



Nº de Modelo NETL19807.3

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

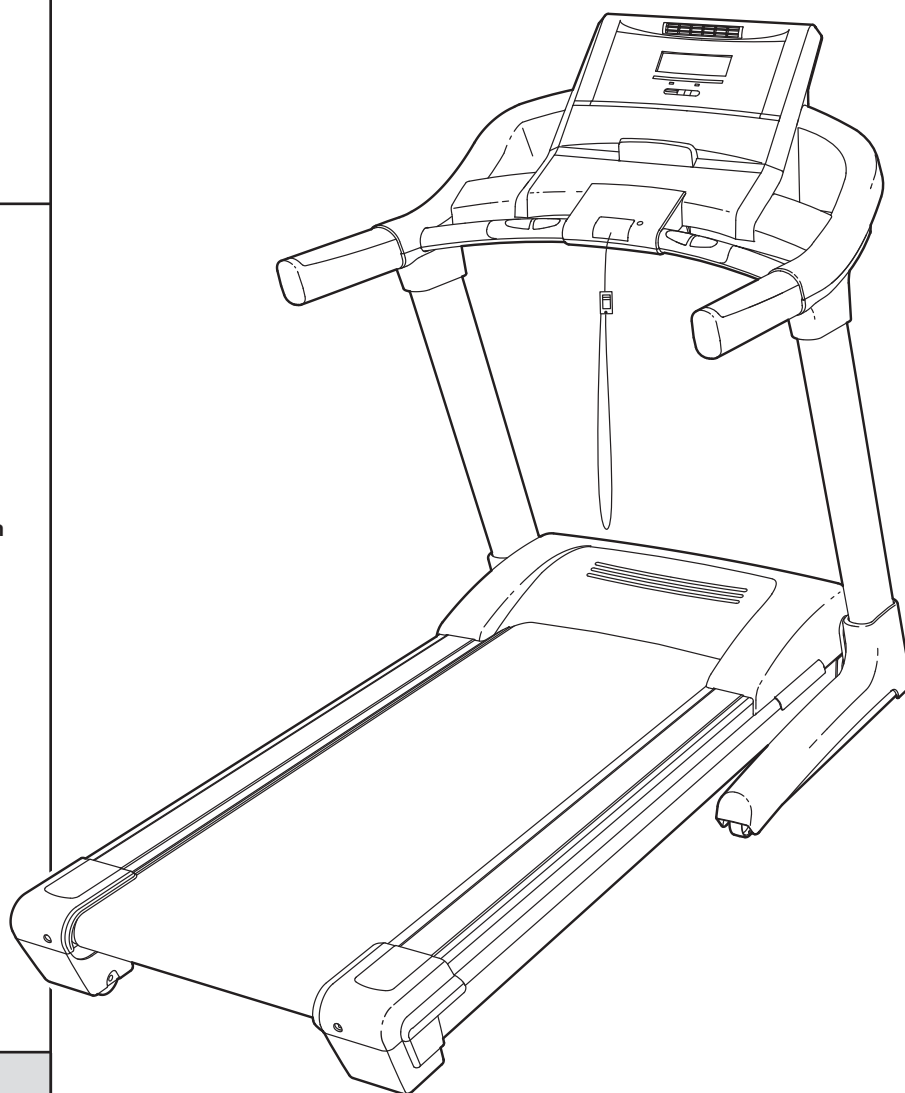
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

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	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	10
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER	24
PROBLEMAS	26
GUIA DE EJERCICIOS	29
LISTA DE PIEZAS	30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

⚠ ADVERTENCIA:

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



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

•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

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

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

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

•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



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

•Quite la llave cuando no esté en uso.

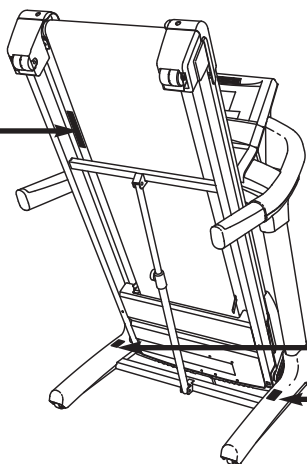


•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.

•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.



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



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.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr a todo tiempo.
8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 159 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1.5 m de largo aproximadamente.
13. Mantenga el cable eléctrico y el protector de alteraciones lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 Si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

19. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que la máquina esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA máquina para correr en la página 20.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
21. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.
22. Al plegar o al mover la máquina para correr asegúrese de que la Armadura esté sujeta firmemente con el pasador en la posición de almacenamiento.
23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.
25. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual deberán llevarse a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.
27. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

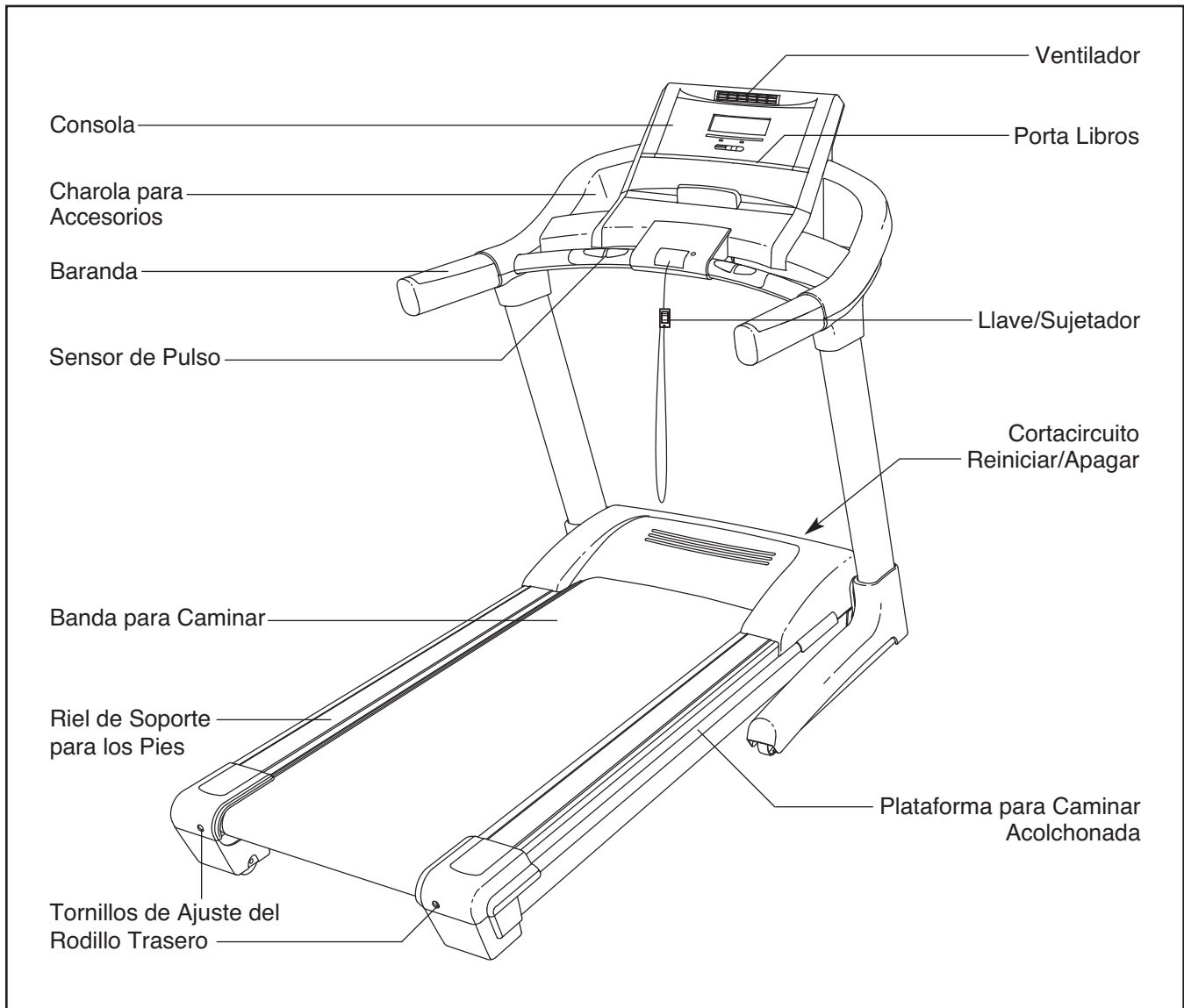
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la maquina para correr NORDICTRACK® C 4000. La maquina para correr C4000 ofrece una selección de características impresionantes diseñadas para hacer que sus ejercicios en casa sean agradables y eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras maquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número del modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie la portada de éste manual para su localización).

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

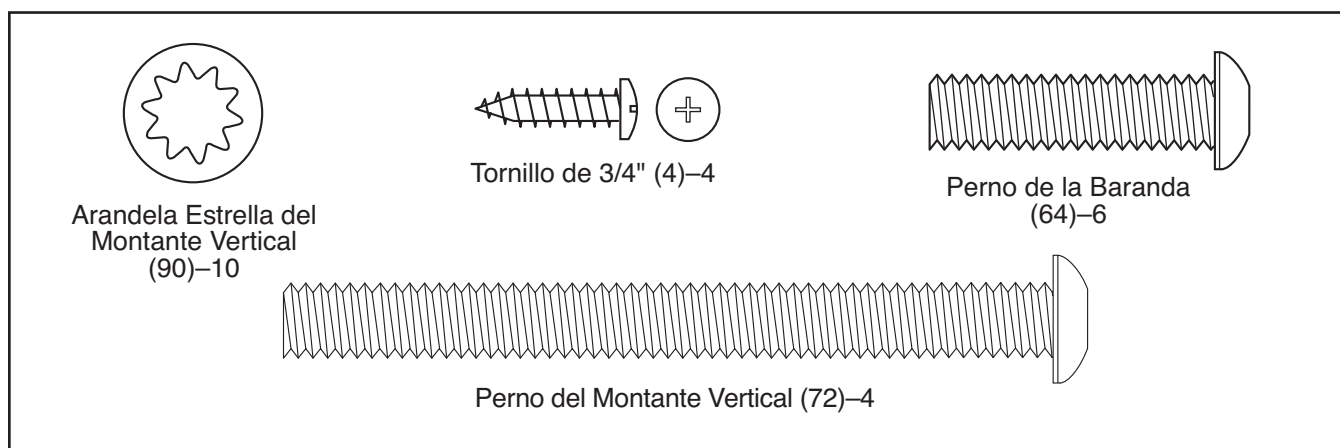


MONTAJE

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

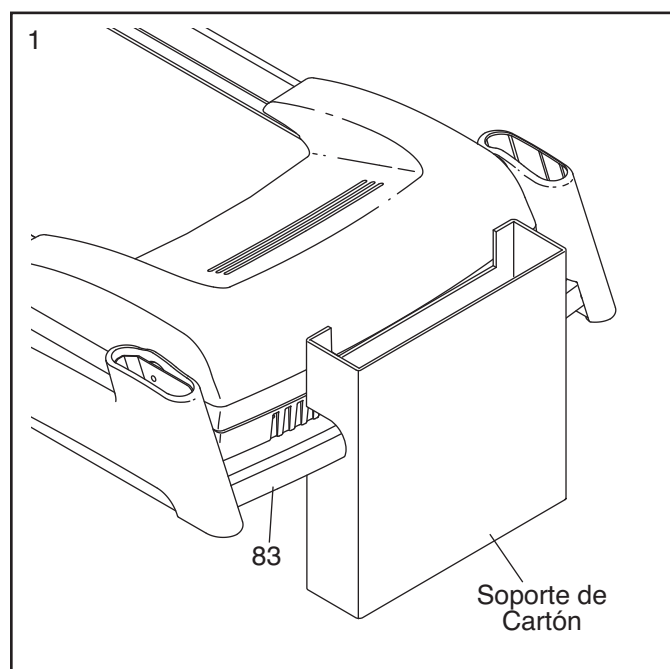
El montaje requiere la llave hexagonal  que viene incluida y su propio destornillador de estrella .

Para ayudar en la identificación de las piezas del montaje, consulte los dibujos de abajo. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE PIEZAS casi al final de este manual. El número que sigue en paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si es que una pieza no viene en la bolsa de piezas, verifique que ha sido ya instalada en premontaje. Para evitar el dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje. Puede que se incluyan piezas adicionales.**



1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

Con la ayuda de una segunda persona, levante el frente de la máquina para correr e inserte la barra cruzada en la Base (83) dentro de la figura cortada en el soporte de cartón como se demuestra al lado derecho. **Haga que la segunda persona sujete firmemente el soporte de cartón y la máquina para correr hasta que el paso 2 del montaje se haya completado para prevenir que la máquina para correr se calla o se mueva hacia adelante o hacia atrás.**



2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (73) y el Montante Vertical Derecho (74). Sujete el Montante Vertical Derecho cerca de la Cubierta de la Base Derecha (77) como se demuestra. Inserte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (75) hacia arriba a través del orificio rectangular en el fondo del Montante Vertical hasta que el Cableado eléctrico del Montante Vertical se guíe completamente por el Montante Vertical Derecho.

Con cuidado jale el Cableado del Montante Vertical (75) al mismo tiempo que usted pone el Montante Vertical Derecho (74) sobre la Base (83) dentro de la Cubierta de la Base Derecha (77).

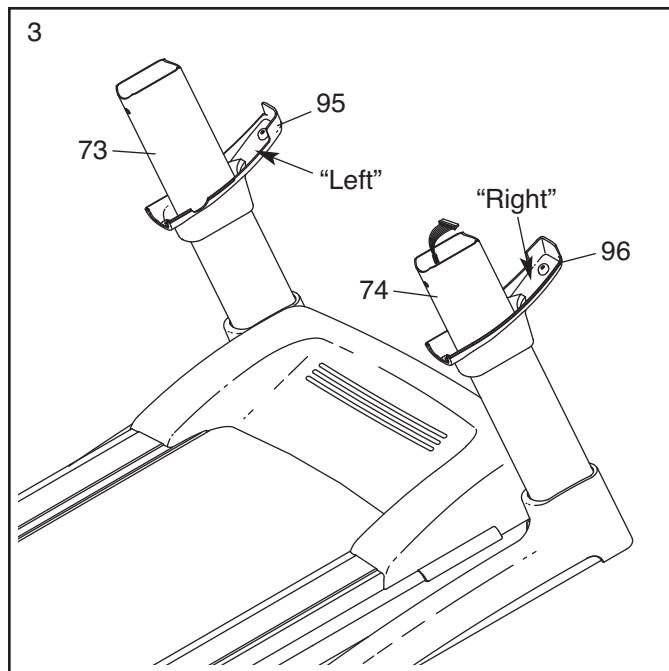
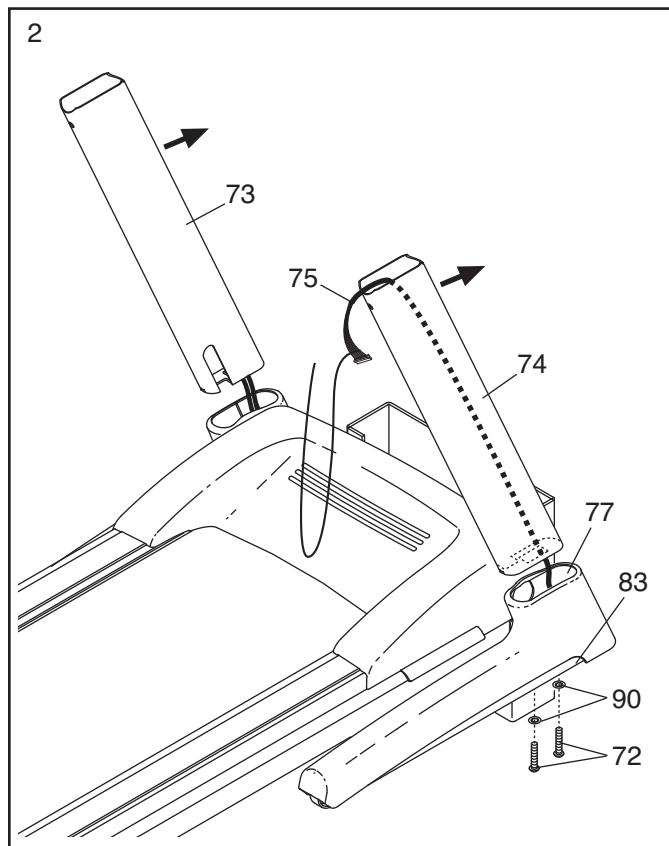
Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado del Montante Vertical.

Coloque el Montante Vertical (74) en la Base (83) con dos Pernos de Montante Vertical (72) y dos Arandelas Estrella del Montante Vertical (90). Nota: Podrá ser necesario el inclinar el lado extremo del Montante Vertical Derecho levemente hacia delante al enroscar los Pernos del Montante Vertical (72) dentro del Montante Vertical Derecho. **No apriete los Pernos todavía.**

Coloque el Montante Vertical Izquierdo (73) a la Base (83) de la misma manera. Nota: No hay cableado de montante vertical en el lado izquierdo. **No apriete los Pernos todavía.**

Con la ayuda de una segunda persona, baje la máquina para correr del soporte de cartón. Guarde el soporte de cartón para el paso 7.

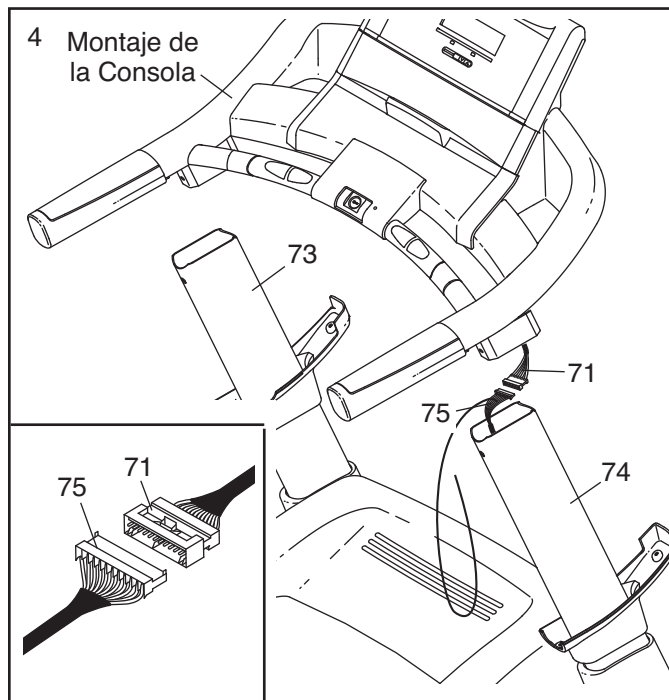
3. Identifique la Manga del Montante Vertical Derecho (96) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo (95). Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho sobre el Montante Vertical Derecho (74) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo en el Montante Vertical Izquierdo (73) (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).



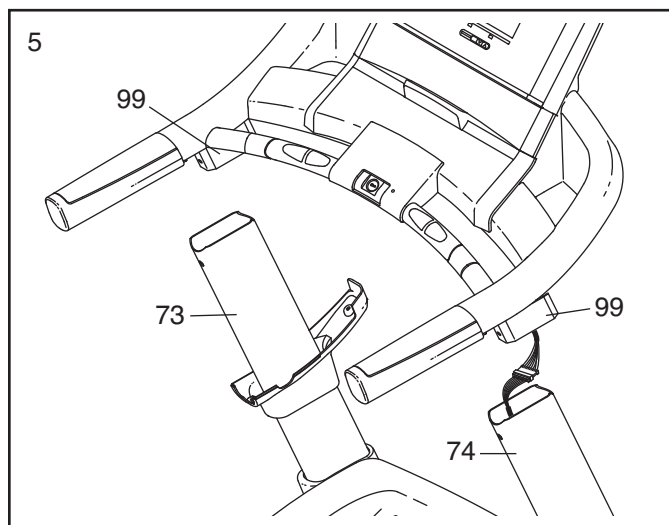
4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (73, 74).

Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (75) al Cableado Eléctrico de la Consola (71). **Asegúrese de unir los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior). Los conectores deben deslizarse y unirse en forma fácil y engranar con un chasquido.** Si los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire el conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN CORRECTAMENTE LA CONSOLA PODRÁ SER DANADA.**

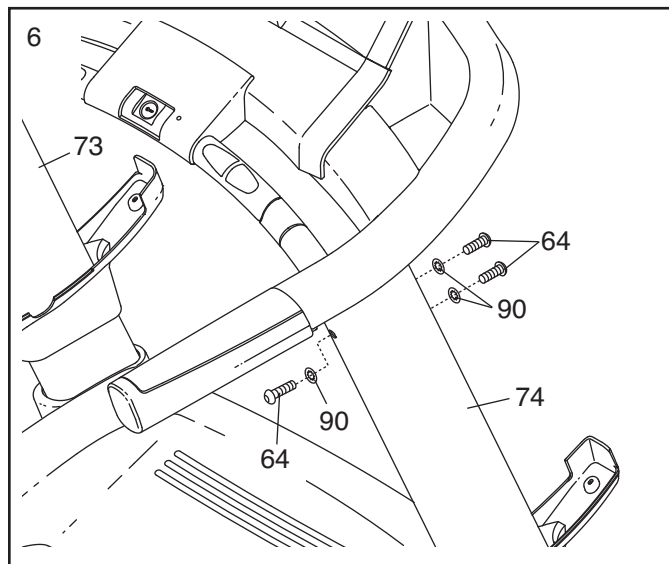
Retire la atadura del Cableado del Montante Vertical.



5. Inserte los soportes en las Barandas (99) dentro del Montante Vertical Derecho (74) y el Montante Vertical Izquierdo (73). **Verifique que no quede ningún cable pellizcado.**



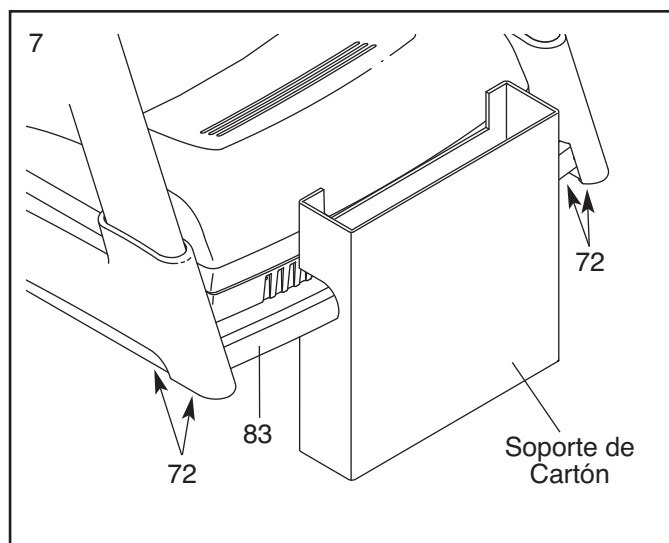
6. Apriete parcialmente tres Pernos de Baranda (64) con tres Arandelas Estrella (90) dentro del Montante Vertical Derecho (74). Enseguida, apriete parcialmente tres Pernos de Baranda con tres Arandelas Estrella (no ilustrados) dentro del Montante Vertical Izquierdo (73). **Después, aprete firmemente los seis Pernos de Baranda.**



7. Con la ayuda de otra persona, levante la parte delantera de la máquina para correr e inserte la barra cruzada en la Base (83) dentro del recorte en el soporte del cartón como se muestra.

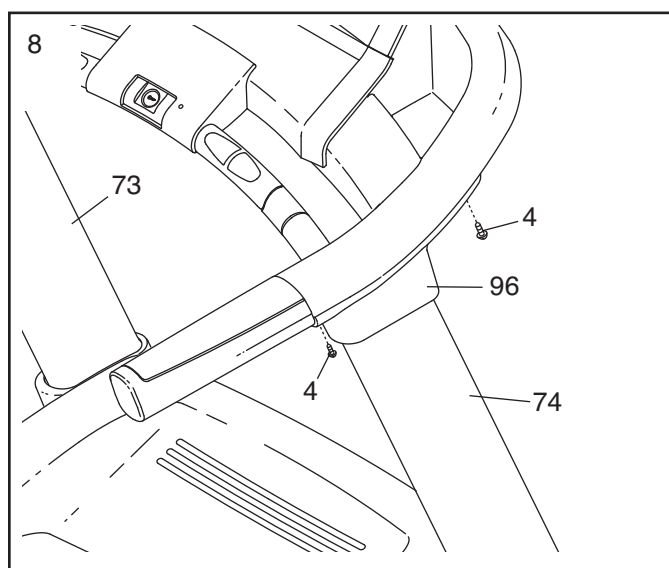
Pídale a otra persona que sostenga la máquina para correr para prevenir que se mueva hacia adelante o hacia atrás.

Firmemente apriete los cuatro Pernos del Montante Vertical (72). Con la ayuda de otra persona, baje la máquina para correr del soporte de cartón.



8. Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho (96) hasta que pegue con el ensamblaje de la consola. Coloque la Manga del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos de 3/4" (4).

Coloque la Manga del Montante Vertical Izquierdo (no ilustrado) al Montante Vertical Izquierdo (73) de la misma manera.

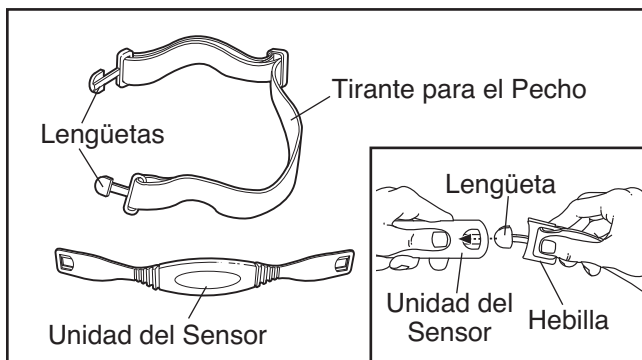


9. **Asegúrese que todas las partes estén apretadas firmemente antes de usar la máquina para correr.** Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro. La llave hexagonal es usada para ajustar la banda para caminar (vea la página 27). **Para proteger el piso o alfombra, ponga un tapiz bajo la máquina para correr.**

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

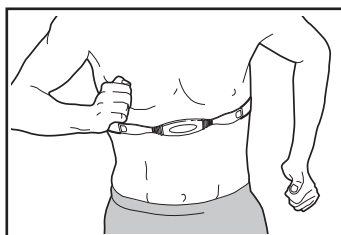
COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

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



La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.

Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para

el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco.

No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 28).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

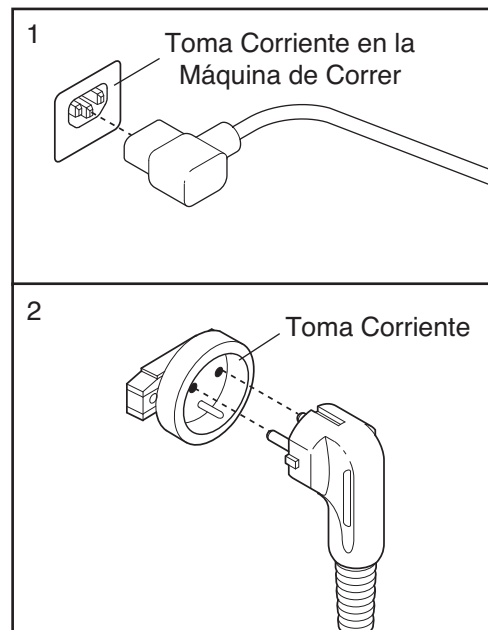
Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPOR- TANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

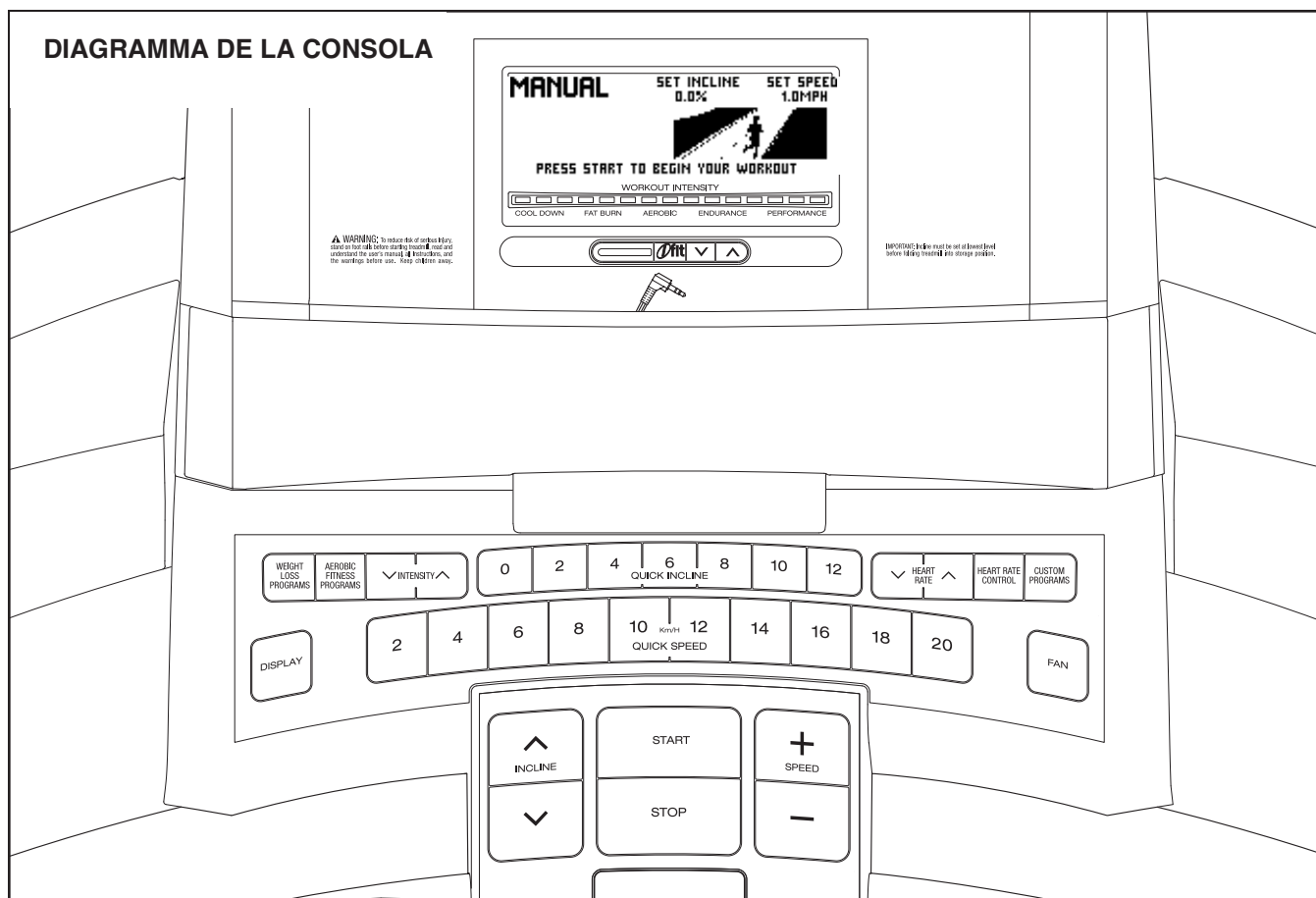
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llega a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante:** La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Además, la consola tiene veinticuatro programas preprogramados — doce para perder peso y doce para buena forma aeróbica. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Usted hasta puede crear sus propios entrenamientos hechos a su gusto y guardarlos en la memoria para uso futuro. La consola también ofrece programas de pulso que controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr para ayudarle a mantener acercar su ritmo cardíaco a los ajustes de ritmo cardíaco de meta.

La consola también viene equipada con el nuevo sistema de Ejercicios Interactivo iFit. El sistema iFit permite que la consola acepte tarjetas de entrenamientos interactivos iFit que contienen rutinas de ejercicios que le ayudan a alcanzar objetivos específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda peso no deseado o entrene para una carrera de larga distancia. Los Programas iFit controlan en forma automática la máquina para correr mientras que la voz de un entrenador personal le guía y motiva durante cada paso de sus entrenamientos. Tarjetas iFit adicionales son disponibles separadamente. **Para adquirir tarjetas iFit en cualquier momento, llame al teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este producto.**

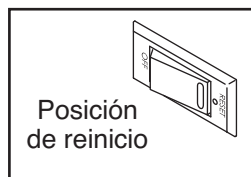
Usted también podrá escuchar su música favorita de ejercicios o libros en audio con el sistema de sonido de la consola.

Para encender la corriente, siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para personalizar los ajustes de la consola,** siga los pasos en la página 13. **Para usar la función manual de la consola,** vea la página 15. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 17. **Para crear y usar un programa hecho a su medida,** vea las páginas 19 y 20. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 22. **Para usar una tarjeta iFit,** vea la página 23.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

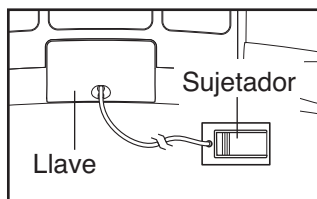
Enchufe el cable eléctrico (vea página 11). A continuación localice el cortacircuito de reiniciar/apagar en la armadura, cerca del cable eléctrico. Coloque el cortacircuito en la posición de reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola tiene una función demo, diseñada para utilizar si la máquina para correr se expone en un tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para desactivar la función demo, pulse sostenidamente el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea el paso 1 a la derecha para desactivar la función demo.

Seguidamente párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr.

Busque el clip unido a la llave (vea el dibujo a la derecha) y deslice el clip por el cinturón de su



ropa. Luego introduzca la llave en la consola. Tras unos instantes los monitores se iluminarán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia se puede retirar la llave de la consola, haciendo que la banda para caminar se detenga lentamente. Compruebe el clip ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del clip.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en el frente de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma de caminar, use calzado deportivo limpio mientras usa la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 27).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cual unidad de medidas se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medidas, vea el paso 1 a la derecha. Nota: Para sencillez, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola ofrece una función de ajuste que le permite ver el historial de sus ejercicios, seleccionar un sistema de medidas para la consola, prender y apagar la función de demostración, introducir un ajuste del audio entrenador, ajustar el volumen y contraste de la consola, y prender y apagar la pantalla de bienvenida.

Siga los pasos que siguen aquí abajo para personalizar los ajustes de la consola.

1. Seleccione la función de ajustes.

Para seleccionar la función de ajustes, primero quite la llave de la consola. Después, presione el botón de Parar [STOP] mientras que reinserta la llave en la consola.

Cuando se seleccione la función de ajustes, la parte superior de la pantalla demostrará el número total de horas que la máquina de correr ha sido usada y el número total de millas o kilómetros que la banda de correr se ha movido.

Bajo el historial de ejercicios, la pantalla demostrará la palabra inglés [ENGLISH] o métrica [METRIC] para indicar el sistema de medida para usar. Para cambiar el sistema de medida, primero resalte Unidades [UNITS] al presionar el botón de aumento o disminución de Ritmo Cardíaco, y presione el botón de Control de Ritmo Cardíaco [HEART RATE CONTROL]. Enseguida, presione el botón de aumento o disminución del Ritmo Cardíaco para seleccionar el sistema de medida deseado. Después, presione el botón de Control de Ritmo Cardíaco [HEART RATE CONTROL].

La pantalla también demostrará las palabras *DEMO MODE* (función de demostración) y el ajuste actual: apagado [OFF], LOGO, calle [ROAD], o programas [PROGRAMS]. La función de demostración puede ser usado mientras la máquina para correr se muestra en una tienda. Mientras que la función de demostración es seleccionado, el cable eléctrico puede ser enchufado, la llave puede ser quitada de la consola, y la pantalla se mantendrá encendida. Los botones de la consola no funcionarán. Para seleccionar una función de demostración, resalte la función de demostración [DEMO MODE] y después presione el botón de Control de Ritmo Cardíaco. Enseguida, presione el botón de aumento o disminución de Ritmo Cardíaco para resaltar la palabra apagar [OFF] (para apagar la función de demostración), VISUAL EQ (para mostrar el ecualizador visual), calle [ROAD] (para mostrar una animación de un corredor en el camino), o programas [PROGRAMS] (para demostrar dar muestras de varios programas). Después, presione el botón de Control de Ritmo Cardíaco.

Usted puede seleccionar un ajuste de audio si lo desea. Cuando use una tarjeta de iFit, un entrenador personal lo guiará a través de sus ejercicios y le dará instrucciones para comprar más tarjetas de iFit si Instrucciones [Instruction] es seleccionado en su ajuste de audio. Si usted selecciona el ajuste Encendido [On], su entrenador personal simplemente lo guiará a través de sus ejercicios de iFit. Si usted selecciona Apagado [Off], usted no escuchará guías auditivas durante sus ejercicios. Para cambiar el ajuste de audio, primeramente resalte el entrenador auditivo [AUDIO TRAINER] y presione el botón de control de ritmo cardíaco [Heart Rate]. Enseguida, presione el botón de aumento o disminución de ritmo cardíaco [Heart Rate] [increase] [decrease] para seleccionar el ajuste de audio deseado. Después, presione el botón de control de ritmo cardíaco [Heart Rate Control].

Usted puede ajustar el volumen de la voz de su entrenador personal al resaltar Volumen [VOLUME], al presionar el botón de control de ritmo cardíaco, y después presionando los botones de aumento o disminución del ritmo cardíaco para seleccionar un ajuste de volumen. Después, presione el botón de control de ritmo cardíaco.

El contraste de la pantalla también puede ser ajus-

tado. Para ajustar el contraste de la pantalla, primero resalte contraste [CONTRAST] y presione el botón de control de ritmo cardíaco. Enseguida, presione los botones de aumento o disminución del ritmo cardíaco para seleccionar un ajuste de contraste. Después, presione el botón de control de ritmo cardíaco.

Usted también podrá seleccionar un ajuste de ecualizador para optimizar el sonido de su música personal. Escoja entre valores por defecto [DEFAULT], música Clásica [CLASSIC] (clásica), música Country [COUNTRY], música tecno TECHNO, o música rock [ROCK]. Para seleccionar un ajuste de ecualizador, primero resalte Ecualizador [EQUALIZER] y presione el botón de control de ritmo cardíaco. Enseguida, presione los botones de aumento o disminución del ritmo cardíaco para seleccionar un ajuste del ecualizador. Después, presione el botón de control de ritmo cardíaco.

2. Cuando haya acabado de usar la función de ajustes, quite la llave.

Para salirse de la función de ajustes en cualquier momento, quite la llave de la consola.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si así lo desea.

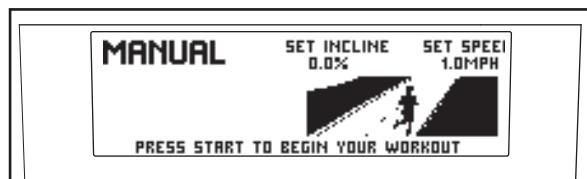
Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione la función manual.

Cada vez que la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un programa, presione cualquiera de los botones de programa hasta que la palabra MANUAL aparezca en la pantalla. Nota: Asegúrese que una tarjeta de iFit no está insertada en la ranura de iFit.

4. Comience la banda de caminar y ajuste la velocidad.

Para hacer mover la banda de caminar, presione el botón de comenzar [START], el botón de aumento de velocidad [SPEED] cerca del botón de comenzar [START], o uno de los botones numerados de Velocidad Rápida [QUICK SPEED].



Si el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad es presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km. por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presiona un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; si es que sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. por hora. Si uno de los botones numerados de Velocidad Rápida es presionado, la banda para caminar aumentará su velocidad gradualmente hasta que su alcance su velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar. Para empezar de nuevo la banda para caminar, presione el botón de comenzar, el botón de aumento de velocidad, o uno de los botones de comenzar rápido con número.

5. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

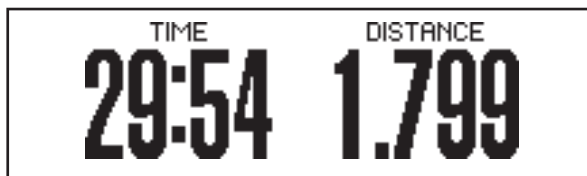
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento o disminución de inclinación [INCLINE] o uno de los botones numerados de Inclinación Rápida [QUICK INCLINE]. Cada vez que uno de los botones es presionado, la inclinación gradualmente se incrementará hasta que alcance el ajuste seleccionado.

6. Seleccione una función de mostrar y monitoree su progreso con la pantalla y la barra del nivel de intensidad.

Tal como usted camina o corre en la máquina para correr, la pantalla podrá mostrarle la siguiente información relacionada a sus ejercicios:

- El tiempo [TIME] transcurrido.
- La distancia [DIST.] que ha caminado o corrido.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha consumido
- Su paso [PACE] de caminata o corrida, en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Un ecualizador[EQUALIZER] visual.
- Su ritmo cardiaco [HEART RATE]. Nota: su ritmo cardiaco puede ser mostrado solamente mientras usted use el sensor de mango o el sensor de pulso para el pecho.
- Además, la pantalla puede mostrar un historial de sus ejercicios—un perfil que representa el ajuste de velocidad que usted selecciona durante su ejercicio. Al comenzar cada minuto de su ejercicio, una columna adicional aparecerá en su historial; al aumentar o disminuir el ajuste de velocidad, la altura de la columna aumentará o disminuirá.
- La pantalla también puede mostrar una animación de un corredor en un camino. A medida que usted aumenta o disminuye su ajuste de velocidad, el corredor aumentará o disminuirá su velocidad.

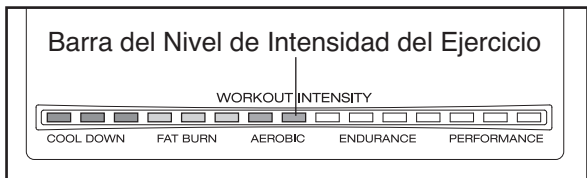
Cuando la función manual es seleccionada, la consola ofrecerá ocho funciones de demostración. La función de demostración que usted escoja determinará cual información será mostrada. Por ejemplo, la primera función de demostración solamente demostrará el tiempo transcurrido y la distancia que usted ha caminado o corrido. Presione el botón de Pantalla [DISPLAY] de forma repetida para seleccionar la función de demostración deseada.



Sin tener en cuenta cual modo de muestra usted ha seleccionado, el ajuste de velocidad o inclinación aparecerá en la pantalla por unos cuantos segundos cada vez que cambie el ajuste. Además, su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla hasta por 40 segundos cada vez que use el sensor de pulso de mango o el sensor de pulso para el pecho. Nota: Si usted selecciona el modo de muestra que se mira abajo, su ritmo cardiaco se mostrará en ves del paso de ejercicio aproximado.



Al ejercitarse, la barra del nivel de intensidad del ejercicio indicará el nivel de intensidad aproximado de su ejercicio. Por ejemplo, si ocho de los indicadores en la barra se iluminan, la barra muestra que su nivel de intensidad es ideal para ejercicio aeróbico.

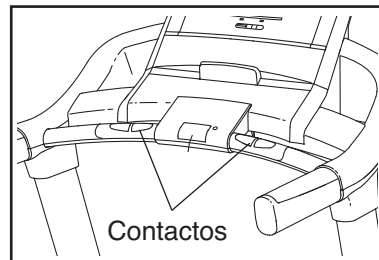


Para restaurar las pantallas, presione el botón de Parar [STOP], saque la llave, y luego reinserte la llave.

7. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 10). Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardiaco correctamente.

Para usar el sensor de pulso de mango, primero quite las hojas de plástico transparente de los contactos de metal en los



Luego, **ubíquese de pie en los rieles para los pies** y sujete los contactos de metal—**evite mover las manos**. Cuando su pulso es detectado, su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla. **Para la lectura de ritmo cardiaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador una alta velocidad, presione el botón del Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón una segunda vez. Para apagar el ventilador, presione el botón del ventilador otra vez. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

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

Párese en los rieles de soporte para los pies, pulse el botón Detener [STOP] y **ajuste la inclinación de la máquina para correr en su posición mínima. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se la pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

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

COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un programa preajustado.

Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón de programas de pérdida de peso [WEIGHT LOSS PROGRAMS] o el botón de programas de buena forma aeróbica [AEROBIC FITNESS PROGRAMS] de forma repetida.

Cuando un programa preajustado es seleccionado, la pantalla mostrará el nombre del programa, el tiempo del programa, el ajuste máximo de inclinación del programa, y el ajuste máximo de velocidad del programa. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerá en la pantalla.

Cada programa preajustado está dividido en 30 segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación puede haberse programado para dos o más segmentos consecutivos.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

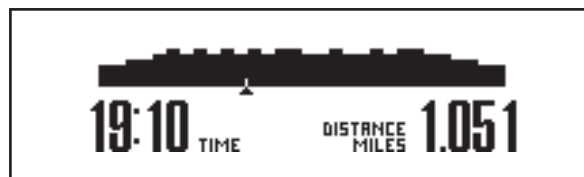
Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5. Seleccione una función de muestra y monitoree su progreso con la pantalla.

Cuando un programa preajustado es seleccionado, la consola ofrece tres funciones de mostrar. Presione el botón de manera repetida para seleccionar la función de muestra deseado. Si el primer o la segunda función de muestra son seleccionados, un

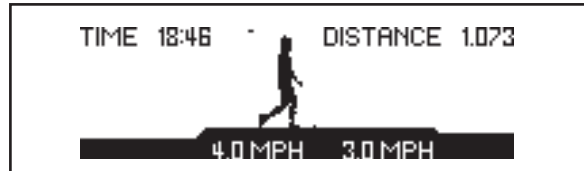
perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerá en la pantalla. Una flecha pequeña bajo el perfil indicará su progreso.

Al final de su primer segmento de un minuto del programa, una serie de tonos se escucharán. Si se ha programado un ajuste diferente de velocidad e/o inclinación para el segundo segmento, el ajuste de la velocidad e/o inclinación aparecerán en el extremo superior de la pantalla por un momento para alertarle. La máquina para correr ajustará automáticamente la velocidad e/o inclinación según los ajustes del segundo segmento.



El programa continuará de esta manera hasta que las flechas pequeñas lleguen al final derecho del perfil. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si la tercera función de demostración es seleccionada, la pantalla mostrará una animación de un corredor.



Al final de su primer segmento de un minuto del programa, una serie de tonos se escucharán. Si se ha programado un ajuste diferente de velocidad e/o inclinación para el segundo segmento, el ajuste de la velocidad e/o inclinación aparecerán en el extremo superior de la pantalla por un momento para alertarle. La máquina para correr ajustará automáticamente la velocidad e/o inclinación según los ajustes del segundo segmento.

El programa continuará hasta que el último segmento se termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para cambiar el nivel de intensidad del programa completo, presione los botones de aumento o disminución de Intensidad [INTENSITY].

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

8. Cuando termine de ejercitar, retire la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un programa hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón de programas Personalizados [CUSTOM PROGRAMS] una o dos veces.

Si el programa hecho a su medida aún no se ha definido, la pantalla mostrará un tiempo de programa de tres minutos. Si el tiempo de programa es más de tres minutos, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 20.

Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se pueden programar para cada segmento.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5. Seleccione una función de mostrar y programe los ajustes de velocidad e inclinación deseados.

Cuando un programa hecho a su medida es seleccionado, la consola ofrece tres funciones de muestra. Presione el botón de muestra de forma repetida para seleccionar la función de muestra deseado.

Para programar un ajuste de velocidad e inclinación para el primer segmento de un minuto del programa, simplemente ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr como se desea al presionar los botones de velocidad e inclinación o los botones de intensidad.

Cuando el primer segmento se termine, una serie de tonos se escucharán y el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación serán puestos en memoria.

Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba. Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación hasta 30 segmentos.

Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. Cuando termine sus ejercicios, presione el botón de parar [STOP]. Entonces el programa hecho a su medida será puesto en memoria.

6. Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Seleccione un programa hecho a su medida.

Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón de programas hechos a su medida [CUSTOM PROGRAMS] una o dos veces.

Cuando un programa hecho a su medida es seleccionado, la pantalla mostrará el nombre del programa, el tiempo del programa, la inclinación máxima del programa, y el ajuste de velocidad máxima del programa. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerá en la pantalla.

Nota: Si la pantalla muestra un programa con tiempo de tres minutos, vea COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 19.

Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se programan para cada segmento.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará

a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación que usted ha programado previamente. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5. Seleccione una función de demostración y monitoree su progreso con la pantalla.

El programa hecho a su medida funcionará de la misma manera que un programa preajustado (vea el paso 5 en las páginas 17 y 18).

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de la velocidad o inclinación del segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad e inclinación o intensidad. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación por todos los segmentos adicionales que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta 30 segmentos. Cuando usted haya añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar [STOP] dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se termine.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 16.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

8. Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USAR UN PROGRAMA DE PULSO

⚠ PRECAUCIÓN: Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas de pulso. Si está tomando medicamentos regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará su ritmo cardíaco.

Siga los pasos de abajo para usar los programas de pulso.

1. Colóquese el sensor de pulso para el pecho.

Nota: Usted debe portar el sensor de pulso para el pecho para usar los programas de pulso (vea la página 10 para información acerca del uso del sensor de pulso para pecho).

2. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

3. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

4. Seleccione un programa de pulso.

Para seleccionar un programa de pulso, presione el botón de control de ritmo cardíaco de forma repetida.



Cuando un programa de pulso es seleccionado, la pantalla mostrará el nombre del programa y el ajuste máximo del ritmo cardíaco de meta del programa. Además, un perfil del ajuste de ritmo cardíaco de meta del programa aparecerá en la pantalla.

Cada uno de los programas de pulso está dividido en segmentos de un minuto. Durante el primer programa de pulso, el mismo ajuste de ritmo cardíaco de meta está programado para todos los segmentos (excepto por los dos primeros segmentos). Durante el segundo, tercero, o cuarto programa de pulso, un ajuste de ritmo cardíaco de meta está programado para cada uno de los segmentos. Nota: el mismo nivel de ritmo cardíaco de meta podrá ser programado para dos o más segmentos consecutivos.

5. Ajuste la posición máxima del ritmo cardíaco de meta si lo desea.

Para ajustar la posición máxima del ritmo cardíaco, presione los botones de aumento o disminución del ritmo cardíaco (vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 29). Para ajustar la posición del ritmo cardíaco rápidamente, mantenga presionado uno de los botones.

6. Presione el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa.

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

7. Seleccione un modo de mostrar y monitoree su progreso con la pantalla.

Cuando un programa de pulso es seleccionado, la consola ofrece dos modos de mostrar. Presione el botón de muestra para seleccionar el modo de muestra deseado.



Sin tener en cuenta el modo que usted ha seleccionado, un perfil de los ajustes de ritmo cardíaco de meta del programa aparecerán en la pantalla. Una línea blanca representando su latido de corazón también aparecerá; cada vez que su latido de corazón sea detectado, una cima adicional aparecerá en la línea. Una flecha pequeña bajo el perfil indicará su progreso.

Durante cada segmento de un minuto del programa, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la velocidad o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar en forma automática para traer su ritmo cardíaco más cerca del nivel de ritmo cardíaco objetivo. Cada vez que la velocidad o inclinación cambien, el ajuste de la velocidad y el ajuste de la inclinación aparecerán por un momento en el extremo superior de la pantalla para alertarle.

Cuando termine cada segmento, una serie de tonos se escucharán.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad de la máquina para correr puede cambiar automáticamente.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compare su ritmo cardíaco al ajuste del ritmo cardíaco objetivo actual, es posible que la velocidad o la inclinación de su máquina para correr cambien automáticamente.

Si el primer programa de pulso es seleccionado, el programa continuará hasta que usted lo pare al presionar el botón de parar. Si el segundo, tercero, o cuarto programa de pulso es seleccionado, el programa continuará hasta que la flecha pequeña llegue al final derecho del perfil. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

8. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

9. Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para tocar música o libros de audio a través del sistema de sonido de la consola, usted debe conectar su tocador MP3 o tocador CD con la consola. Localice la conexión de audio debajo de la pantalla en la consola, y enchúfelo a su tocador MP3, tocador de CDs, o tocadador de audio personal. **Asegúrese de que el cable de audio esté bien enchufado.**

Luego, presione el botón Tocar [PLAY] de su tocador MP3 o tocador de CDs. Luego, ajuste el volumen de su tocador MP3 o tocador CD.

Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso u otra superficie plana en vez de la consola.

COMO USAR UNA TARJETA iFit

1. Inserte la llave en la consola.

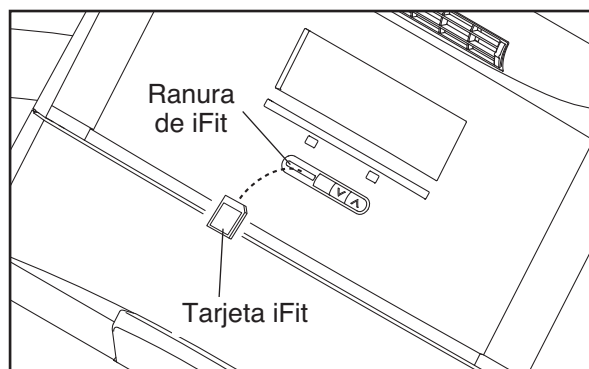
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2. Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

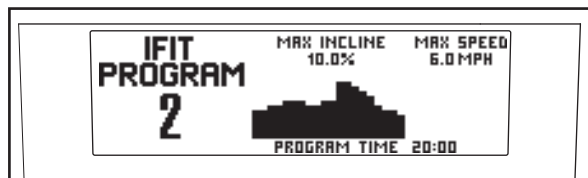
Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3. Inserte una tarjeta de iFit y seleccione un programa.

Para usar un programa de iFit, inserte una tarjeta de iFit en la ranura de iFit; asegúrese que la tarjeta de iFit esté orientada de manera que los contactos de metal están hacia abajo y están insertados en la ranura de iFit.



Enseguida, seleccione un programa de iFit al presionar el botón de aumento o disminución del iFit. Cuando un programa de iFit es seleccionado, la pantalla mostrará el nombre del programa, el ajuste máximo de inclinación y el ajuste máximo de velocidad del programa, y el tiempo del programa. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerá en la pantalla.



Cada programa de iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación puede haberse programado para dos o más segmentos consecutivos.

4. Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5. Seleccione una función de demostración y monitoree su progreso con la pantalla y la barra del nivel de intensidad.

Cuando un programa de iFit es seleccionado, la consola ofrece tres funciones de demostración (vea el paso 6 en la página 15). Presione el botón de mostrar [Display] de forma repetida para seleccionar la función de demostración deseada. **Si la primera o el segunda función de demostración son seleccionados**, un perfil de los ajustes de velocidad del programa será mostrado en la pantalla. Una flecha pequeña aparecerá bajo el perfil para indicar su progreso.

Durante el programa, la voz del entrenador personal lo guiará por su ejercicio. Usted puede ajustar el volumen o seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en las páginas 13 y 14).

Si el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual es muy alto o bajo, usted puede anular el ajuste al presionar los botones de velocidad [Speed] o inclinación [Incline] o el de intensidad [Intensity]; sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar [START]. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

6. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 8 en la página 16.

7. Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.

Vea el paso 9 en la página 16.

PRECAUCIÓN: Siempre quite las tarjetas de iFit de la ranura de iFit cuando no las esté usando.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

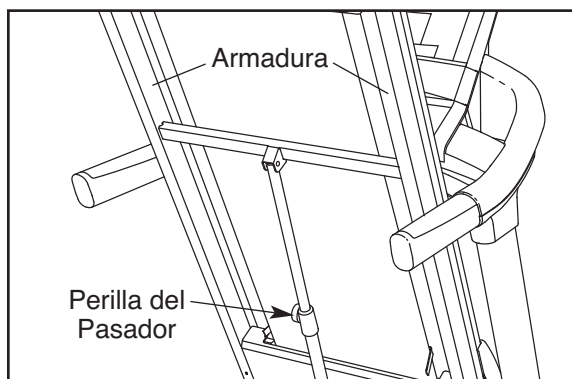
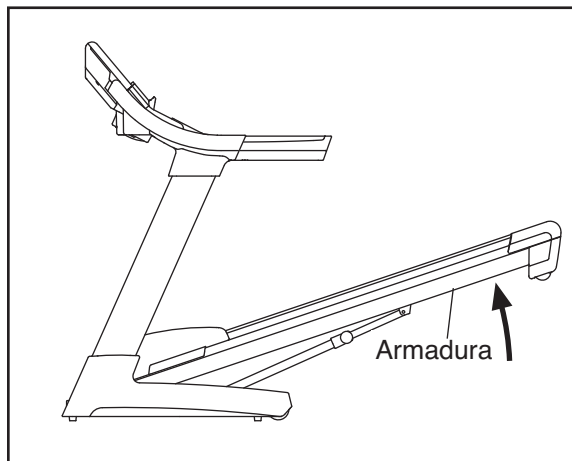
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

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

2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador se bloquee en la posición de almacenamiento. Asegúrese que la perilla del pasador esté bloqueada en la posición de almacenamiento.

Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

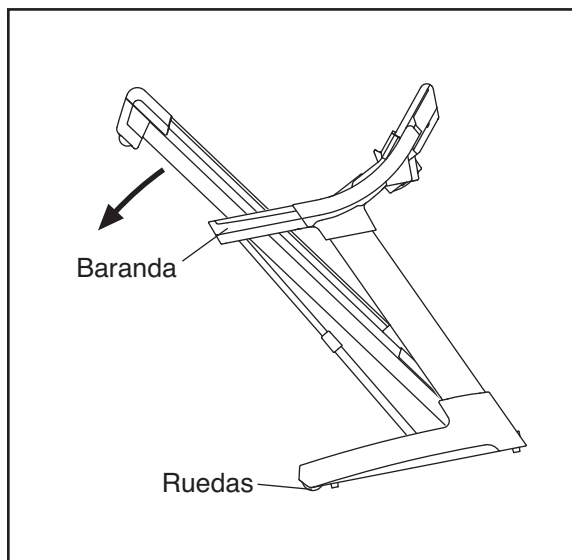


COMO MOVER LA MAQUINA PARA CORRER

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

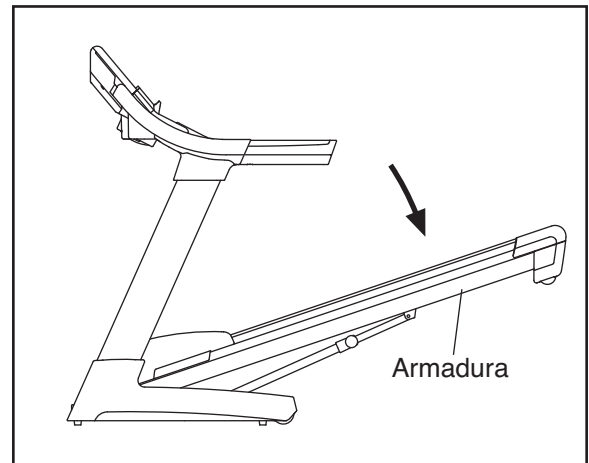
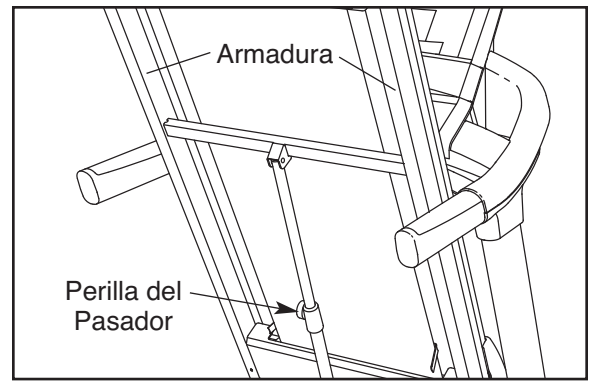
Asegúrese que la perilla del pasador esté bloqueada en la posición de almacenamiento.

1. Sostenga las barandas y coloque un pie en contra de una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas, y cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás primero. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga la parte extrema superior de la máquina para correr con su mano izquierda. Jale la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Gire la armadura hacia abajo y desenganche la perilla del pasador. Nota: Para desenganchar la perilla del pasador, puede ser necesario que empuje la armadura hacia delante al jalar la perilla hacia la izquierda.
2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos**, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.

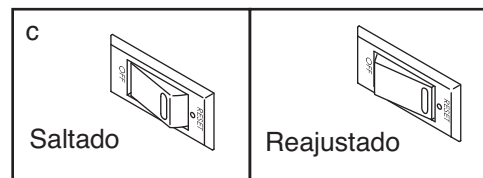


PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que aplique, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 11). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm², no mayor de 1,5 m.
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito para reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el cortacircuito hacia adentro.



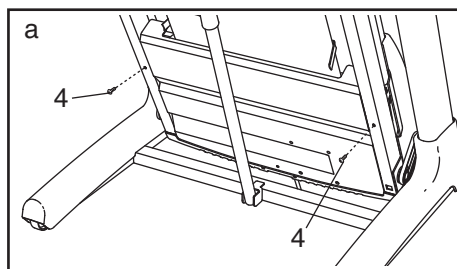
PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito reiniciar/apagar (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el cortacircuito hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está desenchufado, desconectelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.
 - Quite la llave de la consola. Insértela otra vez en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

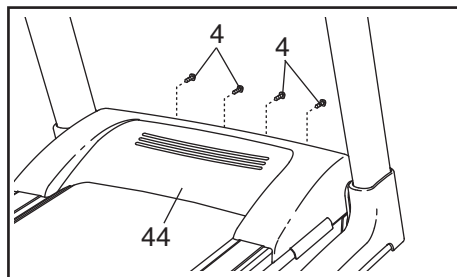
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

- SOLUCIÓN:**
- Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELECTRICO**. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24).

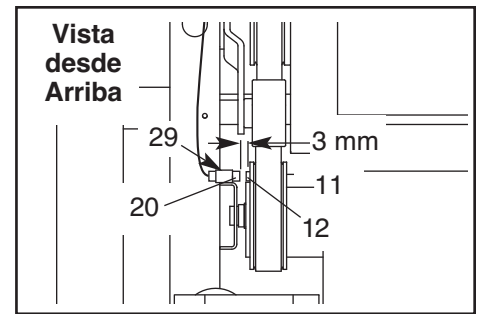
Enseguida, quite los dos Tornillos indicados de 3/4" (4).



Baje la máquina para correr (vea COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 25). Quite los cuatro Tornillos indicados de 3/4" (4), y quite la Cubierta (44).



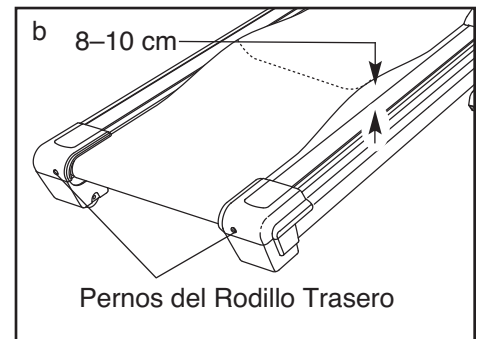
Localice el Interruptor de Lengüeta (20) y el Imán (12) en el lado izquierdo de la Polea (11). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Auto perforante de 3/4" (29) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



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

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

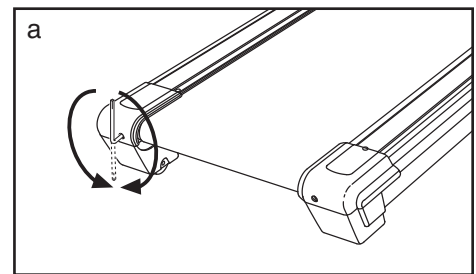
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



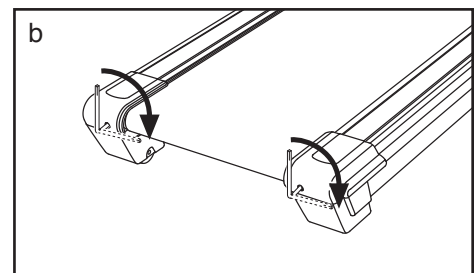
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda no está centrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave "L" para dar vuelta al perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



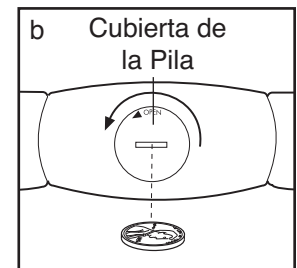
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

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

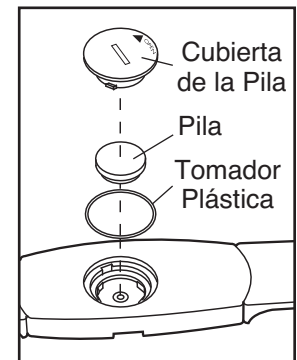
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 10.

b. Si el sensor de pulso para el pecho todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y déle vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de abierto [OPEN]. Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR 2032, **asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba.** Además, asegúrese que el protector de goma esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y voltéelo a la posición cerrada.



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

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

Para encontrar el ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

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

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

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

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).

Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

PART LIST—Model No. NETL19807.3

R0710A

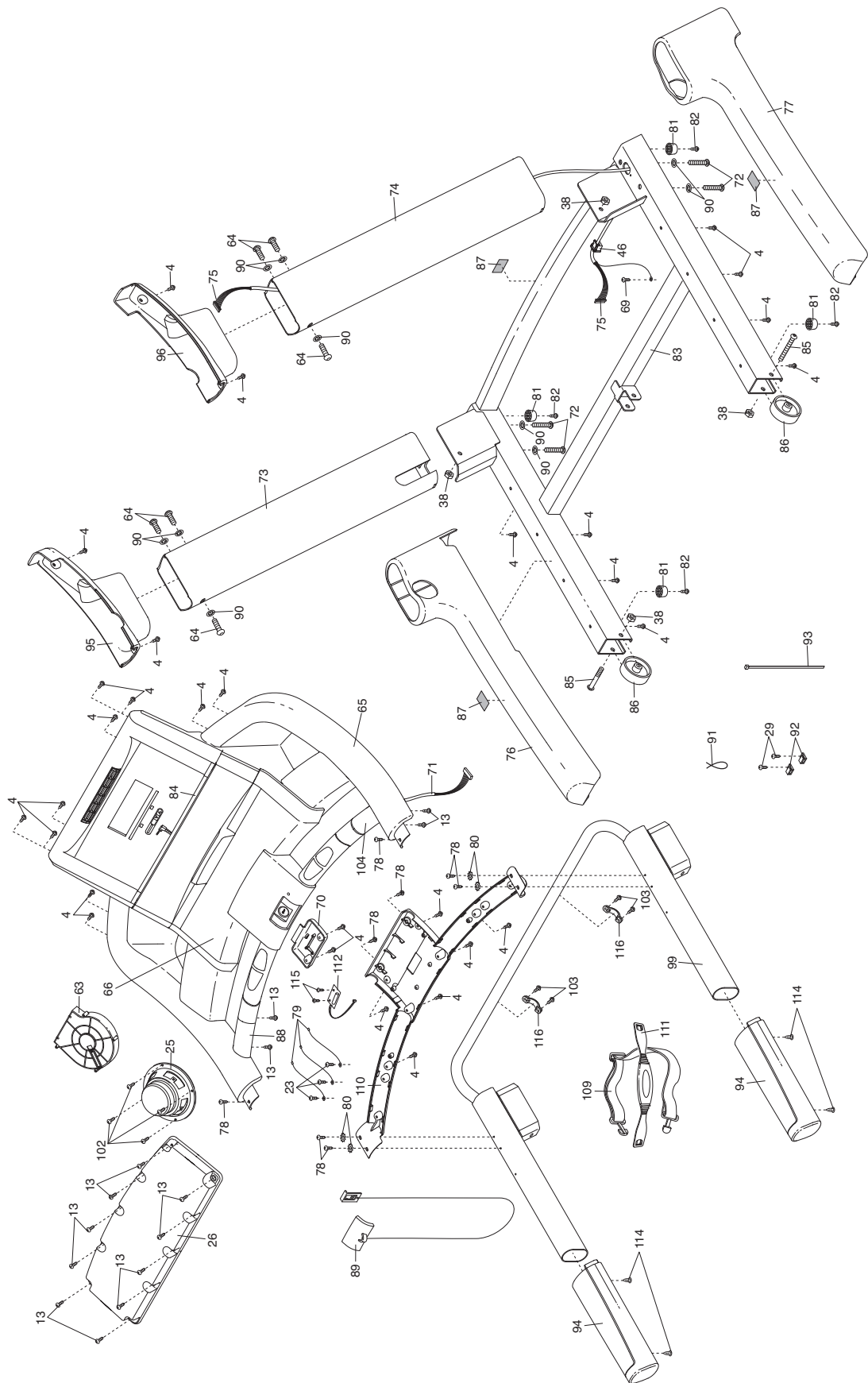
Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Nº.	Ctd.	Descripción	Nº.	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta del Riel para los Pies	52	4	Rueda Trasera
2	2	Riel de Soporte para los Pies	53	1	Tuerca del Cable de Tierra
3	8	Tornillo Aislador	54	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero
4	50	Tornillo de 3/4"	55	4	Arandela del Sujetador
5	1	Adaptador del Cable Eléctrico	56	2	Perno Ajustable del Rodillo Trasero
6	1	Plataforma para Caminar	57	1	Llave Hexagonal
7	2	Guía de la Banda	58	1	Pata Trasera Izquierda
8	4	Tornillo de la Guía de la Banda	59	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero
9	2	Aislador Delantero	60	1	Rodillo Trasero
10	2	Perno de la Plataforma, Delantero	61	2	Tuerca de la Plataforma
11	1	Rodillo Delantero/Polea	62	2	Perno de la Plataforma, Trasera
12	1	Imán	63	1	Ventilador de la Consola
13	17	Tornillo de 1/2"	64	6	Perno de la Baranda
14	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	65	1	Base de la Consola
15	2	Buje de la Barra de inclinación	66	1	Consola
16	2	Brazo de Levante	67	2	Perno de la Rueda Trasera
17	2	Tornillo del Pivote de Levante	68	2	Buje del Motor
18	2	Montura de la Cubierta	69	9	Tornillo del Electrónico
19	2	Tapa de Extremo del Pasador	70	1	Cubierta para el Receptor de Pulso
20	1	Interruptor de Lengüeta	71	1	Cableado Eléctrico de la Consola
21	1	Cable de Tierra de 4" con Calmanía	72	6	Perno del Montante Vertical/Perno de la Rueda Trasera
22	1	Cable de Tierra del Control	73	1	Montante Vertical Izquierdo
23	3	Tornillo de Tierra de la Consola	74	1	Montante Vertical Derecho
24	1	Tornillo del Motor de Levante, Inferior	75	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical
25	1	Altavoz	76	1	Cubierta de la Base Izquierda
26	1	Cubierta del Altavoz	77	1	Cubierta de la Base Derecha
27	1	Receptáculo	78	8	Tornillo Punta Broca de 3/4"
28	1	Correa del Motor	79	3	Cable de Tierra de 4"
29	9	Tornillo Punta Broca de 3/4"	80	4	Arandela Estrella para la Barra Cruzada de la Consola
30	2	Tornillo del Pivote de Levante	81	4	Almohadilla de la Base
31	1	Motor de Manejo	82	4	Tornillo Punta Broca de 1"
32	2	Tornillo del Motor	83	1	Base
33	4	Tuerca del Sujetador del Electrónico	84	1	Porta Libros
34	1	Sujetador del Electrónico	85	2	Perno de la Rueda
35	1	Tapa del Extremo Delantero	86	2	Rueda
36	1	Controlador	87	3	Calcomanía de Precaución
37	1	Barra de inclinación	88	1	Mango Izquierdo
38	11	Tuerca	89	1	Llave/Sujetador
39	1	Motor de Levante	90	10	Arandela Estrella del Montante Vertical
40	1	Tornillo del Motor de Levante, Superior	91	4	Atadura Ajustable
41	1	Montaje de la Placa del Motor	92	2	Abrazadera de la Atadura
42	2	Cojín de la Plataforma	93	11	Atadura Plástica
43	1	Sujetador del Toma Corriente	94	2	Cubierta de la Baranda
44	1	Cubierta	95	1	Manga del Montante Vertical Izquierdo
45	4	Gancho de la Cubierta	96	1	Manga del Montante Vertical Derecho
46	2	Ojal Reforzado	97	1	Filtro
47	1	Banda para Caminar	98	1	Cortacircuito de Prender/Apagar
48	1	Armadura			
49	1	Cable Eléctrico			
50	1	Transformador			
51	1	Pata Trasera Derecha			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
99	1	Baranda	110	1	Placa de la Consola
100	1	Montaje del Pasador	111	1	Sensor de Pulso para el Pecho
101	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro	112	1	Receptor del Sensor de Pulso para el Pecho
102	1	Tornillo de los Altavoces	113	1	Perno del Pasador Inferior
103	4	Tornillo de la Arandela de la Consola	114	4	Ajustador de la Cubierta de la Baranda
104	1	Mango Derecho	115	2	Tornillo del Recibidor
105	2	Arandela del Rodillo Trasero	116	2	Abrazadera de la Consola
106	1	Cable de Inclinación/Controlador	117	1	Perno del Pasador Superior
107	1	Sujetador Atajador de Inclinación	*	—	Manual del Usuario
108	1	Espaciador del Soporte Atajador			
109	1	Tirante de Pulso del Pecho			

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.

R0710A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

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

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.

