

NordicTrack[®]

Con Cargador Universal para iPod **C 3000**

Nº de Modelo NETL16807.0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

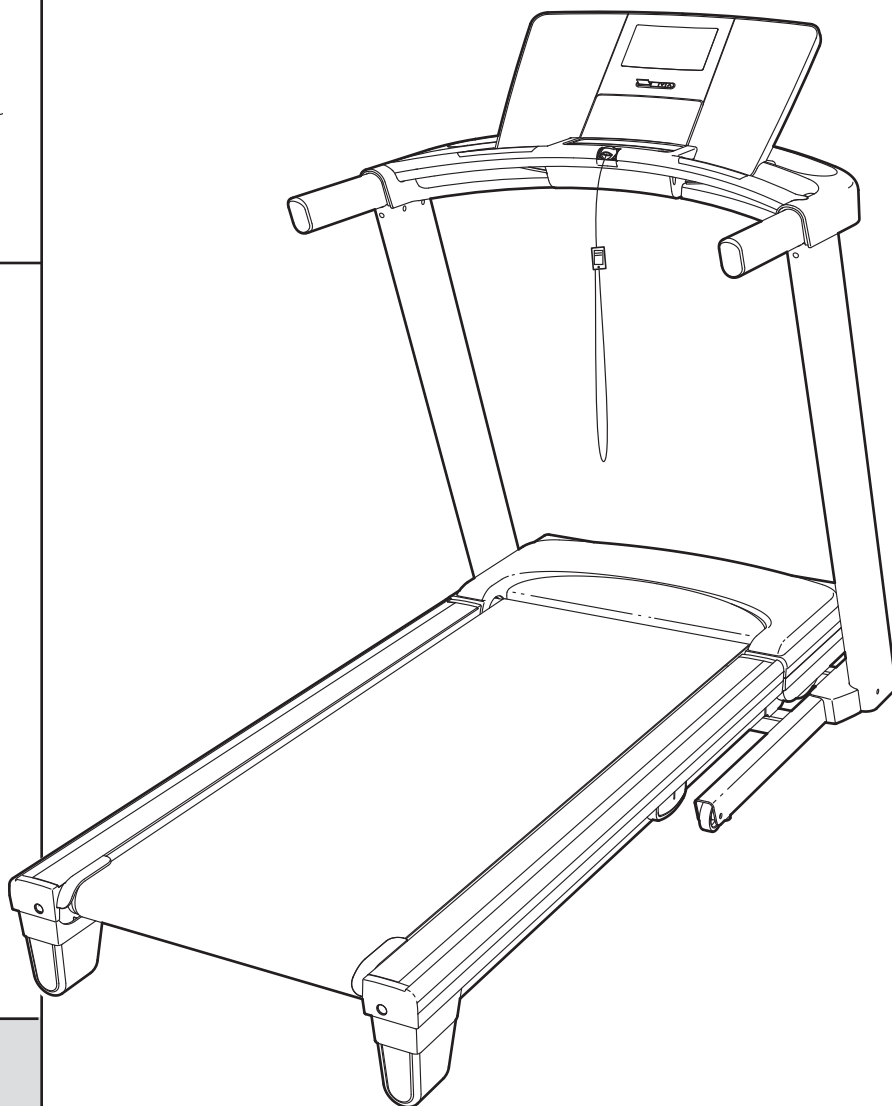
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

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



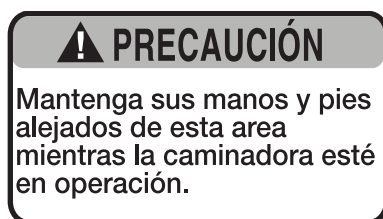
Visit our website at
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	6
MONTAJE	7
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	14
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	27
PROBLEMAS	29
GUIA DE EJERCICIOS	33
LISTA DE LAS PIEZAS	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS	36
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. **Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son legibles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.**



⚠ ATENZIONE:

Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:

- Rimanere solamente sul poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Arrestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

NordicTrack es una marca registrada de Icon IP, Inc.

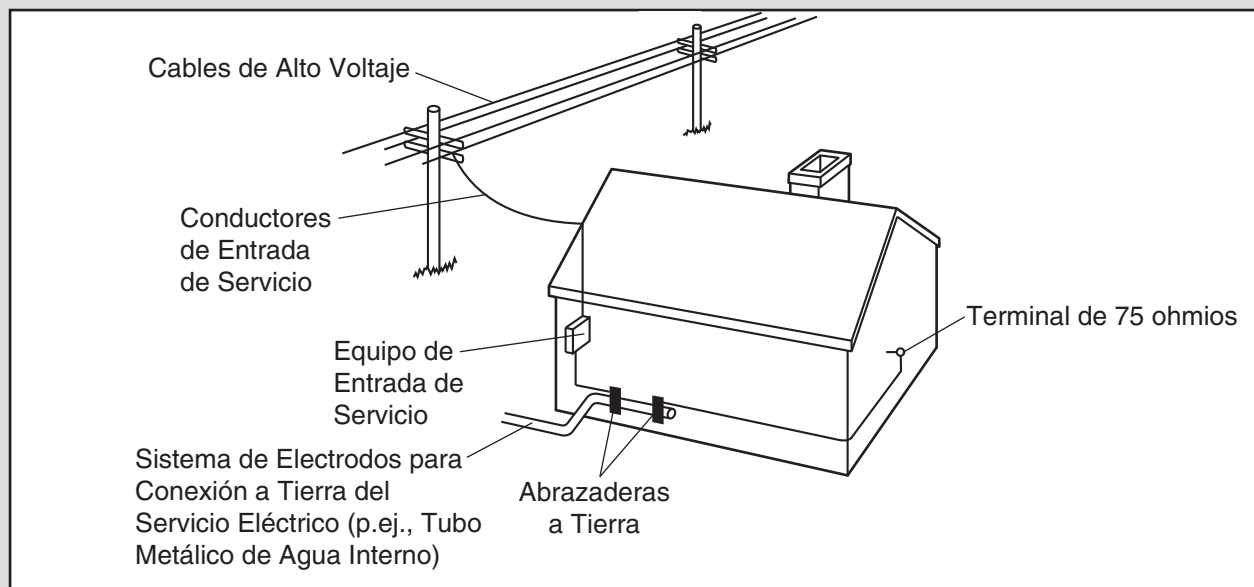
iPod es una marca comercial de Apple Computer, Inc., registrada en los EE.UU. y en otros países.

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 comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
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 necesarios.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr 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 de la máquina para correr a todo momento.
8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 145 Kg. o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 14), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 29 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 COMO ECENDER LA CORRIENTE en la página 16).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reinicio/apagado en posición de apagado cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito, véa el diagrama en la página 6.
 20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
 21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que la armadura esté detenida seguramente en la posición de almacenamiento.
 22. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.
 23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
 24. PELIGRO: Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen 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 deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
 25. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
 26. Para reducir riesgos de descarga eléctrica, no quite la cubierta o la parte posterior del televisor. No hay piezas reparables por el usuario en el interior. Las reparaciones deben ser llevadas a cabo por personal calificado.
 27. Para proteger la máquina para correr y el televisor durante tormentas eléctricas, desenchufe el cable eléctrico del tomacorriente de pared y desconecte el sistema de cables. Esto evitará que se ocasionen daños por rayos y sobretensiones eléctricas.
 28. Una vez finalizado cualquier tipo de mantenimiento o reparación a la máquina para correr o al televisor, pida al técnico de servicio que ejecute verificaciones de seguridad para confirmar que la unidad esté en condiciones de funcionamiento apropiadas.
- Nota para el instalador de sistema CATV:
Consulte los Códigos Locales de requerimientos de conexión a tierra.



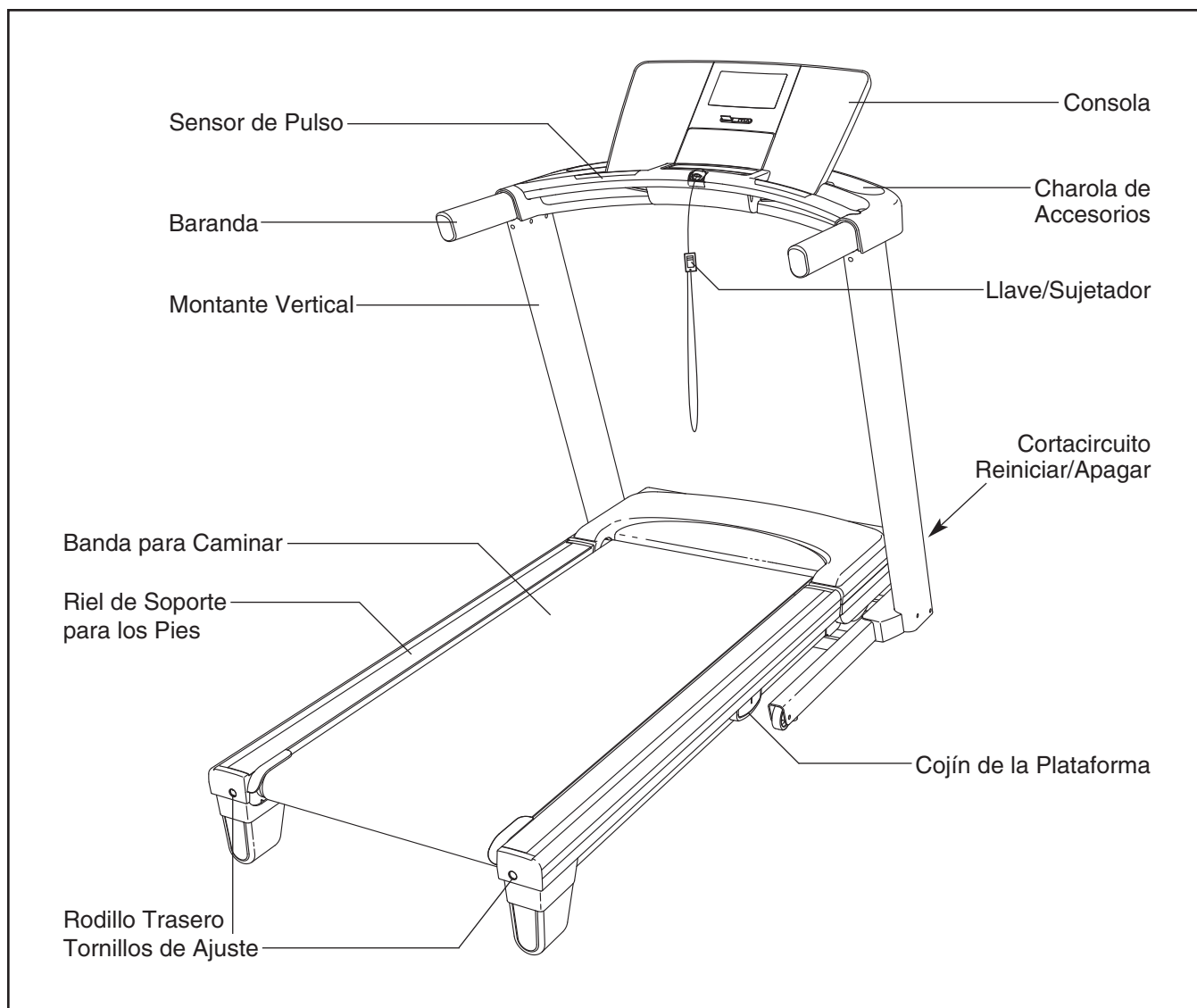
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr NordicTrack® C 3000. La máquina para correr C 3000 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, la máquina para correr C 3000 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

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

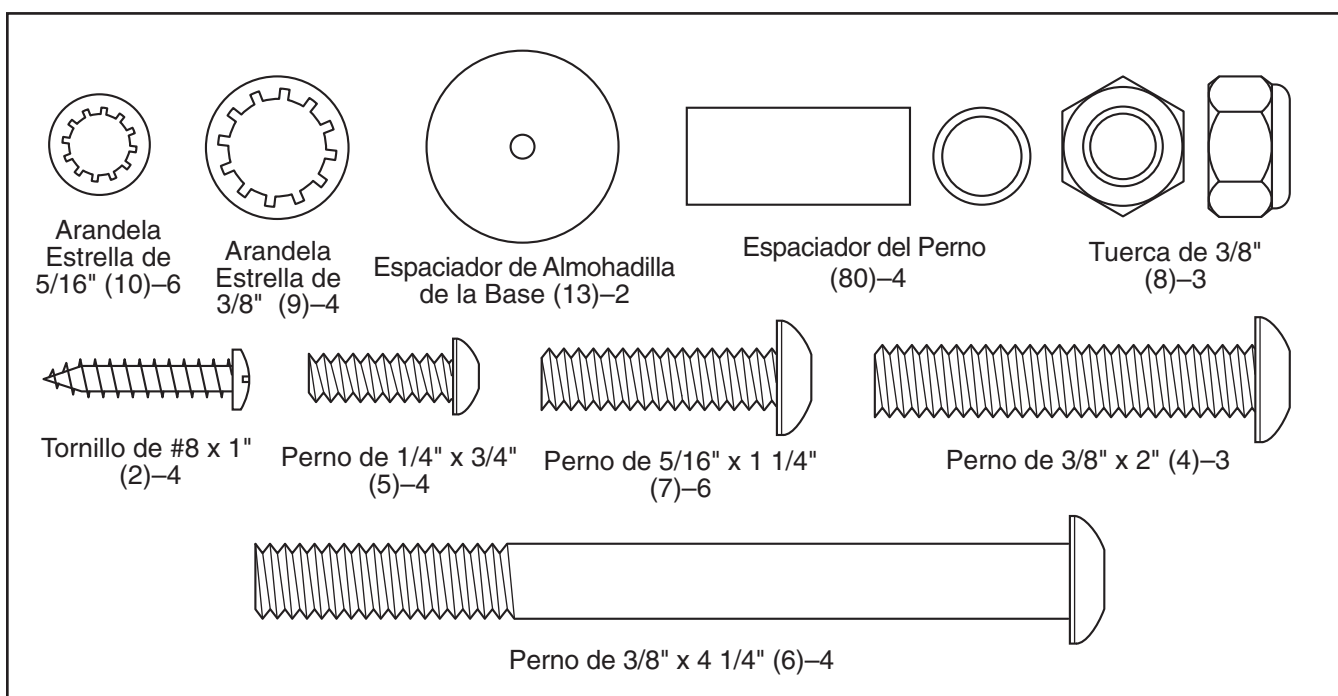


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Este no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

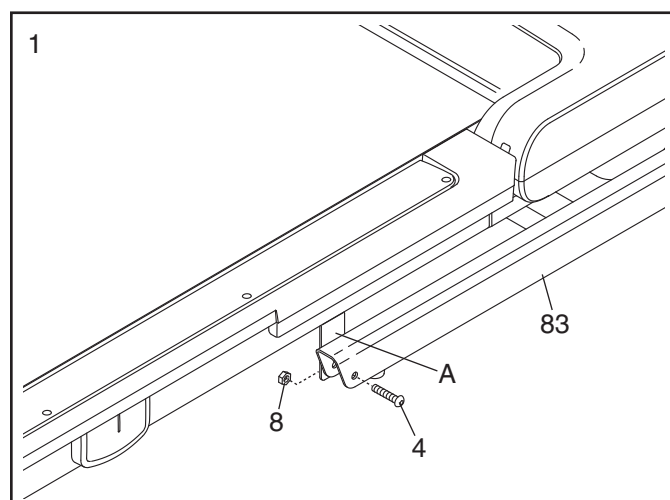
El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , **una llave ajustable** , **mazo de goma** , **y tijeras** .

Para ayudar a identificar las piezas del montaje, consulte los dibujos de abajo. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de las piezas en la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El número que sigue el paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si alguna pieza del ensamblaje no se encuentra en estuche de piezas, verifique si éste ha sido adjuntado a alguna de las piezas para ser ensambladas. Para evitar el dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje. Puede que se incluya componentes adicionales.**



1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desconectado.

Extraiga de la Base (83) la Tuerca de 3/8" (8), el Perno de 3/8" x 2" (4) y la placa de protección (A). Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr. Descarte las placas de protección; las Tuercas y los Pernos se utilizarán en los pasos 3 y 6.



2. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desen-
chufado.**

Con la ayuda de otra persona, incline con cui-
dado la máquina para correr hacia el lado iz-
quierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (56)
de modo que la máquina para correr quede más
estabilizada; **no pliegue la Armadura por com-
pleto todavía.**

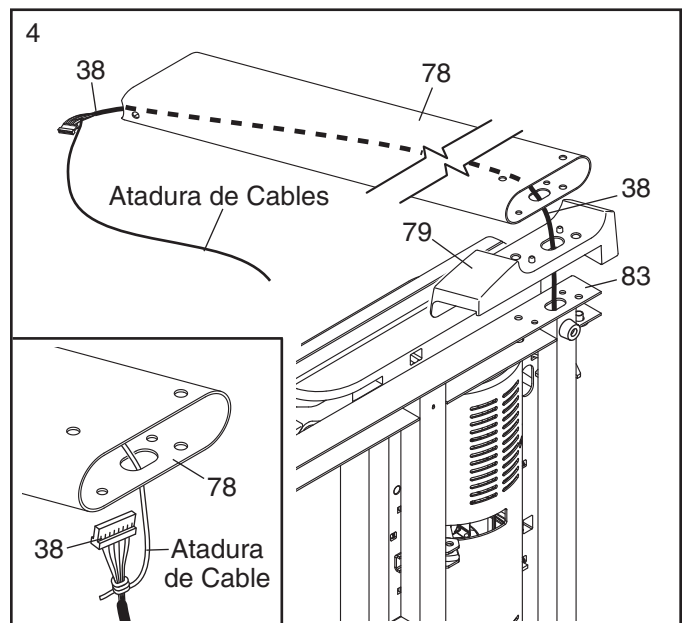
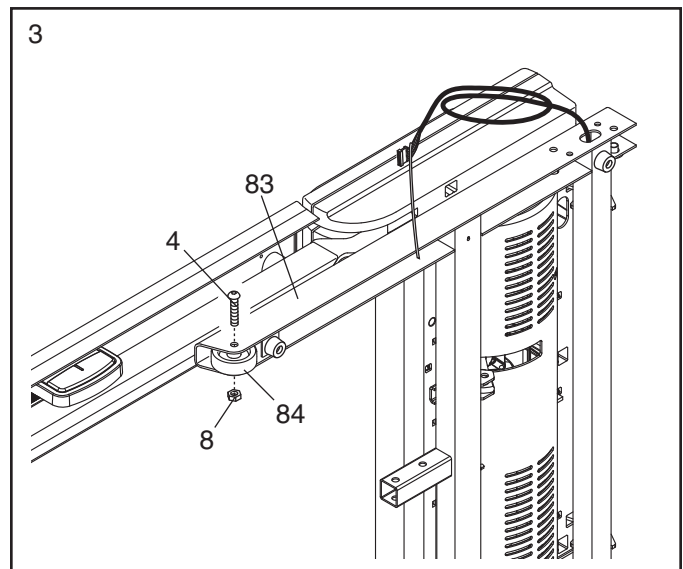
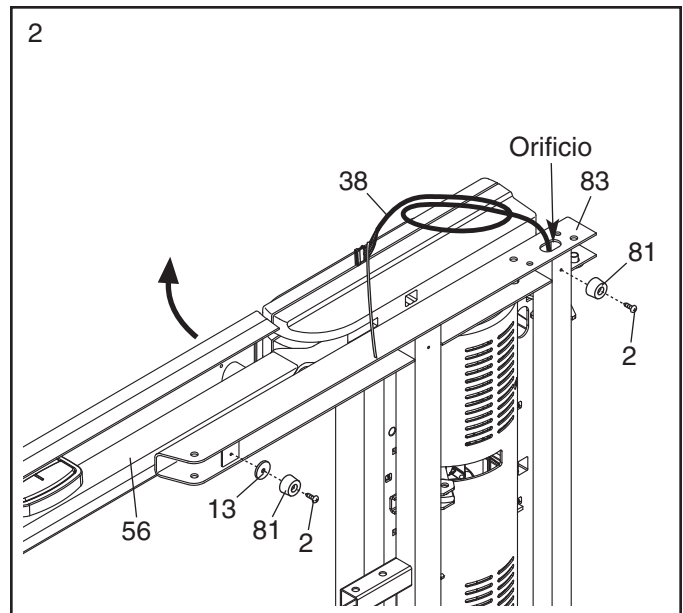
Corte la atadura que asegura el Montante
Vertical (38) a la Base (83). Ubique la atadura en
el orificio indicado que está en la Base y úsela
para extraer el Montante Vertical del orificio.

Conecte una Almohadilla de la Base (81) a la
Base (83) en la ubicación mostrada utilizando
un Espaciador de Almohadilla de la Base (13) y
un Tornillo de #8 x 1" (2). Luego conecte otra
Almohadilla de la Base (81) utilizando sola-
mente un Tornillo de 1"(2).

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

4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y
el Espaciador del Montante Vertical Derecho
(79), los cuales se encuentran identificados con
etiquetas adhesivas. Inserte el Cable del
Montante Vertical (38) a través del Espaciador
del Montante Vertical Derecho, como se mues-
tra.

Véa el diagrama adicional. Amarre con seguri-
dad la atadura de cables en el Montante Vertical
Derecho (78) alrededor del extremo del Cable del
Montante Vertical (38). Con la ayuda de otra per-
sona, sostenga el Montante Vertical Derecho
cerca de la Base (83). 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 Derecho.



5. Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79) sobre la Base (83). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (38).** Con la ayuda de otra persona, sostenga un Espaciador de Perno (80) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Derecho y el Espaciador de Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador de Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) y una Arandela Estrella de 3/8" (9).** A continuación, coloque el Montante Vertical Derecho y el Espaciador del Montante Vertical Derecho.

Ajuste a mano los Pernos de 3/8" x 4" (6); **no ajuste los Pernos del todo todavía.**

6. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (56) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

Conecte una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83) en la ubicación mostrada utilizando un Espaciador de Almohadilla de la Base (13) y un Tornillo de #8 x 1" (2). Luego conecte otra Almohadilla de la Base (81) utilizando solamente un Tornillo de #8 x 1" (2).

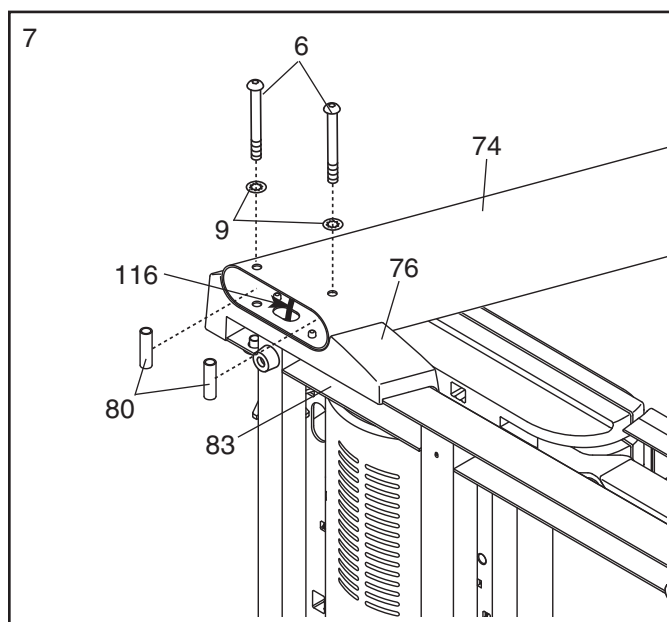
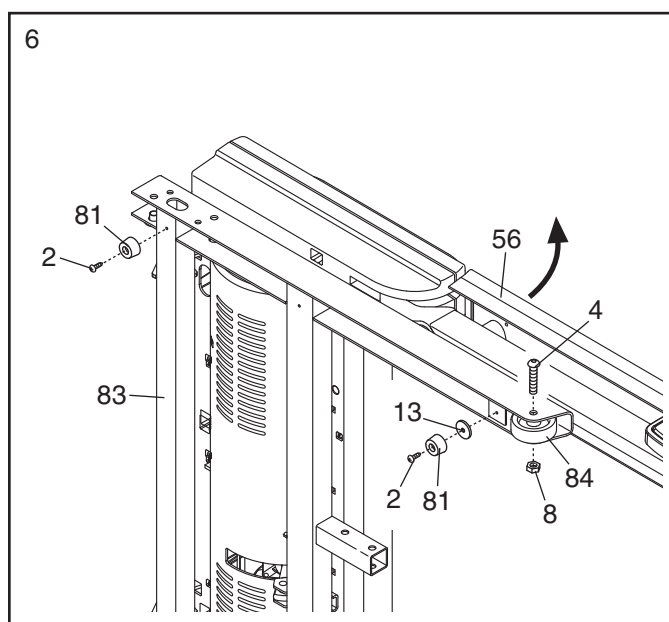
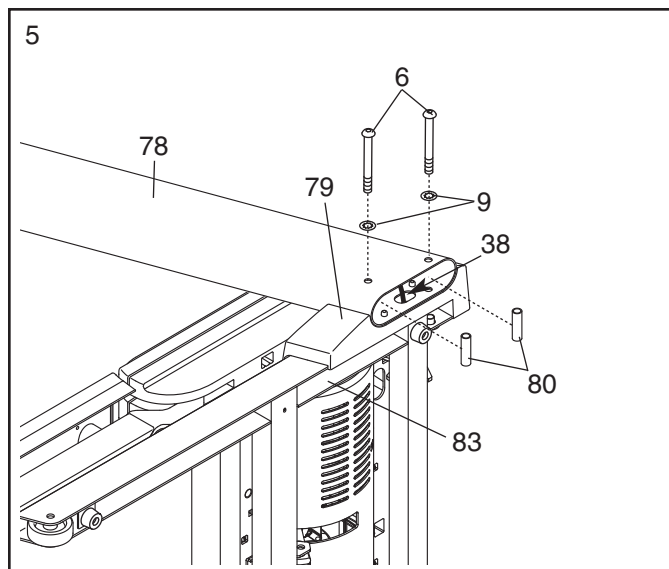
Conecte una Rueda (84) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca de 3/8" (8) que retiró en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**

7. Inserte el Cable AV del Montante Vertical (116) a través del orificio en la Base (83), a través del Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76) y hacia arriba a través del Montante Vertical Izquierdo (74).

Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76) sobre la Base (83). Con la ayuda de otra persona, sostenga un Espaciador de Perno (80) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (74). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador de Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador de Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) y una Arandela Estrella de 3/8" (9).** A continuación, coloque el Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo.

Ajuste a mano los Pernos de 3/8" x 4" (6); **no ajuste los Pernos del todo todavía.**

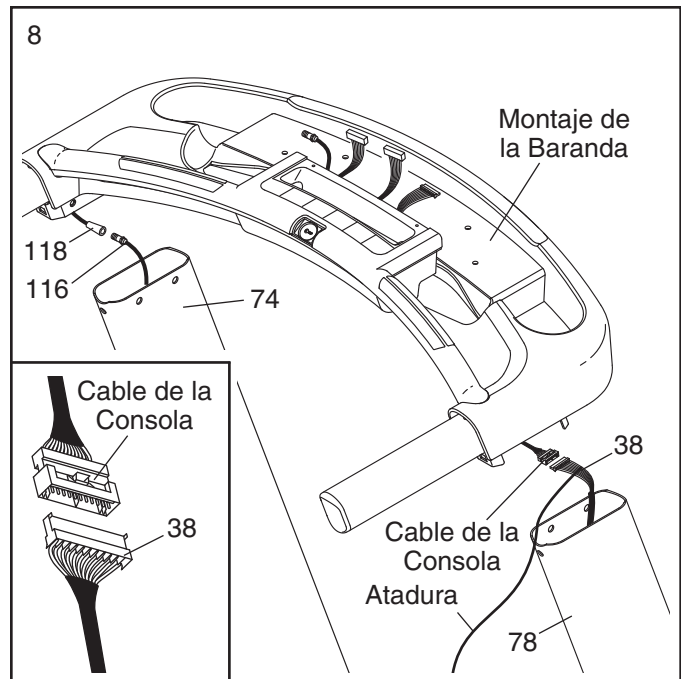
Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (83) quede horizontal sobre el piso.



8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la baranda cerca del Montante Vertical Derecho (78) y del Montante Vertical Izquierdo (74). Conecte el Cable del Montante Vertical (38) al cable de la consola. **Véase el diagrama adicional. Los conectores deben poderse 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 ENCHUFAN ADECUADAMENTE, PUEDE QUE LA CONSOLA SE DAÑE AL ENCENDERLA.**

Conecte el Cable AV del Montante Vertical (116) en el Montante Vertical Izquierdo (74) al Cable AV de 30" (118).

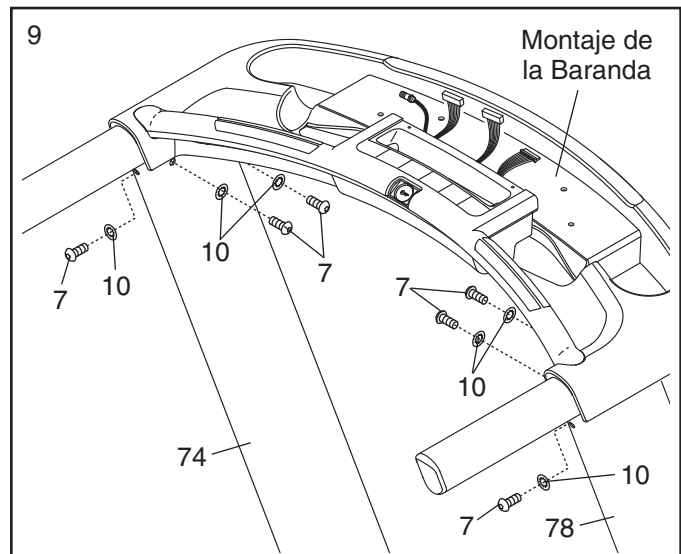
Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (38).



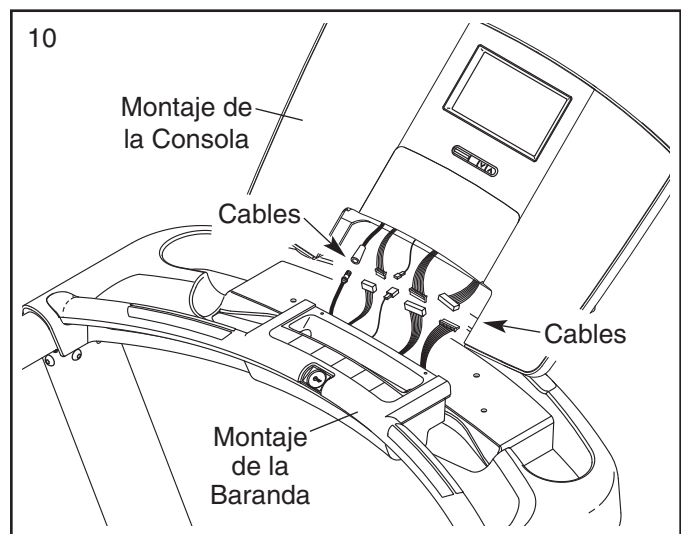
9. Coloque el montaje de la baranda sobre los Montantes Verticales (74; 78). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

Fije el montaje de la baranda a los Montantes Verticales (74; 78) con seis Pernos de de 5/16" x 1 1/4" (7) y seis Arandelas Estrella de 5/16" (10) como se muestra.

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

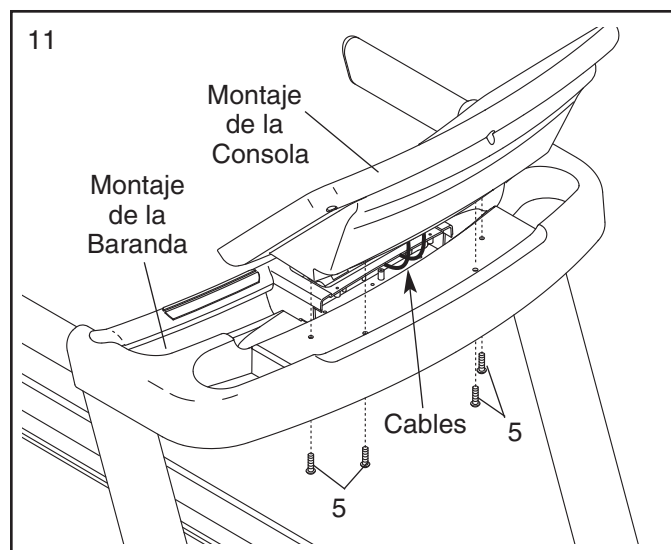


10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del montaje de la baranda. Conecte los cinco cables del montaje de la consola a los cinco cables del montaje de la baranda. **Véa el diagrama adicional en el paso 8. Los conectores deben poderse deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO SE ENCHUFAN ADECUADAMENTE, PUEDE QUE LA CONSOLA SE DAÑE AL ENCENDERLA.**

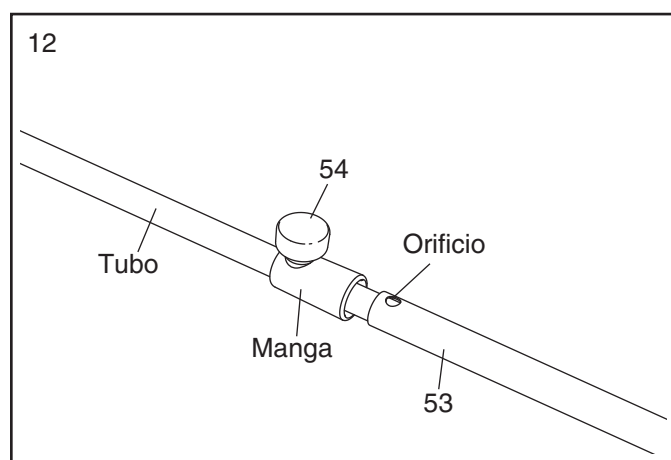


11. Inserte los cables del montaje de la consola dentro del montaje de la baranda.

Fije 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. Identifique el Pasador de Almacenamiento (53). Quite la atadura del extremo del tubo. Asegúrese de que la manga haya sido deslizada sobre el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (54) quede bloqueada dentro del orificio. **Tire de la manga para asegurarse de que haya encajado en su lugar.**

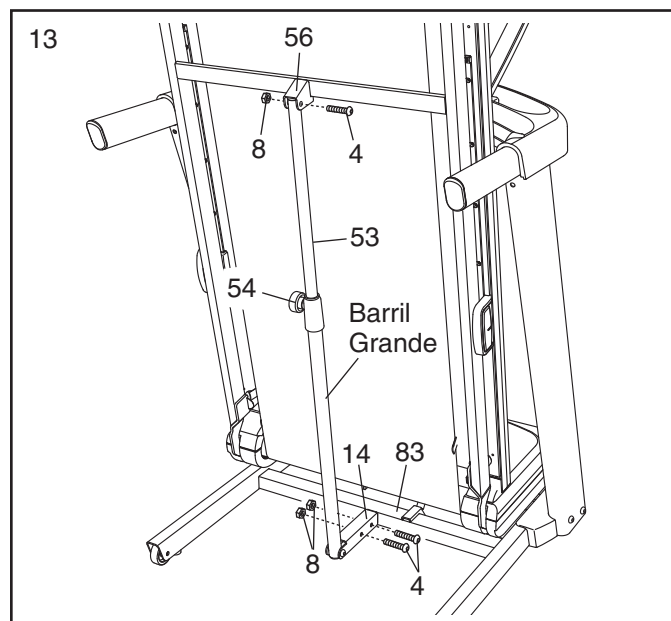


13. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de modo que el barril grande y la Perilla del Pasador (54) queden en la posición mostrada. Fije 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 Base (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 delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

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

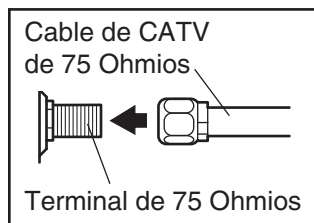


14. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (véase páginas 30 y 31).

Antes de operar la televisión, se deberá conectar: un cable CATV de 75 ohmios al terminal de 75 ohmios de la máquina para correr, un reproductor de video o de DVD al conector de entrada de video/audio, o un reproductor personal de audio/video al conector de audio/video de la consola. Nota: Utilice un cable CATV para conectar a una fuente externa tal como decodificador de cable, cable analógico, decodificador de televisión satelital o videocasetera. No se incluye el cable CATV.

CÓMO CONECTAR UN CABLE DE CATV DE 75 OHMIOS

1. Conecte un cable CATV de 75 ohmios al terminal de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca de los montantes verticales.



CÓMO CONECTAR UNA FUENTE EXTERNA USANDO UN CABLE CATV

1. Conecte un extremo del cable CATV de 75 ohmios al conector de salida de 75 ohmios de la fuente externa.
2. Enchufe el cable eléctrico de la fuente externa. Vea el manual de usuario de la fuente externa para obtener instrucciones adecuadas de conexión a tierra.
3. Conecte el cable CATV de 75 ohmios al terminal de 75 ohmios en la armadura de la máquina para correr cerca de los montantes verticales.

CÓMO CONECTAR UN REPRODUCTOR DE DVD O UNA VIDEOCASETERA A TRAVÉS DEL CONECTOR DE ENTRADA DE AUDIO/VIDEO

1. Conecte un extremo del cable de video/audio de componente RCA al reproductor de DVD o videocasetera.
2. Enchufe el cable eléctrico del reproductor de DVD o videocasetera. Vea el manual de usuario del reproductor de DVD o videocasetera para obtener instrucciones adecuadas de conexión a tierra.
3. Conecte el cable de audio/video del componente RCA al conector de entrada de audio/video ubicado en la parte posterior de la consola.

CÓMO CONECTAR UN REPRODUCTOR PERSONAL DE AUDIO/VIDEO DIRECTAMENTE A LA CONSOLA

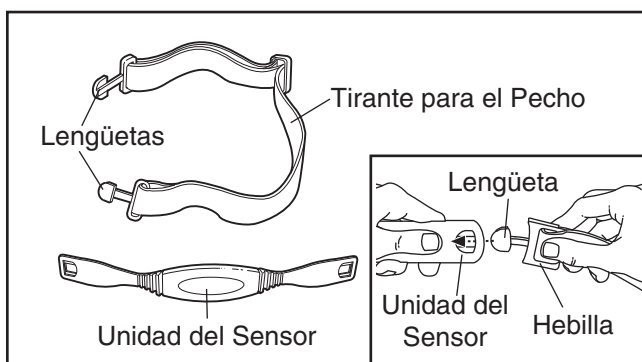
Vea **CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO** en la página 24.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO

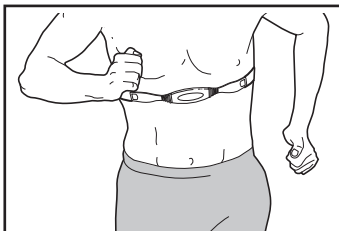
El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro del orificio en un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo. Presione el extremo 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.

A continuación, envuelva el sensor de pulso para el



pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el

pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



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

CUIDADO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por

más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el 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 el sensor hasta que 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 CON EL SENSOR DE PULSO

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 no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está 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 caminadora, 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 monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 32).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

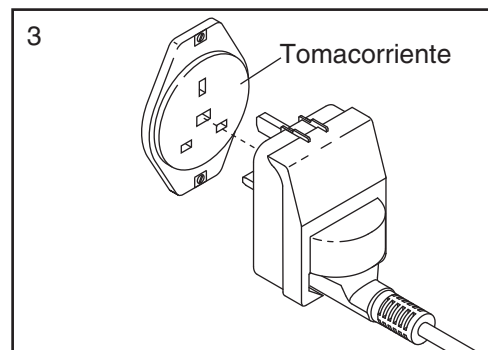
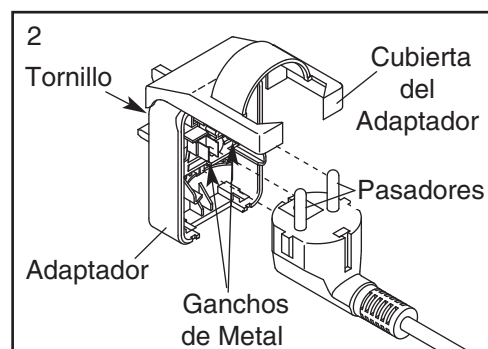
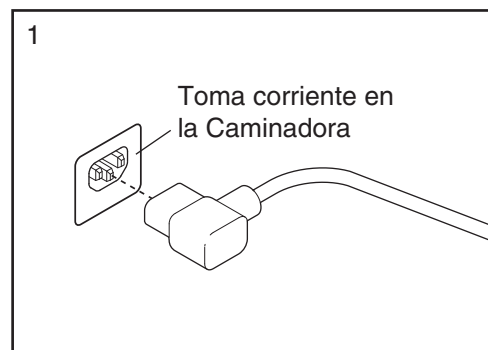
Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

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

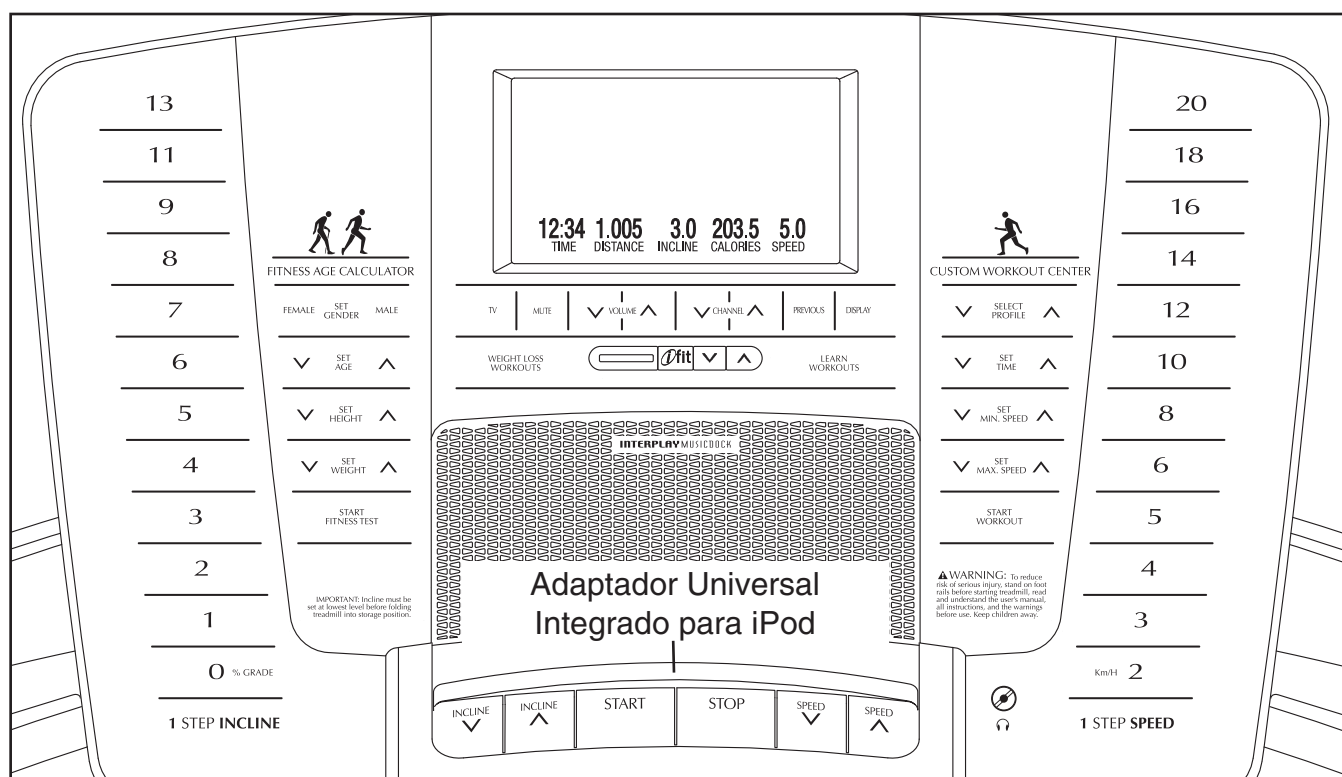
Refiérase al dibujo 1. y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora.

Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante:** La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con 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 cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español sobre la calcomanía en inglés.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

Además, la consola exhibe veinticuatro entrenamientos para perder peso. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un entrenamiento efectivo. Usted también puede crear sus propios entrenamientos personalizados. Puede someterse a una prueba que mida su edad de fitness.

La consola también viene equipada con el nuevo sistema de Ejercicios Interactivo iFIT. El Sistema iFIT permite a la consola aceptar Tarjetas de entrenamiento interactivo iFIT que contienen entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr objetivos específicos de fitness. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entre-

namiento para perder peso en 8 semanas, o corra una larga distancia con el entrenamiento Marathon. Los entrenamientos iFIT controlan automáticamente la cinta de correr mientras la voz de un entrenador personal le orienta y le motiva a cada paso de su entrenamiento. Se incluye una Tarjeta iFIT. Hay tarjetas iFIT adicionales disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFIT en cualquier momento, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

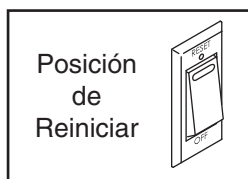
Ya sea que usted escoja la modalidad manual o un programa, usted puede disfrutar los programas de su gusto en la televisión personal mientras que se pone en buena forma física. También puede escuchar su música o audiolibro favorito para entrenamientos con el sistema de sonido estéreo de máxima calidad de la consola. Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPods y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple.

Para encender el equipo siga los pasos de la página 16. **Para usar la función manual**, vea la página 16. **Para usar un entrenamiento para perder peso**, vea la página 18. **Para crear y usar un entrenamiento aprendido**, vea las páginas 19 y 20. **Para usar el centro de entrenamientos personalizados**, vea la página 21. **Para usar la calculadora de edad de fitness**, vea la página 22. **Para usar una tarjeta iFIT**, vea la página 23. **Para usar la televisión personal**, vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 24. **Para usar la función de información**, en la página 25.

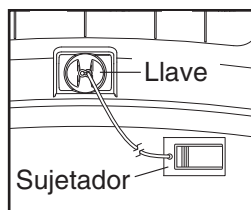
COMO ENCENDER LA CORRIENTE

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

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Localice el cortacircuito para reiniciar/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortocircuito quede en la posición para reposicionar.



Seguidamente, coloque los pies en las barras de apoyo para pies de la cinta de correr. Localice el clip unido a la llave (véase el dibujo de la derecha) y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego introduzca la llave en la consola. Tras unos segundos la pantalla se iluminará. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia se puede retirar la llave de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el clip ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del clip.



IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en el frente de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma de caminar, use calzado deportivo limpio mientras usa 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 que es necesario (vea la página 31).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25. **Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente el botón Entrenamientos Aprendidos [LEARN WORKOUTS] hasta que sólo se muestren ceros en la pantalla. Nota: Asegúrese de que no haya una tarjeta iFIT en la ranura iFIT.

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

Para iniciar la cinta de andar, pulse el botón Inicio [START], el botón Incremento de Velocidad [SPEED INCREASE] o uno de los diez botones de velocidad enumerados Velocidad en 1 paso [1 Step Speed].

Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. por hora. Si pulsa uno de los botones enumerados "1 Step Speed", la cinta para caminar aumentará su velocidad gradualmente hasta que llegue a la configuración seleccionada.

Para detener la cinta de andar pulse el botón Detener [STOP]. Para reiniciar la cinta de andar, pulse el botón Inicio [START], el botón de incremento de velocidad o uno de los diez botones de velocidad enumerados Velocidad en 1 paso [1 STEP SPEED].

4. Cambiar la inclinación de la máquina para correr según se desee.

Para cambiar la inclinación de la cinta de correr, pulse los botones de incremento y disminución de la Inclinación [INCLINE], o uno de los botones enumerados Inclinación en 1 Paso [1 STEP INCLINE]. Cada vez que se pulsa uno de los botones, la inclinación aumentará gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que se muestra en pantalla.

La consola ofrece tres funciones de pantalla. La función que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Pulse repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] para seleccionar la función de pantalla deseada.

A medida que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- Cuando se selecciona la función manual, la pantalla puede mostrar una pista que representa 400 metros (1/4 de milla). A medida que camina o corre en la cinta de correr, los segmentos de la pista se mostrarán en secuencia hasta que aparece la pista completa. Luego la pista desaparecerá y los segmentos volverán a aparecer en secuencia. Nota: La pantalla cuenta con una función de sintonización, una función de RCA y una función MP4. La pista puede mostrarse solo mientras esté seleccionado la función MP4. Para visualizar la pista, pulse repetidamente el botón TV hasta que se muestra la palabra MP4 en la pantalla durante algunos segundos.
- Tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- Nivel de inclinación de la cinta de correr. Nota: El nivel de inclinación de la cinta de correr se mostrará sólo cuando presiona los botones Inclinación [INCLINE].
- La distancia [DISTANCE] que se ha caminado o corrido.
- Su ritmo cardíaco [PULSE]. Nota: Su ritmo cardíaco se mostrará sólo cuando utilice el sensor de pulso del mango.

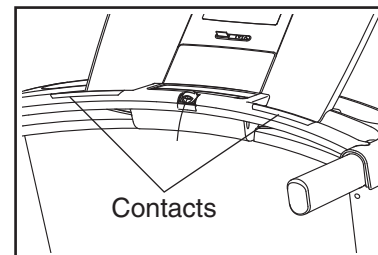
Para reiniciar la consola, pulse el botón Detener [STOP], retire la llave y vuélvala a introducir.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Usted puede medir su frecuencia cardíaca usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (consulte la página 13 para obtener información sobre el sensor de pulso en el pecho). Nota: Si mantiene pulsado el sensor de pulso del mango y usa el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con precisión.

Antes de usar el sensor de pulso del mango retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal.

Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles** para los pies y sostenga los contactos metálicos de las barandas - **evite mover las manos**. Cuando se detecta su pulso se muestra su ritmo cardíaco. **Para obtener una lectura más precisa del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos durante 15 segundos.**

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

Súbase en las barras de apoyo para los pies, pulse el botón Detener y **ajuste la inclinación de la máquina para correr en su posición mínima. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

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

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

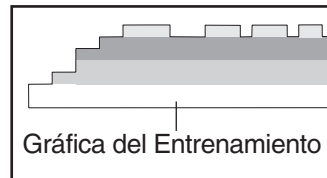
1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, pulse repetidamente el botón Entrenamientos para Perder Peso

[WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Cuando se selecciona un entrenamiento para perder peso, el número del entrenamiento se mostrará en la pantalla. La pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento, la velocidad e inclinación máximas del entrenamiento, y un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento.



Cada entrenamiento para perder peso se divide en segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

3. Pulse el botón Inicio [START] para iniciar el entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Inicio, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

Al finalizar el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Cuando la velocidad y/o inclinación de la cinta de correr estén a punto de cambiar, se mostrará la nueva configuración de velocidad e/o inclinación en la pantalla para avisarle, y la flecha debajo del perfil de entrenamiento se moverá una posición a la derecha. La cinta de correr se ajustará automáticamente a las

configuraciones de velocidad e inclinación programadas para el segundo segmento. Nota: La pantalla cuenta con una función de sintonización, una función RCA y una función MP4. El perfil de entrenamiento puede mostrarse sólo mientras esté seleccionado la función MP4 o la función RCA. Para visualizar el perfil de entrenamiento, pulse repetidamente el botón TV hasta que se muestra la palabra RCA o MP4 en la pantalla durante algunos segundos.

El entrenamiento continuará de esta forma hasta terminar el último segmento. La banda para caminar se ralentizará entonces hasta detenerse.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, puede anular manualmente la configuración pulsando los botones Velocidad [Speed] e Inclinación [Incline]. Nota: Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Detener [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Inicio [START] o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que aparece en pantalla.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO APRENDIDO

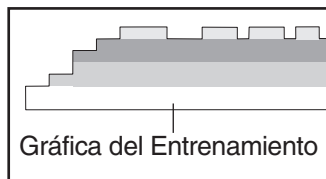
1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione uno de los cuatro entrenamientos aprendidos.

Para seleccionar un entrenamiento aprendido, pulse repetidamente el botón Entrenamiento Aprendido

[LEARN WORK-OUTS]. Cuando se selecciona un entrenamiento aprendido, el número del entrenamiento se mostrará en la pantalla. La pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento, la velocidad e inclinación máximas del entrenamiento, y un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento.



3. Pulse el botón Start (Inicio) y programe la configuración de velocidad e inclinación deseada.

Un instante después de pulsar el botón Inicio [START], la cinta de andar comenzará a moverse. Agarre las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento aprendido se divide en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y

un ajuste de inclinación está programado para cada segmento. Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE].

Cuando se termine el primer segmento del entrenamiento, una serie de tonos sonará y el ajuste actual de la velocidad e inclinación se guardará. Programe una configuración de velocidad e inclinación para el segundo segmento tal y como se describía antes.

Continúe programando la configuración de velocidad e inclinación hasta el final del entrenamiento.

4. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que aparece en pantalla.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO APRENDIDO

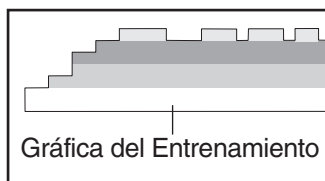
1. Introduzca la llave en la consola.

Vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 16.

2. Seleccione uno de los cuatro entrenamientos aprendidos.

Para seleccionar un entrenamiento aprendido, pulse repetidamente el botón Learn Workout

(Entrenamiento aprendido). Cuando se selecciona un entrenamiento aprendido, el número del entrenamiento se mostrará en la pantalla. La pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento, la velocidad e inclinación máximas del entrenamiento, y un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento.



3. Pulse el botón Inicio para iniciar el entrenamiento.

Unos instantes tras pulsar el botón Inicio [START], la cinta de correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación que usted había programado. Agarre las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento aprendido se divide en varios segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

El entrenamiento aprendido funcionará de la misma forma que el entrenamiento para perder peso (ver paso 3 en la página 18).

Si lo desea puede rediseñar el entrenamiento mientras lo utiliza. **Para cambiar la configuración de velocidad o inclinación para el segmento en curso**, simplemente pulse los botones Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. Al final del segmento en curso la nueva configuración se guardará en memoria.

Para detener temporalmente el entrenamiento pulse el botón Detener [Stop]. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Inicio. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que aparece en pantalla.

Vea el paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR EL CENTRO DE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 16.

2. Seleccione el Centro de entrenamiento personalizado.

Para usar un Centro de Entrenamiento Personalizado [CUSTOM WORKOUT CENTER], pulse el botón de incremento Seleccionar Perfil [SELECT PROFILE].

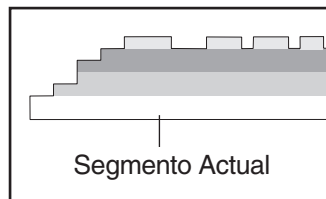
Seleccione un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento, el tiempo de entrenamiento [SET TIME], la velocidad mínima [SET MIN. SPEED] y máxima [SET MAX. SPEED] del entrenamiento, pulsando repetidamente los botones de incremento y reducción para cada selección. Pulse el botón Iniciar Entrenamiento [START WORKOUT] después de cada selección. Nota: Si se pulsa el botón Iniciar Entrenamiento [START WORKOUT] en este momento no se iniciará el entrenamiento personalizado. Si no pulsa el botón Iniciar Entrenamiento, la pantalla avanzará a la siguiente selección en unos segundos.

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento.

3. Pulse el botón Start Workout nuevamente para iniciar el entrenamiento.

Un instante después de pulsar el botón Start Workout, la cinta de andar comenzará a moverse. Agarre las barandas y comience a caminar.

Al finalizar el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Cuando la velocidad e/o inclinación de la cinta de correr esté a punto de cambiar, la nueva configuración de velocidad e/o inclinación se mostrarán en



la pantalla para avisarle. La flecha bajo el perfil de entrenamiento se moverá una posición hacia la derecha, y la cinta de correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación programada para el segundo segmento. Nota: La pantalla cuenta con una función de sintonización, una función RCA y una función MP4. El perfil de entrenamiento puede mostrarse sólo mientras esté seleccionado la función MP4 o la función RCA. Para visualizar el perfil de entrenamiento, pulse repetidamente el botón TV hasta que se muestra la palabra RCA o MP4 en la pantalla durante algunos segundos.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y termine el último segmento. La banda para caminar se ralentizará entonces hasta detenerse.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, puede anular manualmente la configuración pulsando los botones Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Detener [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Inicio. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que aparece en pantalla.

Vea la paso 5 en la página 17.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR LA CALCULADORA DE EDAD DE FITNESS

La Calculadora de Edad de Fitness [FITNESS AGE CALCULATOR] mide su edad de fitness aproximada. Su edad de fitness es la edad promedio de una persona con su nivel de fitness.

Para obtener los resultados más precisos, use la Calculadora de Edad de Fitness cuando no se sienta cansado(a), cuando no haya comido durante al menos dos horas y cuando no haya hecho ejercicio durante las últimas 24 horas como mínimo.

1. Colóquese el sensor de pulso.

Debe agarrar el sensor de pulso del mango o usar el sensor de pulso en el pecho para utilizar la Calculadora de edad de fitness. **Para obtener los resultados más precisos, use el sensor de pulso en el pecho.** Consulte la página 13 para obtener información adicional sobre el sensor de pulso en el pecho.

2. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

3. Seleccione la Calculadora de edad de fitness.

Para seleccionar la Calculadora de Edad de Fitness, pulse alguno de los botones Especificar sexo [Set Gender].

Cuando se selecciona la Calculadora de edad de fitness, la palabra femenino [FEMALE] o masculino [MALE] se muestra en la pantalla. Pulse el botón Male o Female para seleccionar su sexo, y luego pulse el botón Iniciar Prueba de Fitness [START FITNESS TEST]. Nota: Si se pulsa el botón Iniciar Prueba de Fitness en este momento no se iniciará la Calculadora de edad de fitness. Si no pulsa el botón Start Fitness Test, la pantalla avanzará a la siguiente selección en unos segundos.

Seleccione su edad [AGE], estatura [HEIGHT] y peso [WEIGHT] pulsando repetidamente los botones de incremento y reducción de cada selección. Pulse el botón Iniciar Prueba de Fitness después de cada selección.

4. Pulse el botón Iniciar Prueba de Fitness nuevamente para iniciar la prueba de fitness.

Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación de la prueba de fitness. Comience a caminar sobre la cinta. Nota: Para obtener resultados más precisos no agarre las barandillas mientras se ejecuta la Calculadora de edad de fitness.

Durante la prueba de fitness, la velocidad e inclinación de la cinta de correr cambiarán periódicamente. La configuración de velocidad o inclinación se mostrará en pantalla para avisarle antes de cada cambio. **IMPORTANTE: Los botones Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE] no funcionarán durante la prueba de fitness. Si pulsa el botón Detener [STOP], finalizará la prueba de fitness.**

La prueba de fitness está diseñada para una duración de nueve minutos. Cuando termina la prueba de fitness, la cinta se ralentizará hasta detenerse y su edad de fitness aparecerá en pantalla.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que se muestra en pantalla.

Vea el paso 5 en la página 17.

6. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UNA TARJETA iFIT

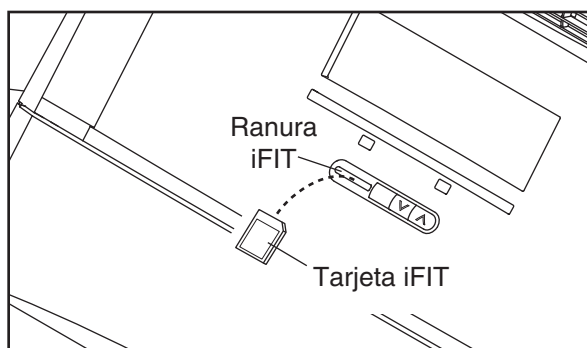
1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Introduzca una tarjeta iFIT y seleccione un entrenamiento.

Para usar un entrenamiento iFIT introduzca una tarjeta iFIT en la ranura correspondiente; asegúrese de que la tarjeta tenga los contactos de metal orientados hacia abajo y que estén dentro de la ranura iFIT.

Seguidamente seleccione el entrenamiento iFIT pulsando el botón de incremento o reducción iFIT. Cuando se selecciona un entrenamiento iFIT la pantalla mostrará el número del entrenamiento, el tiempo de entrenamiento, la configuración de inclinación máxima y la configuración de velocidad máxima del entrenamiento.



Cada entrenamiento iFIT se divide en varios segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: Puede programarse la misma configuración de velocidad y/o inclinación para segmentos consecutivos.

3. Pulse el botón Inicio [START] para iniciar 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 comience a caminar.

4. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con la información sobre el ejercicio que se muestra en pantalla.

A lo largo del entrenamiento la voz de un entrenador personal le guiará.

Si la configuración de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alta o demasiado baja, usted puede anularla pulsando los botones Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. **Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Detener [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Inicio. La banda para caminar se empieza a mover a una velocidad de 2 Km/h. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

5. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea paso 7 en la página 17.

PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura si no las está utilizando.

CÓMO UTILIZAR LA TELEVISIÓN PERSONAL

IMPORTANT: Antes de utilizar la televisión usted debe conectar un cable CATV de 75 ohm o un VCR a la terminal de 75 ohm de la cinta para correr, un VCR o reproductor de DVD a las tomas RCA de audio/vídeo, o un reproductor personal de audio/vídeo a la toma de audio/vídeo que se encuentra debajo de la televisión en la consola. Vea la página 12.

Siga los pasos que se indican a continuación para utilizar la televisión.

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Pulse el botón TV para seleccionar una fuente de televisión.

Cuando introduzca la llave, la televisión se encenderá automáticamente. Seleccione una fuente de televisión pulsando repetidamente el botón TV.

Si ha conectado un sistema de cable CATV de 75 ohm o un VCR a la terminal de 75 ohm de la cinta de correr, seleccione sintonizador como fuente. Si ha conectado un reproductor de DVD o un VCR a las tres tomas RCA de audio/vídeo, seleccione RCA como fuente. Si ha conectado un reproductor personal de audio/vídeo a la toma de audio/vídeo debajo de la televisión en la consola, seleccione MP4 como fuente.

3. Pulse los botones Canal para seleccionar el canal deseado.

Cuando encienda la televisión, la pantalla mostrará el último canal que se había seleccionado. Para seleccionar un canal diferente, pulse los botones Canal [CHANNEL]. El número del canal seleccionado se mostrará en la pantalla durante algunos segundos. Para regresar al último canal seleccionado, pulse el botón Anterior [PREVIOUS]. Nota: La televisión cuenta con una función de memorización de canales que le permite pasar directamente del canal actual al canal siguiente guardado en la memoria. Antes de poder seleccionar los canales de esta forma, éstos deben haberse guardado en la memoria de la televisión. Lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25.

4. Pulse los botones Volume para ajustar el volumen.

Cuando pulse alguno de los botones Volumen [VOLUME], el indicador del nivel de volumen se mostrará en la pantalla durante algunos segundos. Para activar o desactivar el audio, pulse el botón Silencio [MUTE].

Para usar auriculares o audífonos (no incluidos), enchúfelos en la toma para audífonos situada cerca de la llave de la consola.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPods y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple. Para reproducir música o audiolibros a través de los altavoces estéreo de la consola, debe conectar su propio iPod, reproductor de MP4, de MP3 o de CD, u otro reproductor personal de audio/vídeo a la toma de audio/vídeo o a la Terminal universal integrada para iPod de la consola.

Para utilizar la toma de audio/vídeo, localice el cable de audio y enchúfelo a la toma de audio/vídeo cercana a los altavoces. Luego enchufe el cable de audio a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio/vídeo esté completamente insertado.** Para utilizar un reproductor de MP4 necesita un cable de audio/vídeo. Para comprar un cable de audio/vídeo visite la tienda de electrónica de su localidad.

Para utilizar una Terminal universal integrada para iPod, necesita un Conector iFIT universal para iPod. Enchufe un extremo en la Terminal universal integrada para iPod cerca de los altavoces y el otro extremo a su iPod. **Asegúrese de que el Conector iFIT universal para iPod esté completamente enchufado.** Para comprar un Conector iFIT universal para iPod, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.

Seguidamente pulse el botón TV varias veces hasta que se muestre la palabra MP4 en su pantalla. Pulse el botón de reproducción de su iPod, reproductor de MP4, de MP3 o de CD u otro reproductor personal de audio/vídeo. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio/vídeo o pulse los botones de incremento o reducción del volumen en la consola.

Si utiliza un reproductor personal de CD o de DVD y el disco salta, coloque el reproductor en el suelo o en otra superficie plana y no sobre la consola.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN

La consola exhibe una función información que le permite visualizar la información sobre el uso de la cinta de correr y seleccionar un sistema de medida para la consola. La función información también le permite ajustar la configuración de la televisión y guardar los canales en la memoria.

Siga los pasos que se indican a continuación para utilizar la función información.

1. Mantenga pulsado el botón Detener [STOP] mientras introduce la llave en la consola.

Cuando selecciona esta función información, la parte inferior de la pantalla mostrará el número total de horas que la cinta de caminar se ha utilizado [TIME] y el número total de kilómetros o millas recorridas con el equipo [DISTANCE].

Además, el centro de la pantalla mostrará la palabra *Metric* para kilómetros métricos o *English* para millas inglesas. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar el sistema de medidas si es que lo desea.

2. Pulse el botón Stop y ajuste el brillo, el contraste, el color, la nitidez y/o el matiz de la televisión.

Cuando pulsa el botón Stop, el indicador de nivel de brillo se mostrará en la pantalla de televisión. Pulse los botones de volumen [VOLUME] para ajustar la configuración de brillo si lo desea.

Luego pulse los botones de Canal [CHANNEL] hasta que se muestre el indicador de contraste,

color, nitidez o matiz. Ajuste la configuración si lo desea pulsando los botones de volumen.

3. Pulse el botón Detener nuevamente para añadir o eliminar canales.

Para añadir o eliminar un canal, primero pulse los botones Channel hasta que se muestre el número de canal en la pantalla. Luego pulse el botón de incremento de volumen para añadir un canal, o el botón de reducción de volumen para eliminar un canal. Continúe con este proceso hasta haber añadido todos los canales deseados y haber eliminado todos los canales no deseados.

4. Pulse el botón Detener nuevamente para añadir o eliminar canales.

Para visualizar los canales debe seleccionar la fuente correcta de la señal. Pulse el botón de incremento de canal para seleccionar la fuente PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L, o SECAM LL; intente con las 6 opciones si es necesario para encontrar la fuente óptima. Nota: Si se encuentra en Francia, primero intente con las Fuentes SECAM. Si se encuentra en el Reino Unido, primero intente con la fuente PAL I. Si se encuentra en cualquier otro país, primero intente con la fuente PAL BG. Si la imagen de la fuente de señal no es clara, intente las otras cinco Fuentes.

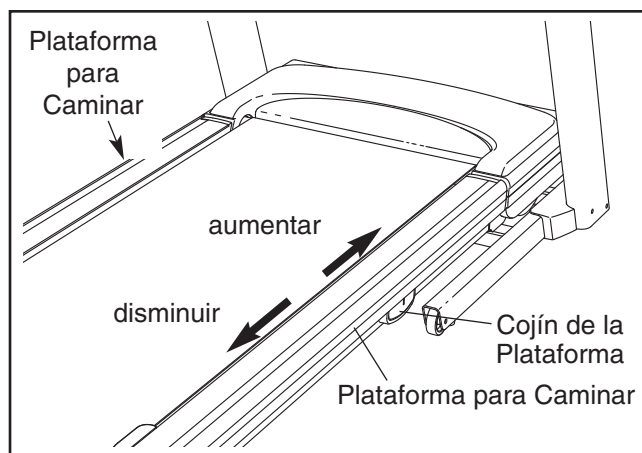
5. Cuando haya terminado de usar la función información, retire la llave.

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

COMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr ofrece un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras que usted 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 amortiguadores de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia atrás de la máquina para correr.

Nota: Asegúrese de que ambos amortiguadores queden configurados al mismo nivel de firmeza. Mientras más rápido corra sobre la máquina para correr, o mientras mayor sea su peso, mayor deberá ser la firmeza de la plataforma para caminar.



COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

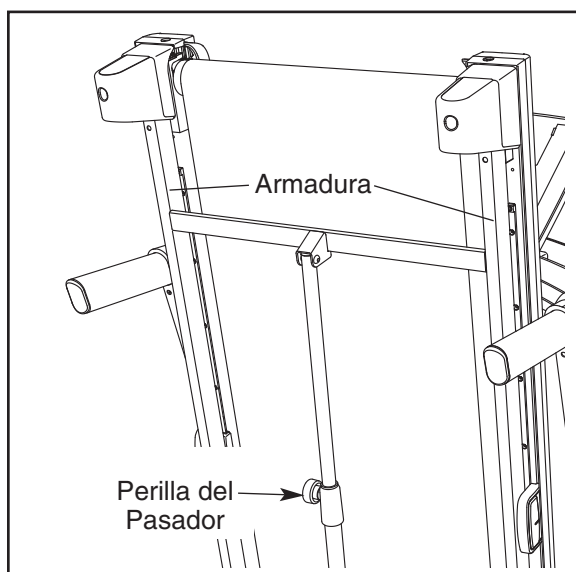
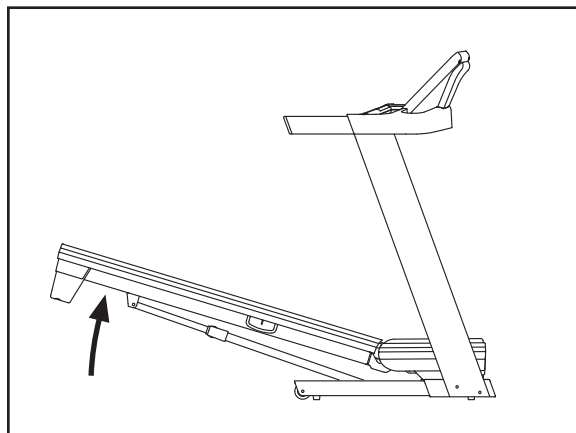
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. De lo contrario, puede dañar la máquina para correr permanentemente. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Levante la armadura hasta que la perilla tranque en la posición de almacenamiento. **Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.**

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

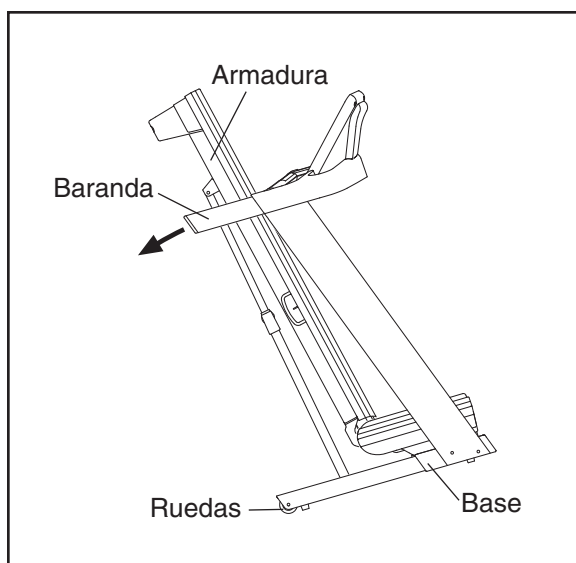


COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente.

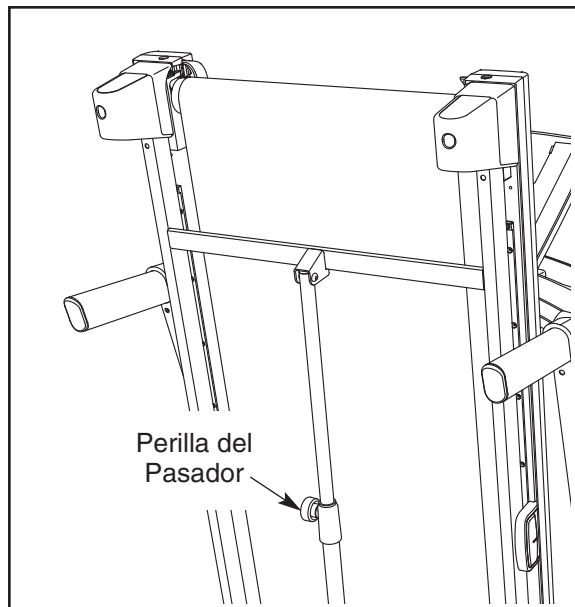
Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.

1. Sostenga una baranda con una mano, y coloque la otra mano en la plataforma. Ubique un pie en contra de una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **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.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

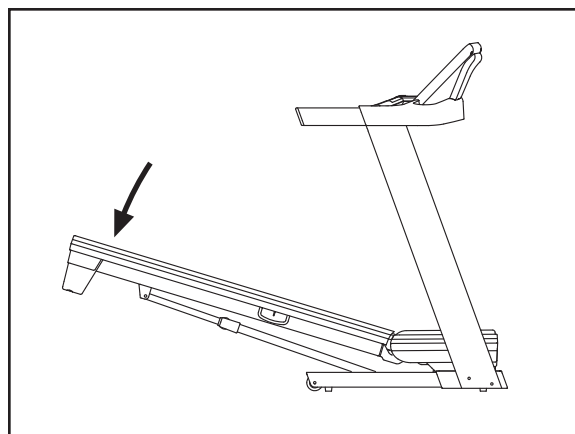


CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. (Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda.) Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador de al-daba.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION:** No agarre solamente de los rieles de la patas de plástico ni deje caer la armadura sobre el piso. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 14.) **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con los tomacorrientes para RCD.**

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

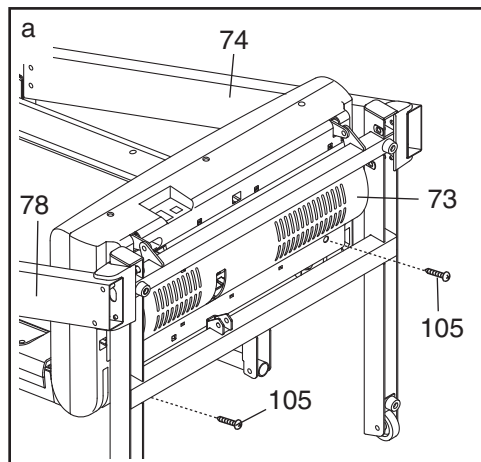
b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

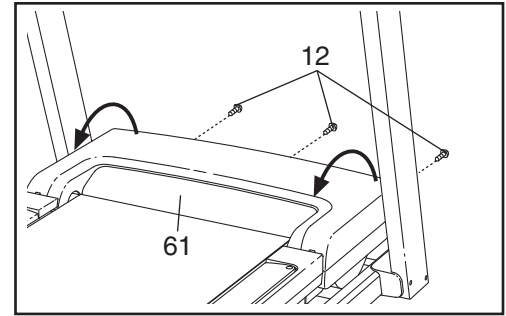
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

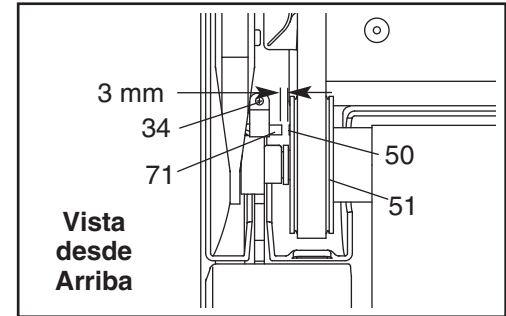
SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (74, 78) hacia abajo como se muestra. Puede que haya dos Tornillos de #8 x 2" (105) al fondo de la Charola Ventral (73); de ser así, retírelos. Nota: Se necesitará un destornillador Phillips con un eje mínimo de 5 pulgadas (13 cm).



Quite los Tornillos de #8 x 3/4" (12) y cuidadosamente quite la Cubierta (61).



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (51). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** De ser necesario, afloje el Tornillo del Interruptor de Lengüeta (34), desplace apenas el Interruptor de Lengüeta y luego ajuste de nuevo el Tornillo. Fije nuevamente la Cubierta (no se muestra). Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



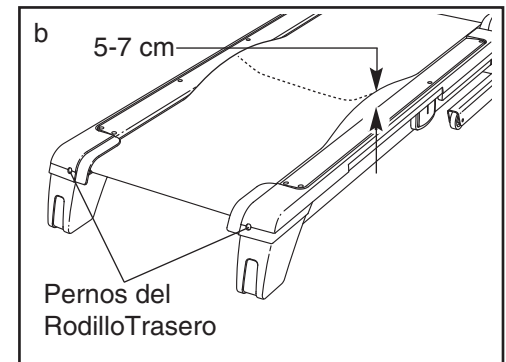
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

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

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

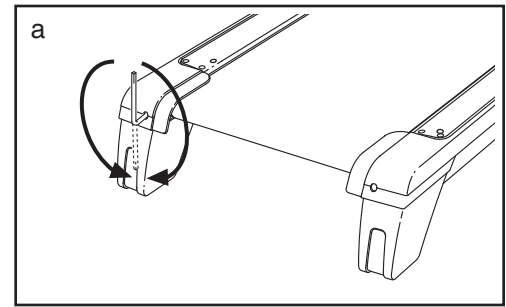
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido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



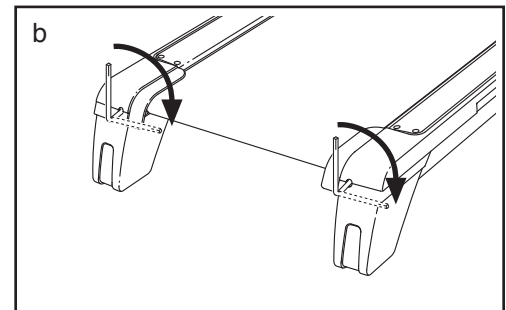
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

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

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE 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 a la derecha, de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



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



PROBLEMA: Hay mala recepción en el televisor

SOLUCIÓN: a. Verifique la existencia de los siguientes problemas y siga las instrucciones que apliquen.

- Ignición (manchas negras o rayas horizontales aparecen o la imagen tiembla o tiende a desplazarse)—Por lo general este problema es causado por interferencia de sistemas de ignición de automóviles, lámparas de neón, subas o bajas de tensión u otros electrodomésticos. Intente cambiar la posición de los otros equipos eléctricos para corregir el problema. Asegúrese de que la máquina de correr se encuentre enchufada en su propio circuito eléctrico.
- Fantasmas—Los fantasmas ocurren cuando la señal de televisión sigue dos caminos: uno es el camino directo y el otro es el rebote de la señal en edificios altos, montañas u otros objetos.
- Pantalla Azul—Si la señal de cable es débil, la imagen puede ser de mala calidad o podrá aparecer una pantalla azul.

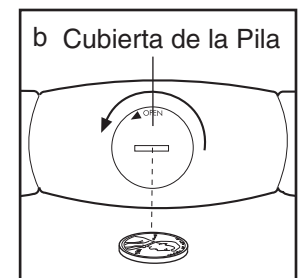
Nota: Si uno de estos síntomas aparece, el síntoma puede que sea causado por la recepción de la señal de la compañía de cable local. Contáctese con la compañía de cable local.

- b. Asegúrese de que la consola esté recibiendo la fuente de señal adecuada. Lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25.

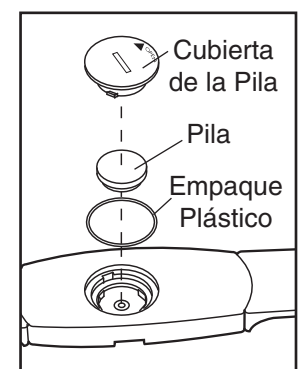
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 13.

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



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



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a 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.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas 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 ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo man-

tenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará 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 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 NETL16807.0

R0108A

Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

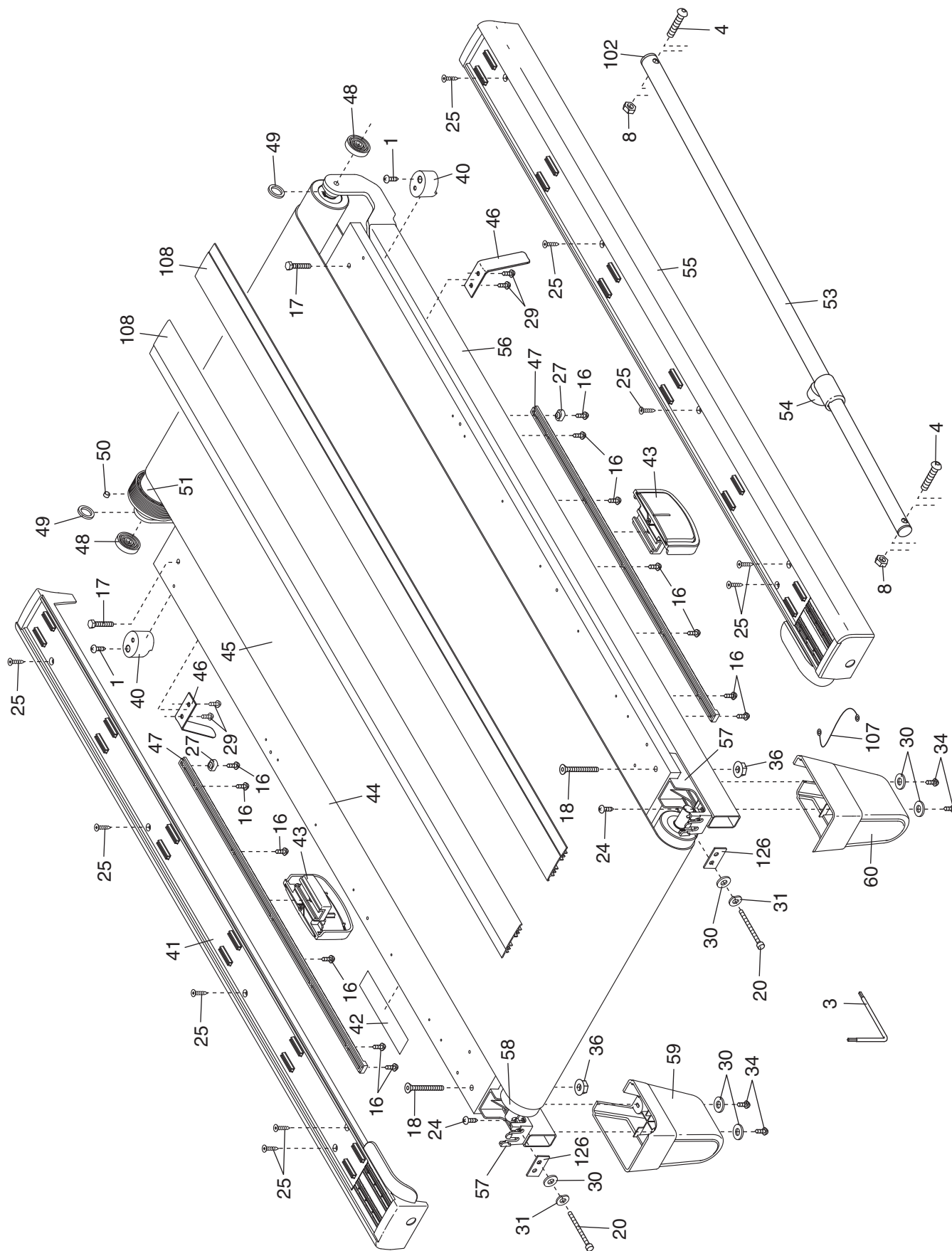
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	33	Tornillo de #8 x 1/2"	49	2	Espaciador del rodillo frontal
2	4	Tornillo de #8 x 1"	50	1	Imán
3	1	Llave Hexagonale	51	1	Rodillo Delantero/Polea
4	6	Perno de 3/8" x 2"	52	1	Atadura de 15 1/2"
5	4	Perno de 1/4" x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
6	4	Perno de 3/8" x 4 1/4"	54	1	Perilla del Pasador
7	6	Perno de 5/16" x 1 1/4"	55	1	Riel de la Pata Derecha
8	10	Tuerca de 3/8"	56	1	Armadura
9	4	Arandela Estrella de 3/8"	57	2	Soporte del Rodillo Trasero
10	6	Arandela Estrella de 5/16"	58	1	Rodillo Trasero
11	5	Tornillo de Punta Broca de #8 x 3/4"	59	1	Pata Trasero Izquierdo
12	9	Tornillo de #8 x 3/4"	60	1	Pata Trasero Derecho
13	2	Espaciador de Almohadilla de la Base	61	1	Cubierta
14	1	Soporte del Pasador	62	1	Correa de Manejo
15	4	Arandela Estrella de #8	63	1	Aislador del Motor
16	14	Tornillo de #8 x 3/4"	64	1	Motor
17	2	Perno de 1/4" x 1"	65	1	Armadura de Levante
18	2	Perno de 5/16" x 4 1/4"	66	2	Atadura
19	2	Perno de 1 1/4"	67	1	Cable de Tierra del Controlador
20	2	Perno del Rodillo Trasero	68	1	Cable eléctrico
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adaptador del Cable Eléctrico
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Controlador
23	2	Perno de 3/8" x 1"	71	1	Interruptor de Lengüeta
24	14	Tornillo de Tierra de 1/2"	72	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
25	10	Tornillo de #12 x 1"	73	1	Charola Ventral
26	2	Perno del Motor	74	1	Montante Vertical Izquierdo
27	2	Traba de la Amortiguación	75	1	Motor de Inclinación
28	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar	76	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierda
29	4	Tornillo de la Guía de la Banda	77	1	Cubierta
30	6	Arandela Plana de 1/4"	78	1	Montante Vertical Derecho
31	2	Arandela de Seguridad de 1/4"	79	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
32	2	Tornillo de Entrada AV	80	4	Espaciador del Perno
33	2	Tuerca de la Jaula de 5/16"	81	4	Almohadilla de la Base
34	5	Tornillo del Interruptor de Lengüeta/Pie de #8 x 3/4"	82	2	Calcomanía de Precaución
35	1	Cable de Video/Audio	83	1	Base
36	2	Tuerca Dentada de 3/8"	84	2	Rueda
37	3	Ganchos de la cubierta	85	2	Atadura Ajustable
38	1	Cable del Montante Vertical	86	9	Atadura de 8"
39	1	Cable a tierra de la armadura de levante	87	1	Puerta de Acceso
40	2	Aislador Delantero	88	4	Tuerca en U
41	1	Riel de la Pata Izquierda	89	1	Consola
42	1	Calcomanía de Advertencia	90	1	Charola
43	2	Amortiguador de la Plataforma para Caminar	91	1	Parte de Atrás de la Consola
44	1	Plataforma para Caminar	92	3	Atadura Plástica
45	1	Banda para Caminar	93	1	Base de la Consola
46	2	Guía de la Banda	94	1	Barra de Pulso desde Arriba
47	2	Riel de la Amortiguación	95	1	Barra de Pulso, parte inferior
48	2	Espaciador de la Armadura	96	1	Baranda
			97	2	Tapa del Extremo de la Baranda Frente

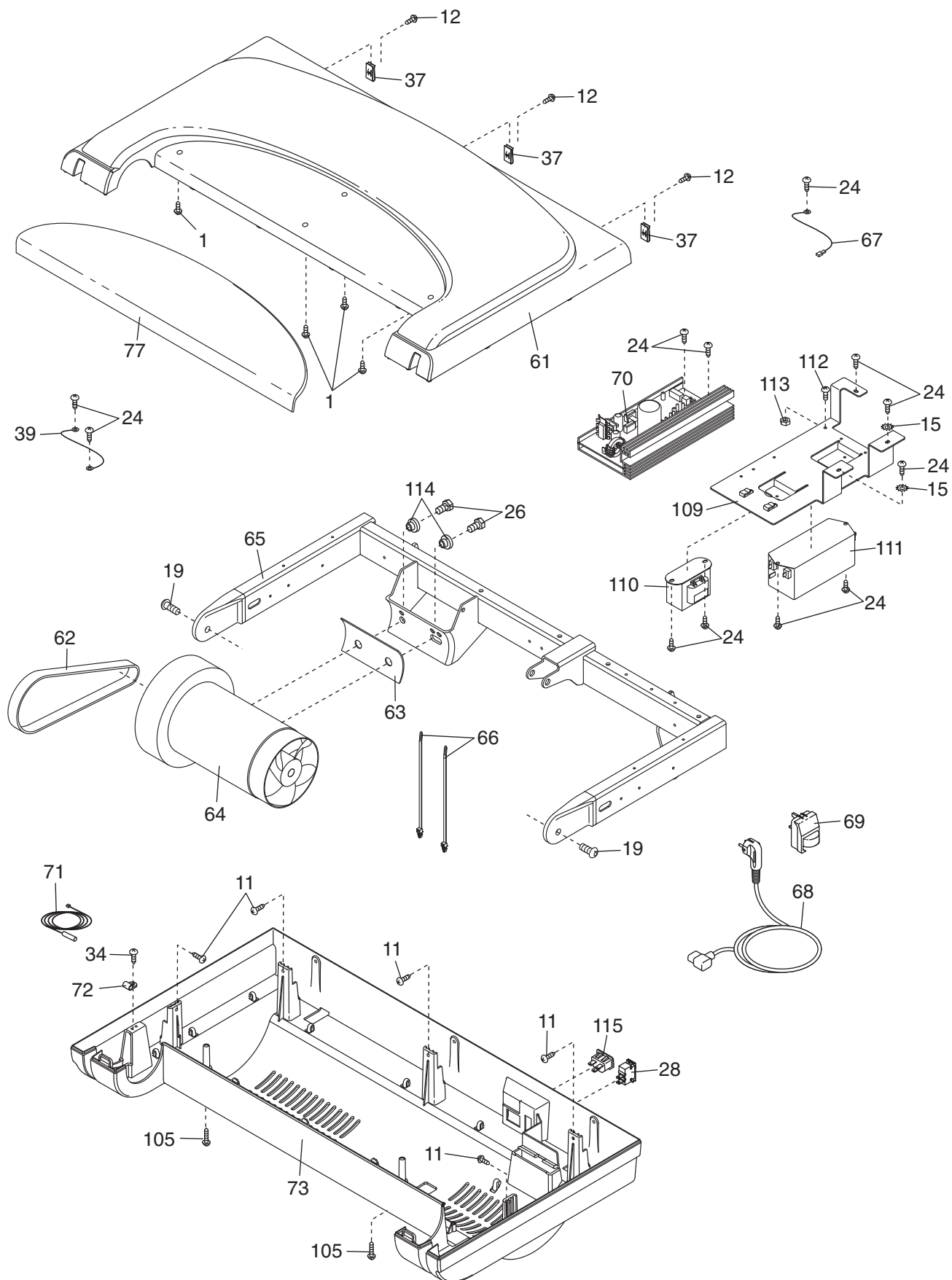
Nº	Ctd.	Descripción
98	2	Tapa del Extremo de la Baranda Trasero
99	1	Cubierta Decorativa de la Baranda Izquierda
100	1	Llave/Sujetador
101	2	Cable a Tierra de la Barra de Pulso
102	1	Tapa del Extremo del Pasador
103	1	Estuche de tarjeta iFIT
104	1	Espaciador del motor de levante
105	2	Tornillo de #8 x 2"
106	1	Cubierta Decorativa de la Baranda Derecha
107	1	Cable a tierra del rodillo trasero
108	2	Cubierta del Riel para los Pies
109	1	Soporte de lo Electrónico
110	1	Transformador
111	1	Filtro
112	1	Perno de Tierra de #8 x 3/4"
113	1	Tuerca de #8
114	2	Buje del Motor
115	1	Receptáculo
116	1	Cable AV del Montante Vertical
117	2	Tuerca del Cable
118	1	Cable AV de 30"
119	1	Cableado Eléctrico de 30"
120	1	Tirante de Pulso de Pecho

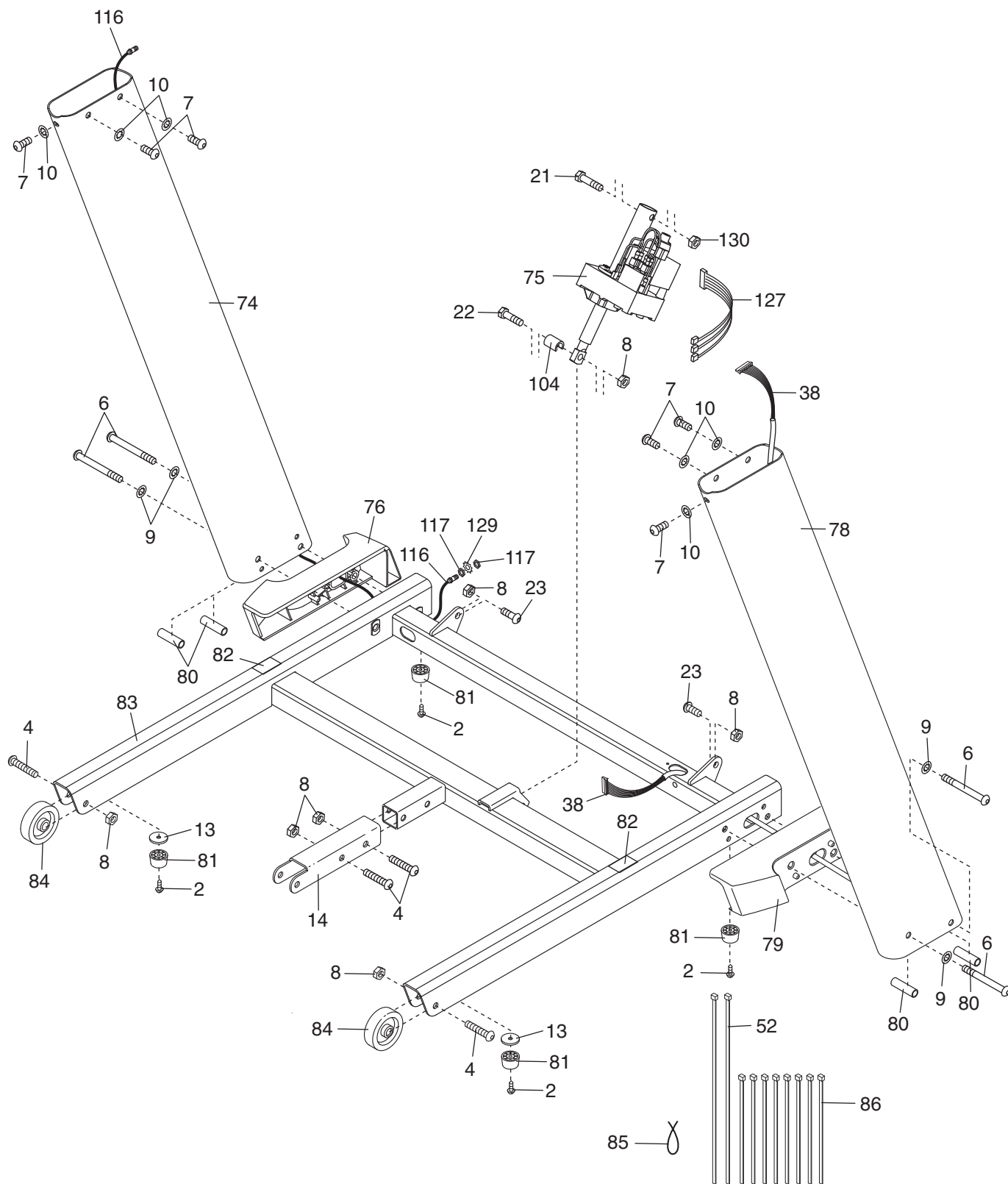
Nº	Ctd.	Descripción
121	1	Sensor de Pulso
122	1	Chest Pulse Receiver
123	2	Tornillo del Recibidor
124	1	Conector PAL
125	1	Entrada AV
126	2	Placa del Rodillo Trasero
127	1	Cable del Motor de Inclinación
128	1	Calcomanía de Advertencia de Estática
129	1	Arandela Estrella del Cable de 3/8"
130	1	Tuerca del Motor de Levante de 3/8", Arriba
*	—	Cable Azul de 8", 2F
*	—	Cable de Tierra de 4" con Calcomanía
*	—	Cable Negro de 4", M/F
*	—	Alambre Blanco de 8", 2F
*	—	Cable Azul de 10", M/F
*	—	Cable Rojo de 4", M/F
*	—	Cable Negro de 4", 2F
*	—	Manual del Usuario

* Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.







COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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.

