

NordicTrack[®] T 23.0

Nº de Modelo NETL18711.2

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 alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

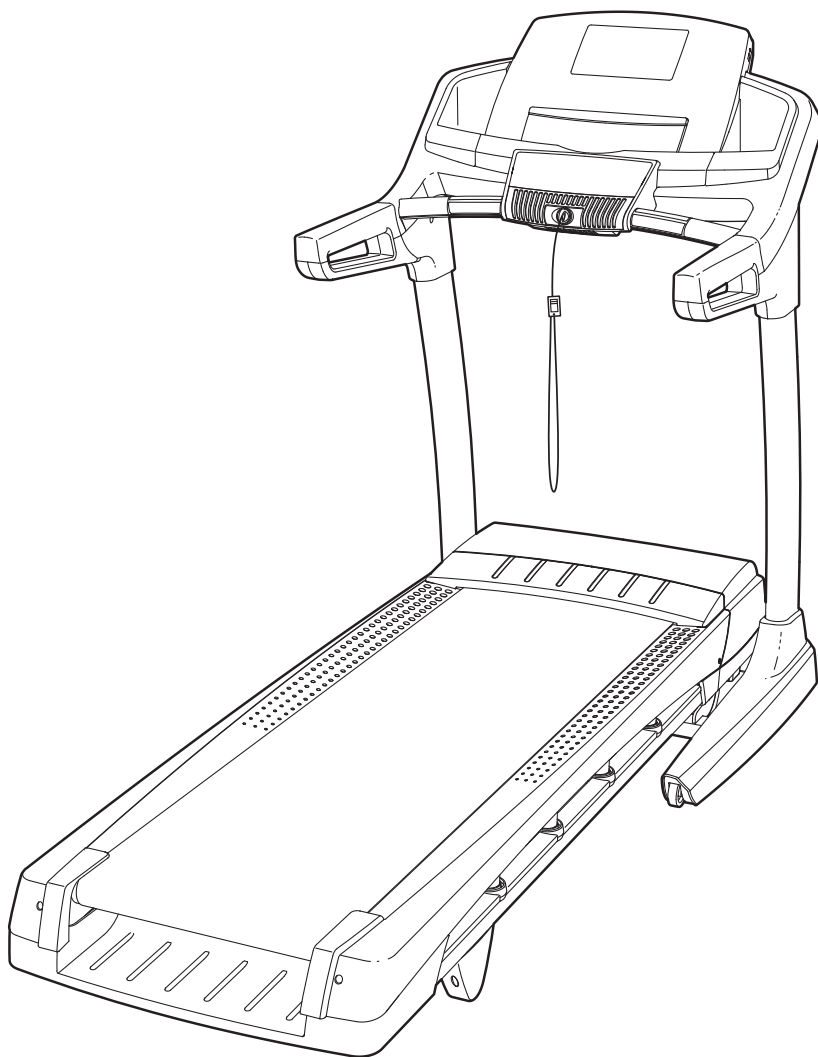
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

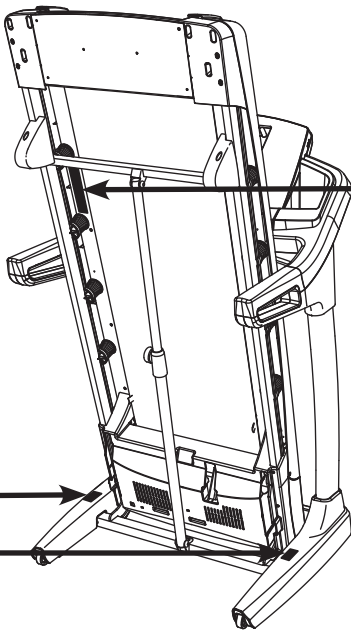
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	16
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	17
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	30
PROBLEMAS	31
GUÍA DE EJERCICIOS	33
LISTA DE LAS PIEZAS	34
DIBUJO DE LAS PIEZAS	36
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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

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



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

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, 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.
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 o 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 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a 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 página 17), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
13. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico y el protector contra sobretensiones alejado de las 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 la sección PROBLEMAS en la página 31 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 EL EQUIPO en la página 19).
17. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de 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.
21. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 29.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.
22. 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.
23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **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 de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.
26. Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, puede sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T23.0. La máquina para correr T23.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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

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

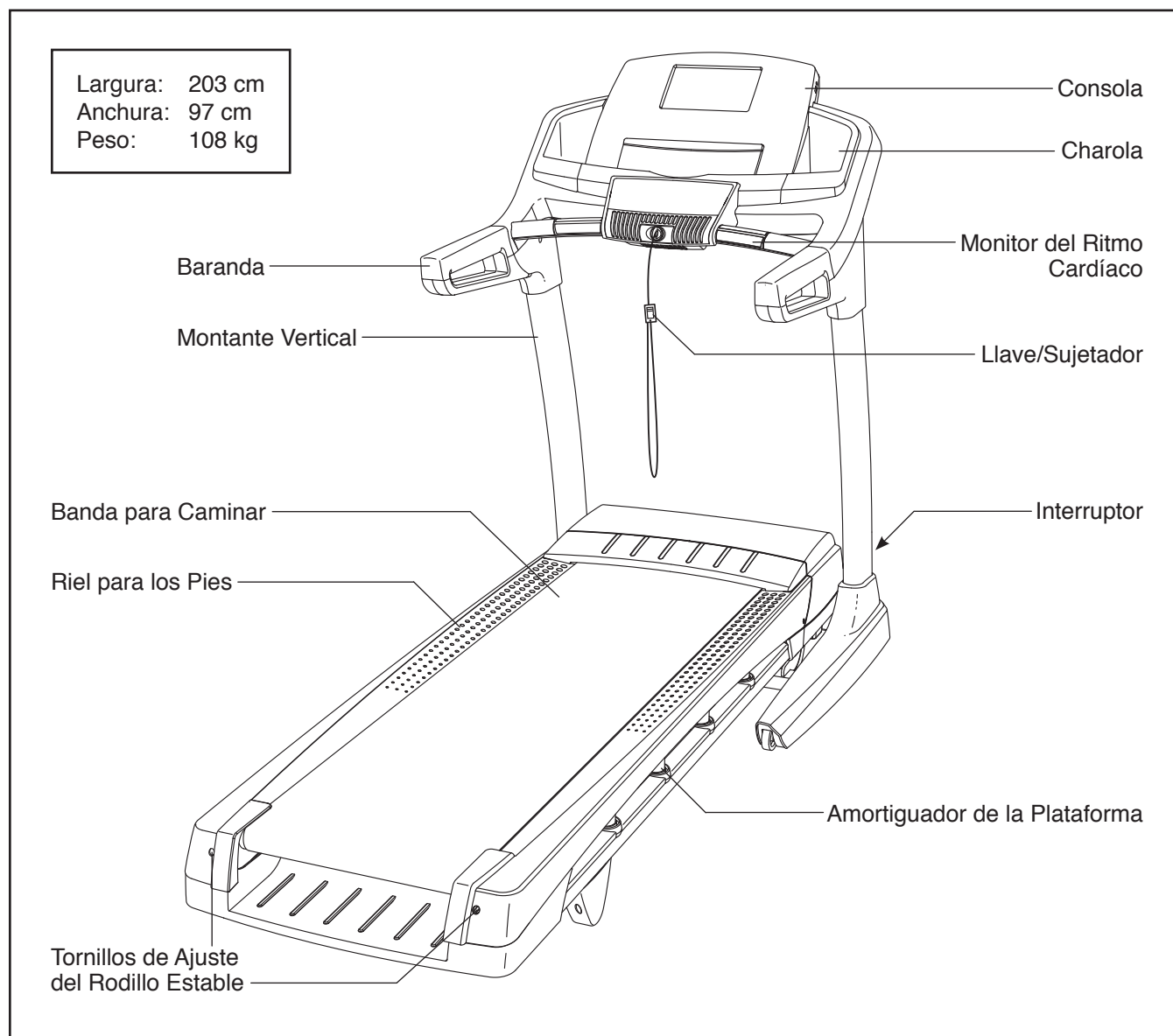
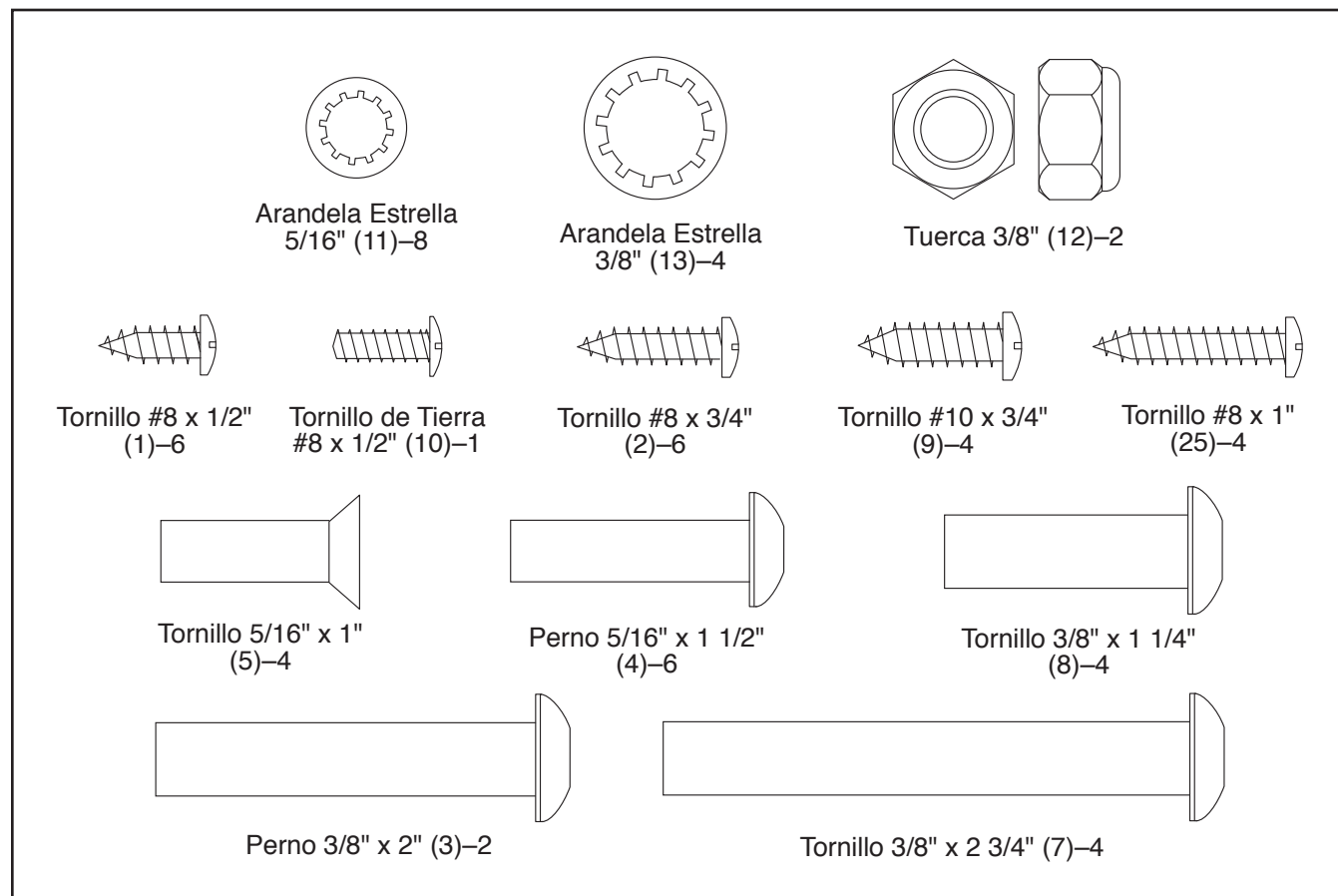


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 deberá ser realizado por dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- 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 piezas izquierdas están marcadas con la palabra "Left" o la letra "L" y las piezas derechas con la palabra "Right" o la letra "R."

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas



una llave ajustable



un destornillador estrella



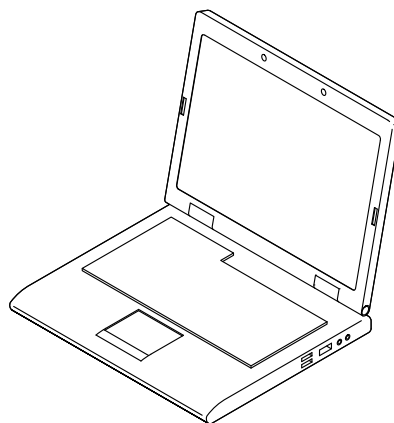
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

- activa la garantía del fabricante de su producto
- 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

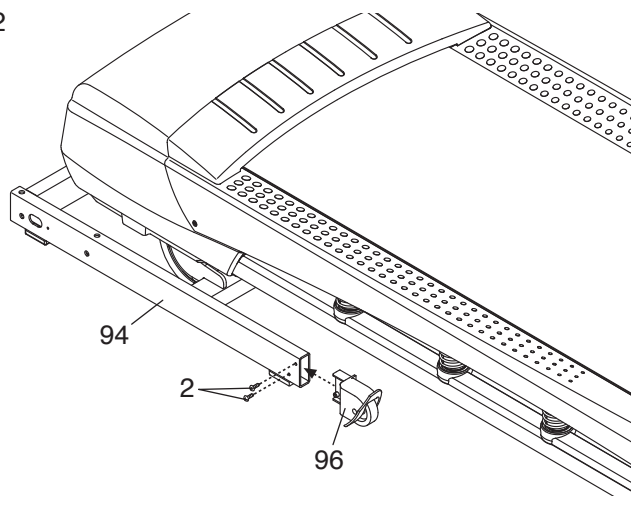


2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Conecte la Tapa de la Rueda Izquierda (96) al lado izquierdo de la Base (94) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

De la misma forma, conecte la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) al lado derecho de la Base (94).

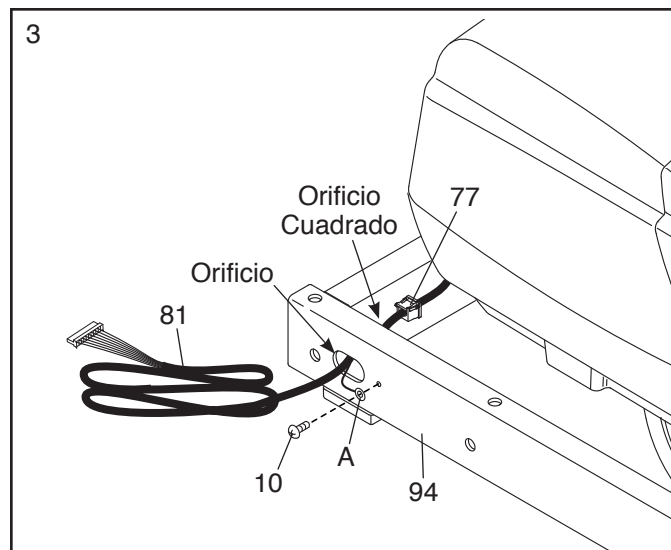
2



3. Tire del Cable del Montante Vertical (81) y del cable de tierra de la base (A) a través del orificio indicado en la Base (94).

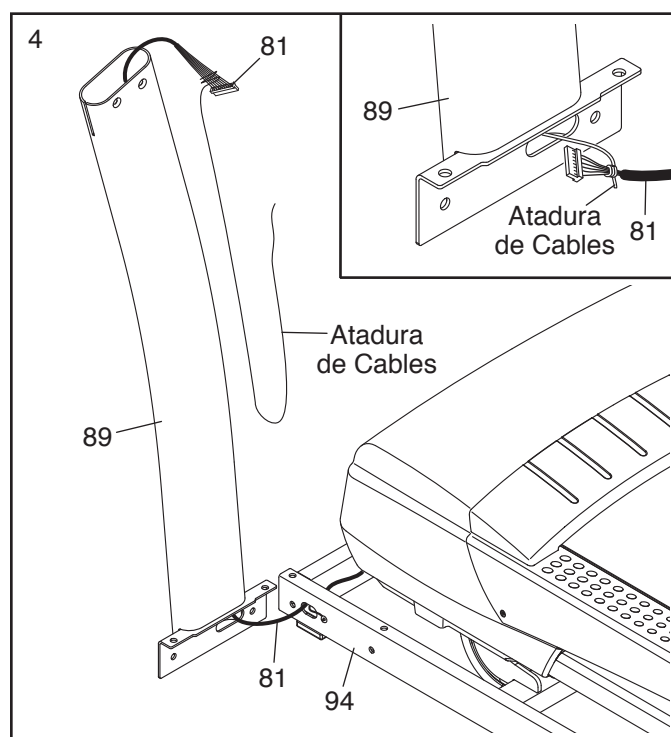
Conecte el Cable de Tierra de la Base (A) a la Base (94) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10).

Presione el Ojal Reforzado (77) dentro del orificio cuadrado de la Base (94).



4. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (89). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (94).

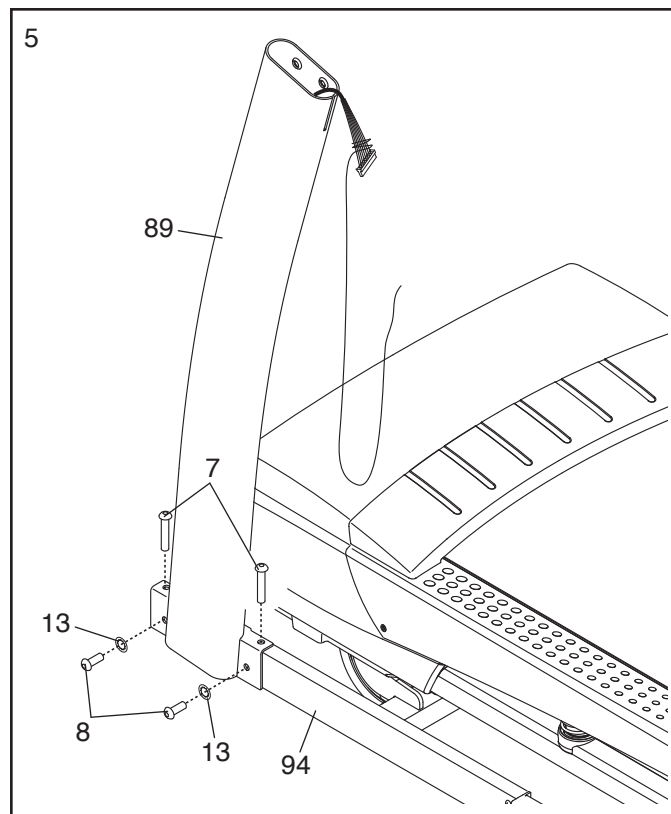
Vea el diagrama incluido. Ate el extremo inferior de la atadura de los cables en el Montante Vertical Izquierdo (89), firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



5. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Introduzca dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

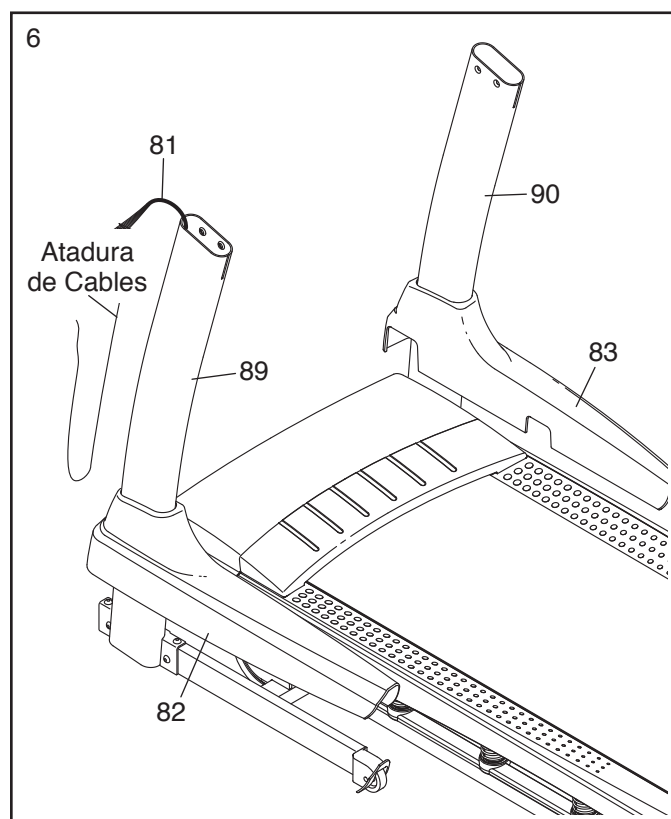
Apriete parcialmente los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y los Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) hasta que las cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo (89); **no apriete por completo los Tornillos todavía.**

Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



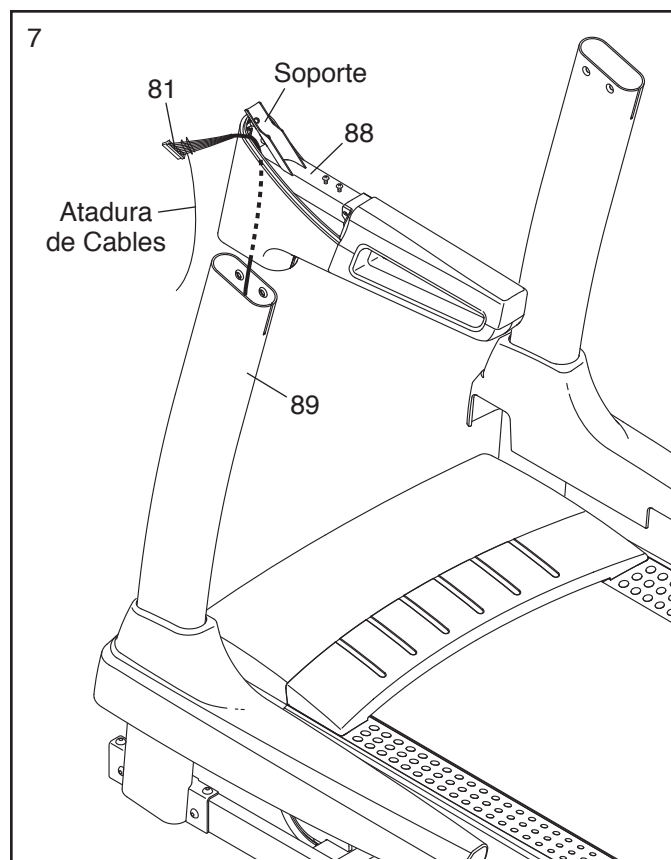
6. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (81).



7. Identifique la Baranda Izquierda (88) y sujétela cerca del Montante Vertical Izquierdo (89).

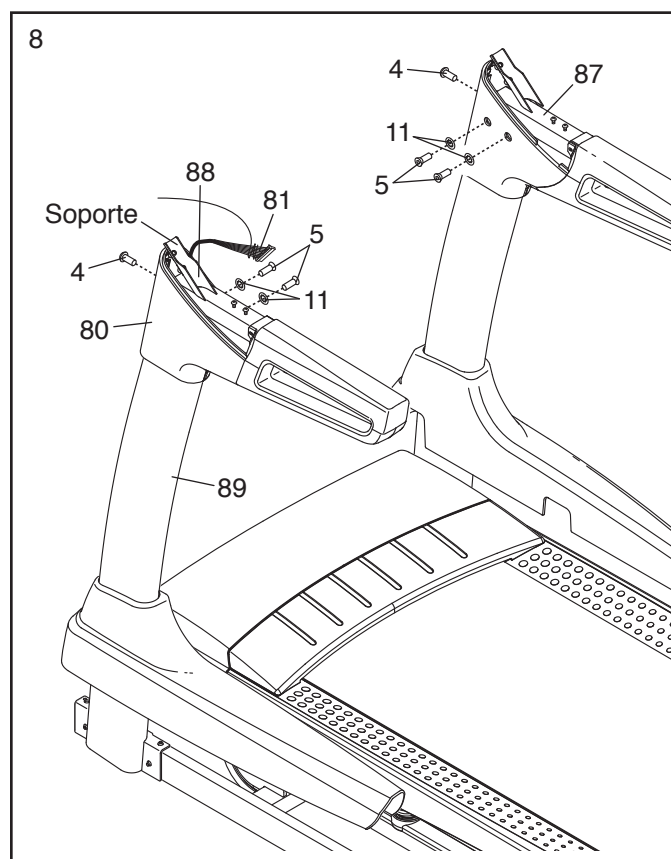
Ate firmemente la atadura de cables de la Baranda Izquierda (88) al extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través de la Baranda Izquierda. **Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical quede en el lado izquierdo del soporte indicado.**



8. Conecte la Baranda Izquierda (88) al Montante Vertical Izquierdo (89) con dos Tornillos 5/16" x 1" (5), dos Arandelas Estrella 5/16" (11) y un Perno 5/16" x 1 1/2" (4). **Todavía no apriete el Perno y los Tornillos.**

Conecte la Baranda Derecha (87) de la misma manera.

Deslice el Cable del Montante Vertical (81) al lado derecho del soporte indicado. **Cuide de no pellizcar el Cable del Montante Vertical entre la Cubierta Externa de la Baranda Izquierda (80) y el soporte.**

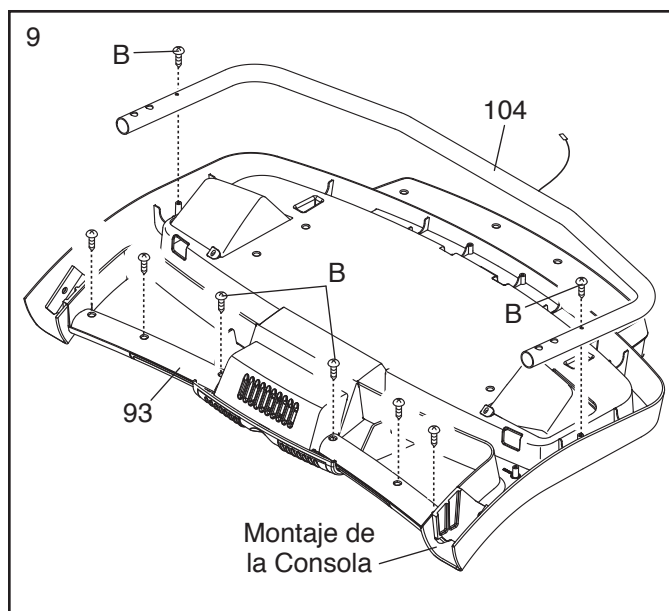


9. Coloque el montaje de la consola orientado hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye.

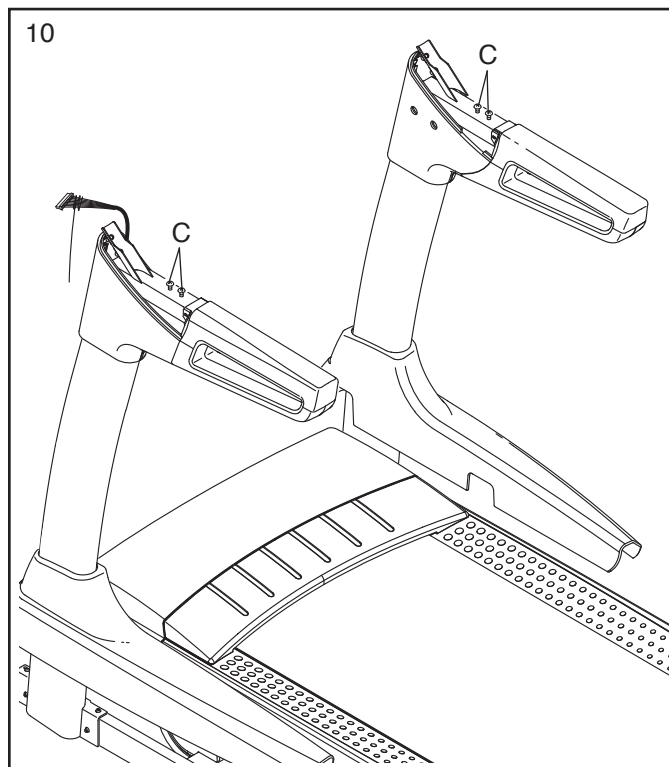
Retire los tornillos (B) conectando la Barra Cruzada (93). Nota: Puede que hayan menos tornillos de los que se muestran.

Luego levante la Barra Cruzada (93). Retire los dos Tornillos (B) conectando la Armadura de la Consola (104).

Deseche los tornillos (B).

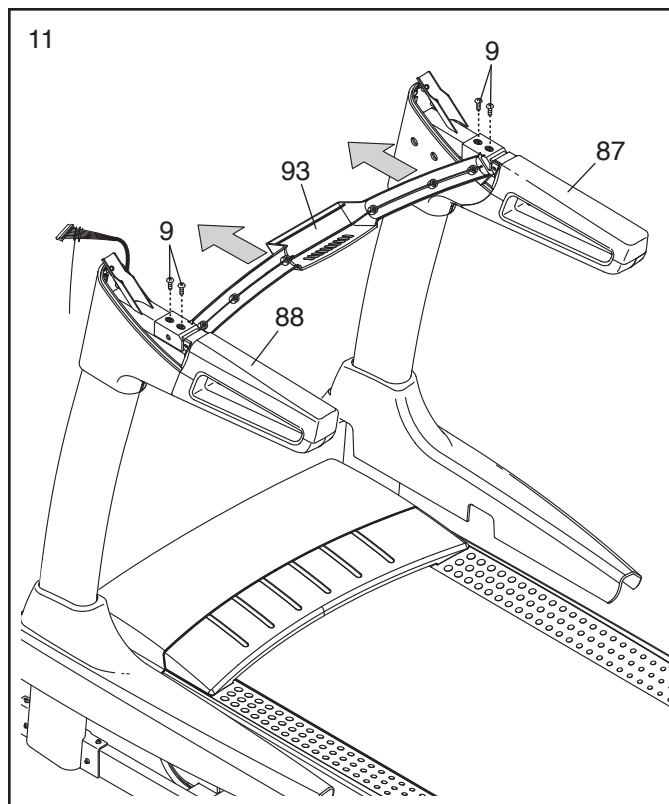


10. Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (C).

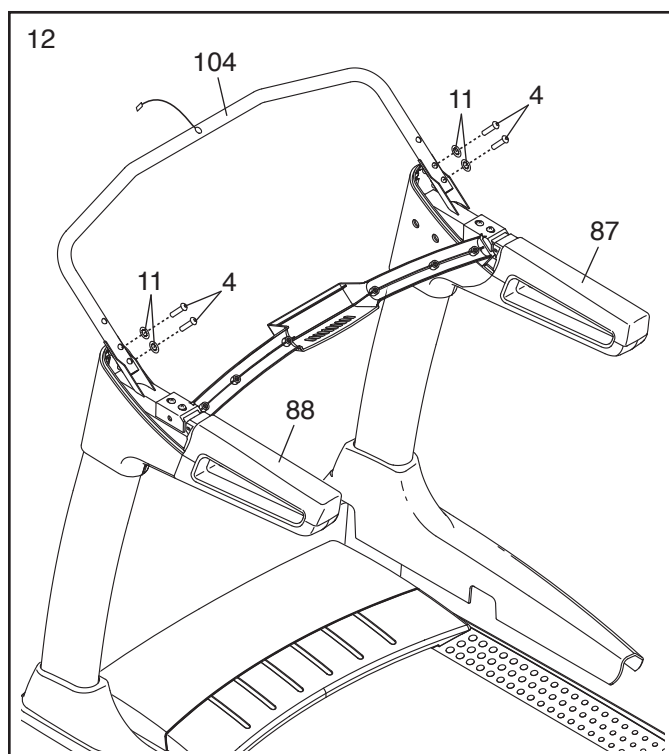


11. **IMPORTANTE:** Para evitar que se dañe la Barra Cruzada (93), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (9).

Oriente la Barra Cruzada (93) como se muestra. Apriete los cuatro Tornillos #10 x 3/4" (9) aproximadamente hasta la mitad en el interior de las Barandas (87, 88). Luego deslice la Barra Cruzada la mayor distancia que le sea posible. Seguidamente, apriete los cuatro Tornillos.



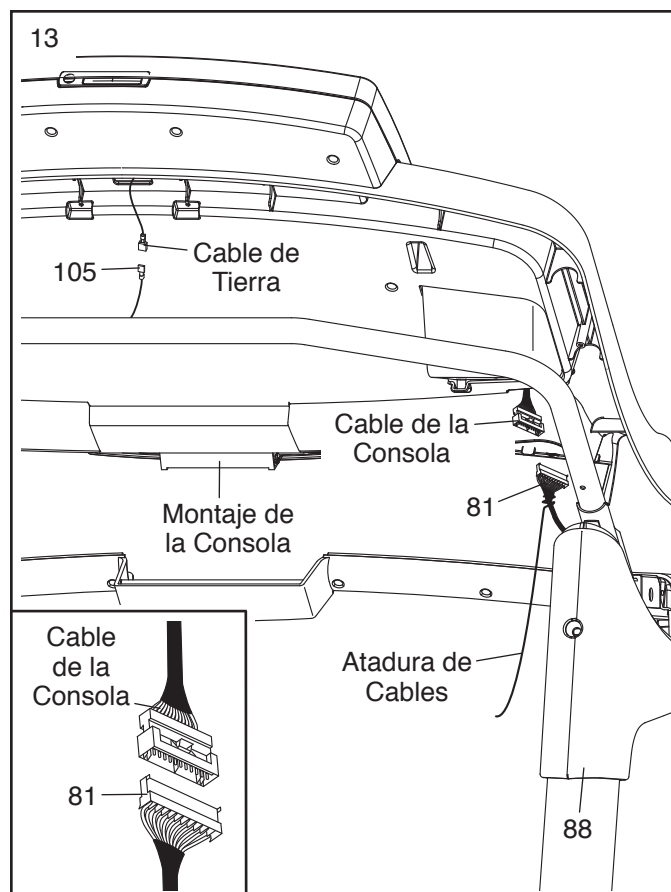
12. Conecte la Armadura de la Consola (104) a las Barandas (87, 88) con cuatro Pernos 5/16" x 1 1/2" (4) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11).



13. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (88).

Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. 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 RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (105) e serte los cables en el orificio del montaje de la consola.

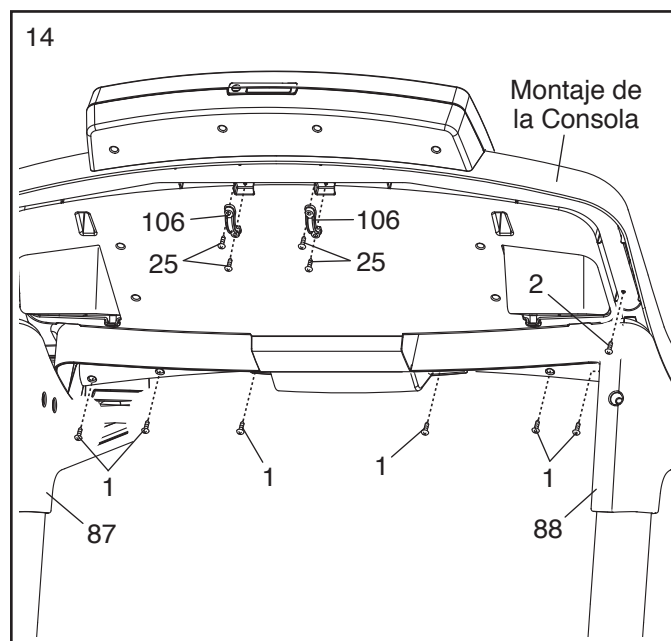


14. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Derecha e Izquierda (87; 88). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable sobrante del Montante Vertical (que no se muestra) dentro de Baranda Izquierda.

Conecte el montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1) y dos Tornillos #8 x 3/4" (2) (sólo se muestra un lado). **Apriete parcialmente los ocho Tornillos y luego apriételes completamente.**

Conecte dos Abrazaderas de la Consola (106) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1" (25).

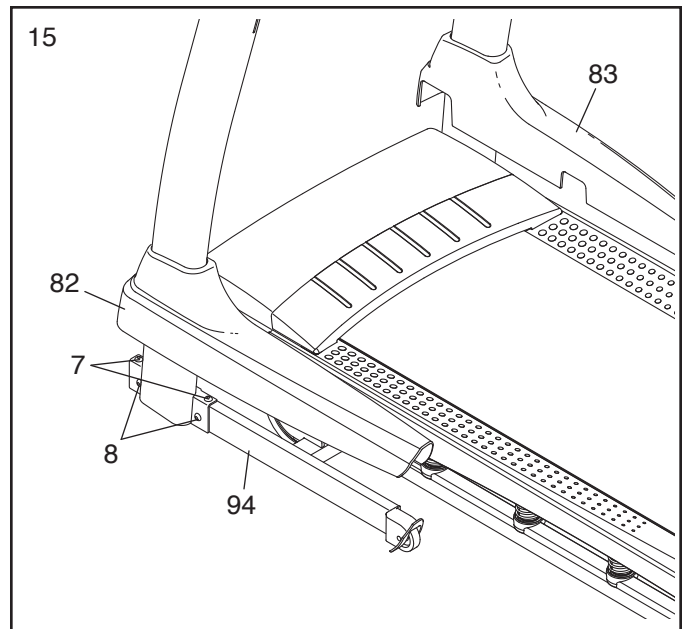
Vea paso 7. Apriete completamente los cuatro Tornillos 5/16 x 1" (5) y los dos Pernos 5/16" x 1 1/2" (4).



15. Apriete firmemente los dos Tornillos 3/8"x 2 3/4" (7) en el lado izquierdo de la máquina para correr. Luego apriete los dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8).

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

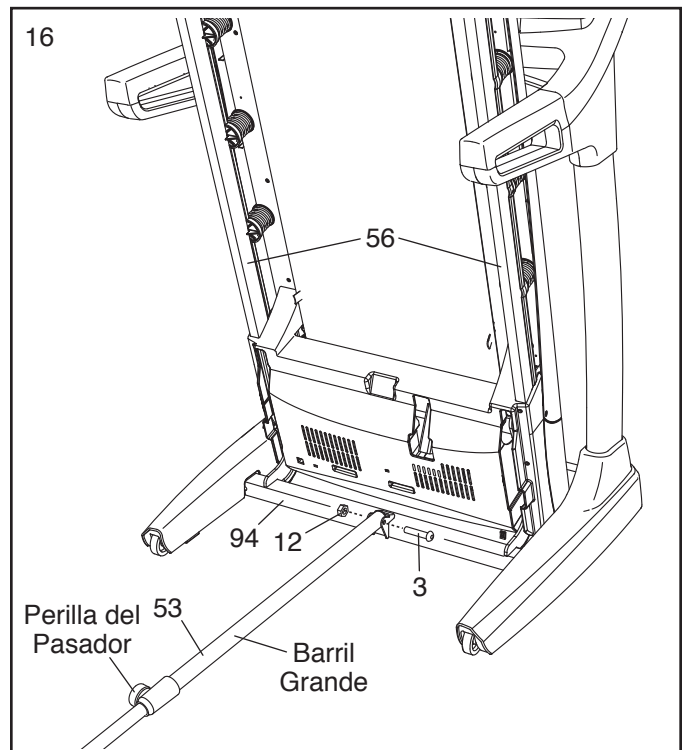
Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) contra la Base (94) hasta que encajen en su lugar.



16. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 17.**

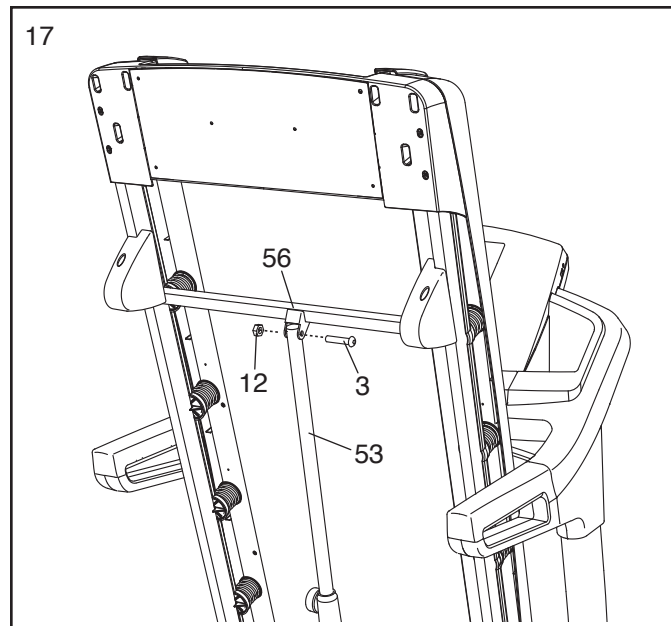
Orienta el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén en la posición que se muestra.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (94) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).



17. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).

Vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 30. Baje la Armadura (56).



18. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar 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. Nota: Puede que se incluyan piezas pequeñas adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver página 32).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

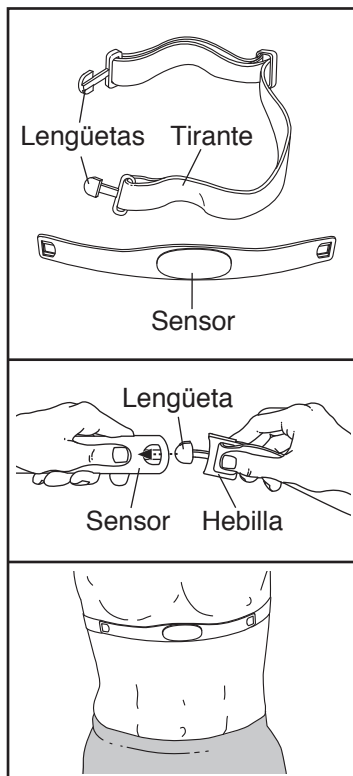
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

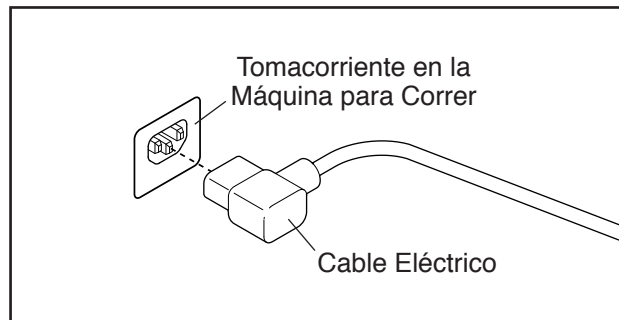
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

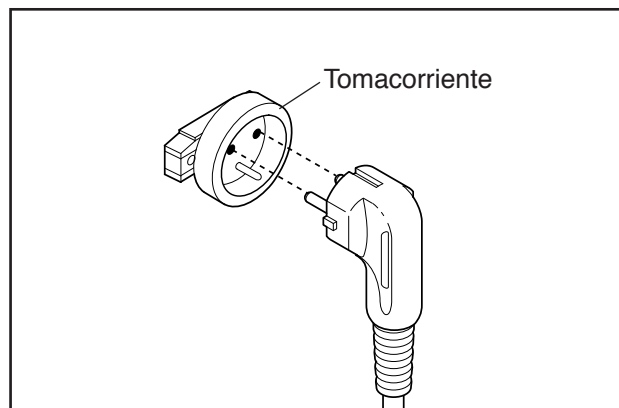
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

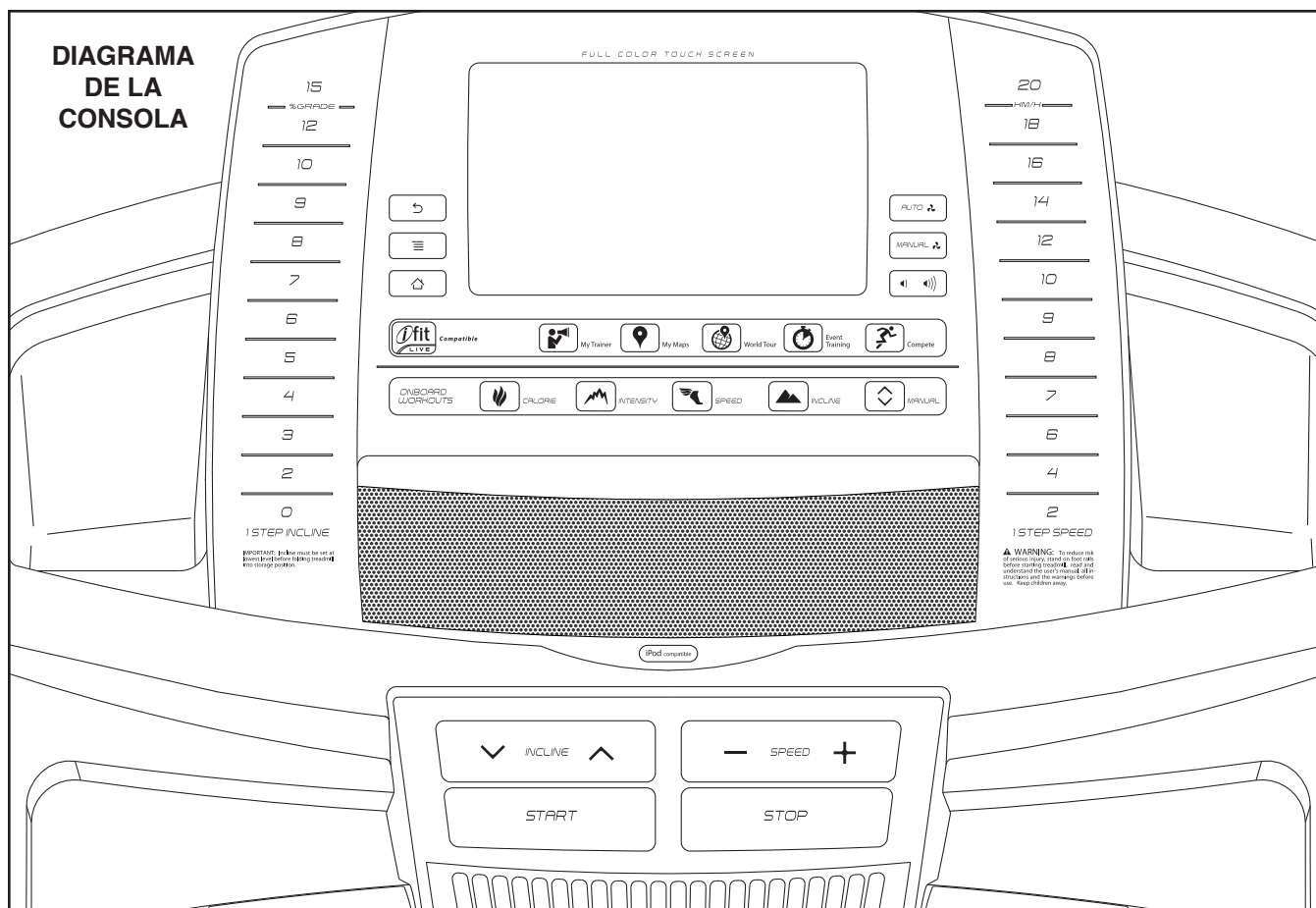
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

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



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





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. La consola presenta 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 muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos a bordo, incluidos ocho entrenamientos de calorías, ocho entrenamientos de intensidad, ocho entrenamientos de velocidad, ocho entrenamientos de inclinación y seis entrenamientos de demostración iFit. 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. Además puede ajustar las metas 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 al sólo tocar un botón.

A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios.

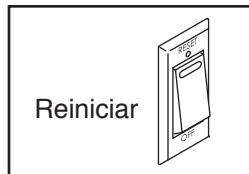
Para encender la corriente, vea la página 19. Para aprender a utilizar la pantalla táctil, vea la página 19. Para ajustar la consola, vea la página 20.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 4 en la página 26. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

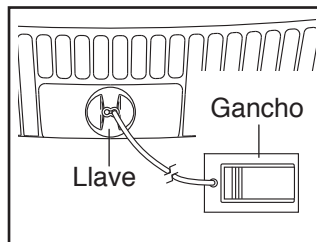
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 17). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de 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 está activada la función de demostración, las pantallas se iluminarán unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Vea el paso 7 en la página 26 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



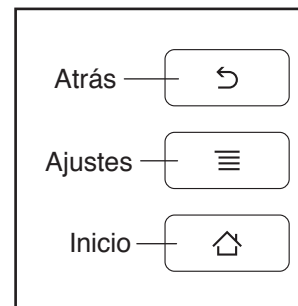
IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.

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

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

- La consola funciona igual que otras tablillas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 21). 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 ejercer mucha presión 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 tablilla. Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de los ajustes (vea la página 26). Pulse el botón inicio para regresar al menú principal.



CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 28 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 26 y el paso 2 en la página 27, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 27 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 27 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta iFit.

Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 29. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

El explorador se abrirá a la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Buy Now (comprar ahora) para abrir una cuenta iFit. Si dispone de un código de activación, seleccione la opción Code Activation (activación de código). Luego siga las instrucciones de la pantalla para registrarse en su plan iFit.

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

Para usar la función manual, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento incluido**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 24. **Para usar un entrenamiento iFit**, vea la página 25.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 26. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 27. **Para usar la función de ajustes de la red inalámbrica**, vea la página 28. **Para usar el sistema de sonido estéreo**, vea la página 29. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 29.

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 caminar, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (véase la página 32).

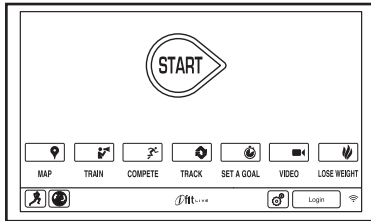
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Quando encienda el equipo, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra 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) en 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 luego tocar el botón Resume (reanudar) en la pantalla. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

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

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Start.

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

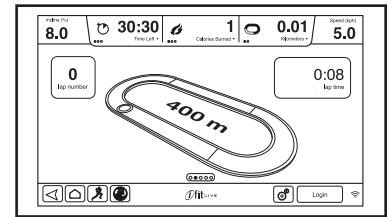
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir Incline (inclinación), o uno de los botones 1 Step Incline (inclinación en 1 paso). Cada vez que

pulse uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar la inclinación seleccionada.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 27).

5. Siga su progreso.

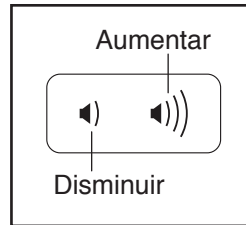
La consola ofrece varias funciones de pantalla. La función de pantalla que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de pantalla deseada, solo tiene que pasar el dedo o deslizarlo por la pantalla. También puede ver información adicional tocando los cuadros rojos en la consola.



Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla muestra la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- El tiempo transcurrido
- El tiempo restante (Nota: la función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante)
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El número aproximado de calorías que quema por hora
- La distancia que ha caminado o corrido
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista que representa 400 m
- Su ritmo en minutos por milla
- El número de la vuelta actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6)

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

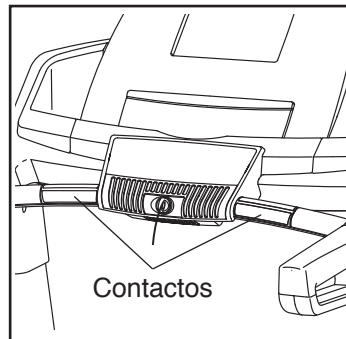


Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones del menú o pulse el botón Stop (parar) en la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar) o el botón Start (comenzar). Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco precisamente. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 16.

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

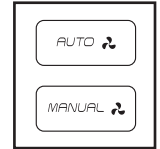


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

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

Pulse repetidamente el botón Manual del ventilador para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Pulse repetidamente el botón Auto (automático) del ventilador para seleccionar la función automática o para apagar el ventilador.



8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Suba a la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón atrás en la pantalla, o bien pulse el botón Stop en la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras ver 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, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

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

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione un entrenamiento incluido.

Para seleccionar un entrenamiento incluido, pulse el botón Calorie (calorías), el botón Intensity (intensidad), el botón Speed (velocidad) o el botón Incline (inclinación) en la consola. Nota: También puede tocar el icono del corredor en la pantalla para seleccionar el menú Workouts (entrenamientos).

A continuación, seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla también mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una velocidad y una inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma velocidad y/o inclinación.

Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. Para ver el perfil, pase o deslice el dedo por la pantalla. La línea vertical de color indicará 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 velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará 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 de velocidad y/o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá anularla pulsando los botones Speed (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Speed (velocidad)** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 21). **Si pulsa un botón Incline (inclinación)** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 21). **Para regresar a la velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, 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. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 22.

7. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione el menú principal.

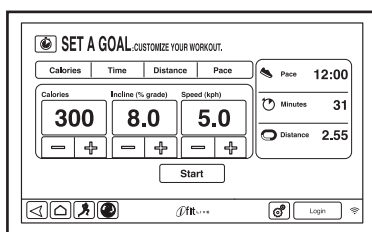
Vea el paso 2 en la página 21.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

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

Para especificar una meta de calorías, tiempo, distancia, o ritmo, toque el botón Calories (calorías), Time (tiempo),

Distance (distancia), o Pace (paso). A continuación, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o paso, para elegir la velocidad y la 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. Empiece el entrenamiento.

Toque el botón Start (iniciar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes después de tocar

el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 21 y 22).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará 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 un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

7. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 22.

8. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 28). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea la sección CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19.

2. Seleccione el menú principal.

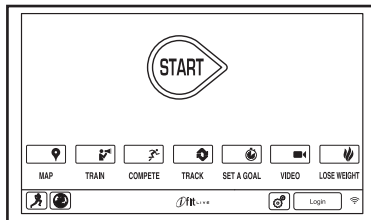
Vea el paso 2 en la página 21.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

Si aún no lo ha hecho, toque el botón Login (iniciar sesión) para iniciar sesión en su cuenta iFit. La pantalla le pedirá su nombre de usuario de iFit.com y su contraseña. Registre estos datos y toque el botón Submit (someter). 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 (vídeo) 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 una sesión con 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, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 24). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

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

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

Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit.

Cuando selecciona 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 competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 23.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 21. La pantalla también puede mostrar un mapa del camino por donde camina o corre.

Durante un entrenamiento de competencia, la pantalla mostrará las velocidades de los corredores y las distancias que ellos han corrido. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros corredores 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 22.

8. Si lo desea, encienda el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 22.

9. Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

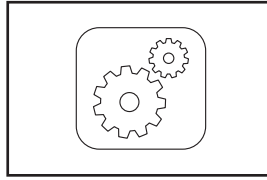
Vea el paso 8 en la página 22.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Inserte la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 19). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 21). A continuación toque el botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de settings.



2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

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

3. Seleccione un idioma.

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

4. Seleccione la unidad de medida.

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

5. Seleccione una zona horaria.

Toque el botón Timezone (zona de tiempo). Seleccione la zona horaria de su localidad para que la consola se sincronice con su hora local. Luego toque el botón atrás en la pantalla.

6. Seleccione 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 atrás en la pantalla.

IMPORTANTE: Aún debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso de la máquina para correr. Ajuste la actualización para una hora en que usted normalmente usa la máquina para correr y está disponible para desenchufar el cable eléctrico tras una actualización.

7. Active o desactive 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. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

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

8. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

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

9. Habilite o deshabilite 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). Luego toque la casilla de verificación Enable o Disable. A continuación, toque el botón atrás en la pantalla.

10. Habilite o deshabilite la llave.

Nota: Esta función puede no estar habilitada en su máquina para correr.

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

11. Habilite o deshabilite 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 configuración del equipo 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. Defina un intervalo de la pantalla de seguridad

La consola presenta una función de reajuste automático de la pantalla. Si no se toca o pulsa ningún botón, y la banda para caminar no se mueve durante un tiempo especificado, la consola se reajustará automáticamente.

Para fijar el tiempo que la consola esperará antes de reajustarse automáticamente, toque el botón Safety Screen Timeout (intervalo de reajuste de la pantalla de seguridad) para ver una lista de tiempos. A continuación, seleccione el tiempo deseado. Toque el botón atrás en la pantalla.

13. Salga de la función de ajustes del equipo.

Para salir de la función de ajustes del equipo, toque el botón atrás en la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

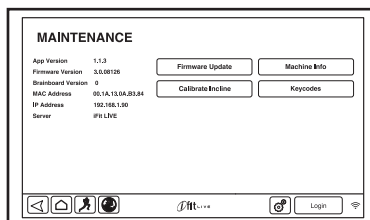
1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 26.

2. Seleccione la función de mantenimiento

En el menú principal ajustes, toque el botón Maintenance (mantenimiento) para entrar a 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. Actualice el firmware de la consola.

Para obtener los mejores resultados, compruebe regularmente 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. Tras completarse la actualización, la máquina para correr se apagará y luego volverá a encenderse. Si ello no ocurre, coloque el interruptor en la posición Off (apagado). Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de Reset (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 algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

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

Toque el botón Calibrate Incline (calibrar inclinación). Luego toque el botón Begin (comenzar) 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 volverá 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 otros objetos, así como sus pies, lejos de la máquina para correr mientras calibra el sistema de inclinación. En caso de emergencia, tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

Toque el botón Machine Info (info. máquina) para ver la información sobre su máquina para correr. Tras ver la información, toque el botón Atrás en la pantalla.

6. Encuentre códigos de teclas.

El botón Key Codes (códigos de teclas) está diseñado para que los técnicos de servicio puedan identificar si un botón determinado está funcionando correctamente.

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón atrás en la consola.

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.

1. Seleccione el menú principal de los ajustes.

Vea el paso 1 en la página 26.

2. Seleccione 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. Habilite la Wi-Fi.

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

4. Configure y gestione 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.

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

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 ver la contraseña mientras la teclea.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19 para usar el teclado.

Cuando la consola está conectada a su red inalámbrica, la opción de menú WiFi en la parte superior de la pantalla mostrará la palabra CONNECTED (conectado). A continuación, pulse el botón atrás en 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 una red cifrada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

Nota: 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.

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

5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica pulse el botón atrás en la consola.

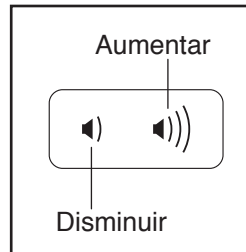
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

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

Enchufe un extremo de su cable audio en la toma de audio situada en uno de los lados de la consola. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio.

Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Seguidamente, ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola.



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

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para acceder al navegador, deberá tener acceso a una red inalámbrica que incluya un router 802.11 b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

Para abrir el explorador, toque el botón de globo terráqueo situado cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla. Luego seleccione una web.

Para navegar en el explorador de Internet, toque los botones Atrás, Refresh (actualizar) y Forward (adelante) en la pantalla. Para salir del explorador de Internet, toque el botón Registrar.

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 19 para usar el teclado.

Para registrar una dirección web diferente en la barra URL, primeramente deslice su dedo hacia abajo por la pantalla para visualizar la barra URL en caso 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 Speed (velocidad), Incline (inclinación), ventilador y volumen continuarán funcionando, pero los botones Workout (entrenamiento) no funcionarán.

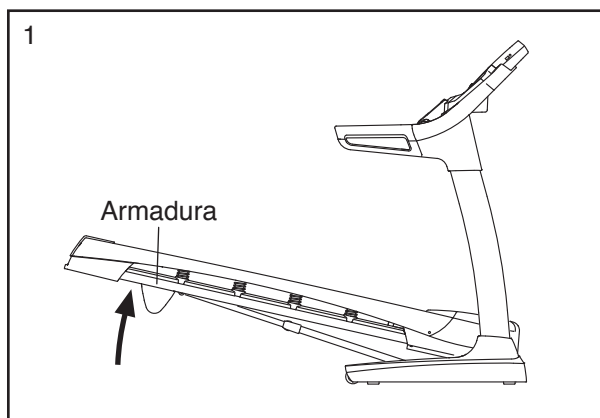
Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web www.iFit.com para recibir asistencia.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

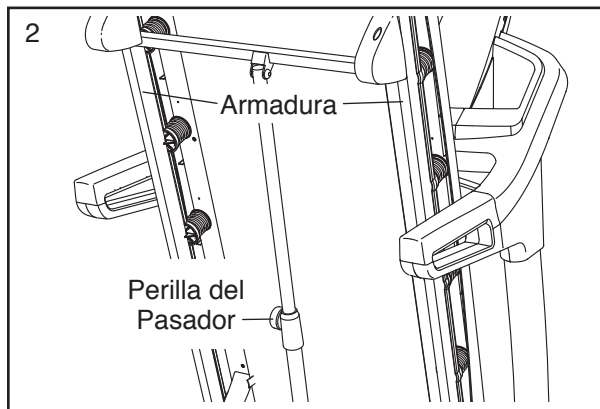
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior 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. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN:** Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.

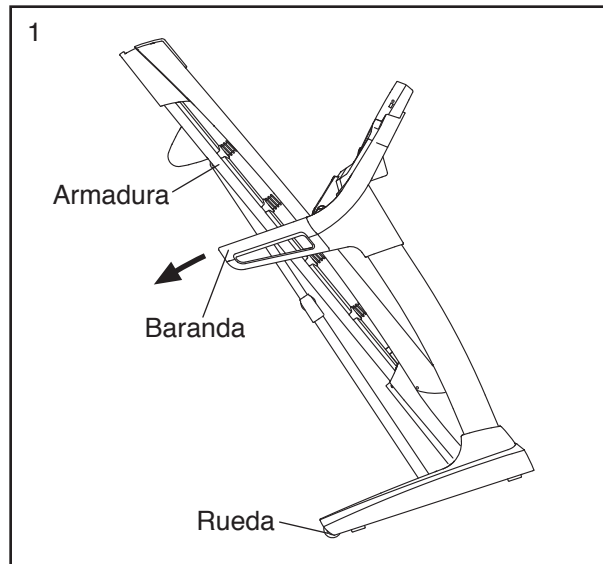


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C (85° F).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

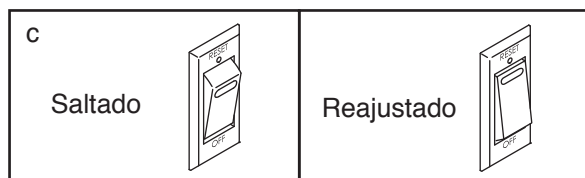
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Luego incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. 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. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 17). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

- Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

- La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Vea el paso 7 en la página 26 para desactivar la función de demostración.

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

- Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Stop y el botón para aumentar Speed (velocidad). Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir Incline. Cuando se calibre el sistema de inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente.

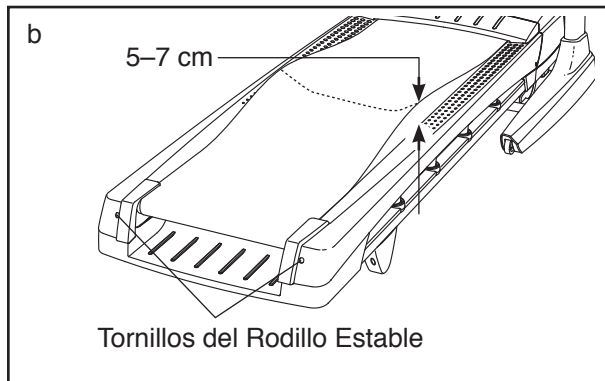
- Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 3 de la página 27).

SÍNTOMA: La máquina para correr no se conectará a la red inalámbrica.

- Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea el paso 4 en la página 28).
- Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada de este manual.

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

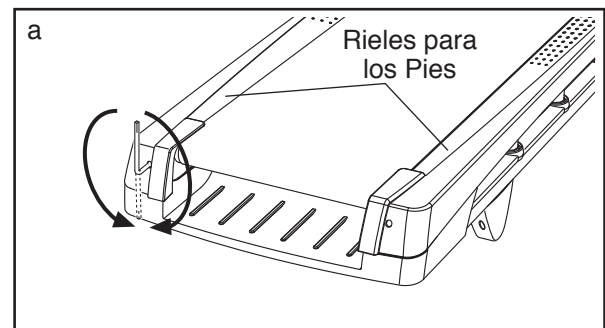
- a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESCONECTE 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 tensionada 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 ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



- 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, vea la portada de este manual.

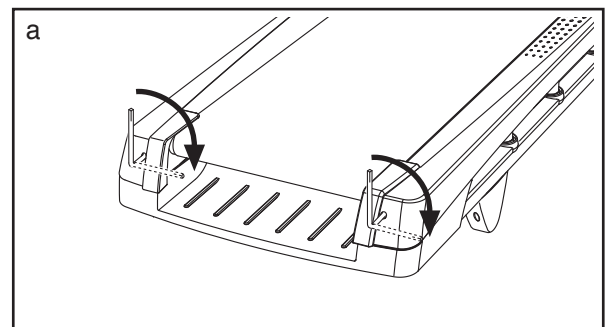
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

- a. Extraiga la llave y **DESCONECTE 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 ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- a. Extraiga la llave y **DESCONECTE 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 con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



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 NETL18711.2 R1112A

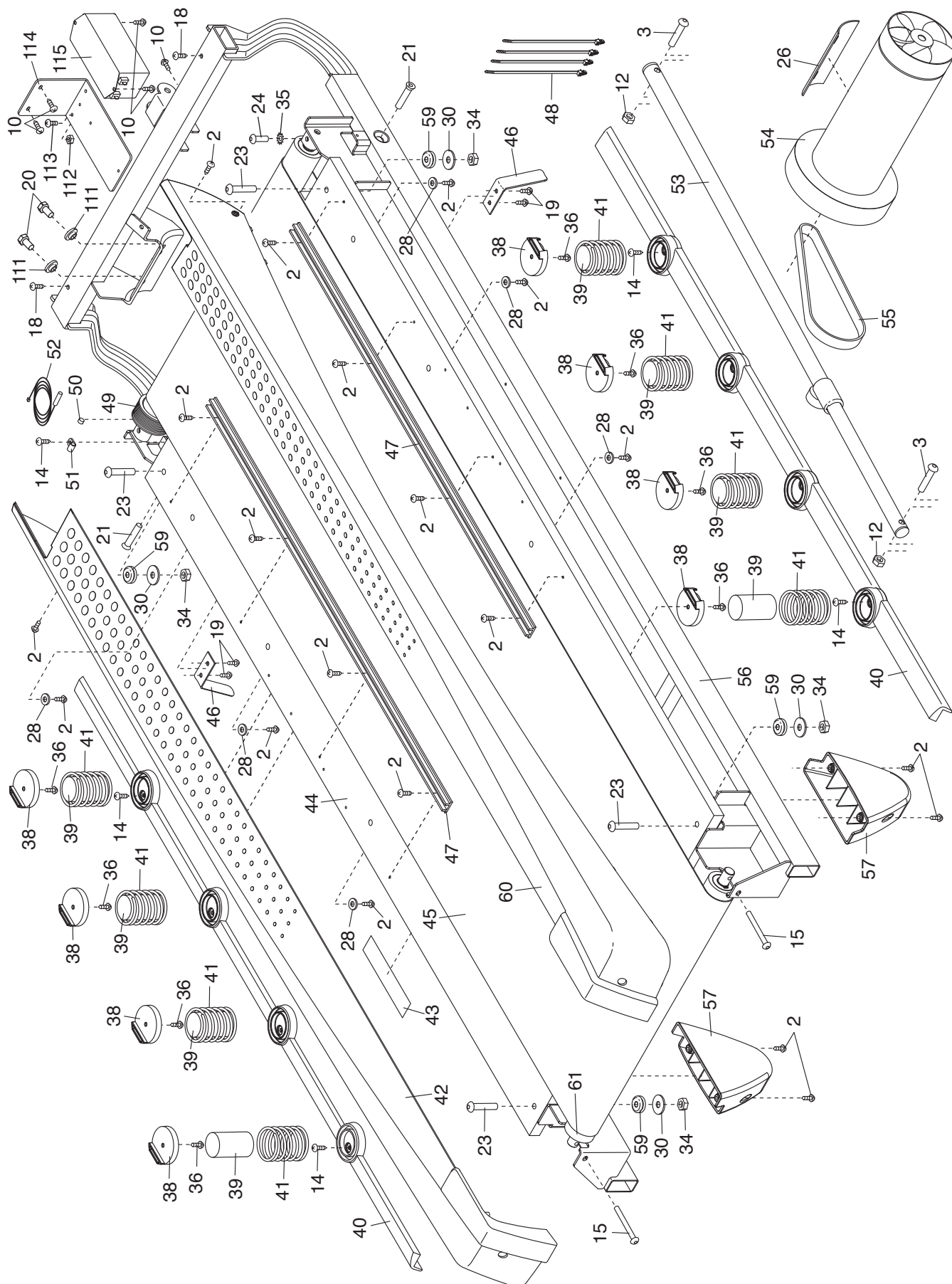
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	14	Tornillo #8 x 1/2"	52	1	Interruptor de Lengüeta
2	69	Tornillo #8 x 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
3	2	Perno 3/8" x 2"	54	1	Motor de Manejo
4	6	Perno 5/16" x 1 1/2"	55	1	Correa del Motor
5	4	Tornillo 5/16" x 1"	56	1	Armadura
6	1	Tirante para el Pecho	57	2	Pata Trasera
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	58	1	Tapa del Extremo de la Armadura
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"	59	4	Amortiguador de Goma
9	4	Tornillo #10 x 3/4"	60	1	Riel para los Pies Derecho
10	12	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"	61	1	Rodillo Estable
11	8	Arandela Estrella 5/16"	62	1	Tapa del Extremo de la Armadura
12	2	Tuerca 3/8"	63	1	Espaciador del Motor de Inclinación
13	4	Arandela Estrella 3/8"	64	4	Tornillo M4,2 x 16mm
14	13	Tornillo Punta Broca # 8 x 3/4"	65	1	Cubierta del Motor
15	2	Tornillo del Rodillo Estable	66	1	Acento 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 3/4"	68	3	Sujetador de la Cubierta
18	2	Tornillo # 8 x 1 3/4"	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	Perno 1/2" x 2 1/4"	72	1	Controlador
22	2	Perno 3/8" x 1"	73	1	Placa del Controlador
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"	74	2	Poste de la Cubierta
24	1	Tornillo 1/4" x 1"	75	1	Interruptor Eléctrico
25	4	Tornillo #8 x 1"	76	1	Cable Eléctrico
26	1	Aislador del Motor	77	1	Ojal Reforzado
27	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)	78	1	Charola Ventral
28	6	Arandela Plana #8	79	1	Mango de la Baranda Izquierda
29	1	Perno Hexagonal 3/8" x 2"	80	1	Cubierta Externa de la Baranda Izquierda
30	4	Arandela Plana 5/16"	81	1	Cable del Montante Vertical
31	2	Tuerca Jaula 5/16"	82	1	Cubierta de la Base Izquierda
32	2	Tuerca 1/2"	83	1	Cubierta de la Base Derecha
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	84	1	Cubierta Interna de la Baranda Derecha
34	4	Tuerca 5/16"	85	1	Cubierta Interna de la Baranda Izquierda
35	1	Arandela Estrella 1/4"	86	1	Mango de la Baranda Derecha
36	8	Tornillo de Cabeza Plana 1/4" x 7/8"	87	1	Baranda Derecha
37	1	Cubierta Externa de la Baranda Derecha	88	1	Baranda Izquierda
38	8	Parte Superior del Aislador	89	1	Montante Vertical Izquierdo
39	8	Aislador	90	1	Montante Vertical Derecho
40	2	Parte Inferior del Aislador	91	2	Calcomanía de Advertencia
41	8	Resorte del Aislador	92	4	Almohadilla de la Base
42	1	Riel para los Pies Izquierdo	93	1	Barra Cruzada
43	1	Calcomanía de Precaución	94	1	Base
44	1	Plataforma para Caminar	95	1	Tapa de la Rueda Derecha
45	1	Banda para Caminar	96	1	Tapa de la Rueda Izquierda
46	2	Guía de la Banda	97	2	Rueda
47	2	Carrilera del Riel para los Pies	98	1	Llave/Sujetador
48	4	Atadura de Cables	99	2	Atadura de Cables
49	1	Polea/Rodillo de Manejo			
50	1	Imán			
51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
100	1	Soporte de Conexión a Tierra	109	1	Base de la Consola
101	1	Toma	110	1	Soporte Atajador de Inclinación
102	1	Sensor	111	2	Buje del Motor
103	1	Consola	112	1	Tuerca #8
104	1	Armadura de la Consola	113	1	Perno de Máquina #8 x 3/4"
105	1	Cable de Tierra de la Consola	114	1	Soporte del Filtro
106	2	Abrazadera de la Consola	115	1	Filtro
107	1	Charola Izquierda	*	—	Manual del Usuario
108	1	Charola Derecha			

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.

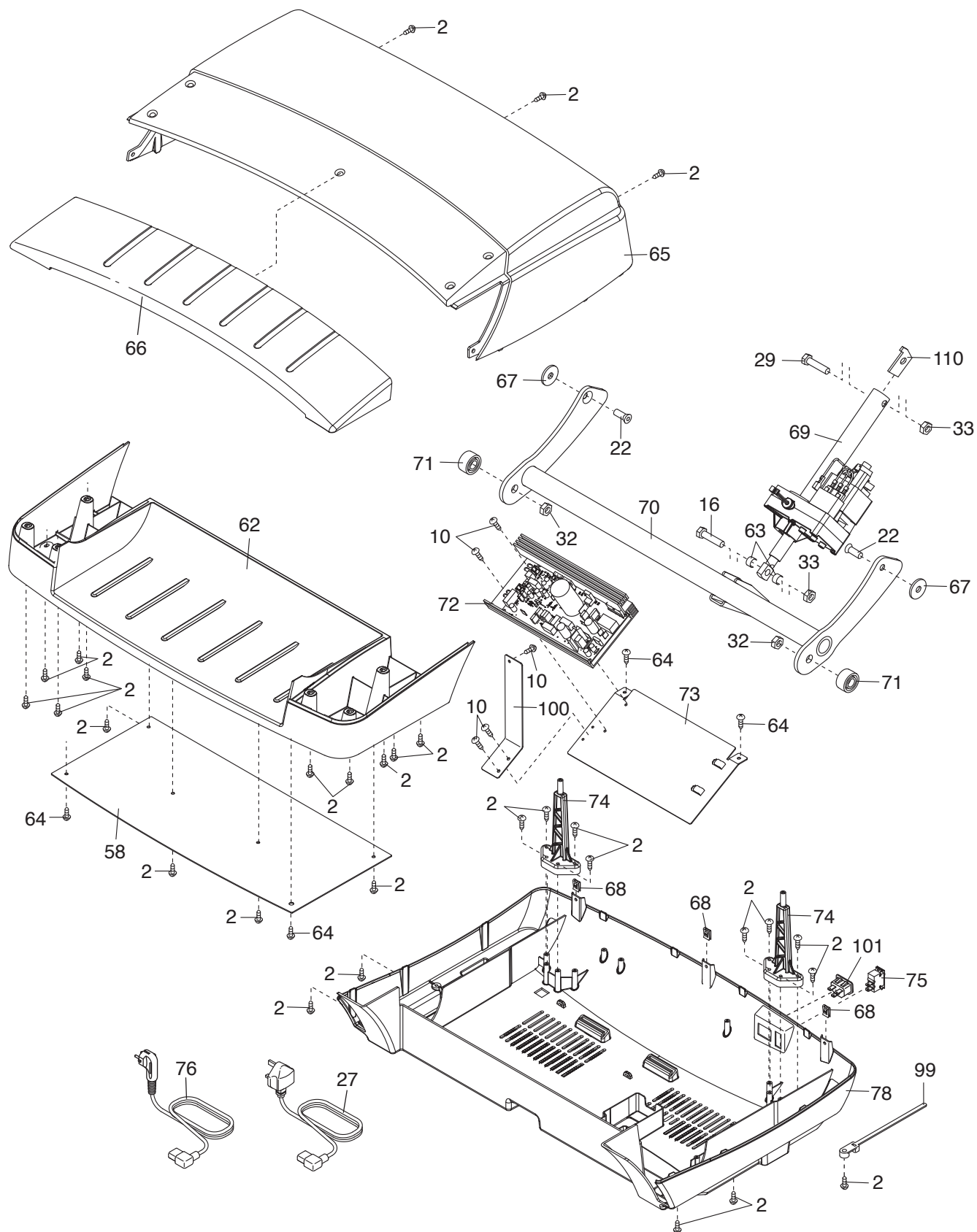
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NETL18711.2 R1112A



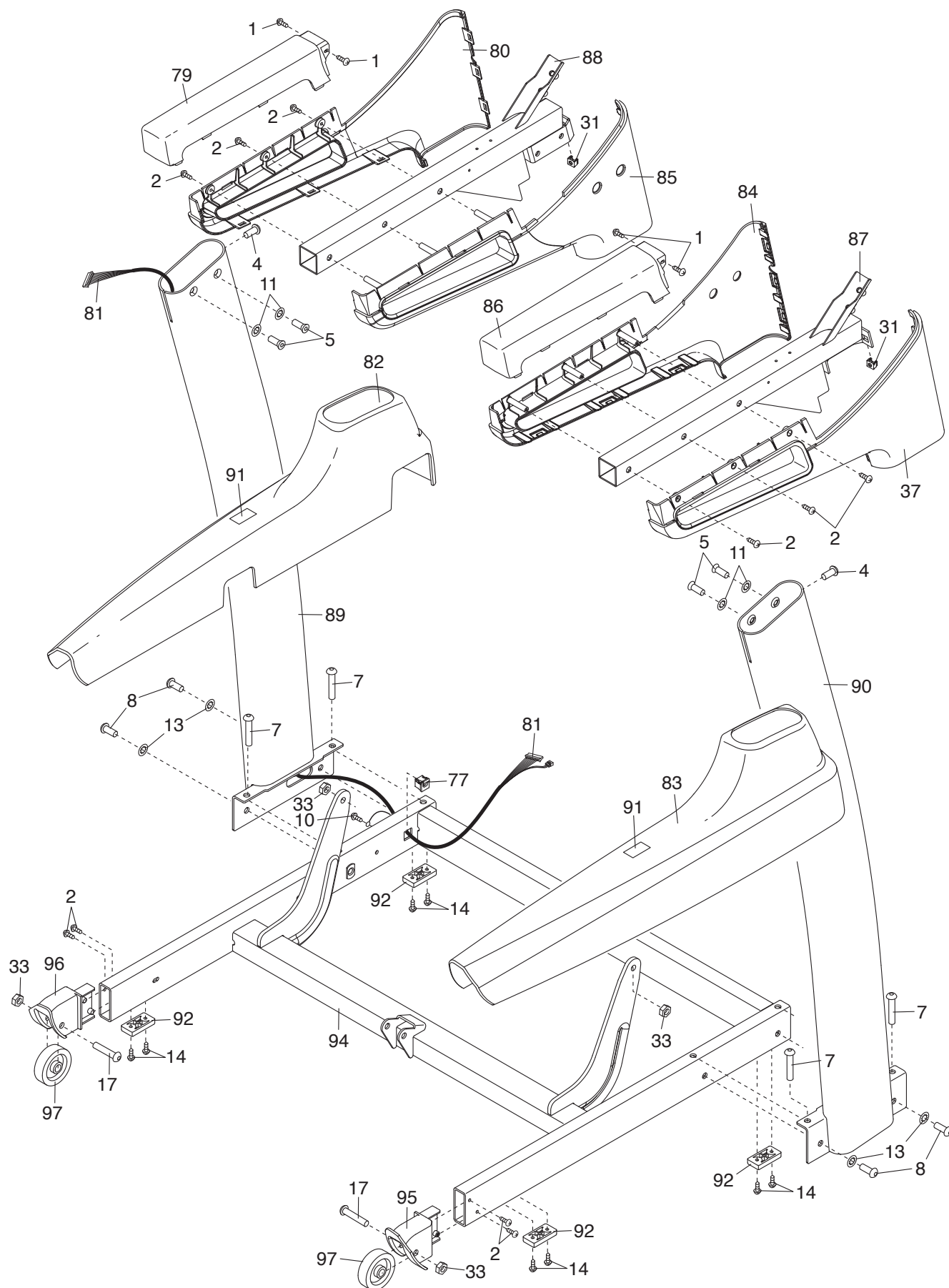
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NETL18711.2 R1112A



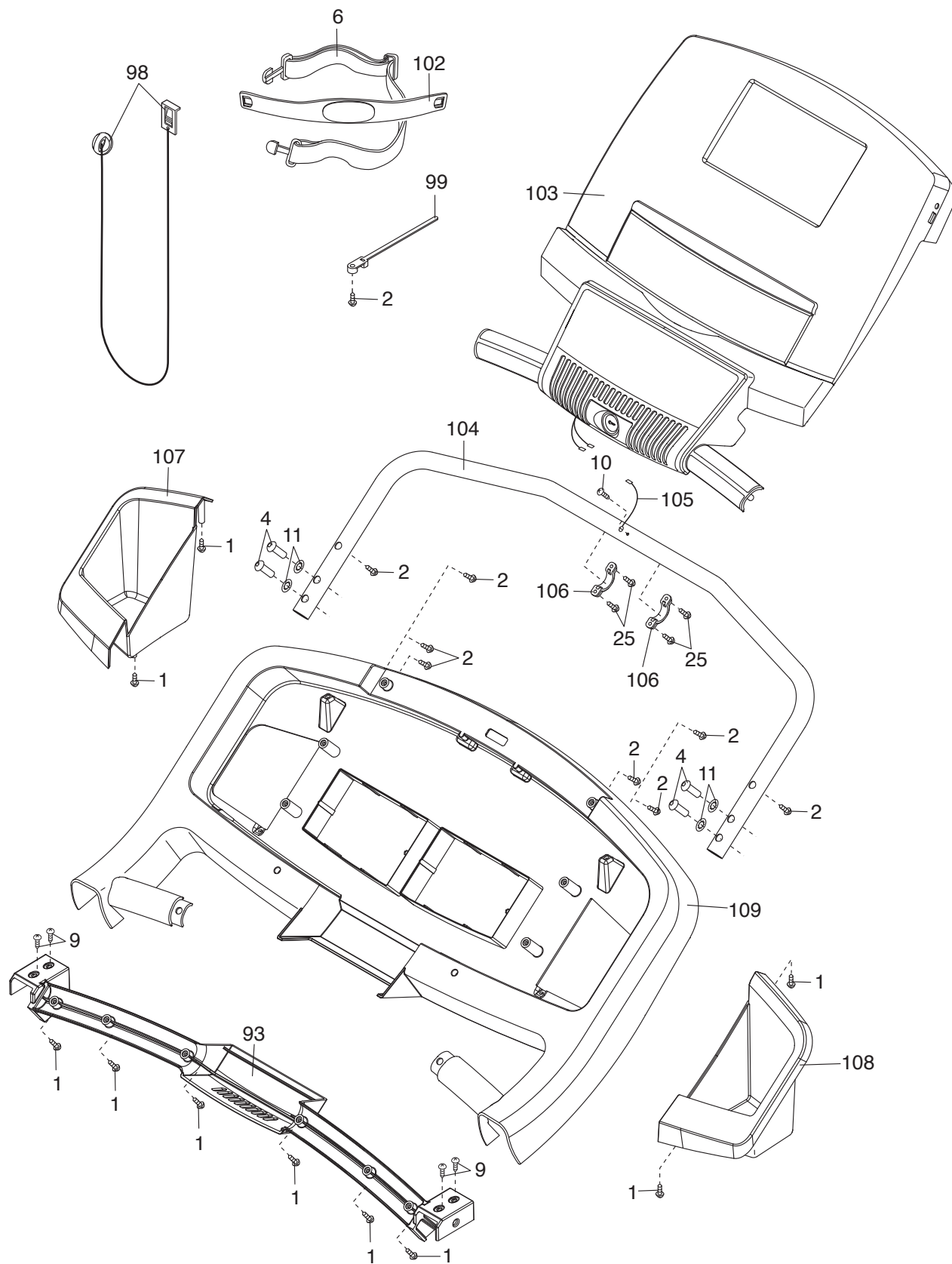
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL18711.2 R1112A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL18711.2 R1112A



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.

