

NordicTrack T 20.0

Nº de Modelo NETL19711.2

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 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

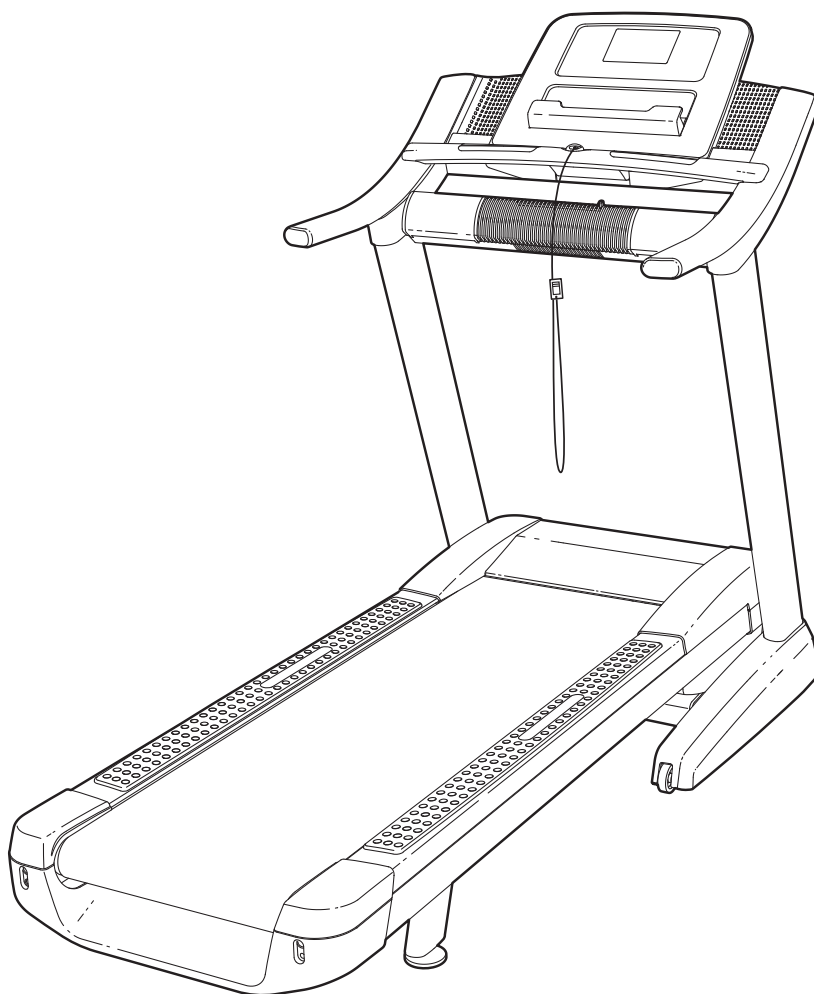
Correo Electrónico:

cspi@iconeurope.com

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

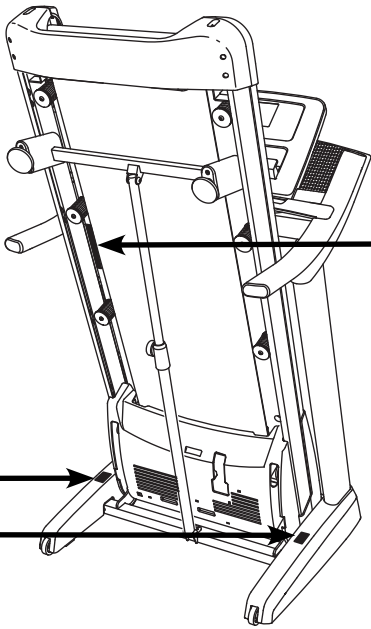
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	24
PROBLEMAS.....	25
GUÍA DE EJERCICIOS.....	28
LISTA DE LAS PIEZAS.....	30
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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 area 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 para 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 aliento.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



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



- Quite la llave cuando no esté en uso.



- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.



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

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, 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. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o personas con condiciones de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua.
5. 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 en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No use la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben usarla personas que pesen menos de 159 kg.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Use ropa apropiada para hacer ejercicios cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte entallada es recomendable para hombres y mujeres. *Use siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use sólo un cable de 3 conductores y 14 calibres (1mm²), que no sea más largo de 1,5 m.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que la corriente esté apagada. No ponga a funcionar la máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. 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 16).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sostenga siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.

17. Cuando una persona esté utilizando el entrenador inclinable, el nivel de ruido generado por el entrenador inclinable aumentará.
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 Frecuencia Cardíaca no es un dispositivo médico. Muchos factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El monitor de Frecuencia Cardíaca 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, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición apagada cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo de la página 5 para ubicar el interruptor.)
21. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente montada. (Vea MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) 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 fijamente en la posición de almacenamiento.
23. Nunca inserte objetos en ninguna abertura en la máquina para correr.
24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento y procedimientos de ajustes 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 se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
27. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente mareos o si experimenta dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T20.0. La máquina para correr T20.0 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.

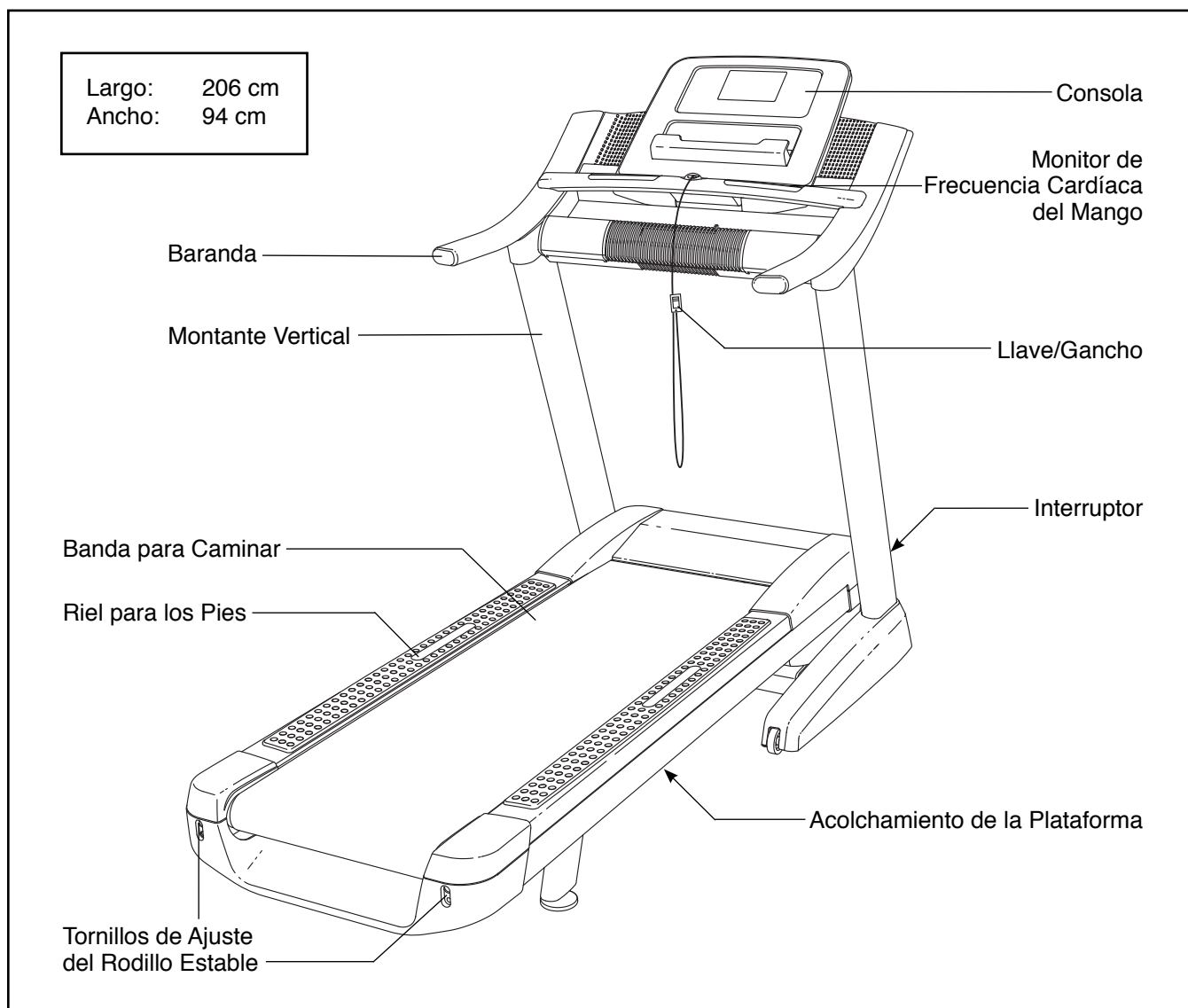
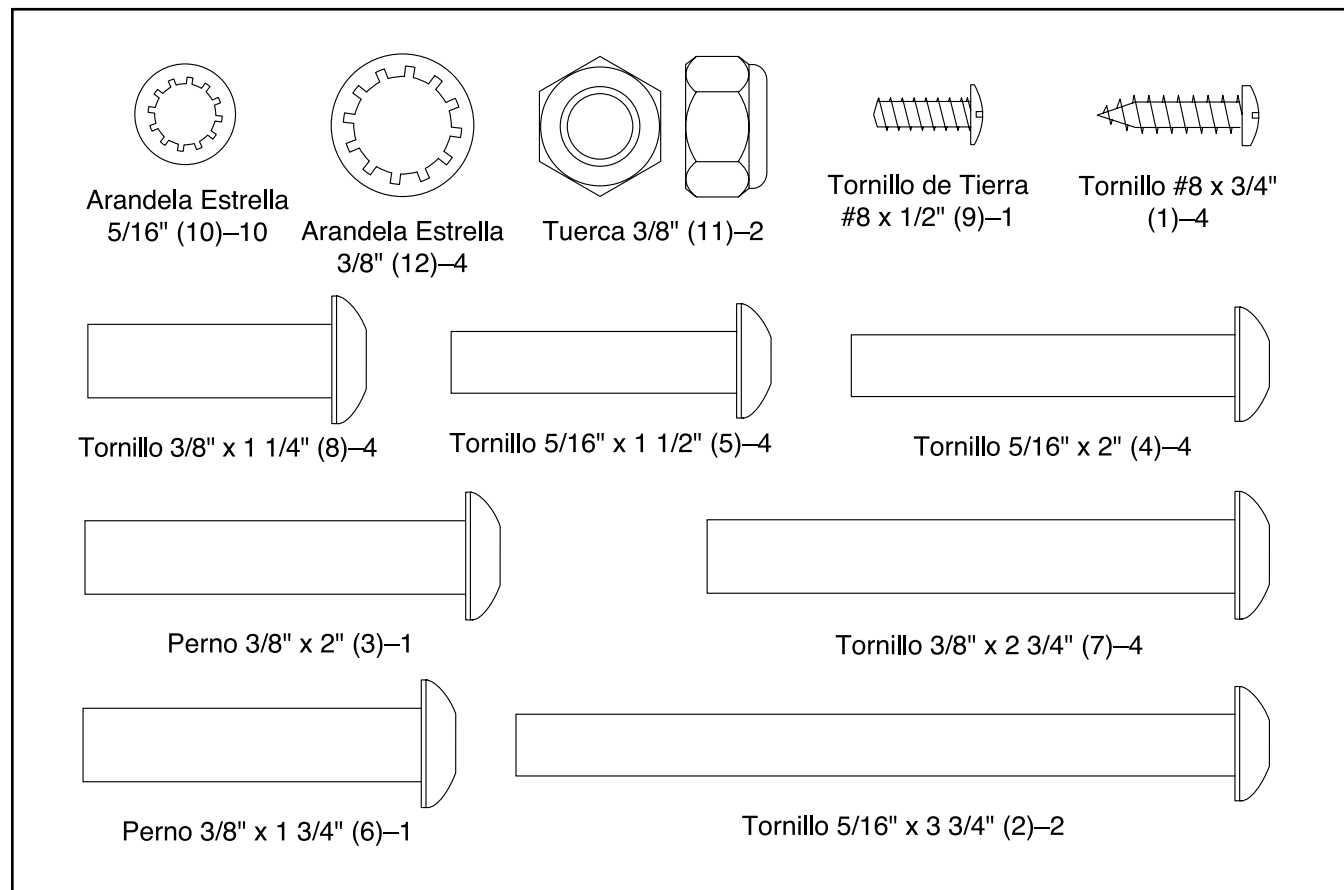


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

- Para el montaje se necesitan dos personas.
- Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Las siguientes herramientas pueden ser requeridas para el montaje:

la llave hexagonal incluida



una llave ajustable



un destornillador Phillips



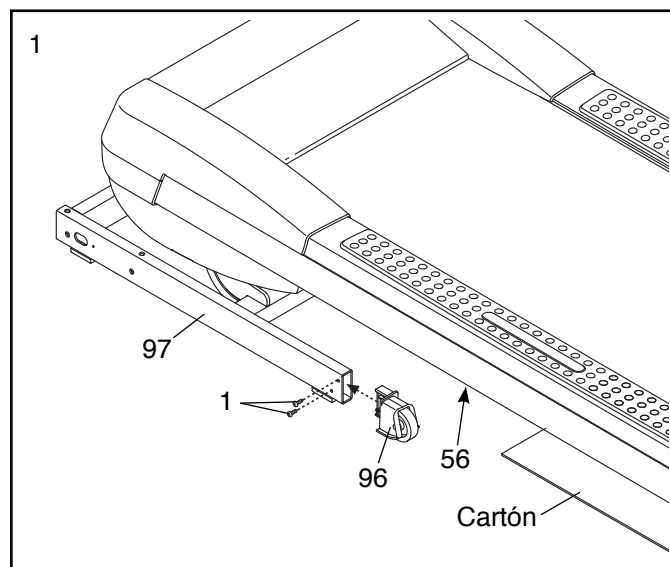
No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.

1. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Coloque un pedazo de cartón debajo de la parte de atrás de la Armadura (56) para proteger el piso o la alfombra.

Conecte la Tapa de la Rueda Izquierda (96) a la Base (97) con dos Tornillos #8 x 3/4" (1).

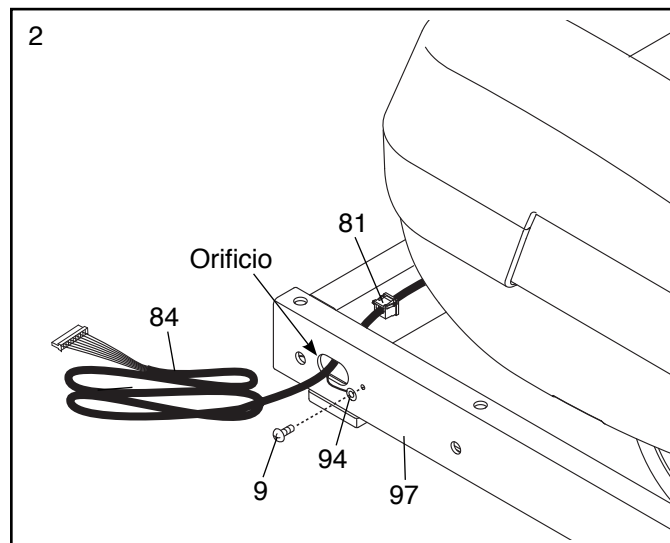
Conecte la Tapa de la Rueda Derecha (no mostrado) al lado derecho de la Base (97) de la misma manera.



2. Jale el Cable del Montante Vertical (84) y el Cable de Tierra de la Base (94) por el orificio indicado en la Base (97).

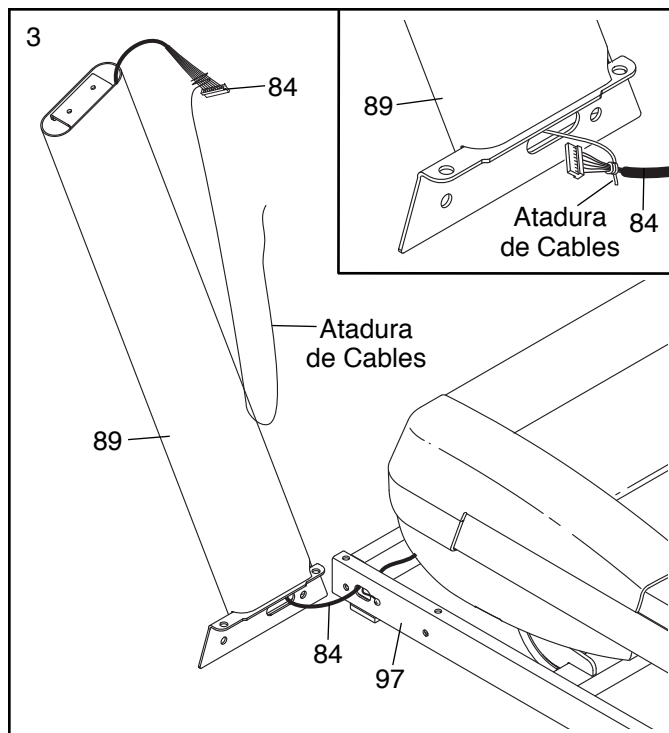
Conecte el Cable de Tierra de la Base (94) a la Base (97) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (9).

Presione el Ojal Reforzado (81) en el orificio cuadrado en la Base (97).



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (89), marcado con una calcomanía "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Haga que una persona sostenga el Montante Vertical Izquierdo (85) cerca de la Base (97).

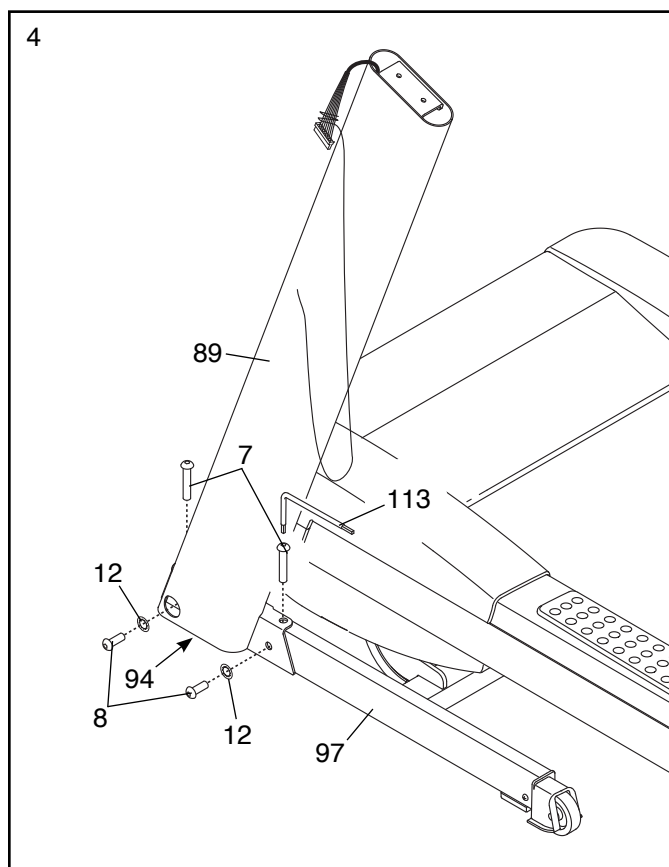
Vea el dibujo insertado. Amarre firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (89) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (84). Luego, jale el otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



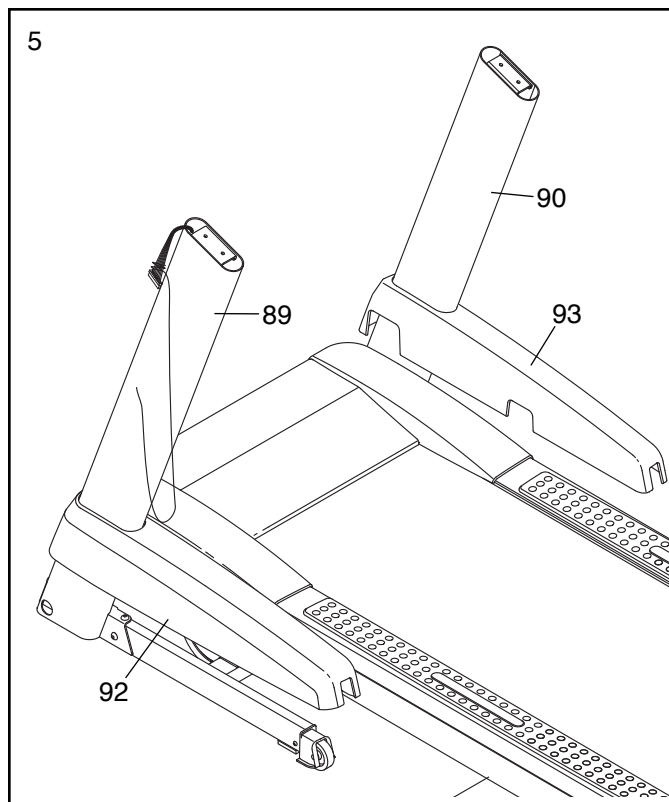
4. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (97). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Si es necesario, ponga el Cable de Tierra de la Base (94) en el orificio del lado del Montante Vertical Izquierdo. Entonces, inserte dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (12) en el Montante Vertical Izquierdo.

Ajuste 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); **todavía no ajuste completamente los Tornillos.** Nota: Puede ser de ayuda si usa una Llave Hexagonal Pequeña (113) en el Tornillo indicado.

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

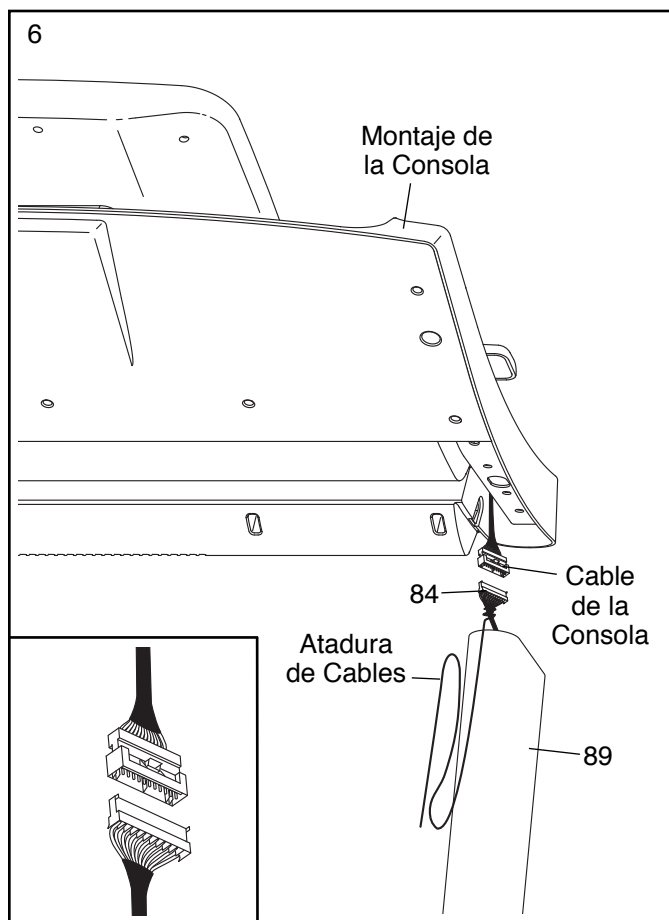


5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **No presione las Cubiertas de la Base en su lugar todavía.**



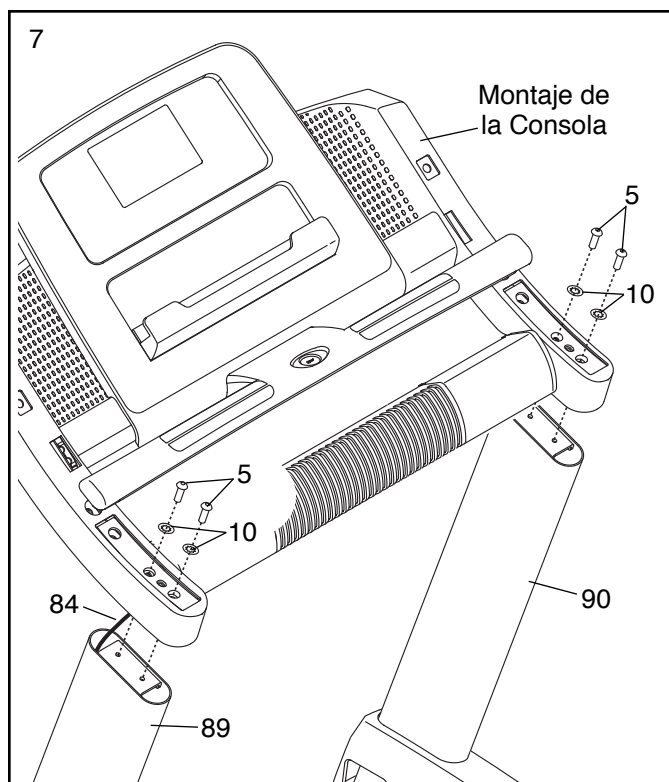
6. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (89).

Conecte el Cable del Montante Vertical (84) al cable de la consola. **Vea el dibujo insertado.** Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA LA CORRIENTE.** Entonces, retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



7. Inserte los cables dentro del Montante Vertical Izquierdo (89) mientras ponga el montaje de la consola en los Montantes Vertical Izquierdo y Derecho (89, 90). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (84).**

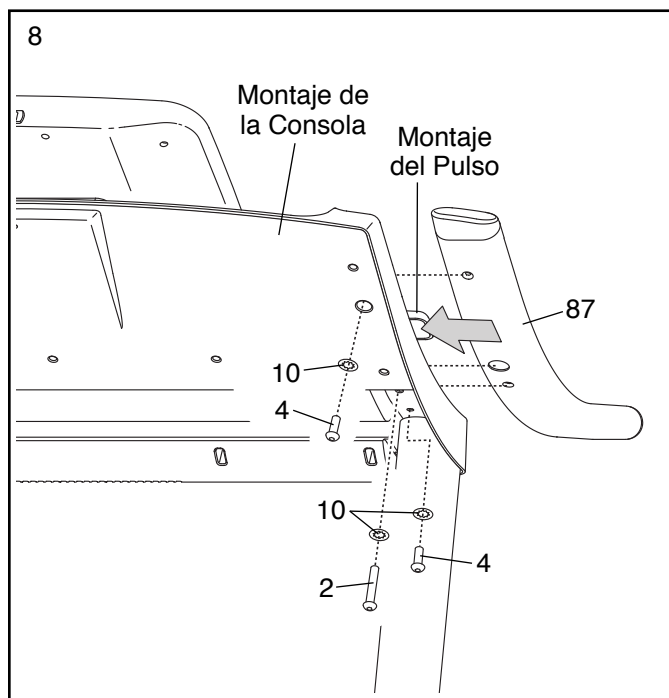
Conecte el montaje de la consola con cuatro Tornillos 5/16" x 1 1/2" (5) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (10). **Comience todos los cuatro Tornillos y luego ajústelos.**



8. Identifique la Baranda Izquierda (87), que está marcada con una calcomanía "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Baranda Izquierda entre el montaje de la consola y el montaje del pulso.

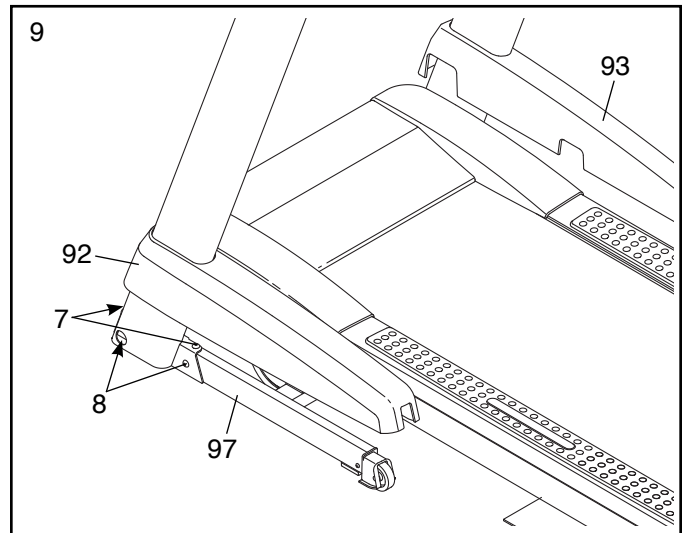
Conecte la Baranda Izquierda (87) con dos Tornillos 5/16" x 2" (4), un Tornillo 5/16" x 3 3/4" (2), y tres Arandelas Estrella 5/16" (10) como está mostrado. **Comience todos los tres Tornillos y luego ajústelos.**

Conecte la Baranda Derecha (no mostrado) al montaje de la consola como se describe arriba.



9. Firmemente ajuste los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7), y entonces ajuste los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) (solamente un lado es mostrado).

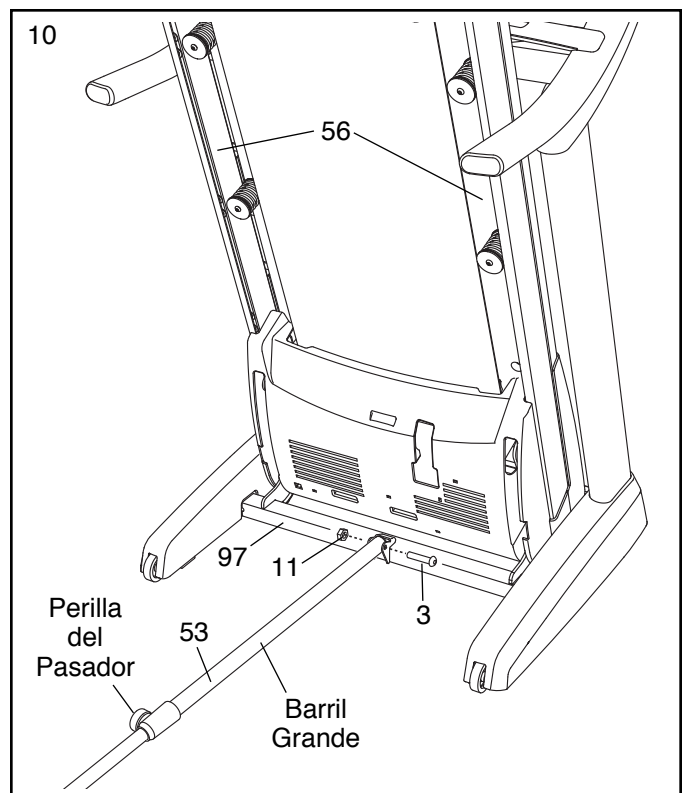
Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (92, 93) sobre la Base (97) hasta que encajen en su lugar.



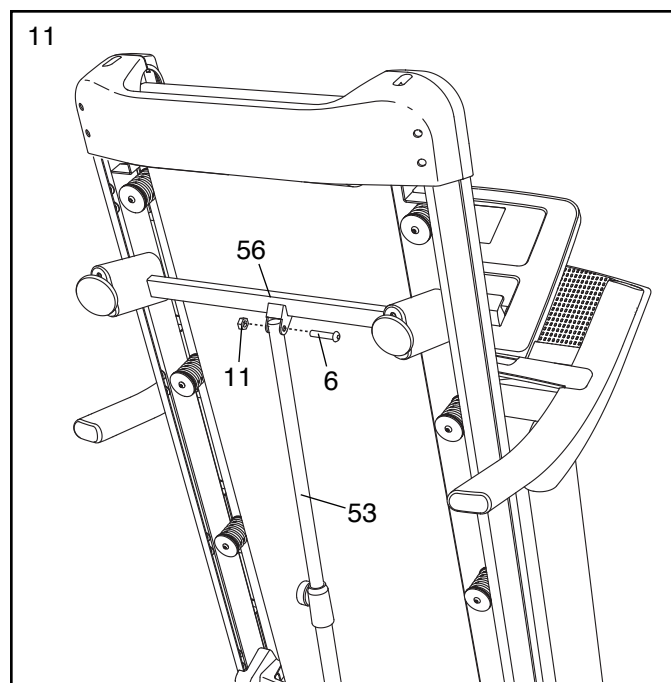
10. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Haga que una segunda persona sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 12.**

Orienté el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados como está mostrado.

Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (97) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (11).



11. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 3/8" (11).

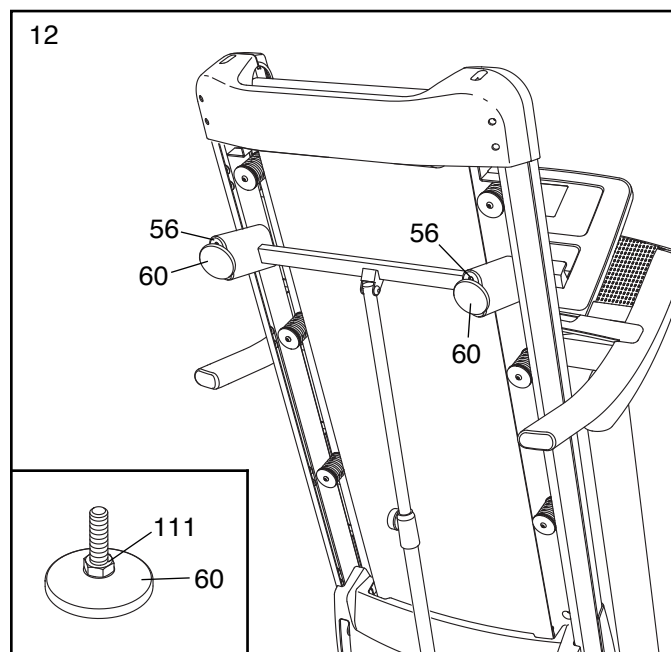


12. Retire el material de empaque de la parte inferior de la Armadura (56).

Vea el dibujo insertado. Asegúrese de que las Tuercas de la Pata de Nivelación Trasera 1/2" (111) estén enroscadas hasta el fondo sobre los Pies de Nivelación Trasera (60). Entonces, gire las dos Patas de Nivelación Trasera hasta el fondo dentro de la Armadura (56).

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 24).

Si una de las Patas de Nivelación Trasera (60) no está completamente en el piso, gire la Pata de Nivelación Trasera hasta que descansa en el piso, y entonces ajuste la Tuerca de la Pata de Nivelación Trasera 1/2" (111) en contra de la Armadura (56).



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay hojas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya piezas extras. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

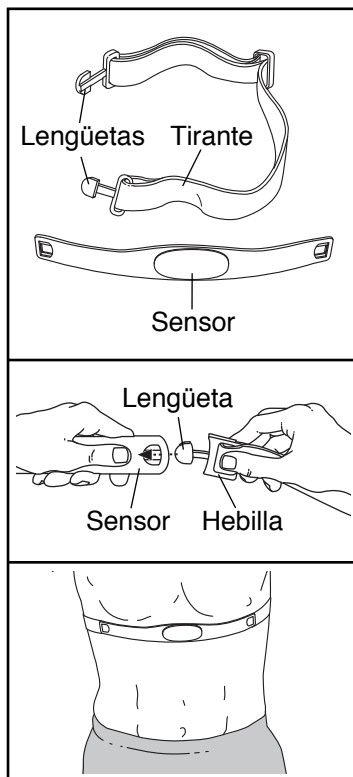
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

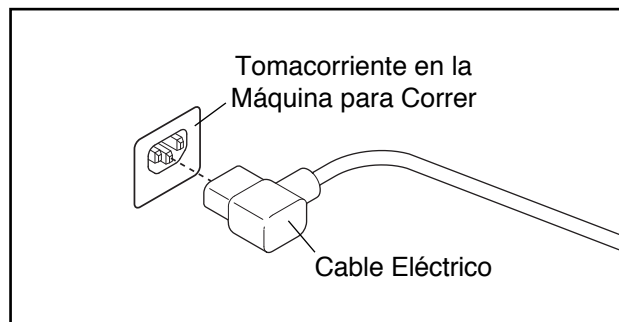
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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 electrocución. 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.

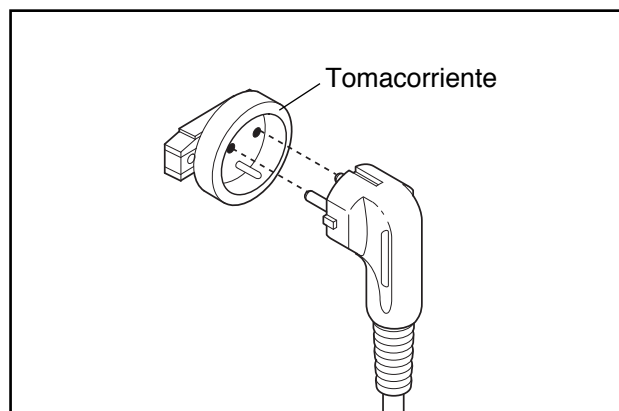
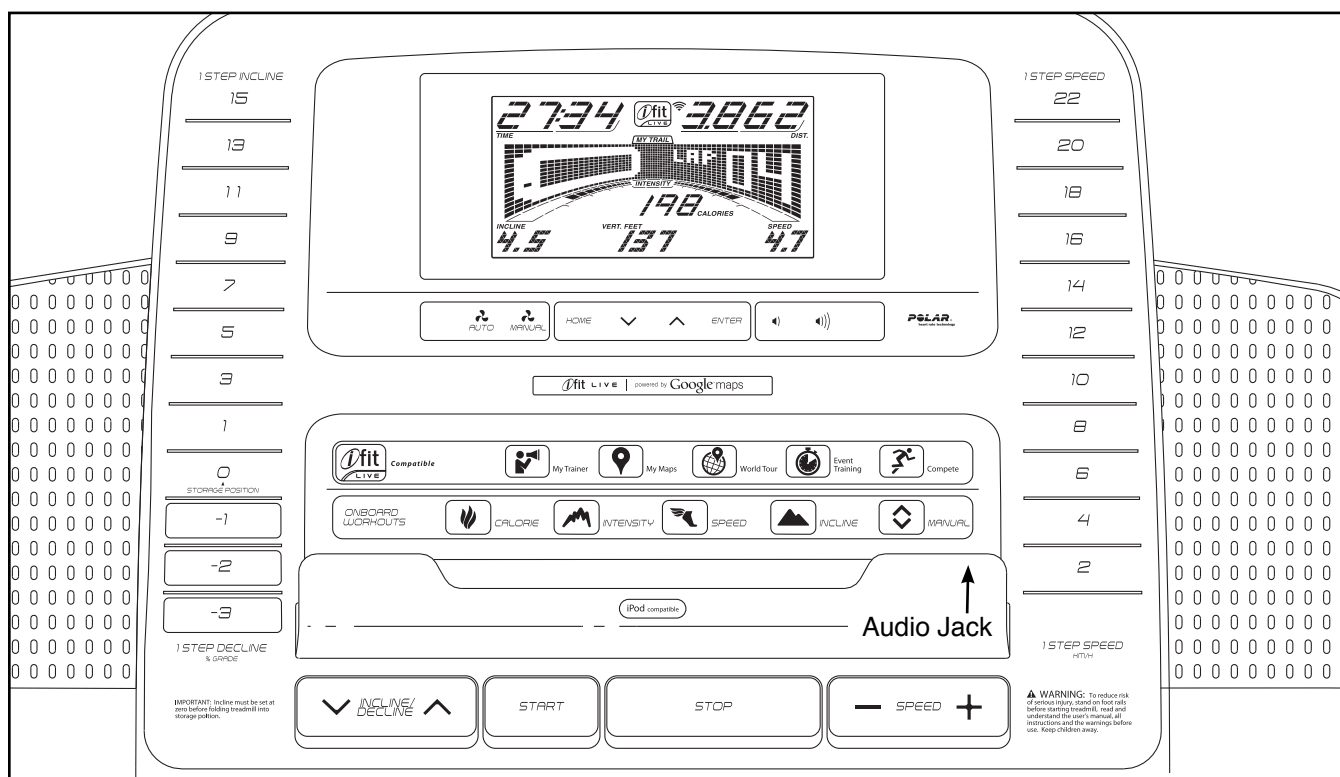


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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 gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando use la función manual podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con el toque de un botón. A medida que ejercita, la consola le mostrará los resultados instantáneos del ejercicio. Puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de Frecuencia Cardíaca del mango o el monitor de Frecuencia Cardíaca.

Además, la consola presenta veinticuatro entrenamientos a bordo—seis entrenamientos de calorías, seis entrenamientos de intensidad, seis entrenamientos de velocidad, y seis entrenamientos de inclinación. Cada entrenamiento automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras le guía por una sesión efectiva del ejercicio.

La consola también ofrece una revolucionaria función iFit Live que permite que la máquina para correr se comuniquen con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con la función iFit Live, puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, seguir los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Usted puede incluso 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 16. **Para usar la función manual,** vea la página 16. **Para usar el entrenamiento a bordo,** vea la página 19. **Para usar el entrenamiento iFit Live,** vea la página 20. **Para usar la función información,** vea la página 22. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23.

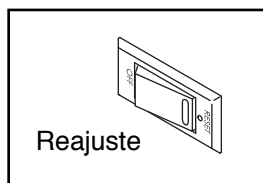
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para encontrar cuál unidad de medida es seleccionada, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22. Por simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se dan en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si hay hojas de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 27).

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de encender la corriente. Si no hace esto, puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

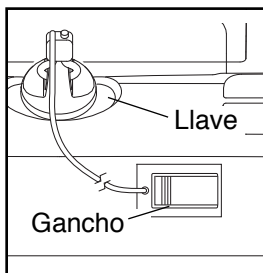
Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). Luego, localice el interruptor en la armadura de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Presione el interruptor en la posición reajustar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función demo de la pantalla, diseñado para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas se iluminan tan pronto enchufe el cable eléctrico y presiona el interruptor en la posición reajustar, la función demo está encendida. Para apagar la función demo, mantenga sostenido el botón de Parar [STOP] durante algunos segundos. Si las pantallas permanecen iluminadas, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

Luego, párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el gancho conectado a la llave y deslice el gancho por el cinturón de su ropa. Entonces, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:**

En una emergencia, se puede jalar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del gancho.



CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual [MANUAL] no está seleccionada, pulse el botón Manual en la consola.

3. Comience la banda para caminar.

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

Si presiona el botón para Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Mientras hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que presione uno de los botones, el ajuste de la velocidad cambiará por 0,1 Km/H; si mantiene presionado el botón, el ajuste de la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Después de presionar el botón, puede que tome un momento para que la banda para caminar alcance el ajuste de la velocidad seleccionada.

Si presiona uno de los botones enumerados de la Velocidad de 1 Paso [1 STEP SPEED], la banda para caminar cambiará gradualmente la velocidad hasta que alcance el ajuste de la velocidad seleccionada. Para seleccionar un ajuste de velocidad que incluya un decimal — como 4,8 Km/H — presione los dos botones enumerados en sucesión. Por ejemplo, para seleccionar un ajuste de velocidad de 4,8 Km/H, presione el botón 4 y entonces presione inmediatamente el botón 8.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón para Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad.

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

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione el botón para aumentar y disminuir la Inclinación/Declive [INCLINE/DECLINE] o uno de los botones enumerados de Inclinación/Declive de 1 Paso [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Cada vez que presiona uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente al ajuste de la inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso en las pantallas.

Mientras camine o corra en la máquina para correr, la pantalla podrá mostrar la siguiente información del entrenamiento:

- El tiempo [TIME] transcurrido
- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido
- La barra de intensidad [INTENSITY] del entrenamiento
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr
- El número de pies verticales [VERT. FEET] que ha subido
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 18)
- La matriz

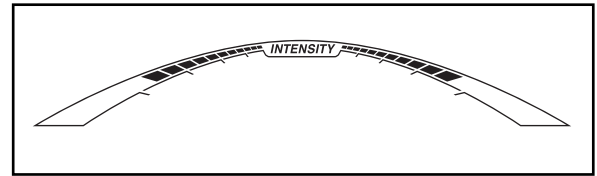
La matriz ofrece varias lengüetas en las pantallas. Presione el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Registrar [ENTER] hasta que la lengüeta deseada sea mostrada.

La lengüeta de la Inclinación [INCLINE] mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Un nuevo segmento aparecerá al final de cada minuto. La lengüeta de la Velocidad [SPEED] mostrará un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento.

La lengüeta de Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará una pista que representa 400 metros (1/4 milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo que destella mostrará su progreso. La lengüeta de Mi Sendero mostrará también el número de vueltas que ha completado.

La lengüeta de las Calorías [CALORÍA] mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

A medida que ejercita, la barra del nivel de la intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de la intensidad de su ejercicio.



Presione el botón Inicio [HOME] para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, presione nuevamente el botón Inicio.

Cuando un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica.



Cuatro arcos indican la fortaleza de una señal completa.

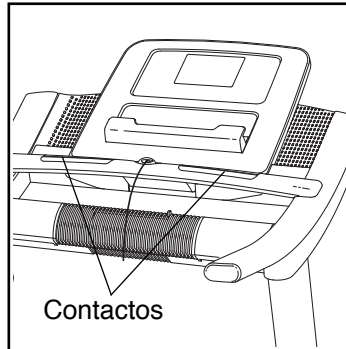
Para volver a ajustar las pantallas, presione el botón de Parar, retire la llave y entonces vuelva a insertar la llave.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usa el monitor de Frecuencia Cardíaca del mango y el monitor de Frecuencia Cardíaca para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará correctamente su ritmo cardíaco.

Para información sobre el monitor de Frecuencia Cardíaca para el pecho, vea la página 13.

Antes de usar el monitor de Frecuencia Cardíaca del mango, retire las hojas de plástico de los contactos de metal de la barra del pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

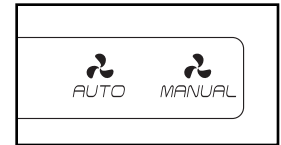


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sostenga la barra del pulso con sus palmas en los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos**. Cuando su pulso es detectado, su ritmo cardíaco será mostrado. **Para lograr una lectura del ritmo cardíaco más precisa, mantenga sosteniendo los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Encienda el ventilador si lo desea.

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

Presione el botón Manual [MANUAL] del ventilador para seleccionar una velocidad o para apagar el ventilador. Presione el botón Automático [AUTO] del ventilador para seleccionar la función automática o para apagar el ventilador.



Gire la palanca del ventilador hacia arriba o hacia abajo para dirigir la circulación del aire del ventilador.

Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

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

Párese en los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr al 0 por ciento. La inclinación deberá estar al 0 por ciento o usted puede dañar la máquina para correr cuando la pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de usar la máquina para correr, presione el interruptor a la posición apagada [OFF] y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no hace esto, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento a bordo, presione el botón de las Calorías [CALORIE], el botón de Intensidad [INTENSITY], el botón de la Velocidad [SPEED], o el botón de Inclinación [INCLINE] repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

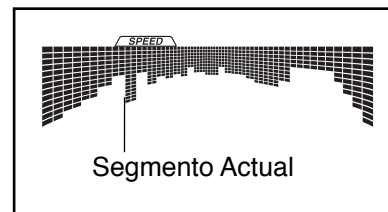
Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla mostrará el tiempo, la distancia, y el nombre del entrenamiento. Después de algunos segundos, la pantalla mostrará los ajustes de la velocidad e inclinación máxima del entrenamiento. Además, un perfil de los ajustes de la velocidad del entrenamiento aparecerán en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de las calorías que quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. Comience el entrenamiento.

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

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

Durante el entrenamiento, los perfiles de las lengüetas de la velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El segmento del perfil que destella representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que destella indica el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento actual.



Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil empezará a destellar. Si un ajuste diferente de la velocidad y/o inclinación está programado para el próximo segmento, el ajuste de la velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de la velocidad y/o inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destelle en la pantalla y el último segmento termine. La banda para caminar comenzará a detenerse hasta que pare.

Nota: La meta de la caloría es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número actual de calorías que quemará dependerá de 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.

Si el ajuste de la velocidad o inclinación está demasiado alta o demasiado baja en algún momento durante el entrenamiento, usted puede anular el ajuste manualmente presionando los botones de la Velocidad o Inclinación; **sin embargo, cuando empiece el próximo segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

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

4. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 17. La pantalla mostrará el tiempo restante en vez del tiempo que ha transcurrido.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 18.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 18.

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

Vea el paso 8 en la página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT LIVE

Nota: Para usar un entrenamiento iFit Live, debería tener un módulo iFit Live opcional. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** Debería también de tener acceso a una computadora con un puerto USB y una conexión al internet. Además, debería de tener acceso a una red inalámbrica incluyendo un router 802.11b con transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). Una membresía en iFit.com es requerida.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16.

2. Inserte el módulo iFit Live en la consola.

Para insertar el módulo iFit Live, vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

IMPORTANTE: Para satisfacer el cumplimiento de los requisitos de exposición, la antena y el transmisor en el módulo iFit Live debería de estar por lo menos a 20 cm de todas las personas y no debería de estar cerca o conectado a cualquier otra antena o transmisor.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Presione los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER], para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit Live.

Para seleccionar un entrenamiento iFit Live, presione uno de los botones de iFit Live [IFIT LIVE]. Antes de que se descargue algunos de los entrenamientos, debería añadirlos a su calendario en www.iFit.com.

Presione el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento que está en su calendario. Presione el botón Mi Entrenador [MY TRAINER], el botón Mis Mapas [MY MAPS], el botón Tour del Mundo [WORLD TOUR] o el botón Entrenamiento del Evento [EVENT TRAINING] para descargar el próximo entrenamiento de ese tipo en su calendario. Presione el botón Competencia [COMPETE] para competir en una carrera que haya programado previamente. **Para más información acerca de los entrenamientos iFit Live, por favor visite www.iFit.com.** Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su calendario, el próximo entrenamiento en su calendario será descargado.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración, la distancia, y el nombre del entrenamiento. La pantalla también mostrará el número aproximado de las calorías que quemará. Después de unos segundos, la pantalla mostrará los ajustes máximos de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

Nota: Cada botón iFit Live también tiene dos entrenamientos de demo. Para usar los entrenamientos de demo, retire el módulo iFit Live de la consola y presione uno de los botones iFit Live.

5. Comenzar el entrenamiento.

Vea el paso 3 en las páginas 19 y 20.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal lo guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio por su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22).

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para

comenzar nuevamente el entrenamiento presione el botón Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. La banda para caminar empezará a moverse al ajuste de la velocidad para el primer segmento del entrenamiento. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

6. Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 17.

La lengüeta Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

Durante un entrenamiento de competencia, la lengüeta de Competencia [COMPETITION] mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en el página 18.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en el página 18.

9. Una vez que haya terminado de ejercitar, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 18.

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

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN

La consola presenta una función información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función información, mantenga sostenido el botón de Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola, y entonces suelte el botón de Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

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

La pantalla de la distancia mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha movido.

La pantalla inferior mostrará el estado de un módulo iFit Live. Si un módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI MODULE* (módulo wifi). Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB/SD MODULE* (módulo usb/sd). Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO IFIT MODULE* (no módulo ifit).

Mientras que la función información es seleccionada, la matriz mostrará varias opciones de la pantalla. Presione el botón para disminuir que está al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

1. **UNIDADES:** Para cambiar la unidad de medida presione el botón Registrar. Para ver la distancia en millas, seleccione *ENGLISH* (inglés). Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC* (métrico).
2. **DEMO:** La consola presenta una función demo de la pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo esté encendida, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico; presione el interruptor en la posición reajustar e inserte la llave

en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas permanecerán iluminadas, aunque los botones no funcionen. Si la función demo está encendida, la palabra *ON* (encendida) aparecerá en la matriz. Para encender o apagar la función demo, presione el botón Registrar.

3. **CONTRAST LVL:** Presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinação [INCLINE] para ajustar el nivel del contraste de la pantalla.

Si un módulo está conectado, también puede seleccionar las siguientes pantallas:

4. **TRAINER VOICE:** Para encender o apagar la voz del entrenador personal, presione el botón Registrar.

Si un módulo iFit Live está conectado, puede seleccionar las pantallas siguientes:

5. **DEFAULT MENU:** El menú por defecto aparecerá cuando inserte la llave dentro de la consola o cuando presione el botón Inicio [HOME]. Presione repetidamente el botón Registrar para seleccionar la pantalla manual principal o la pantalla principal de iFit Live como el menú por defecto.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Presione el botón Registrar para chequear el estado de su módulo iFit Live. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la red SSID, el tipo de la codificación de la red, el estado de la conexión, la fuerza de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS, y el estado del servidor iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Para enviar y recibir entrenamientos, registro de entrenamientos, y actualizaciones, presione el botón Registrar. Cuando el proceso esté terminado, las palabras *TRANSFERS DONE* (transferencias terminada) aparecerán en la pantalla.

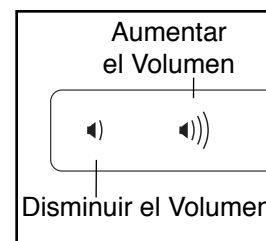
Para salir de la función información, retire la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para escuchar música o audiolibros por los altavoces estéreo de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través del enchufe audio.

Localice el cable de audio. Enchufe un extremo de su cable audio dentro de la toma de la consola. Luego enchufe el otro extremo dentro de la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese que su cable de audio esté totalmente enchufado.**

Luego, presione el botón Ejecutar [PLAY] de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o presione los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola.



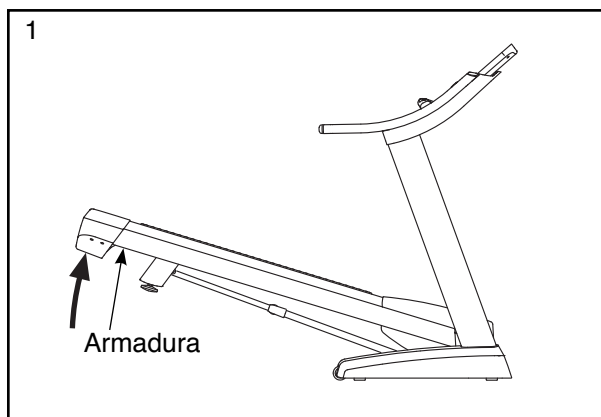
Si está usando un reproductor personal de CD y el CD se salta, ponga el reproductor de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

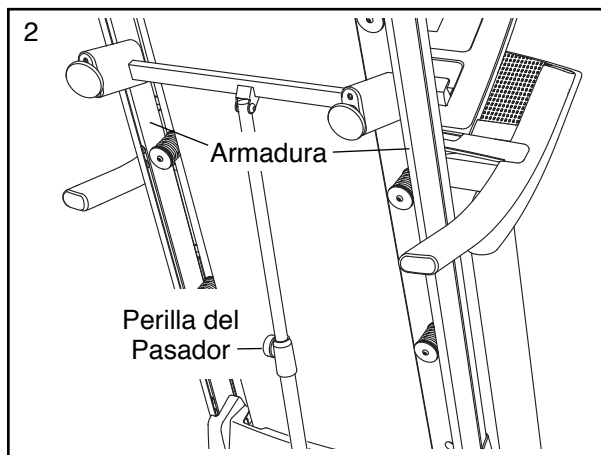
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar daños a la máquina para correr, ajuste la inclinación a 0 por ciento antes de doblar la máquina para correr. Luego, retire la llave y desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el lugar mostrado con la flecha abajo. **PRECAUCIÓN:** Doble sus rodillas y mantenga derecha la espalda.



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

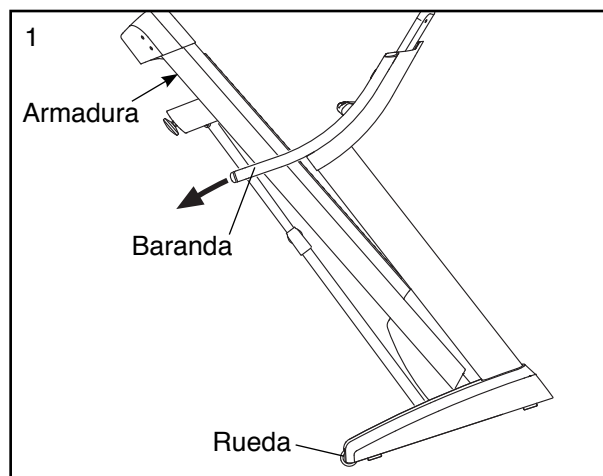


Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Mantenga la máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento en temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



2. Jale de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévela con cuidado al lugar deseado. **PRECAUCIÓN:** No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no jale 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 SU USO

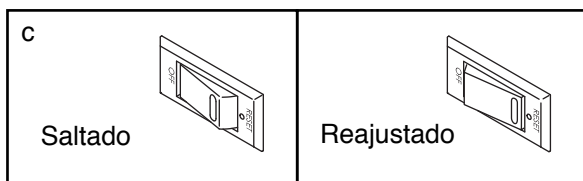
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha. Entonces, jale de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. Si es necesario, empuje la armadura hacia adelante ligeramente. Gire la armadura 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 ambas manos y bájeela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las piernas y mantenga derecha su espalda.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con la máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos simples de abajo. Identifique el síntoma que aplica y siga los pasos mencionados. Si necesita asistencia adicional, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en un tomacorriente de tierra (vea la página 16). Si se necesita un cable de extensión, use solamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1mm²) que no sea más largo de 1,5 m.
- Después de enchufar el cable de eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Verifique el interruptor que está en la armadura de la máquina para correr que está cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como está mostrado, el interruptor se ha tropezado. Para reajustar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego presione el interruptor de nuevo.



SÍNTOMA: La corriente se apaga durante su uso

- Chequee el interruptor (vea el dibujo arriba). Si el interruptor se ha tropezado, espere cinco minutos y entonces presione el interruptor de nuevo.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y entonces enchúfelo de nuevo.
- Retire la llave de la consola y entonces vuelva a insertarla.
- Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

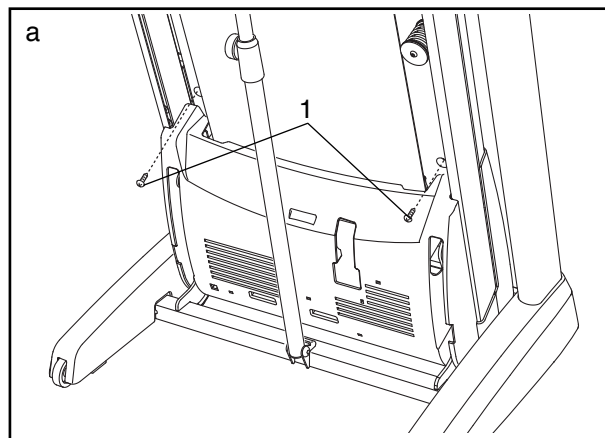
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen iluminadas cuando retira la llave de la consola

- La consola presenta una función de demo de la pantalla, diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen iluminadas cuando retira la llave, la función demo está encendida. Para apagar la función demo, mantenga sostenido el botón de Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen iluminadas, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

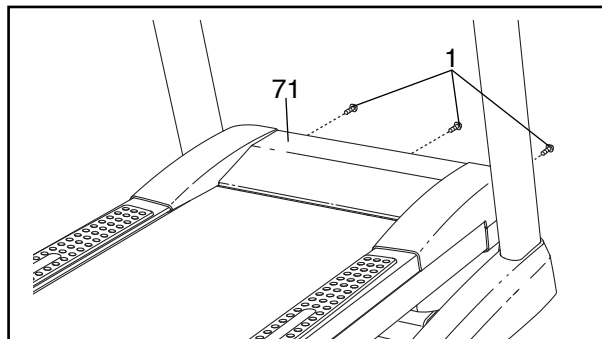
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24).

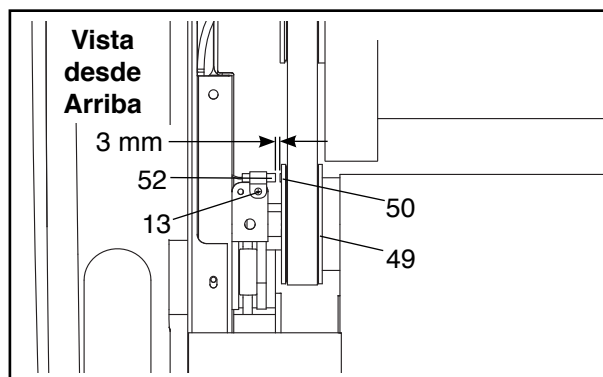
Luego, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (1) indicados.



Baje la máquina para correr (vea **CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO** en la página 24). Luego, retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (1). Cuidadosamente pivotee la Cubierta del Motor (71) hacia afuera.



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) en el 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.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (13), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Entonces, vuelva a conectar la Cubierta del Motor (no mostrado) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no mostrado) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para chequear que la lectura de la velocidad sea correcta.



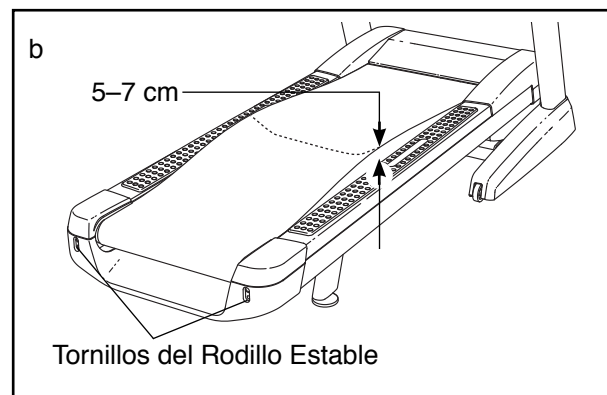
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

- Mantenga presionado el botón de Parar [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y entonces suelte el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Luego, presione el botón de Parar y entonces presione el botón para aumentar o disminuir la Inclinación/Declive [INCLINE/DECLINE]. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar el sistema de inclinación. Si el sistema de inclinación no se

calibra, presione de nuevo el botón de Parar y entonces presione de nuevo el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando el sistema de inclinación está calibrado, retire la llave de la consola.

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

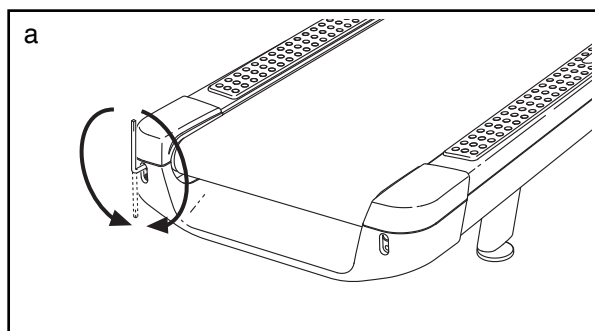
- Si necesita un cable de extensión, use solamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1mm²) que no sea más largo 1,5 m.
- Si la banda para caminar está muy ajustada, el funcionamiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire ambos tornillos del rodillo estable a la dirección opuesta a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



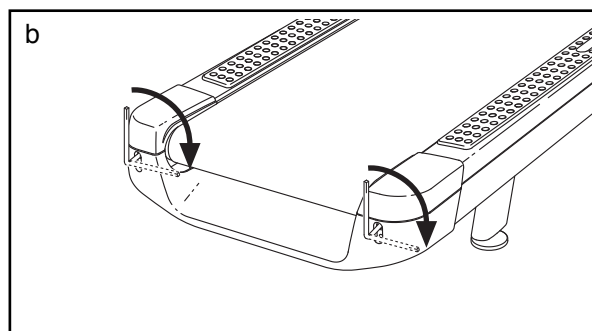
- Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol del silicón u otras sustancias a la banda para caminar o la plataforma para caminar a menos que sea instruido por un representante de servicio autorizado. Tales sustancias pueden deteriorar la banda para caminar y puede causar desgaste excesivo.** Si piensa que la banda para caminar necesita más lubricante, vea la portada de este manual.
- Si la banda para caminar todavía anda despacio cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda no está centrada o se resbala cuando se camina sobre ella

- a. Si la banda para caminar no está centrada, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para voltear el tornillo del rodillo estable izquierdo a la dirección de las agujas del reloj, 1/2 vuelta. Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha, de vuelta al tornillo del rodillo estable izquierdo en dirección opuesta a las agujas del reloj, 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar. Entonces, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y use la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



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



SÍNTOMA: La pantalla de la consola tienes líneas a través de la pantalla

- a. Si aparecen líneas en la pantalla de la consola, vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 22 y ajuste el nivel del contraste de la pantalla.

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.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

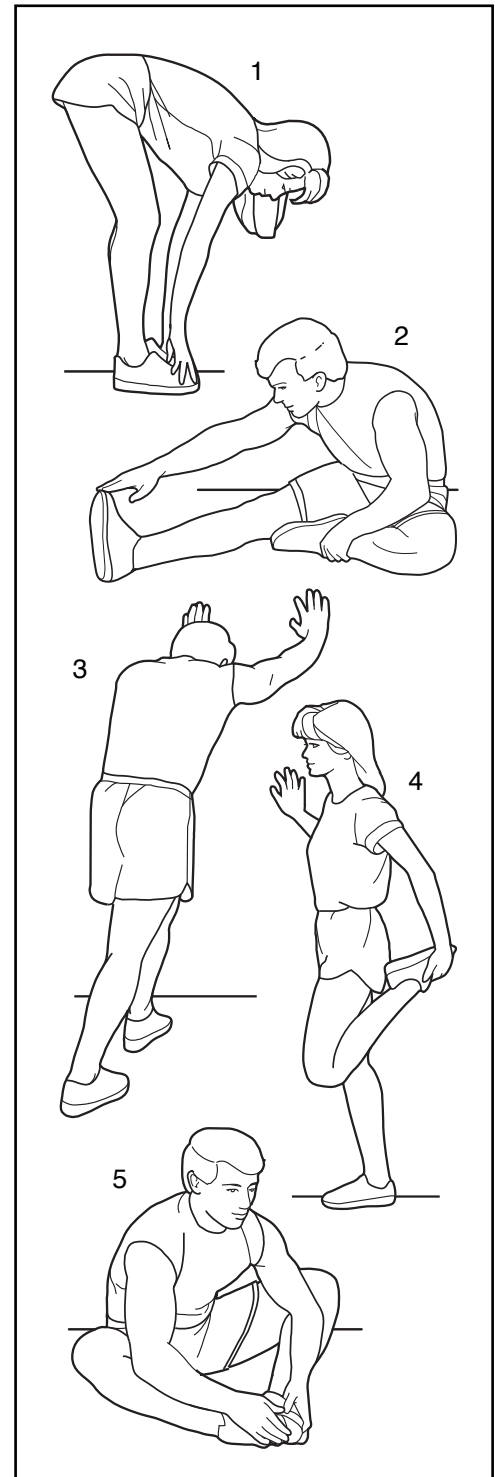
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



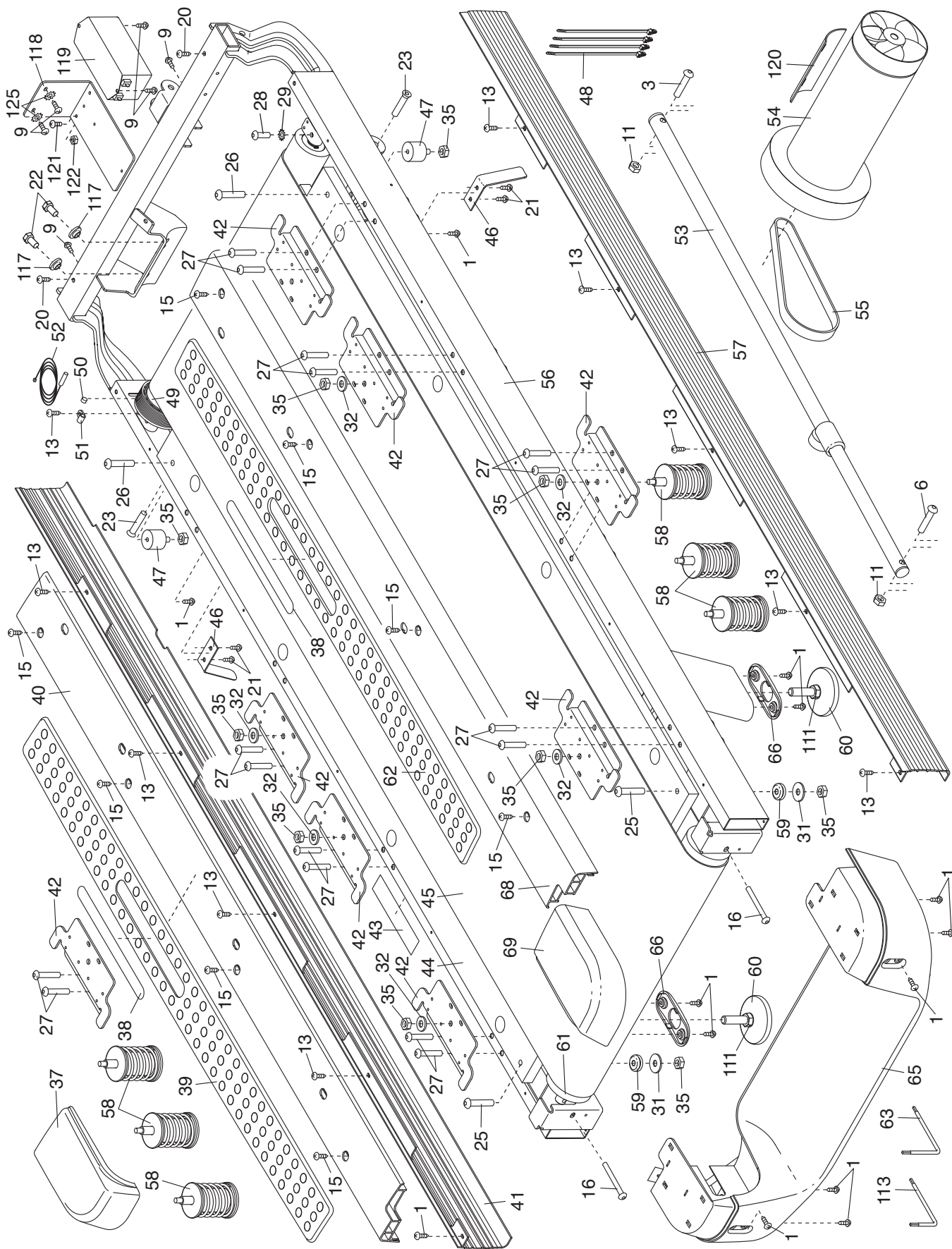
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL19711.2 R1114A

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

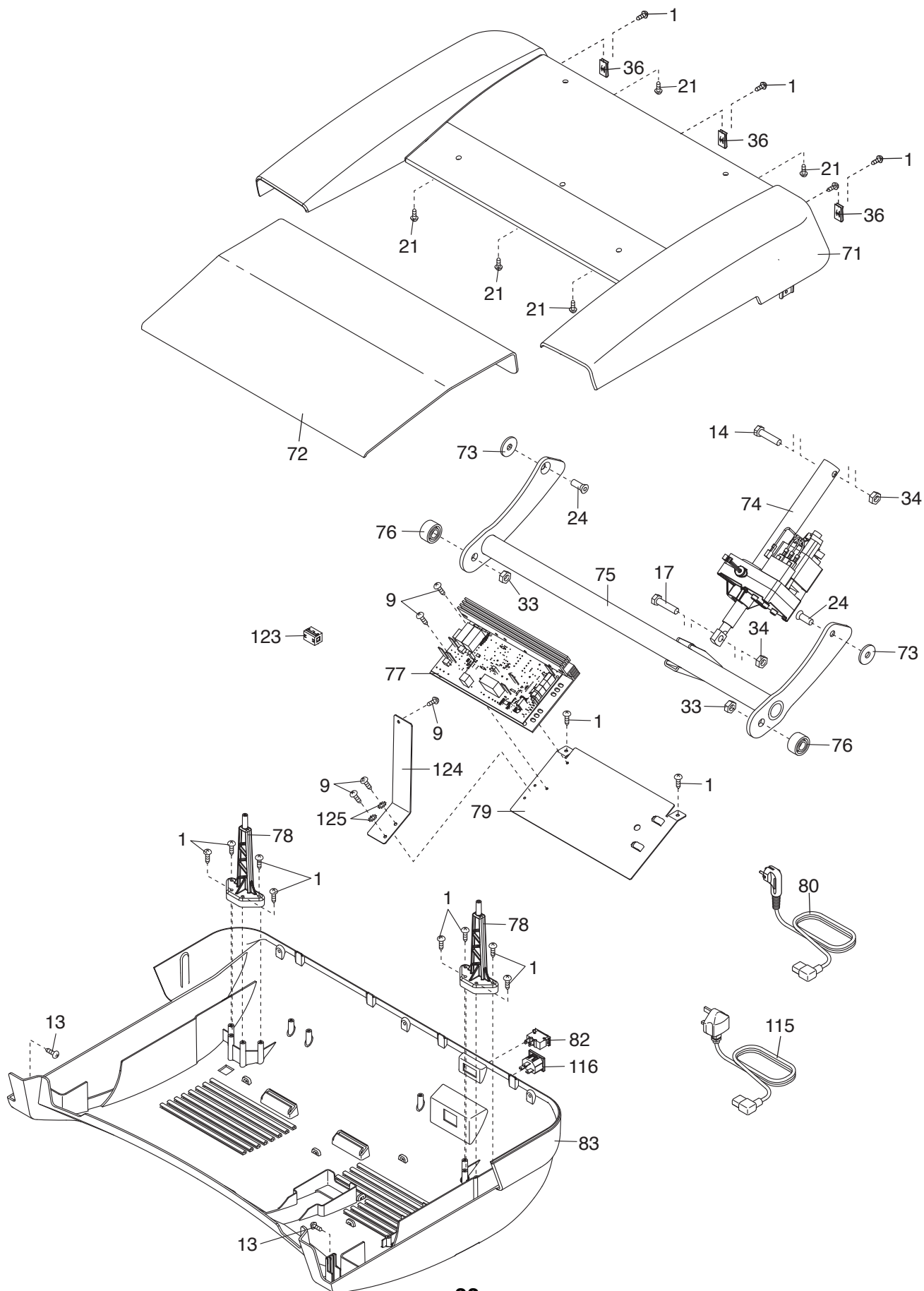
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
97	1	Base	112	2	Arandela Plana 3/8"
98	4	Almohadilla de la Base	113	1	Llave Hexagonal Pequeña
99	1	Unidad del Sensor	114	1	Tornillo #8 x 3/8"
100	1	Tapa de la Rueda Derecha	115	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)
101	2	Rueda	116	1	Receptáculo
102	1	Base de la Consola	117	2	Buje del Motor
103	1	Consola	118	1	Soporte del Filtro
104	1	Parte Trasera de la Consola	119	1	Filtro
105	1	Montaje del Ventilador	120	1	Aislador del Motor
106	2	Espaciador de la Baranda	121	1	Tornillo para Máquina #8 x 3/4"
107	1	Armadura de la Consola	122	1	Tuerca #8
108	1	Barra de Pulso Superior	123	1	Caja Ferrite
109	1	Cable de Tierra para el Pulso	124	1	Soporte de Tierra
110	1	Barra de Pulso Inferior	125	4	Arandela Estrella #8
111	2	Tuerca de la Pata de Nivelación	126	4	Tornillo #8 x 1 1/4"
		Trasera 1/2"	*	—	Manual del Usuario

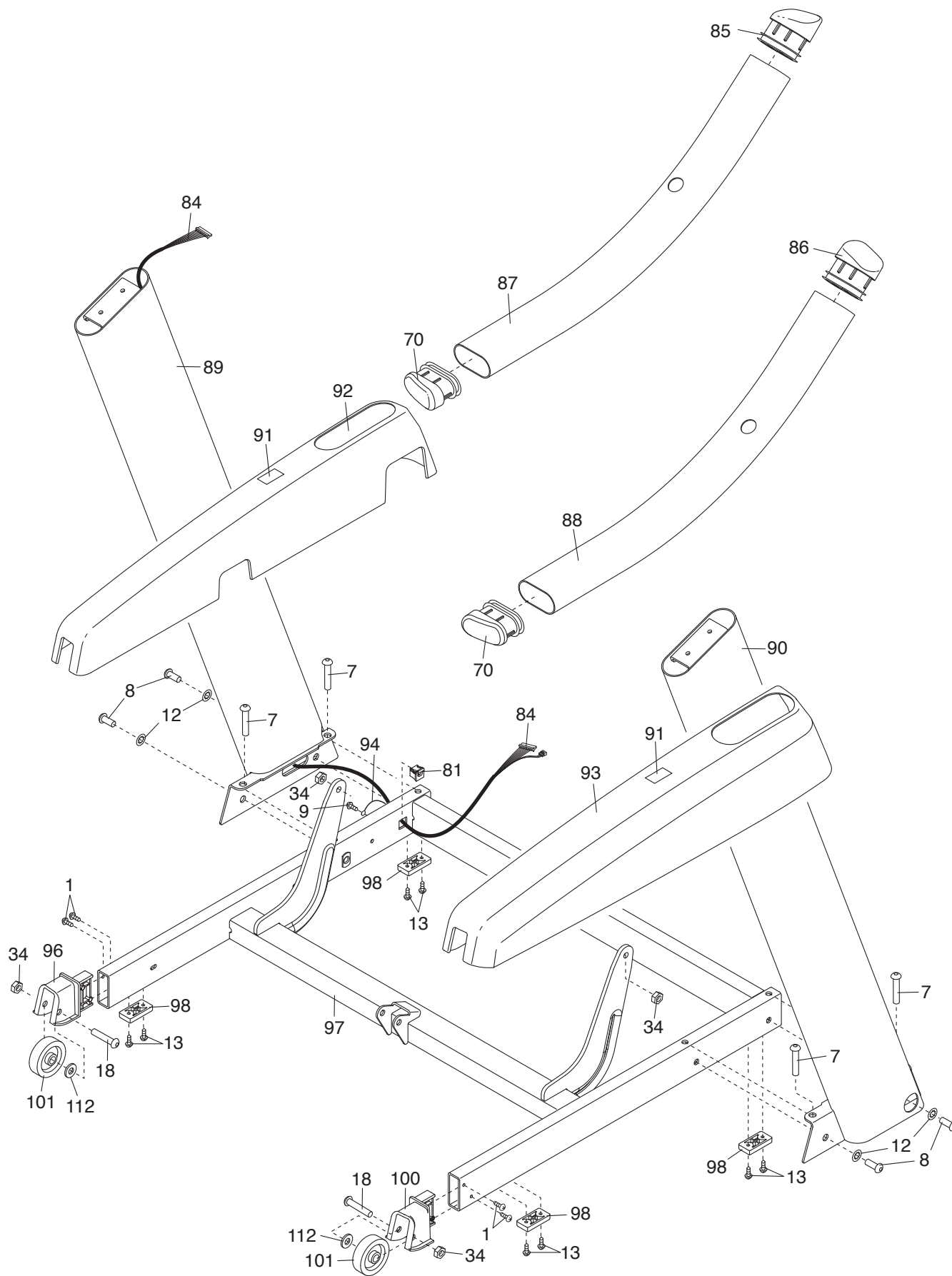
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

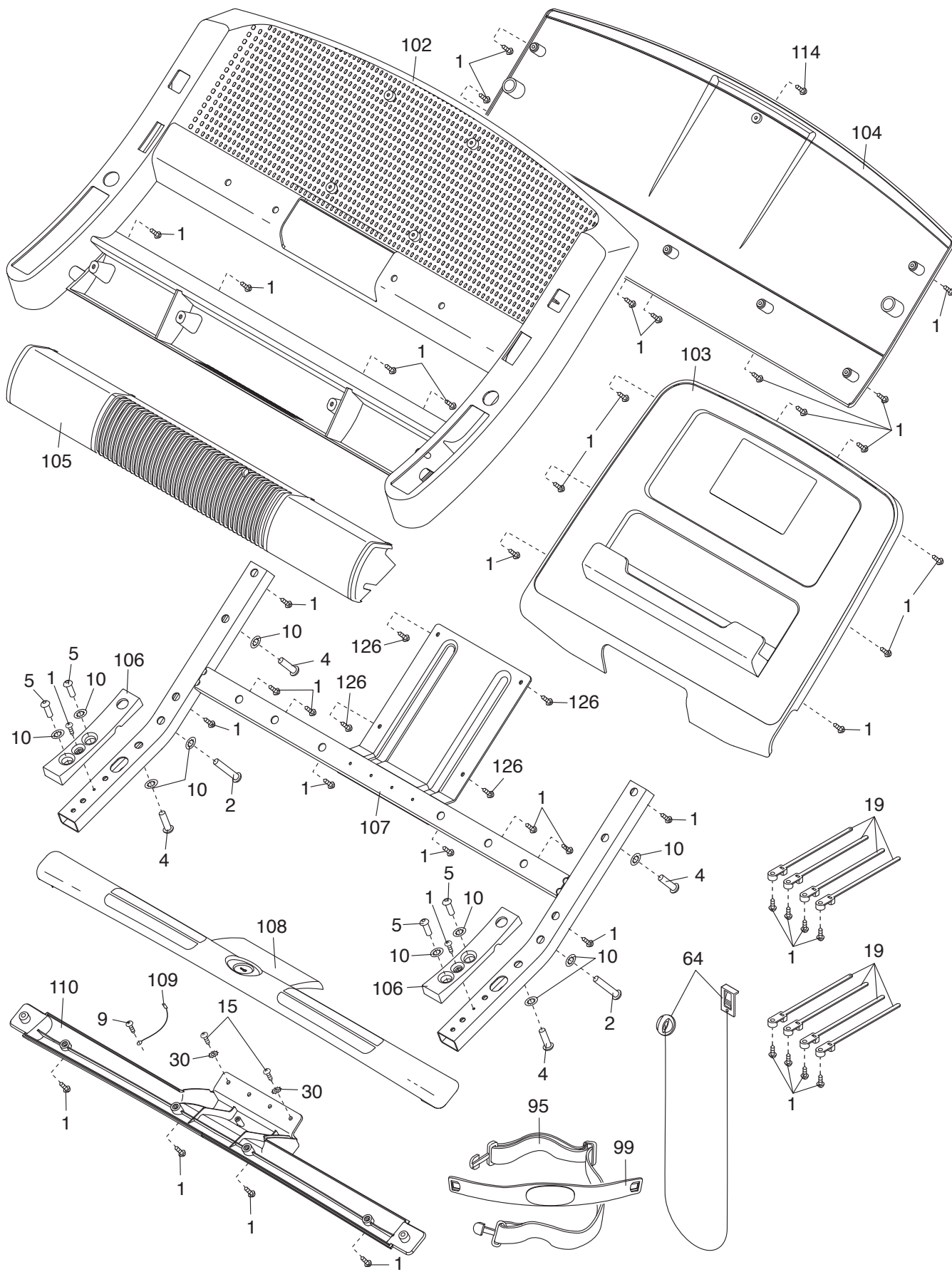
Nº de Modelo NETL19711.2 R1011A





DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL19711.2 R1011A



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.

