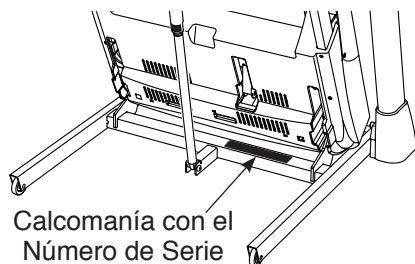


NordicTrack **T 23.0**

Nº de Modelo NETL17814.3

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el
Número de Serie

SERVICIO AL CLIENTE

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

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:

www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:

cspe@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

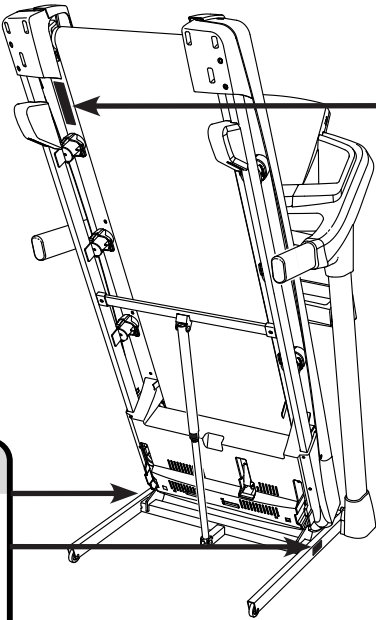
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	18
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER.....	19
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	33
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	34
GUÍA DE EJERCICIOS.....	37
LISTA DE LAS PIEZAS.....	38
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	40
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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

**PRECAUCIÓN**

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



ADVERTENCIA

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

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a zero.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropas, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
7. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
9. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
11. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 19), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 34 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21). Use siempre el soporte cuando use la máquina para correr.

17. Párese siempre sobre los rieles para los pies al poner en marcha o parar la banda para caminar. Sujétese siempre a las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
18. Cuando alguien esté caminando en la máquina para correr, el nivel de ruido de la máquina para correr aumentará.
19. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda para caminar en movimiento.
20. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
21. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
22. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) (vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
23. No intente mover la máquina para correr hasta que esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 33.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
24. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento. No ponga a funcionar la máquina para correr mientras esté plegada.
25. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.
26. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
27. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr.
28. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
29. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T 23.0. La máquina para correr T 23.0 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en su hogar más agradables y eficaces. Además, cuando deje de hacer ejercicios, esta máquina para correr única puede plegarse hacia arriba y requiere menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

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

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

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

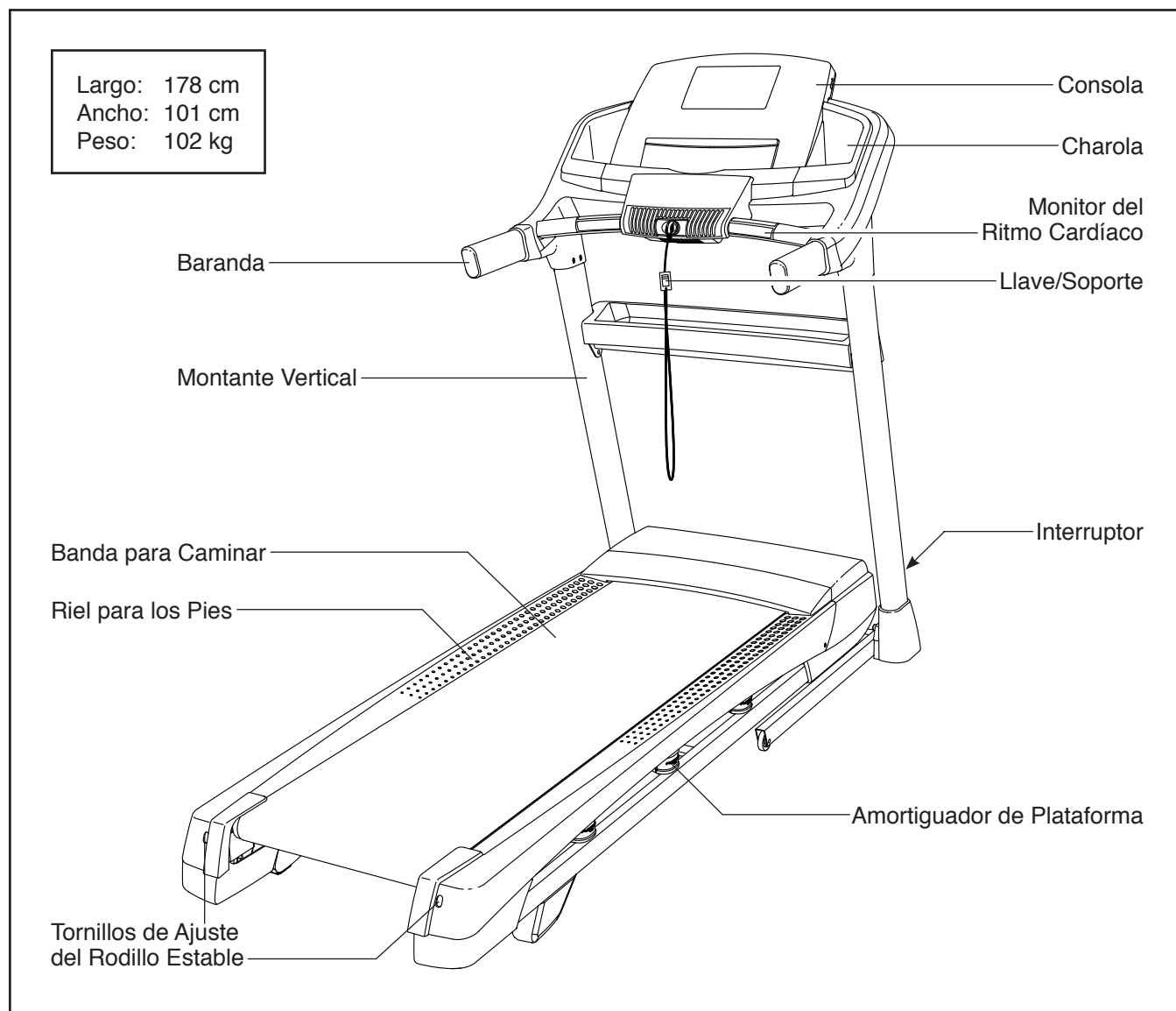
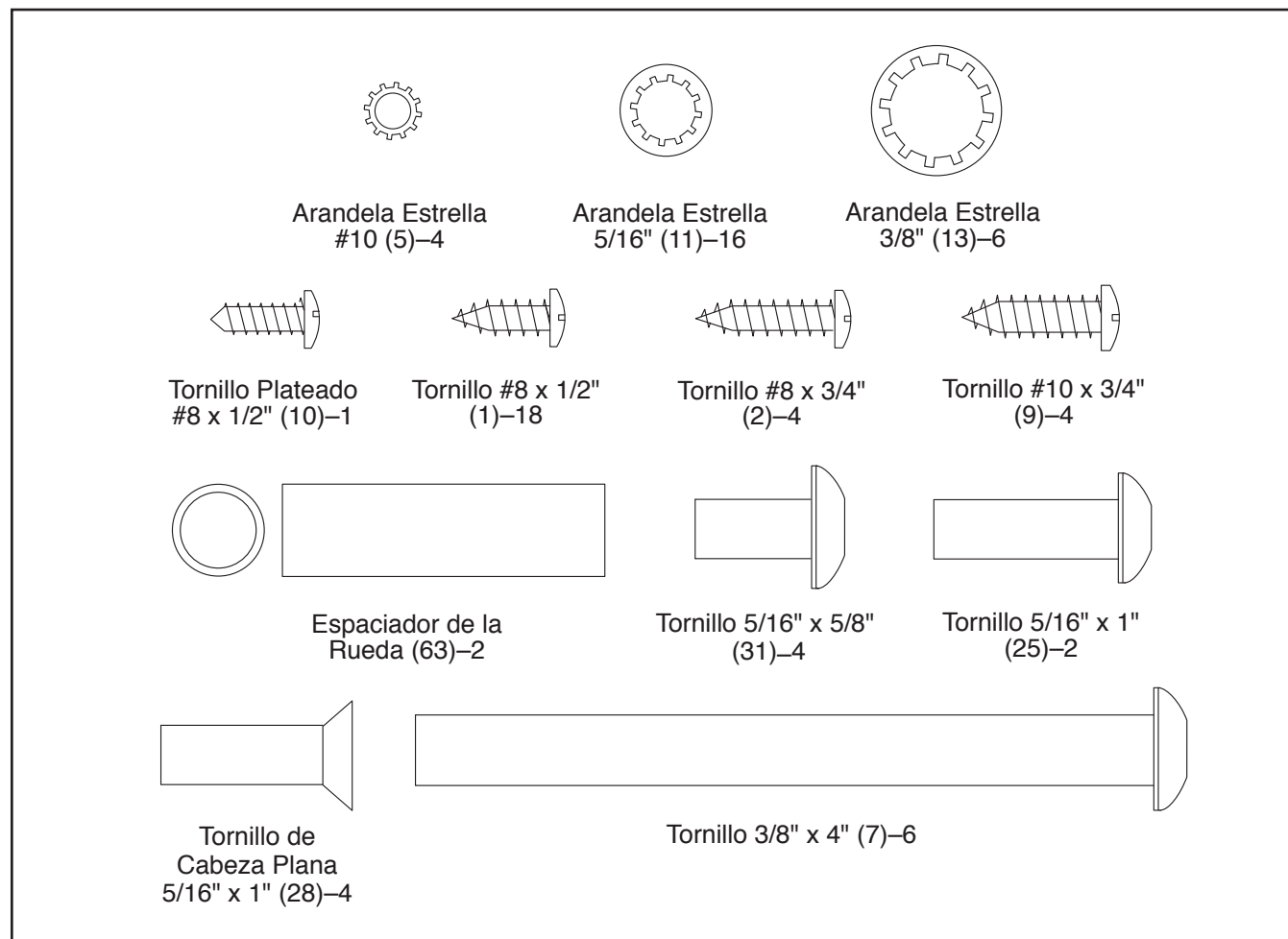


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:

la llave hexagonal incluida



una llave inglesa



un destornillador estrella



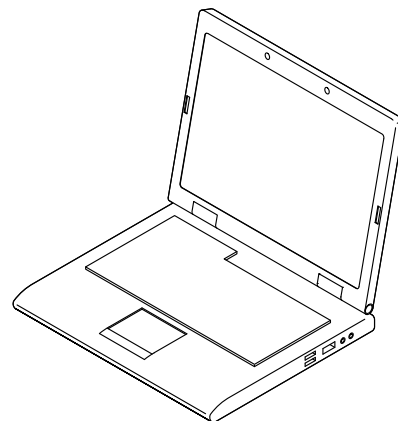
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

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

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

1

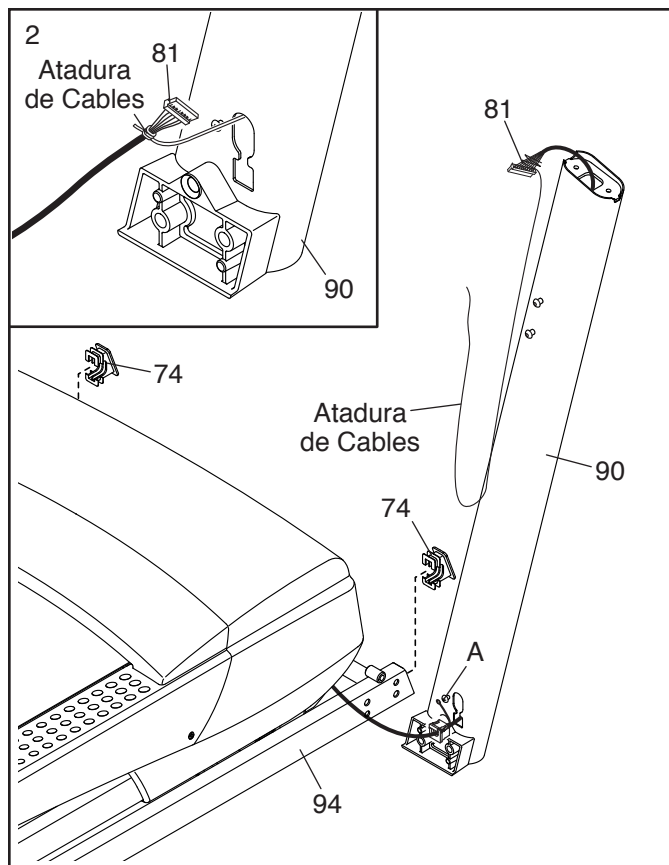


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Encaje a presión las dos Tapas de la Base (74) en la Base (94) si no se encuentran aún en la Base.

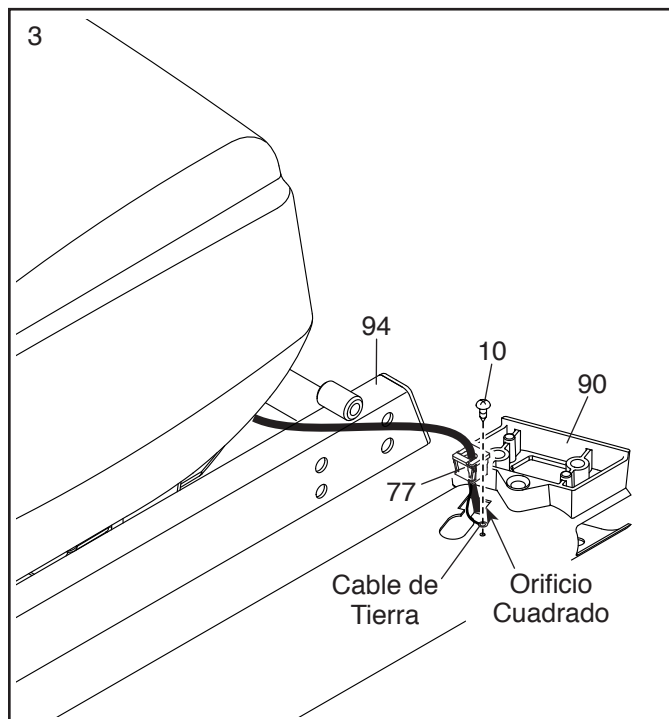
Identifique el Montante Vertical Derecho (90). Retire y deseche el tornillo indicado (A), si hay uno preinstalado. Pida a otra persona que sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

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



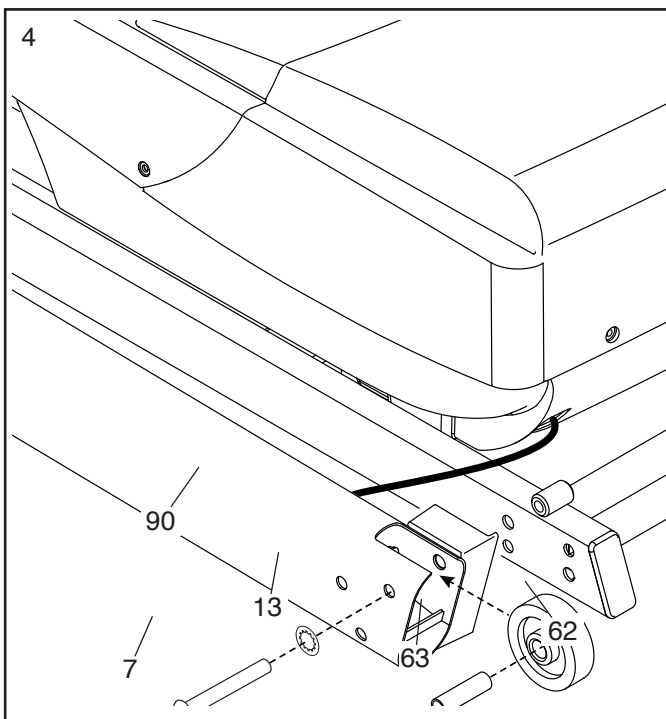
3. Tienda el Montante Vertical Derecho (90) cerca de la Base (94). Presione el Ojal Reforzado (77) para introducirlo en el orificio cuadrado del Montante Vertical Derecho. **Asegúrese de no pellizcar el cable de tierra.**

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



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

Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.

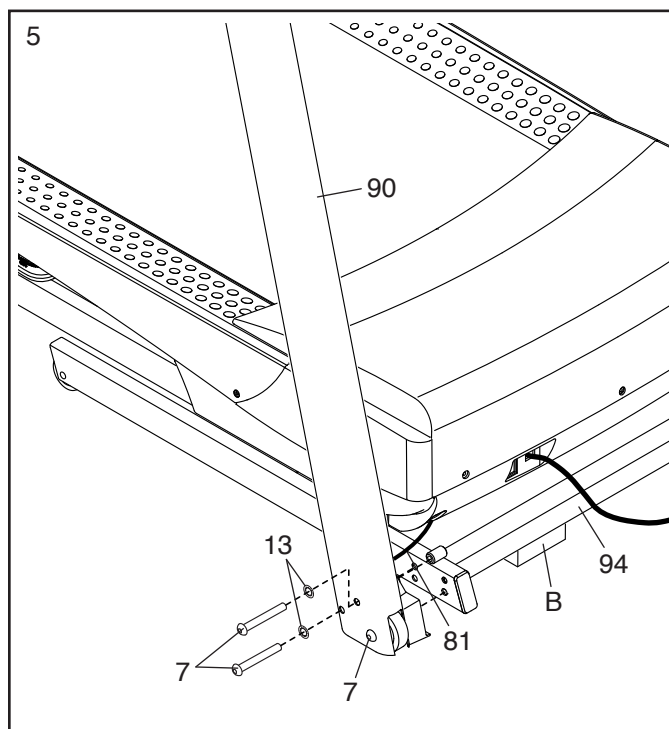


5. Coloque un fragmento de material de empaque (B) bajo el lado derecho de la Base (94). Sostenga el Montante Vertical Derecho (90) apoyado contra la Base. **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).**

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

Traslade el material de empaque (B) al lado izquierdo de la Base (94) y conecte el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) del mismo modo. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

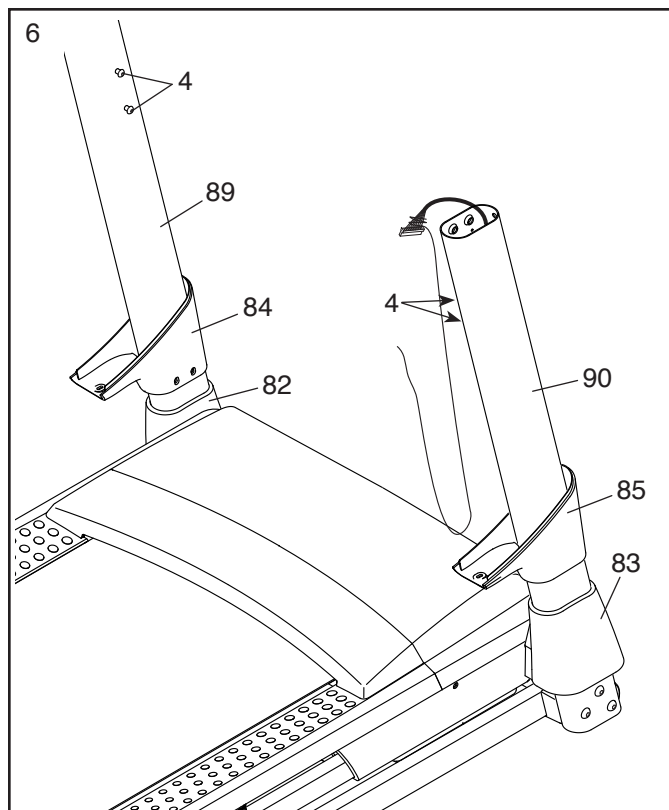
Retire el material de empaque (B) de debajo de la Base (94).



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

Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (89) y deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (90). **No encaje a presión aún las Cubiertas de la Base.**

Deslice las Cubiertas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (84, 85) sobre los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (89, 90).



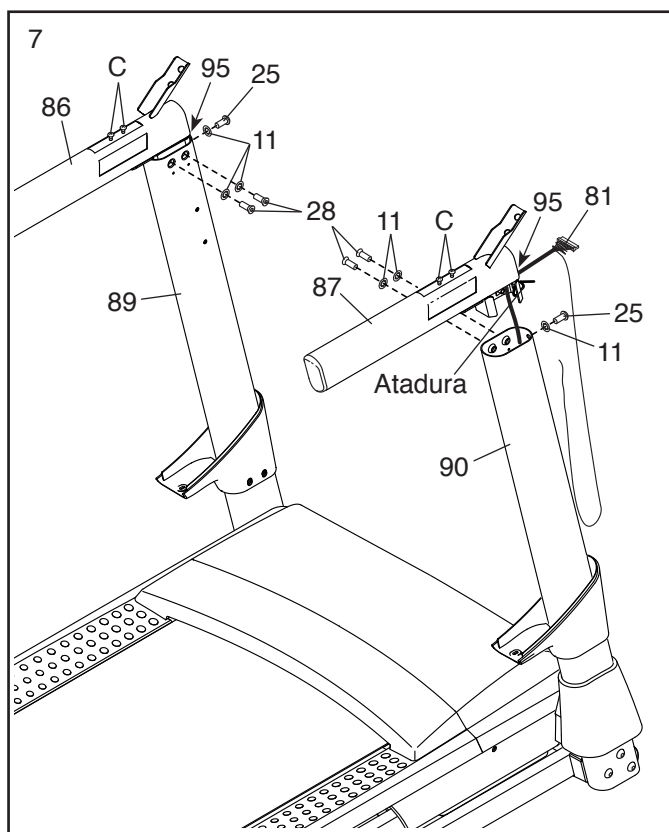
7. Puede haber ataduras sujetando las Tuercas Jaula (95) de las Barandas Izquierda y Derecha (86, 87). Retire las ataduras y asegúrese de que las Tuercas Jaula estén colocadas.

Retire y deseche los cuatro tornillos (C) indicados.

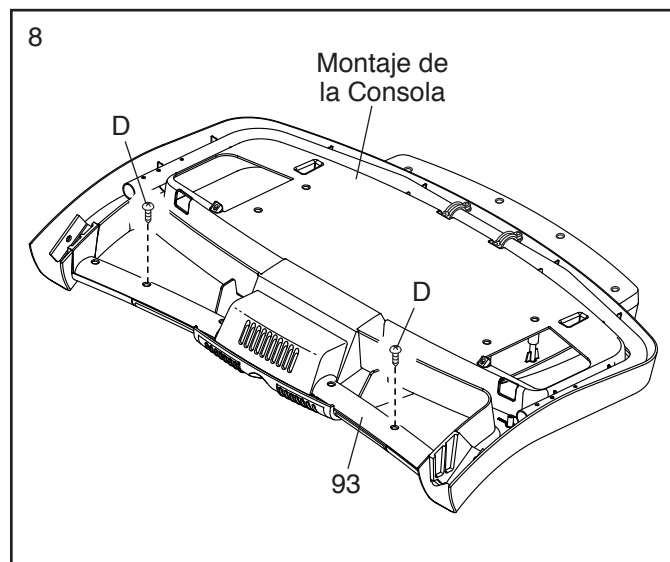
Sostenga la Baranda Derecha (87) cerca del Montante Vertical Derecho (90). Haga pasar el Cable del Montante Vertical (81) hacia el interior de la Baranda Derecha y haciéndolo salir por la parte delantera.

Conecte la Baranda Derecha (87) al Montante Vertical Derecho (90) con dos Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (28), un Tornillo 5/16" x 1" (25) y tres Arandelas Estrella 5/16" (11). **No apriete aún completamente los Tornillos.**

Conecte la Baranda Izquierda (86) al Montante Vertical Izquierdo (89) de la misma manera.

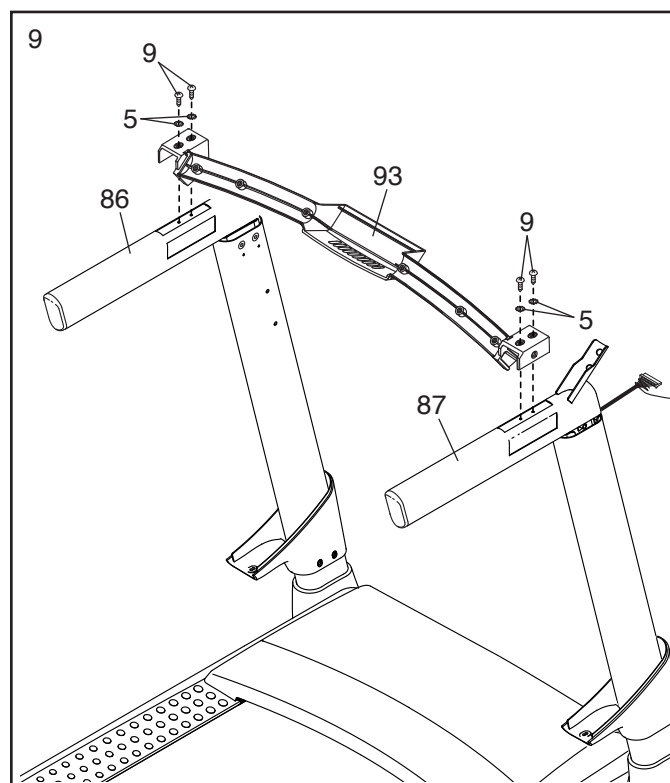


8. Coloque el montaje de consola boca abajo sobre una superficie blanda para que no sufra arañazos. Retire y deseche los dos tornillos (D) indicados. A continuación, eleve la Barra Cruzada de Pulso (93) para separarla.



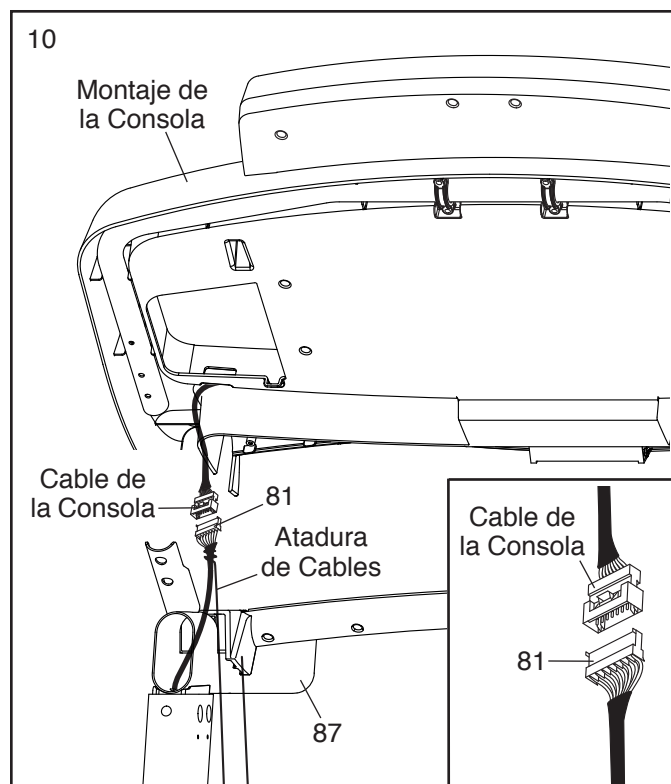
9. **IMPORTANTE:** Para no dañar la Barra Cruzada de Pulso (93), no utilice herramientas eléctricas ni apriete en exceso los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Orienté la Barra Cruzada de Pulso (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada de Pulso a las Barandas Izquierda y Derecha (86, 87) con cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) y cuatro Arandelas Estrella #10 (5) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de consola cerca de la Baranda Derecha (87).

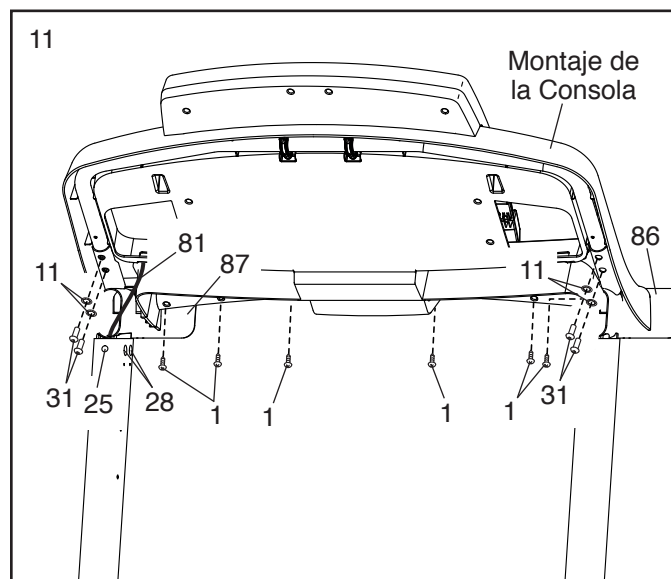
Vea el diagrama incluido. Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO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



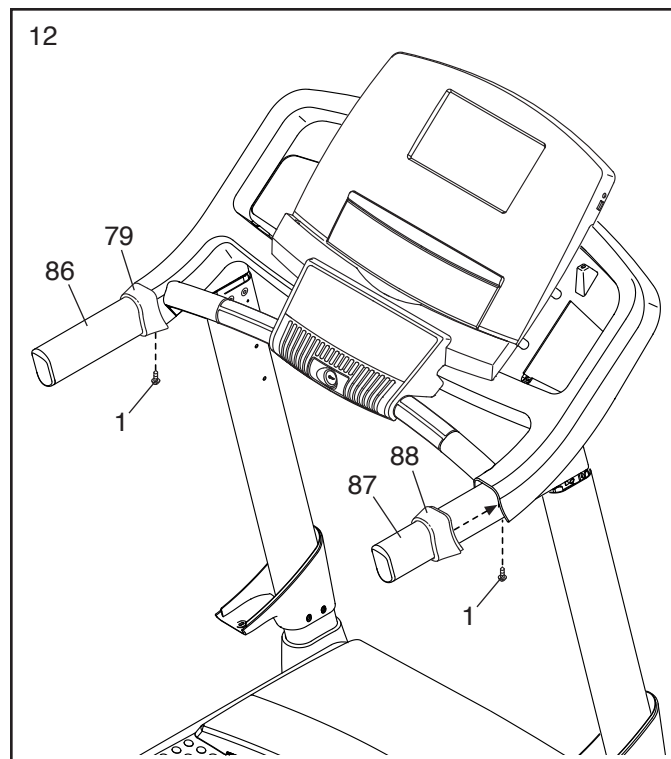
11. Coloque el montaje de consola sobre las Barandas Izquierda y Derecha (86, 87). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (81) sobrante en la Baranda Derecha.

Conecte el montaje de consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1), los cuatro Tornillos 5/16" x 5/8" (31) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los diez Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Plana 5/16" x 1" (28) y los dos Tornillos 5/16" x 1" (25) (sólo se muestra un lado).

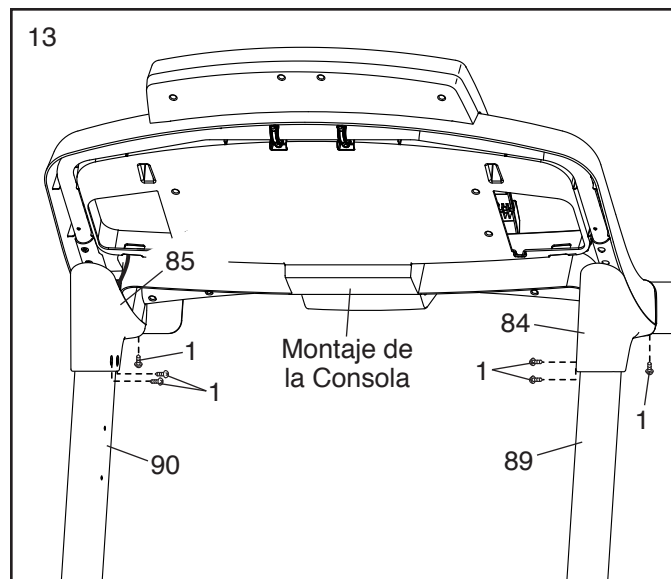


12. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (79) sobre la Baranda Izquierda (86) y deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (88) sobre la Baranda Derecha (87). Conecte las Cubiertas de las Barandas con dos Tornillos #8 x 1/2" (1).

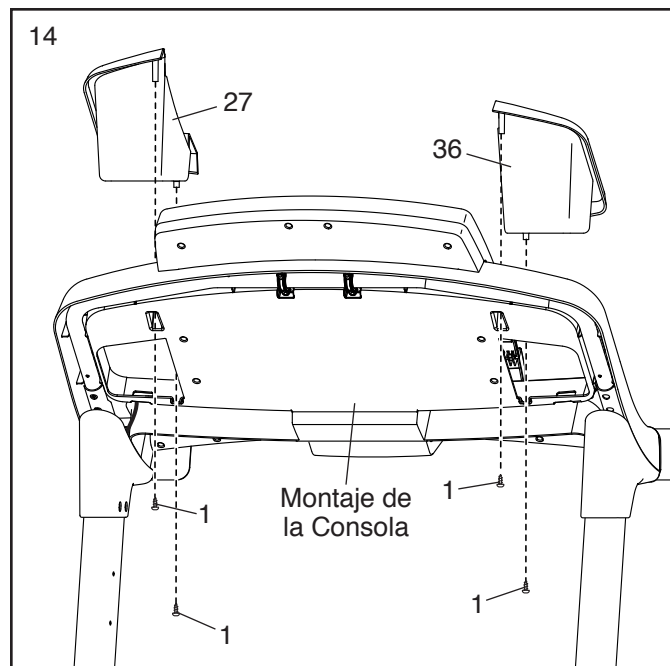


13. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (84) contra el montaje de consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (89). Conecte la Cubierta de Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (1) como se muestra.

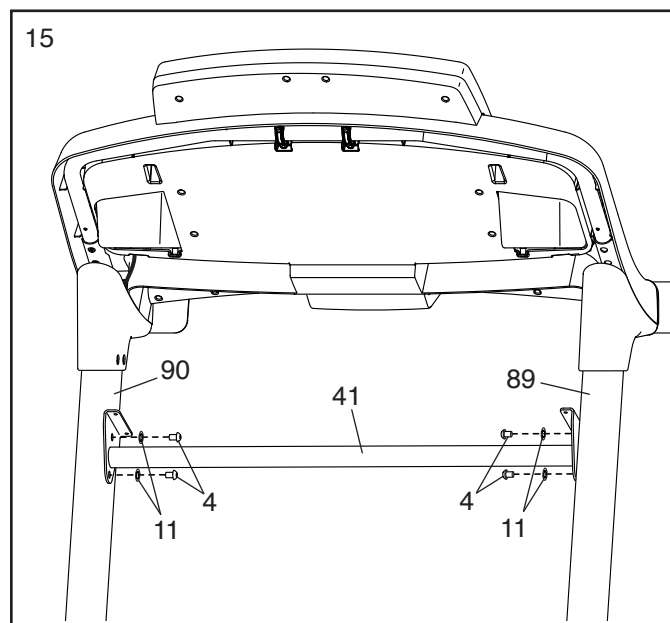
Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (85) al Montante Vertical Derecho (90) de la misma manera.



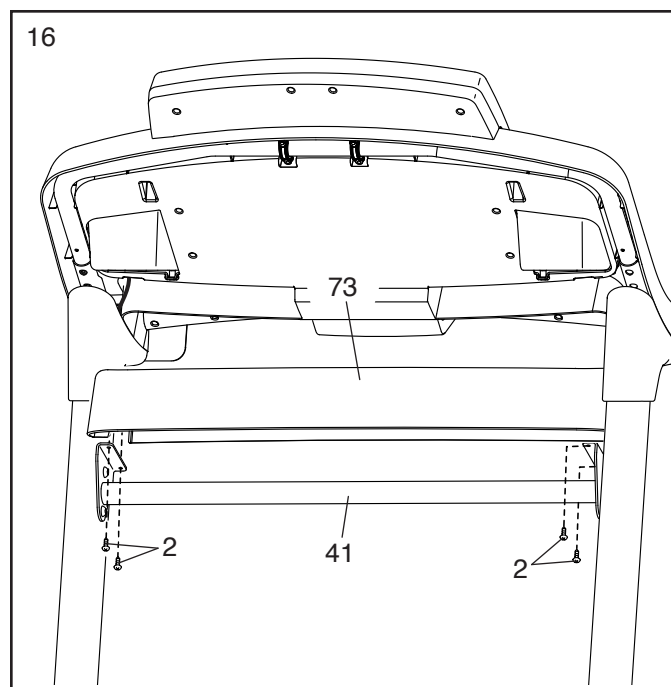
14. Conecte las Bandejas Izquierda y Derecha (36, 27) al montaje de consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).



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



16. Conecte la Bandeja (73) a la Barra Cruzada de los Montantes Verticales (41) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (2). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

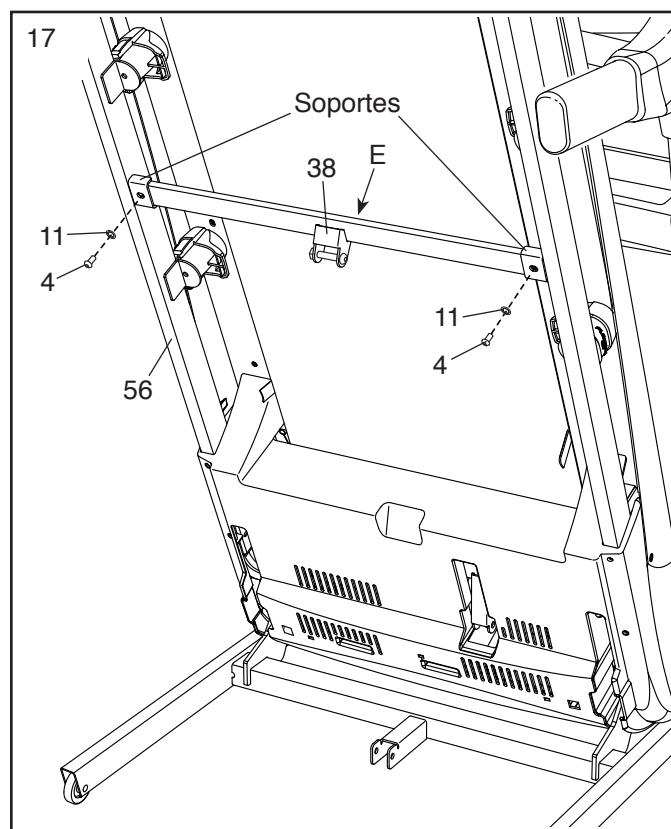


17. **Nota: Si se monta sobre una superficie lisa, la máquina para correr podría desplazarse sola durante este paso.**

Eleve la Armadura (56) para situarla en posición vertical. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta completar el paso 19.**

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

Oriente la Barra Cruzada del Pasador (38) como se muestra. **Asegúrese de que el adhesivo "This side toward belt" (este lado hacia la banda) (E) quede orientado hacia la máquina para correr.** Conecte la Barra Cruzada del Pasador a los soportes de la Armadura (56) con los dos Tornillos 5/16" x 3/4" (4) que acaba de retirar y dos Arandelas Estrella 5/16" (11).

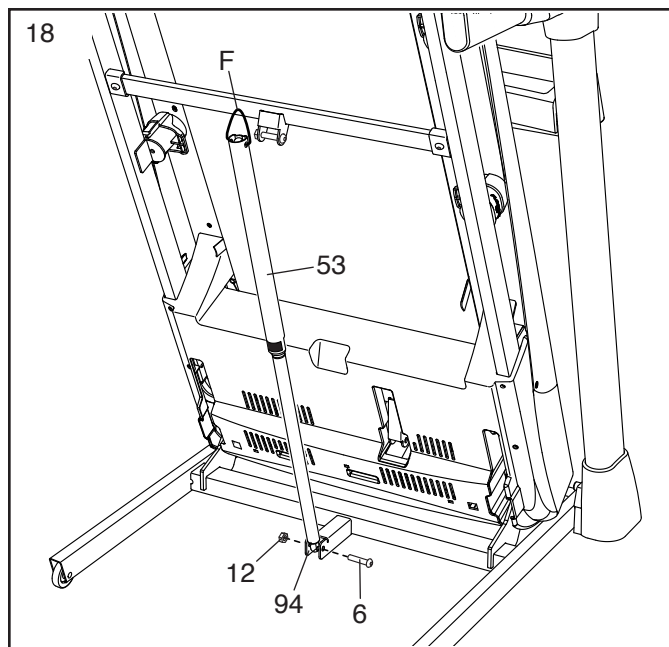


18. Retire la Tuerca 5/16" (12) y el Perno 5/16" x 1 3/4" (6) del soporte de la Base (94).

A continuación, oriente el Pasador de Almacenamiento (53) como se muestra.

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

Eleve el Pasador de Almacenamiento (56) hasta la posición vertical. A continuación, retire y deseché la atadura (F).

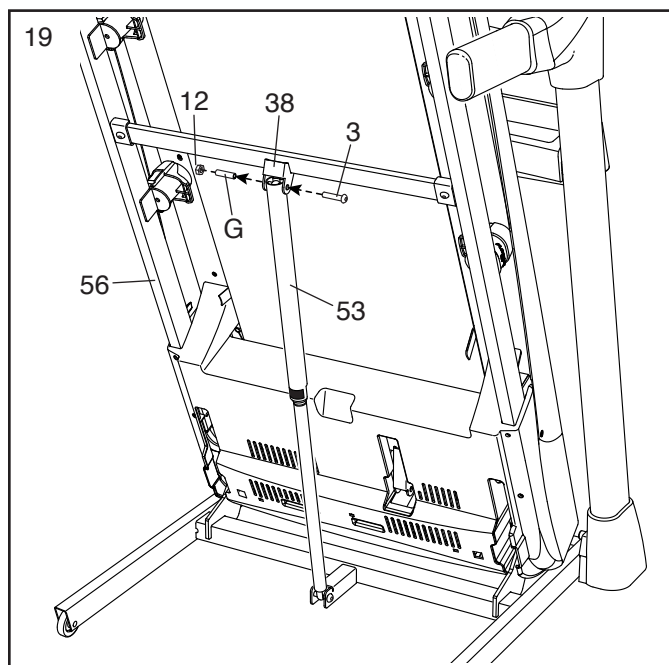


19. Retire la Tuerca 5/16" (12) y el Perno 5/16" x 2 1/4" (3) del soporte de la Barra Cruzada del Pasador (38).

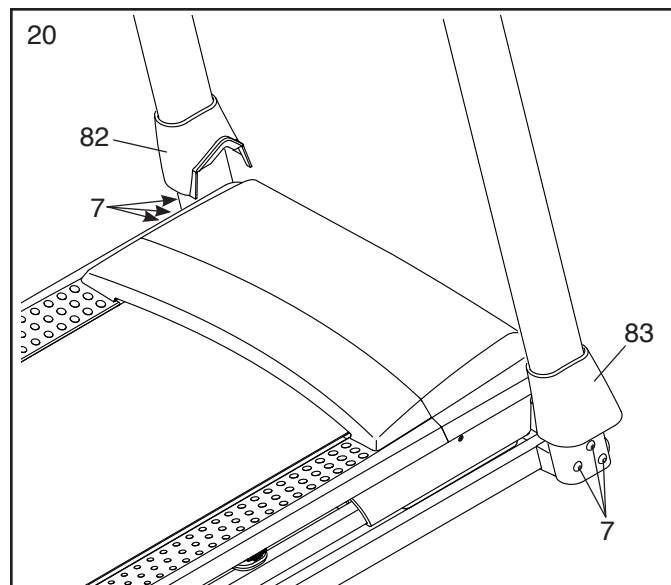
Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) con el soporte de la Barra Cruzada del Pasador (38) e inserte el Perno 5/16" x 2 1/4" (3) a través del soporte y el Pasador de Almacenamiento. **Al hacerlo, se expulsará un espaciador (G) del Pasador de Almacenamiento; deseche el espaciador.**

A continuación, apriete la Tuerca 5/16" (12) al Perno 5/16" x 2 1/4" (3). **No apriete en exceso la Tuerca; el Pasador de Almacenamiento (53) debe poder pivotar.**

Baje la Armadura (56) (consulte CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 33).



20. Apriete los seis Tornillos 3/8" x 4" (7). A continuación, presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) para encajarlas en su posición.



21. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. Guarde en un lugar seguro las llaves hexagonales suministradas; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 35 y 36). Nota: Pueden incluirse componentes adicionales.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

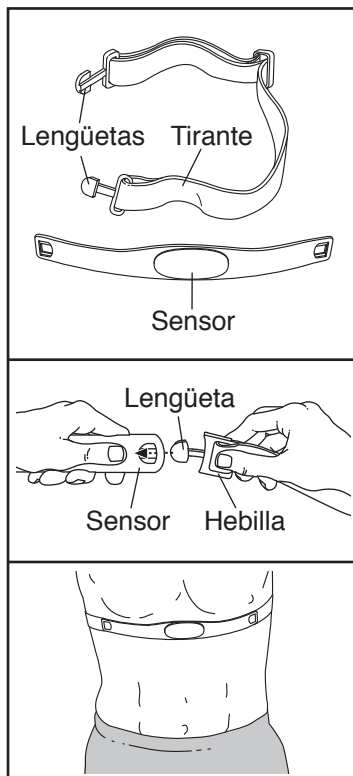
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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



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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

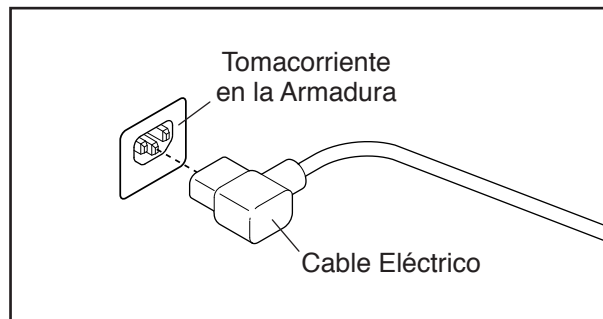
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

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

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

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



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

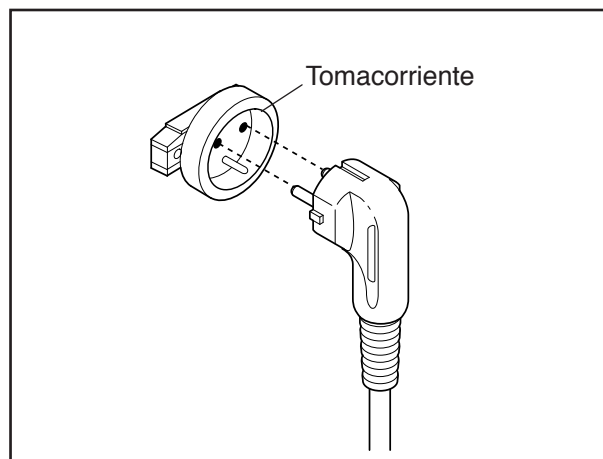
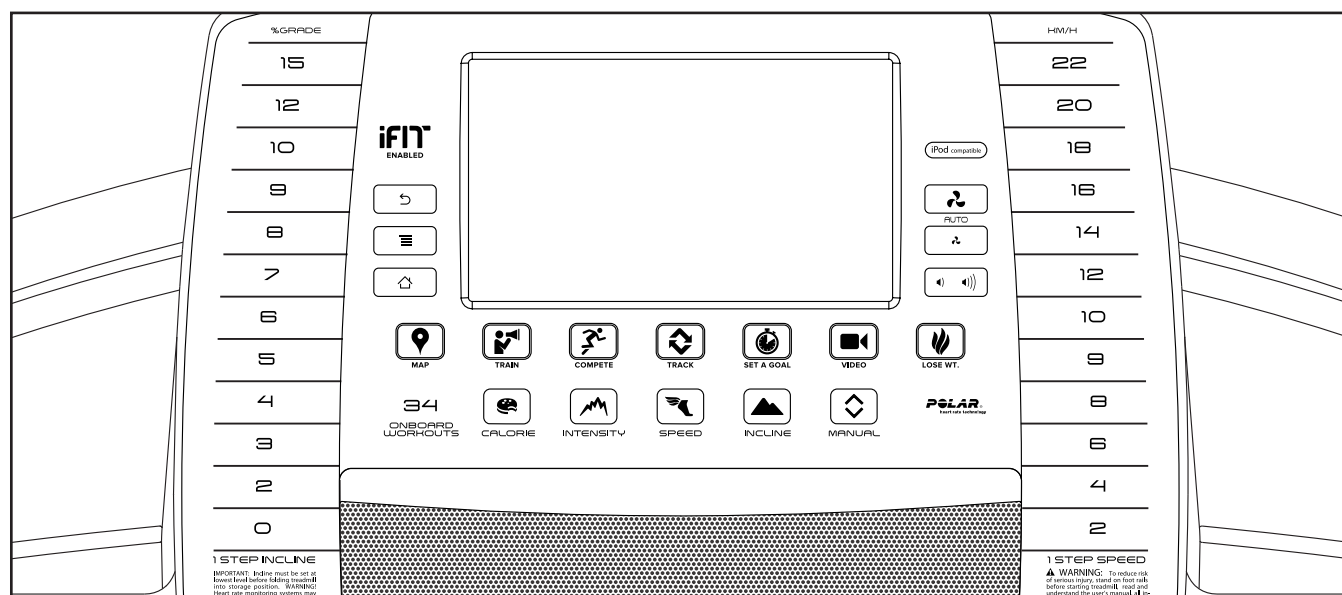


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una impresionante serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. La consola presenta también la revolucionaria tecnología iFit, que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a otras muchas funciones. **Visite www.iFit.com para obtener más información.**

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

de una efectiva sesión de ejercicios. Asimismo, usted puede fijar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Usted puede incluso navegar por Internet o escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios.

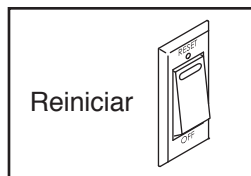
Para encender la corriente, vea la página 21. Para saber cómo utilizar la pantalla táctil, vea la página 21. Para configurar la consola, vea la página 22.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 28. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se refieren a kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

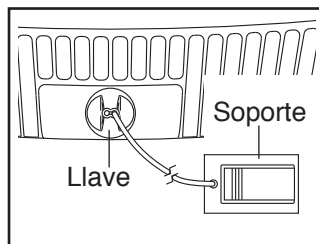
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 19). A continuación, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor se encuentre en la posición Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la pantalla mostrará una presentación demostrativa cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición Reset, antes de insertar la llave. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 29.

A continuación, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el soporte conectado a la llave y deslícelo con seguridad por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



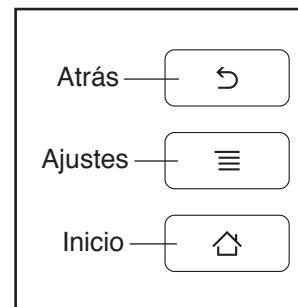
IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La información siguiente le ayudará a familiarizarse con la tecnología avanzada de la tableta:

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las indicaciones durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 23). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita presionar fuerte sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.
- Use los botones indicados de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón de retroceso para regresar a la pantalla anterior. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de ajustes (vea la página 28). Pulse el botón de inicio para regresar al menú principal.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar la máquina para correr por primera vez, configure la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos de iFit y utilizar diversas funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 28 y el paso 2 en la página 30, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 30 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 30 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta de iFit.

Toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información acerca de cómo navegar con el navegador, vea la página 32. El navegador abrirá la página de inicio de iFit.com. Siga las instrucciones de la pantalla para registrarse y obtener su plan de iFit.

La consola está ahora lista para empezar el entrenamiento. Las páginas siguientes explican los distintos entrenamientos y otras funciones que ofrece la consola.

Para utilizar la función manual, vea la página 22.

Para utilizar un entrenamiento a bordo, vea la página 24. Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta, vea la página 26. Para utilizar un entrenamiento de pulso, vea la página 26. Para utilizar un entrenamiento de iFit, vea la página 27.

Para usar la función de ajustes del aparato, vea la página 28. Para usar la función de mantenimiento, vea la página 30. Para usar la función de red inalámbrica, vea la página 31. Para usar el sistema de sonido, vea la página 32. Para usar el navegador de Internet, vea la página 32.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 36).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

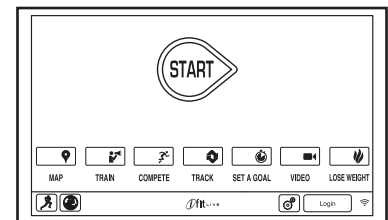
1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda la corriente, tras el arranque se mostrará el menú principal. Toque el botón de inicio de la esquina

inferior izquierda de la pantalla (no mostrado aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.



3. Ponga en marcha la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Toque el botón Start (comenzar) de la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. También puede pulsar el botón Manual de la consola y tocar el botón Resume (reanudar) de la pantalla. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápidamente.

Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed (1 paso de velocidad), la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start.

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

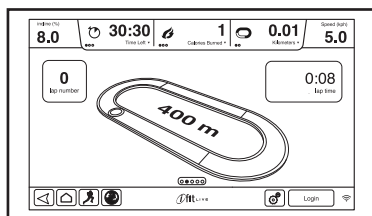
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones Incline (inclinación) para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados 1 Step Incline (1 paso de inclinación). Cada vez que pulsa uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación, deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 30).

5. Monitoree su progreso.

La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información

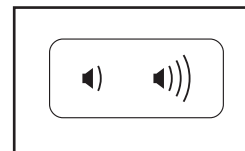
de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de indicación deseada, sólo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos de la pantalla.



Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (la función manual no tiene cuenta atrás del tiempo restante)
- El número aproximado de calorías quemadas
- El número aproximado de calorías que está quemando por hora
- La distancia que ha recorrido caminando o corriendo
- El número de metros verticales (VM) que escaló
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m (1/4 de milla)
- Su ritmo en minutos por milla
- Su número de vueltas actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

Si lo desea, ajuste el volumen de la consola pulsando los botones de volumen para aumentar y reducir el volumen.

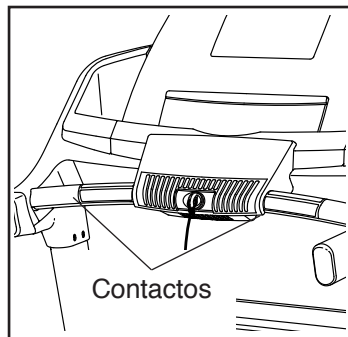


Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones de menú o pulse el botón Stop de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o el botón Start. Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si utiliza el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de forma exacta. Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 18.

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

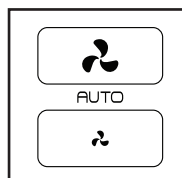


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con las palmas de las manos durante aproximadamente diez segundos. **No mueva las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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

Pulse repetidamente los botones del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para activar o desactivar el ventilador.



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

Párese en la plataforma para caminar y toque el botón de inicio o el botón de retroceso de la pantalla o pulse el botón Stop de la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. A continuación, **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación) de la consola. Nota: También puede tocar el botón de corredor de la pantalla para seleccionar el menú de entrenamientos.

Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla muestra el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil con los ajustes de inclinación del entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento). Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

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

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indica el segmento actual del entrenamiento. El perfil inferior representa el ajuste de inclinación del segmento actual. El perfil superior representa el ajuste de velocidad del segmento actual.

Al final del primer segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si el ajuste de velocidad y/o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en algún momento del entrenamiento, usted puede anularlo manualmente pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón de velocidad**, podrá controlar manualmente la velocidad (vea

el paso 3 en la página 23). **Si pulsa un botón de inclinación**, podrá controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 23). **Para regresar a los ajustes de velocidad y/o inclinación programados del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir entrenamiento).

Para poner en pausa el entrenamiento, toque el botón de retroceso o el botón de inicio de la esquina inferior izquierda de la pantalla o pulse el botón Stop (parar) de la consola. Para continuar el entrenamiento, toque el botón Resume (reanudar) o pulse el botón Start (comenzar) de la consola. Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

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

4. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 23. La pantalla también puede mostrar un perfil de los ajustes de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Seleccione el menú principal.

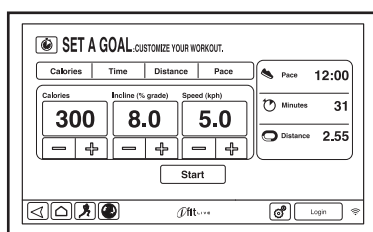
Vea el paso 2 en la página 22.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) en la pantalla.

Para establecer una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, toque el botón Calories

(calorías), Time (tiempo), Distance (distancia) o Pace (ritmo). Seguidamente, toque los botones para aumentar y disminuir de la pantalla para seleccionar su meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo y para seleccionar la velocidad e inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.



4. Comience el entrenamiento.

Toque el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 22).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que haya fijado. En ese momento, la banda para caminar se ralentiza hasta detenerse y se muestra un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso.

5. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 23.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE PULSO

Los entrenamientos de pulso controlan automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cercano a un nivel objetivo mientras hace ejercicios. Nota: Para utilizar un entrenamiento de pulso, debe llevar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

1. Colóquese el monitor de ritmo cardíaco para el pecho incluido.

Para obtener más información sobre el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 18.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

Para seleccionar un entrenamiento de pulso, toque el botón de corredor de la esquina inferior izquierda de la pantalla. A continuación, toque el botón Heart Rate (ritmo cardíaco) de la pantalla.

Después, toque la pestaña Performance (rendimiento) o Endurance (resistencia) de la pantalla.

4. Indique su ritmo cardíaco máximo.

Toque los botones para aumentar y disminuir para introducir su ritmo cardíaco máximo. También puede ajustar la velocidad y duración máximas del entrenamiento. Nota: Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte con su médico o a una fuente recomendada por su médico.

5. Comience el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento) de la pantalla. Un momento después de tocar el botón, la banda para caminar comienza a moverse. Sujétese a las barandas y comience a caminar.

6. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 23.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

Vea el paso 8 en la página 24.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 31). También es necesario disponer de una cuenta de iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. Seleccione el menú principal.

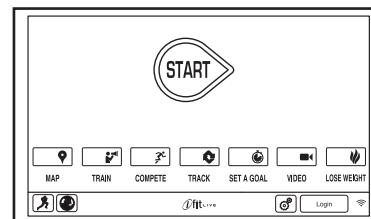
Vea el paso 2 en la página 22.

3. Inicie una sesión en su cuenta de iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar una sesión en su cuenta de iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Introduzca estos datos y toque el botón Submit (enviar). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (video)



o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie ninguna sesión en una cuenta de iFit.

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su Workout History (historial de entrenamientos), toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 26). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit de la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, toque el botón usuario cercano a la esquina inferior derecha de la pantalla.

Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en iFit.com.

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

Al seleccionar un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla realizará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Comience el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 25.

Durante algunos entrenamientos se ofrece una asesoría de audio.

6. Monitoree su progreso.

Vea el paso 5 en la página 23. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde usted camina o corre.

Durante un entrenamiento de competición, la pantalla mostrará las velocidades de los usuarios de iFit y las distancias que han recorrido. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros usuarios de iFit le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 24.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 24.

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

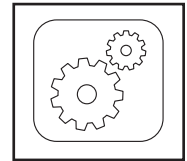
Vea el paso 8 en la página 24.

Para más información acerca de la función iFit, visite www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES DEL APARATO

1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21). A continuación, seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 22). A continuación, toque el botón de engranajes junto a la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar el menú principal de ajustes.



2. Seleccionar la función de ajustes del aparato.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del aparato).

3. Seleccionar un idioma.

Para seleccionar un idioma, toque el botón Language (idioma) y seleccione el idioma deseado. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla para regresar a la función de ajustes del aparato. Nota: Puede que esta característica no esté habilitada.

4. Seleccionar la unidad de medida.

Toque el botón US/Metric (EE.UU./métrico) para visualizar la unidad de medida seleccionada. Cambie la unidad de medida si lo desea. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

5. Seleccionar una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona horaria). Seleccione su zona horaria local para sincronizar la consola con su hora local. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

6. Seleccionar una hora de actualización.

Para seleccionar una hora para las actualizaciones automáticas de la consola, toque el botón Update Time (hora de actualización) y seleccione la hora deseada. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico después de usar la máquina para correr. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar mientras usted está usando la máquina para correr y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

7. Activar o desactivar la función de demostración en pantalla.

La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Cuando la función de demostración está activada, la consola funciona de la forma normal al enchufar el cable eléctrico, colocar el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e insertar la llave en la consola. Sin embargo, al retirar la llave, la pantalla mostrará una presentación demostrativa.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de demostración). A continuación, toque la casilla de verificación On (activado) u Off (desactivado). A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

8. Habilitar o deshabilitar el navegador de Internet.

Para habilitar o deshabilitar el navegador de Internet, primero toque el botón Browser (navegador). A continuación, toque la casilla de verificación Enable (habilitar) o Disable (deshabilitar). A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

9. Habilitar o deshabilitar la vista de calles.

Durante algunos entrenamientos la pantalla puede mostrar un mapa. Para habilitar o deshabilitar la función de vista de calles en los mapas, primero toque el botón Street View (vista de calles). A continuación, toque la casilla de verificación Enable o Disable. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Puede que esta característica no esté habilitada en su máquina para correr.

Si lo desea, puede deshabilitar la llave para que la máquina para correr no requiera el uso de la llave. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad). Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable. **PRECAUCIÓN: Lea la advertencia de seguridad de la pantalla antes de deshabilitar la llave.** Para volver a habilitar la llave, toque la casilla de verificación Enable.

11. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen la máquina para correr.

Toque el botón Passcode (contraseña). Para habilitar una contraseña, toque la casilla de verificación Enable. Luego introduzca una contraseña de 4 dígitos de su elección. Toque Save (guardar) para usar esta contraseña. Toque Cancel (cancelar) para regresar a la función de ajustes del aparato y no usar la contraseña. Para deshabilitar la contraseña, toque la casilla de verificación Disable.

Nota: Si la contraseña está habilitada, la consola le pedirá regularmente que la introduzca. La consola permanecerá bloqueada hasta que se introduzca la contraseña correcta. **IMPORTANTE: Si olvida su contraseña, introduzca la siguiente contraseña maestra para desbloquear la consola: 1985.**

12. Fijar un tiempo de espera de seguridad de la pantalla.

La consola presenta un restablecimiento automático de la pantalla. Si no se toca ni pulsa ningún botón y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se restablecerá automáticamente.

Para fijar el tiempo que esperará la consola hasta restablecerse automáticamente, toque el botón Safety Screen Timeout (tiempo de espera de seguridad de la pantalla) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione la cantidad de tiempo deseada. A continuación, toque el botón de retroceso de la pantalla.

13. Salir de la función de ajustes del aparato.

Para salir de la función de ajustes del aparato, toque el botón de retroceso de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 28.

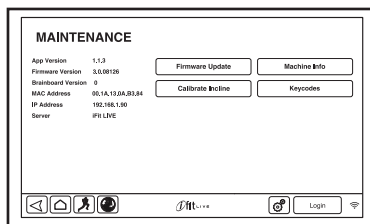
2. Seleccione la función de mantenimiento.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar en la función de mantenimiento.

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión de la máquina para correr.

3. Actualizar el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.



Toque el botón Firmware Update (actualización de software) para verificar si hay actualizaciones, utilizando su red inalámbrica. La actualización se inicia automáticamente.

Para evitar dañar la máquina para correr, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Al final de la actualización, la máquina para correr se apagará y se volverá a encender. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de reiniciar. Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione de manera levemente diferente. Estas actualizaciones se

diseñan siempre para mejorar su experiencia de ejercicios.

4. Calibrar el sistema de inclinación de la máquina para correr.

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (empezar) para calibrar el sistema de inclinación. La máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Pulse el botón Cancel (cancelar) para regresar a la función de mantenimiento. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, toque el botón Finish (terminar).

IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas y los objetos, así como sus pies, lejos de la máquina para correr mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia, saque la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualizar la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (información de la máquina) para visualizar la información sobre su máquina para correr. Tras visualizar la información, toque el botón de retroceso en la pantalla.

6. Encontrar códigos de tecla.

El botón Keycodes (código de tecla) está previsto para que los técnicos de servicio identifiquen si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salir de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, toque el botón de retroceso de la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

La consola presenta una función de red inalámbrica que le permite configurar una conexión de dicho tipo de red.

Deberá tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

La función iFit admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

1. Seleccionar el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 28.

2. Seleccionar la función de red inalámbrica.

En el menú principal de ajustes, toque el botón Wireless Network (red inalámbrica) para acceder a la función de redes inalámbricas.

3. Habilitar la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no la tiene, toque la opción Wi-Fi del menú una vez y espere unos segundos. La consola buscará las redes inalámbricas disponibles.

4. Configurar y gestionar una conexión de red inalámbrica.

Cuando se haya habilitado la red Wi-Fi, la pantalla mostrará una lista de redes disponibles. Nota: La lista de redes inalámbricas puede tardar varios segundos en aparecer.

Asegúrese de que la casilla de verificación de la opción de menú Network Notification (notificación de redes) esté seleccionada con una marca verde para que la consola le avise cuando detecte una red inalámbrica disponible.

Cuando aparezca una lista de redes, toque la red deseada. Nota: Deberá conocer el nombre de su red (SSID). Si su red tiene una contraseña, deberá conocerla también.

Un cuadro de información le preguntará si desea conectarse a la red inalámbrica. Toque el botón Connect (conectar) para conectarse a la red o toque el botón Cancel (cancelar) para regresar a la lista de redes. Si la red tiene una contraseña, toque el cuadro Password (contraseña). Aparecerá un teclado en la pantalla. Toque la casilla de verificación Show Password (mostrar contraseña) para visualizar la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 21 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción WiFi del menú de la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectada). A continuación, pulse el botón de retroceso de la consola para regresar a la función de red inalámbrica.

Para desconectarse de una red inalámbrica, seleccione dicha red y luego toque el botón Forget (olvidar).

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña sea la correcta. Nota: En las contraseñas se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

5. Salir de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica, pulse el botón de retroceso de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

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



CÓMO USAR EL NAVEGADOR DE INTERNET

Nota: Para usar el navegador, debe tener acceso a una red inalámbrica que tenga un router 802.11b/g/n con la difusión de SSID activada (no se admiten las redes ocultas).

Para abrir el navegador, toque el botón de globo terráqueo cercano a la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione un sitio web.

Para navegar con el navegador de Internet, toque los botones Back (atrás), Refresh (actualizar) y Forward (adelante) de la pantalla. Para salir del navegador de Internet, toque el botón Return (regresar).

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 21 para usar el teclado.

Para introducir una dirección web diferente en la barra de URL, primeramente deslice su dedo por la pantalla hacia abajo para visualizar la barra URL si es necesario. A continuación, toque la barra URL, use el teclado para introducir la dirección y toque el botón Go (ir).

Nota: Mientras usa el navegador, los botones de velocidad, inclinación, ventilador y volumen continuarán funcionando, pero otros botones del entrenamiento no funcionarán.

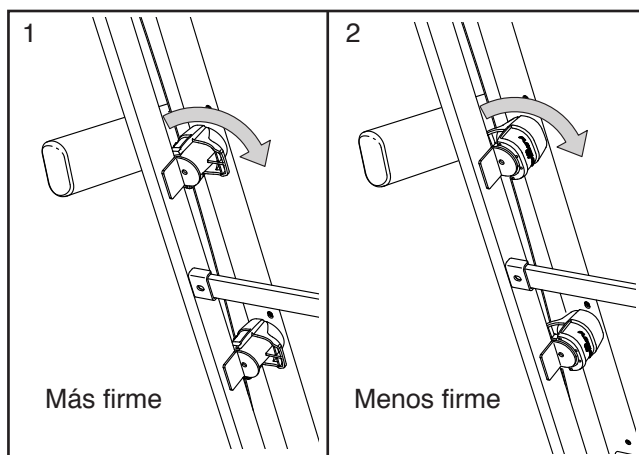
Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr presenta un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras usted camina o corre sobre la máquina.

Extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Para ajustar los amortiguadores, es posible que necesite colocar la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 33).

Para obtener una mayor firmeza, gire un amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 1; para una menor firmeza, gire el amortiguador hacia la posición mostrada en el dibujo 2. Ajuste los amortiguadores de la misma manera. **Nota: Asegúrese de que los amortiguadores de los lados izquierdo y derecho de la máquina para correr se encuentren en el mismo nivel de firmeza. Cuanto más rápido corra sobre la máquina para correr o mayor sea su peso corporal, mayor firmeza debe presentar la plataforma para caminar.**

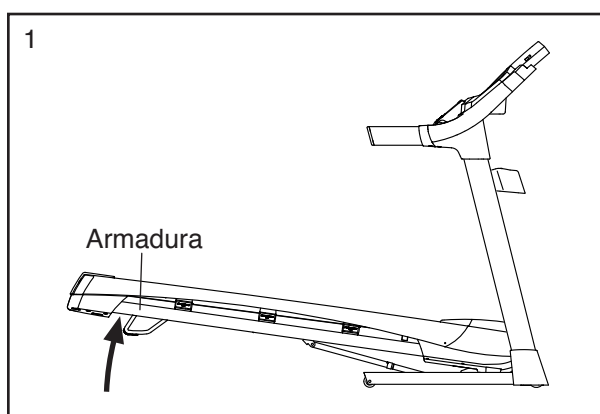


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

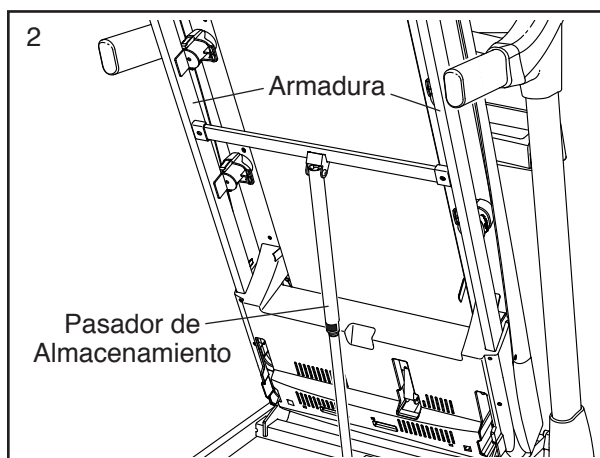
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

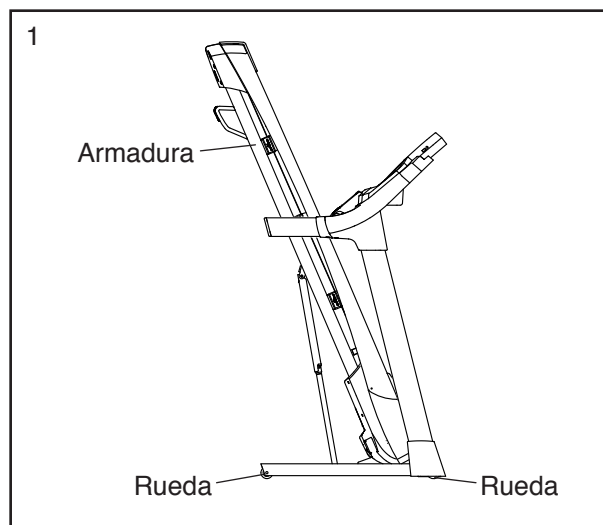


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr protegida de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

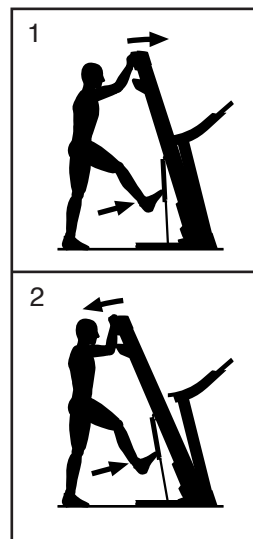
Antes de mover la máquina para correr, pléguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.

1. Sujete la armadura con ambas manos y empuje con cuidado la máquina para correr o tire de ella hasta el lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás o adelante, no tire de la armadura ni mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Empuje el extremo superior de la armadura hacia adelante, y suavemente presione la parte superior del pasador de almacenamiento con su pie a la misma vez.
2. Mientras presiona el pasador de almacenamiento con su pie, jale el extremo superior de la armadura hacia sí mismo.
3. Pise hacia atrás y permita que la armadura baje hasta el piso.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina para correr. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Limpie periódicamente la máquina para correr y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor de encendido en posición Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico.** Limpie las partes exteriores de la máquina para correr con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre la máquina para correr. Para evitar daños a la consola, manténgala alejada de cualquier líquido.** A continuación, seque meticulosamente la máquina para correr con una toallita suave.

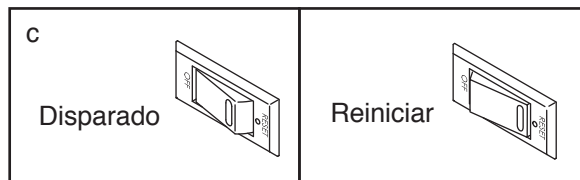
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

SÍNTOMA: La corriente no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente correctamente conectado a tierra (vea la página 19). Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.

- Compruebe el interruptor de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para restablecer el interruptor, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante el uso

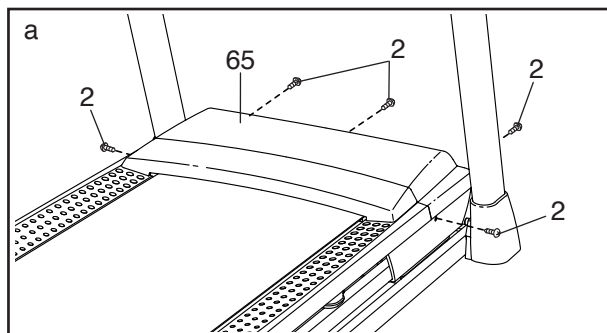
- Compruebe el interruptor eléctrico (vea el diagrama superior). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, conéctelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y, a continuación, reinsértela.
- Si la máquina para correr sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La consola permanece encendida al retirar la llave de la consola

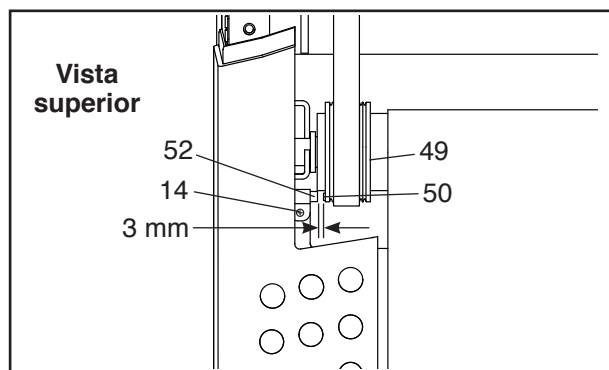
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación predefinida al retirar la llave, quiere decir que la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, vea el paso 7 en la página 29.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Retire los cinco Tornillos #8 x 3/4" (2). Pivote con cuidado la Cubierta del Motor (65) para retirarla.



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) del lado izquierdo de la Polea (49). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (14), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



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

- a. Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr (vea el paso 4 de la página 30).

SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente

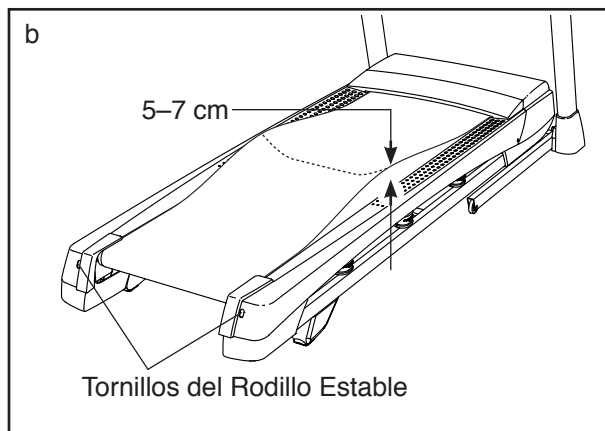
- a. Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actual disponible (vea el paso 3 en la página 30).

SÍNTOMA: La máquina para correr no logra conectarse a la red inalámbrica

- a. Asegúrese de que los ajustes inalámbricos de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 31).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Si aún tiene cualquier otra pregunta, vea la portada de este manual.

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

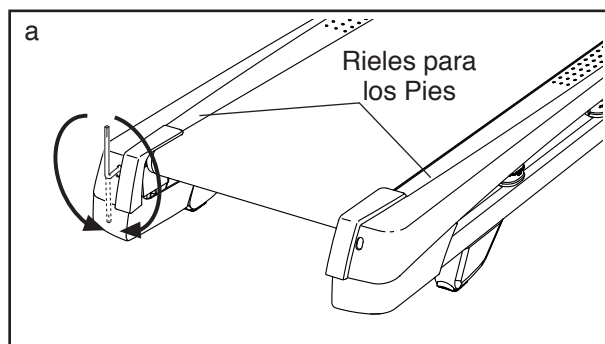
- a. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar está demasiado tensa, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



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

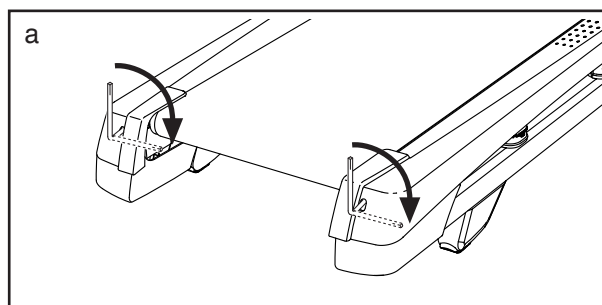
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

- a. **IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.** En primer lugar, extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

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



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL17814.3 R0317A

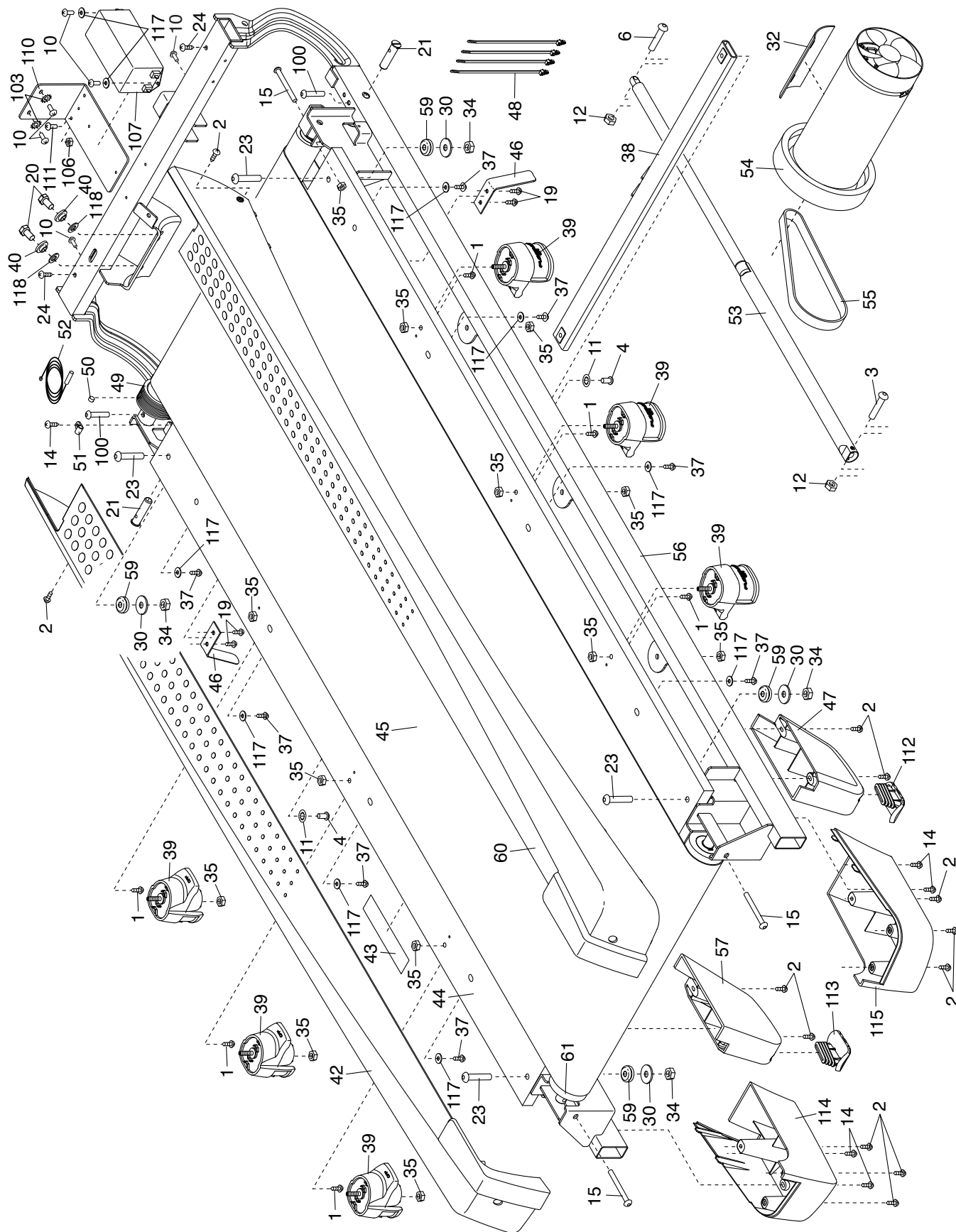
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	27	Tornillo #8 x 1/2"	52	1	Interruptor de Lengüeta
2	46	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
3	1	Perno 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor de Manejo
4	6	Tornillo 5/16" x 3/4"	55	1	Correa del Motor
5	4	Arandela Estrella #10	56	1	Armadura
6	1	Perno 5/16" x 1 3/4"	57	1	Pata Trasera Izquierda
7	6	Tornillo 3/8" x 4"	58	1	Cable de Tierra de la Consola
8	2	Almohadilla de la Base	59	4	Amortiguador de Goma
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	60	1	Riel de la Pata Derecha
10	13	Tornillo Plateado #8 x 1/2"	61	1	Rodillo Estable
11	16	Arandela Estrella 5/16"	62	2	Rueda Delantera
12	2	Tuerca 5/16"	63	2	Espaciador de la Rueda
13	6	Arandela Estrella 3/8"	64	1	Base de la Consola
14	9	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	65	1	Cubierta del Motor
15	3	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	66	1	Remate de la Cubierta
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	67	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 1/2"	68	5	Gancho de Cubierta
18	1	Armadura de la Consola	69	1	Motor de Inclinación
19	4	Tornillo #8 x 7/16"	70	1	Armadura de Inclinación
20	2	Tornillo del Motor 5/16"	71	2	Espaciador de la Armadura
21	2	Pasador 3/8"	72	1	Controlador
22	2	Perno 3/8" x 1"	73	1	Bandeja
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	74	2	Tapa de la Base
24	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	75	1	Interruptor
25	2	Tornillo 5/16" x 1"	76	1	Cable Eléctrico
26	1	Abrazadera del Controlador	77	1	Ojal Reforzado
27	1	Bandeja Derecha	78	1	Charola Ventral
28	4	Tornillo de Cabeza Plana 5/16" x 1"	79	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
29	1	Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	80	1	Consola
30	4	Arandela Plana 5/16"	81	1	Cable del Montante Vertical
31	4	Tornillo 5/16" x 5/8"	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
32	1	Aislador del Motor	83	1	Cubierta de la Base Derecha
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	84	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
34	4	Tuerca 5/16"	85	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
35	13	Tuerca de Bloqueo 1/4"	86	1	Baranda Izquierda
36	1	Bandeja Izquierda	87	1	Baranda Derecha
37	8	Tornillo #8 x 5/8"	88	1	Cubierta de la Baranda Derecha
38	1	Barra Cruzada del Pasador	89	1	Montante Vertical Izquierdo
39	6	Aislador	90	1	Montante Vertical Derecho
40	2	Buje del Motor	91	2	Calcomanía de Advertencia
41	1	Barra Cruzada de los Montantes Verticales	92	2	Tapa de la Baranda
42	1	Riel de la Pata Izquierda	93	1	Barra Cruzada de Pulso
43	1	Calcomanía de Precaución	94	1	Base
44	1	Plataforma para Caminar	95	2	Tuerca Jaula
45	1	Banda para Caminar	96	1	Ferrita
46	2	Guía de la Banda	97	2	Rueda
47	1	Pata Trasera Derecha	98	1	Llave/Soporte
48	4	Atadura de Cables	99	1	Atadura de Cables
49	1	Polea/Rodillo de Manejo	100	2	Tornillo 1/4" x 1 1/2"
50	1	Imán	101	2	Poste de Cubierta
51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
102	2	Abrazadera de la Consola	111	1	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"
103	4	Arandela Estrella #8	112	1	Almohadilla de la Pata Derecha
104	1	Toma	113	1	Almohadilla de la Pata Izquierda
105	1	Abrazadera de Conexión a Tierra	114	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
106	1	Tuerca #8	115	1	Cubierta de la Armadura Derecha
107	1	Filtro	116	1	Soporte de lo Electrónico
108	1	Monitor del Ritmo Cardíaco	117	11	Arandela Pequeña
109	2	Espaciador del Motor de Inclinación	118	2	Arandela del Motor
110	1	Soporte de lo Electrónico	*	—	Manual del Usuario

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

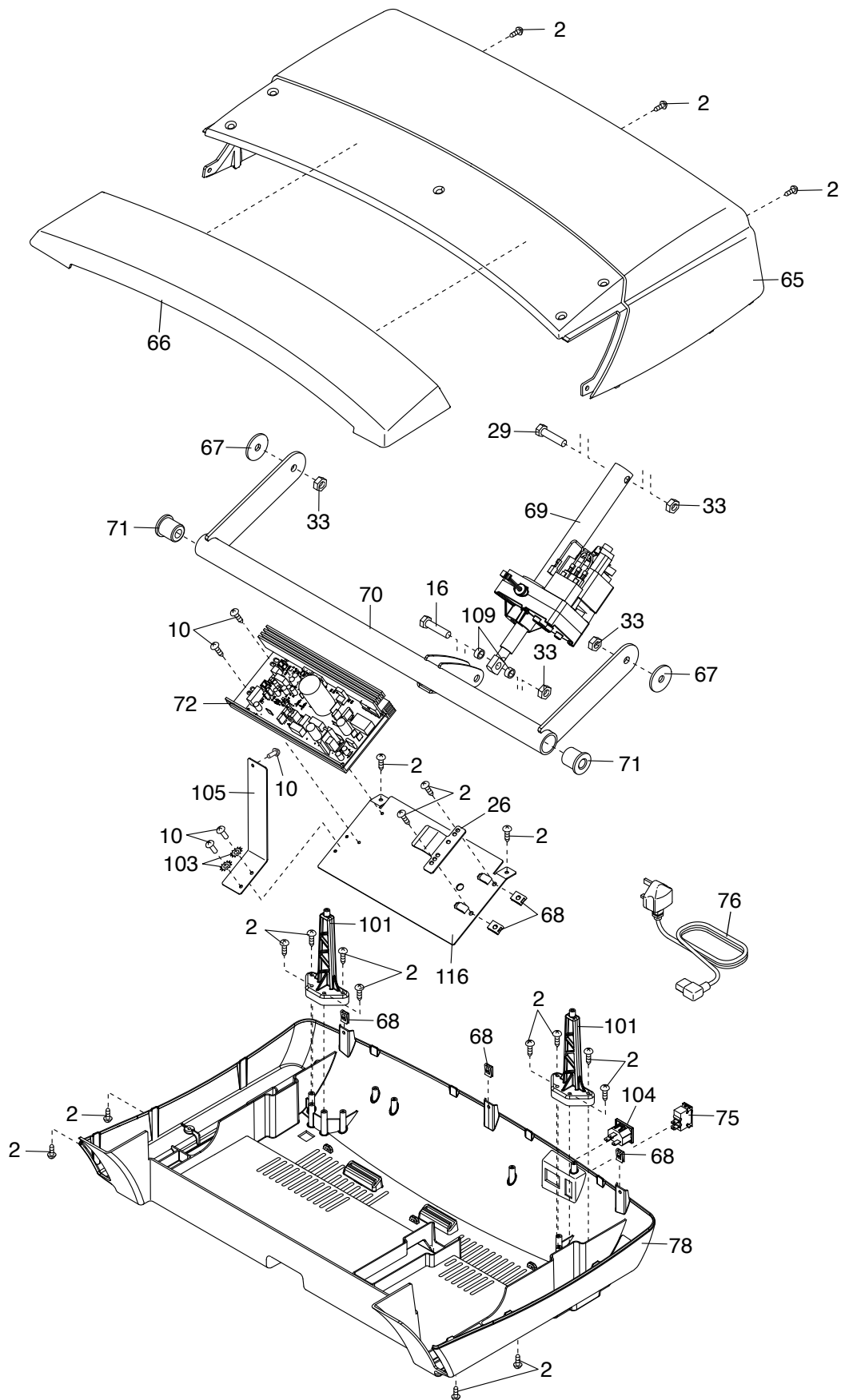
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NETL17814.3 R0317A



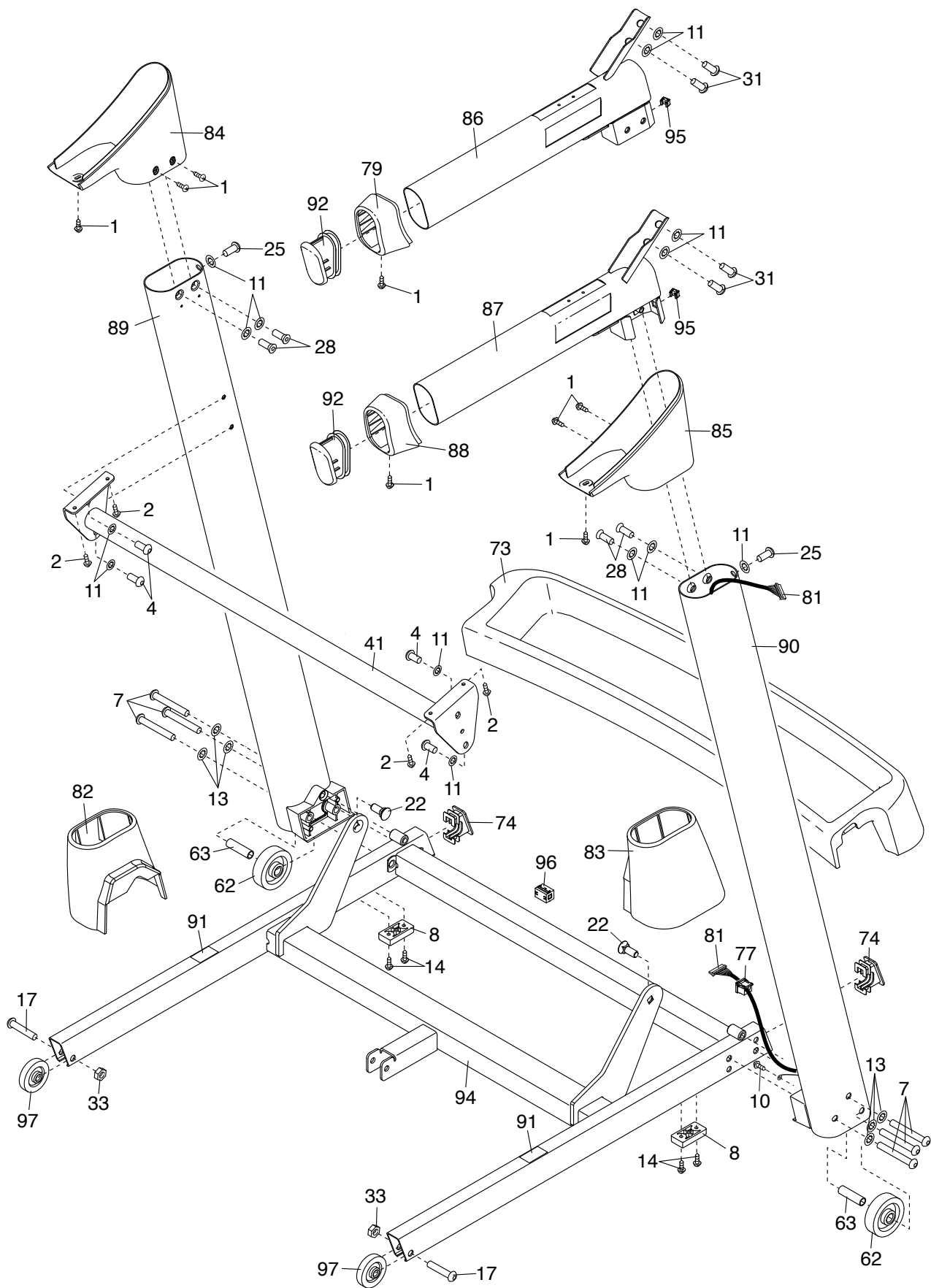
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NETL17814.3 R0317A



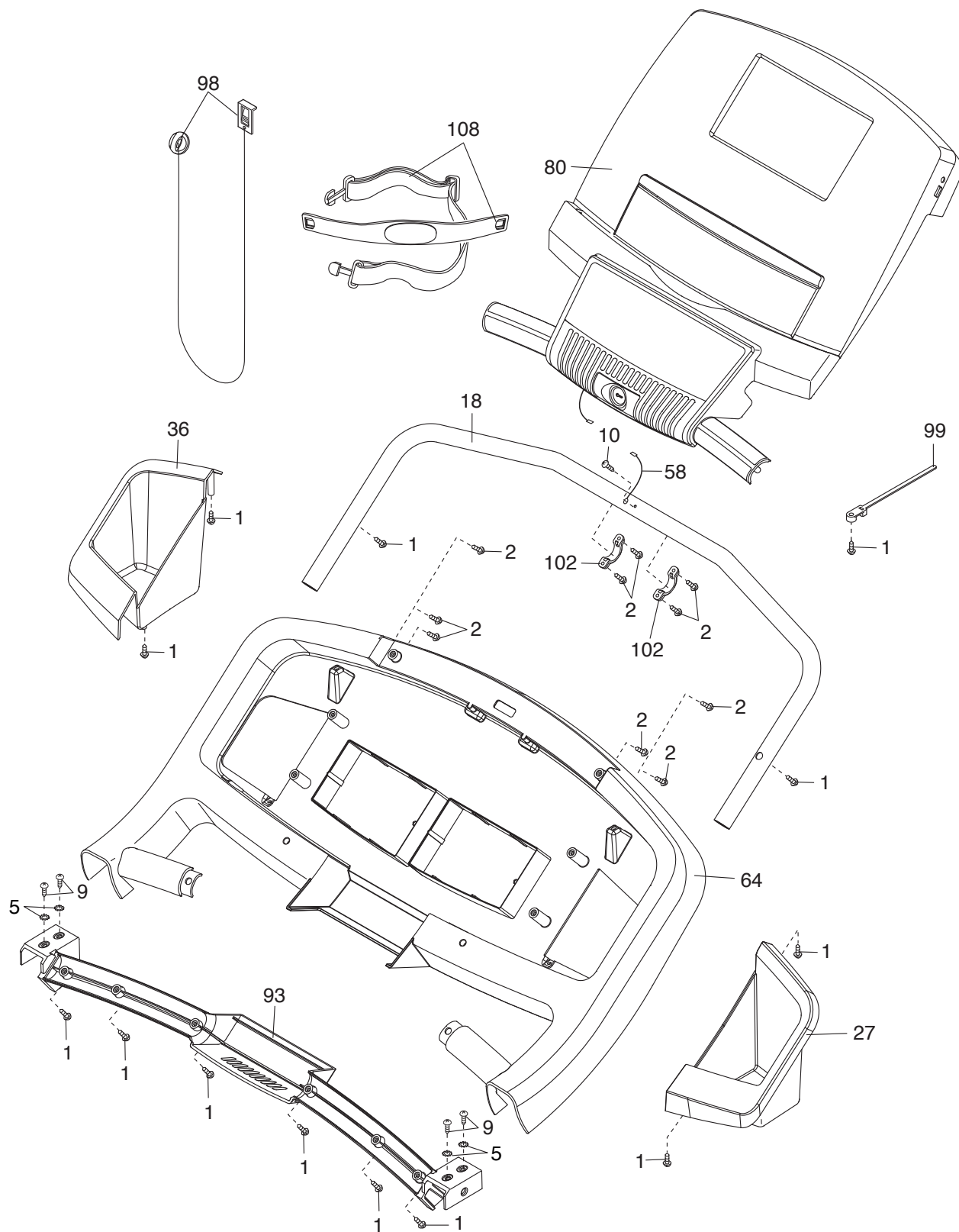
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL17814.3 R0317A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL17814.3 R0317A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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

