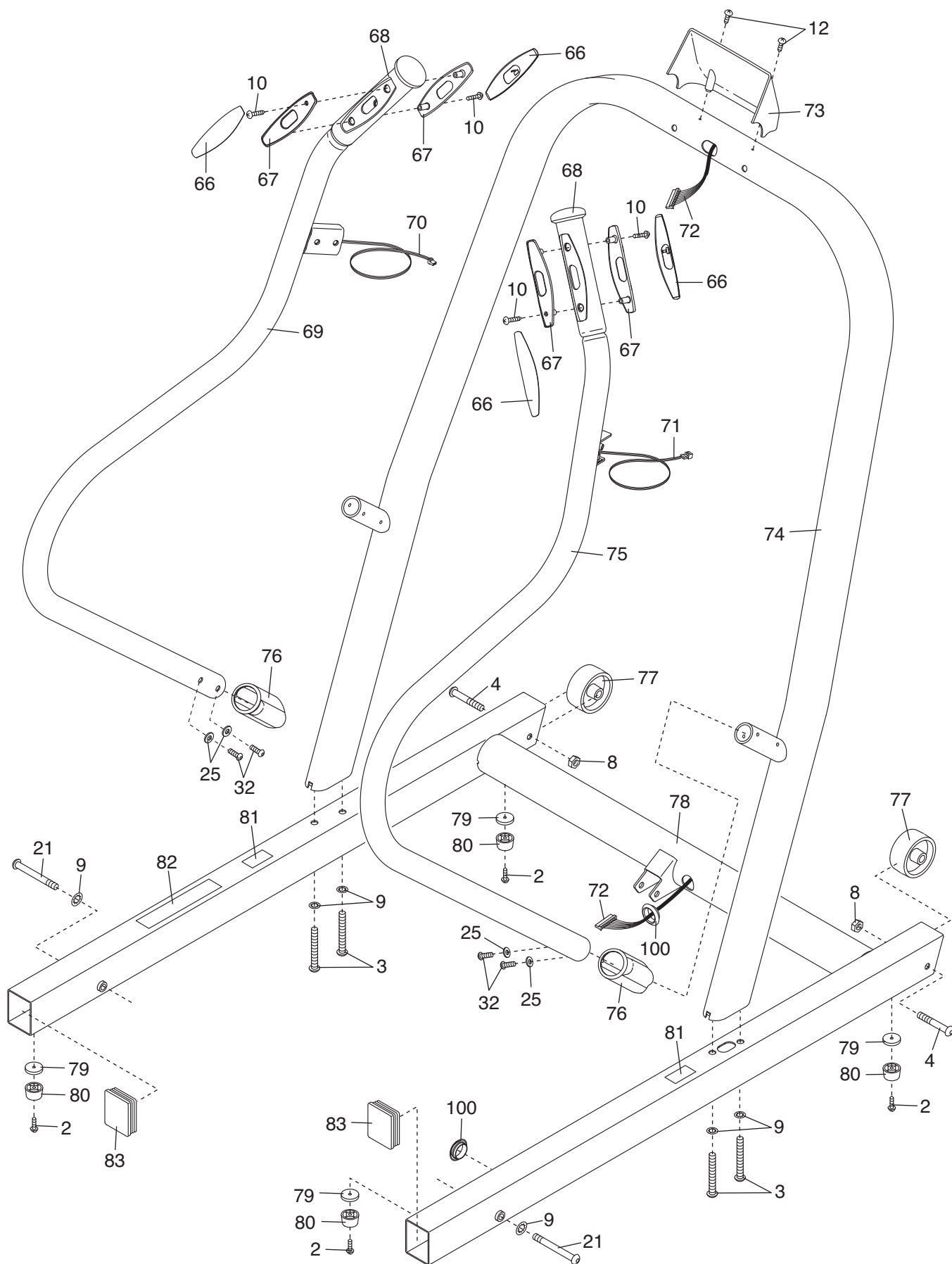
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NETL15708.0 R0410A



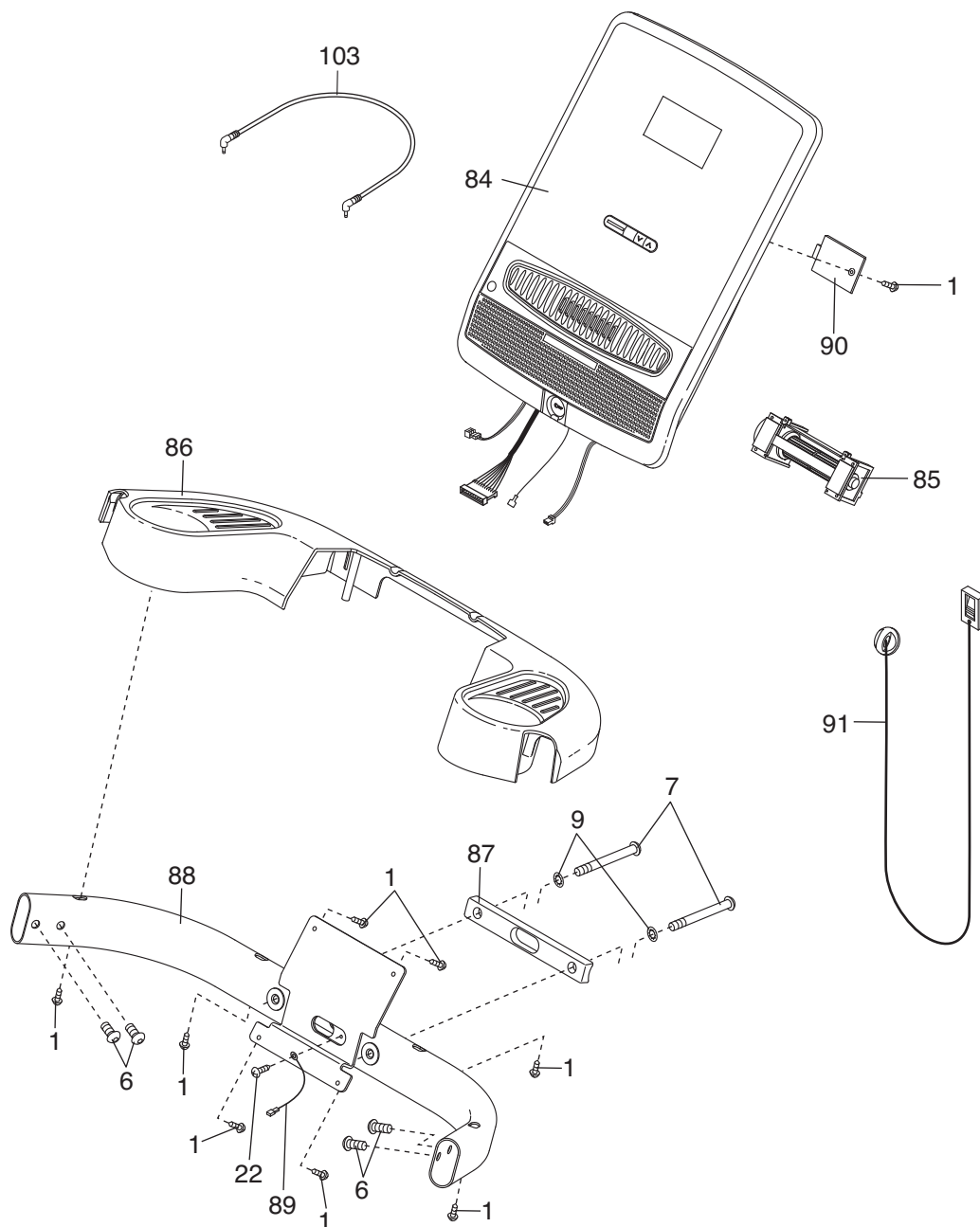
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NETL15708.0 R0410A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NETL15708.0 R0410A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL15708.0 R0410A



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.

