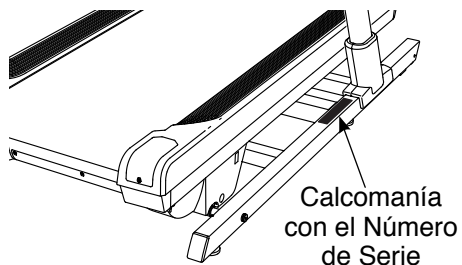


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Nº de Modelo NETL29714.0

Nº de Serie _____

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



SERVICIO AL CLIENTE

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

901 900 131

Lunes-Viernes 9:00-21:00 CET

Fax: 912 726 261

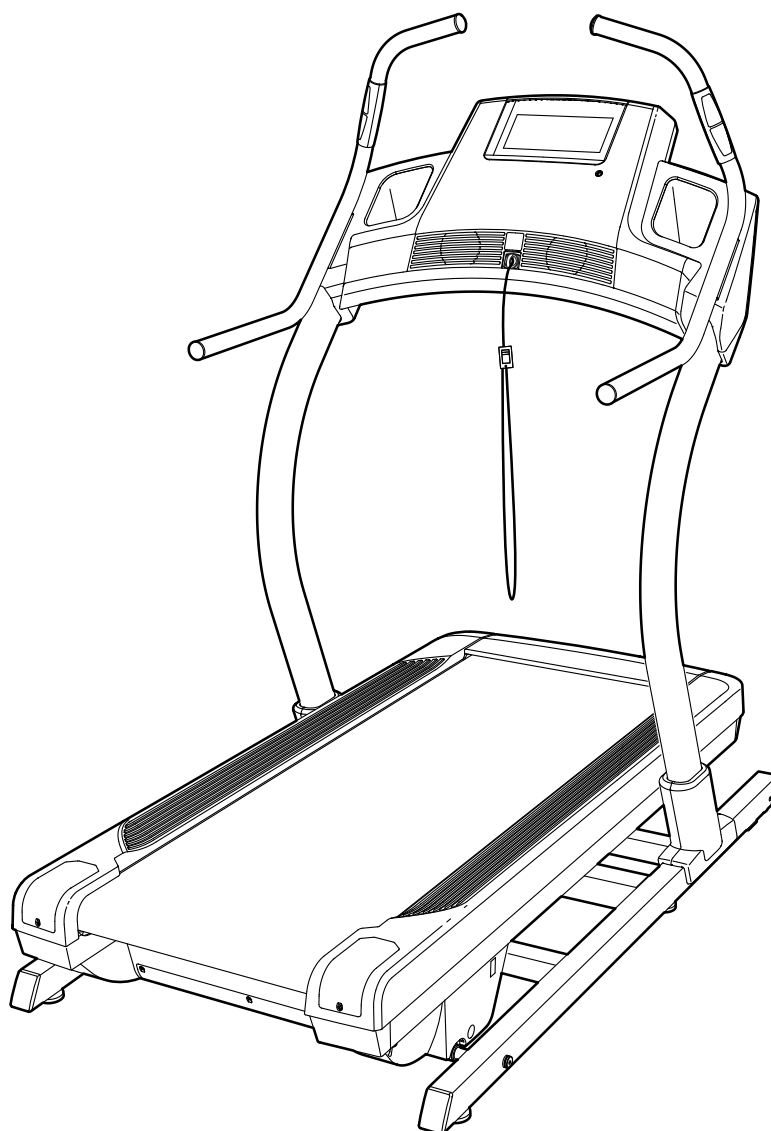
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspe@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



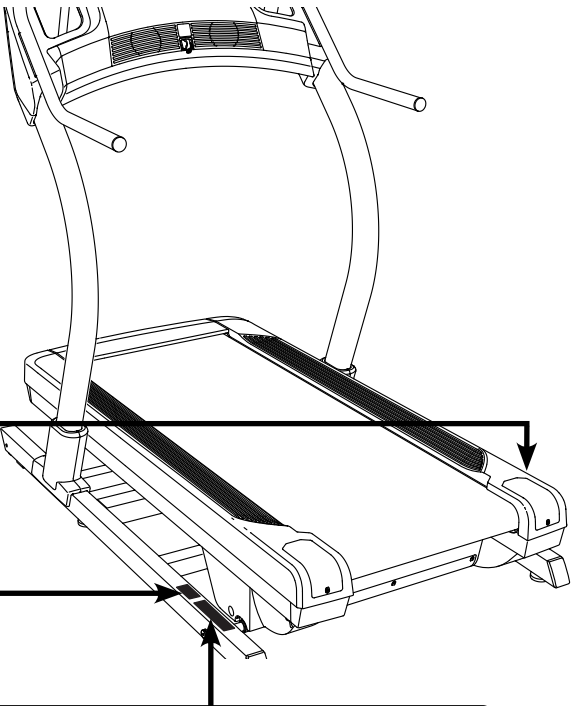
www.iconeurope.com

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	11
CÓMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER	12
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE	27
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	28
GUÍA DE EJERCICIOS	31
LISTA DE LAS PIEZAS	33
DIBUJO DE LAS PIEZAS	35
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



⚠ PRECAUCIÓN

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

⚠ ADVERTENCIA: Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.

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

•Quite la llave cuando no esté en uso.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador de inclinación estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el entrenador de inclinación solamente como lo describe este manual.
4. El entrenador de inclinación está diseñado para uso doméstico solamente. No use el entrenador de inclinación en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
5. Guarde el entrenador de inclinación en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. El entrenador de inclinación no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
6. Coloque el entrenador de inclinación en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque el entrenador de inclinación sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación.
7. No utilice el entrenador de inclinación en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados en todo momento del entrenador de inclinación.
9. El entrenador de inclinación sólo deben utilizarlo personas que pesen 159 kg o menos.
10. Nunca permita que más de una persona use el entrenador de inclinación al mismo tiempo.
11. Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador de inclinación. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador de inclinación. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use el entrenador de inclinación descalzo, en calcetines o sandalias.*
12. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 12), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
13. Si se requiere un cable de extensión, utilice únicamente un cable de 3 conductores de calibre 14 (1 mm²) con una longitud no superior a 1,5 m.
14. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
15. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su entrenador de inclinación si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente. (Vea MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 28 si el entrenador de inclinación no está funcionando correctamente.)
16. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar el entrenador de inclinación (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14).
17. Nunca ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en el entrenador de inclinación.

18. El entrenador de inclinación es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicios, que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
20. Nunca deje el entrenador de inclinación sin atención mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de Off (apagado) (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando el entrenador de inclinación no esté en uso.
21. No intente mover el entrenador de inclinación hasta que no esté ensamblado correctamente. (Vea la sección MONTAJE en la página 7 y CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 27). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para subir, bajar o mover el entrenador de inclinación.
22. Nunca inserte objetos en ninguna abertura del entrenador de inclinación.
23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del entrenador de inclinación regularmente.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar el entrenador de inclinación, antes de limpiarlo y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritas en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Cualquier procedimiento de servicio que no esté incluido en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.
25. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. El NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador de inclinación. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea

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

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

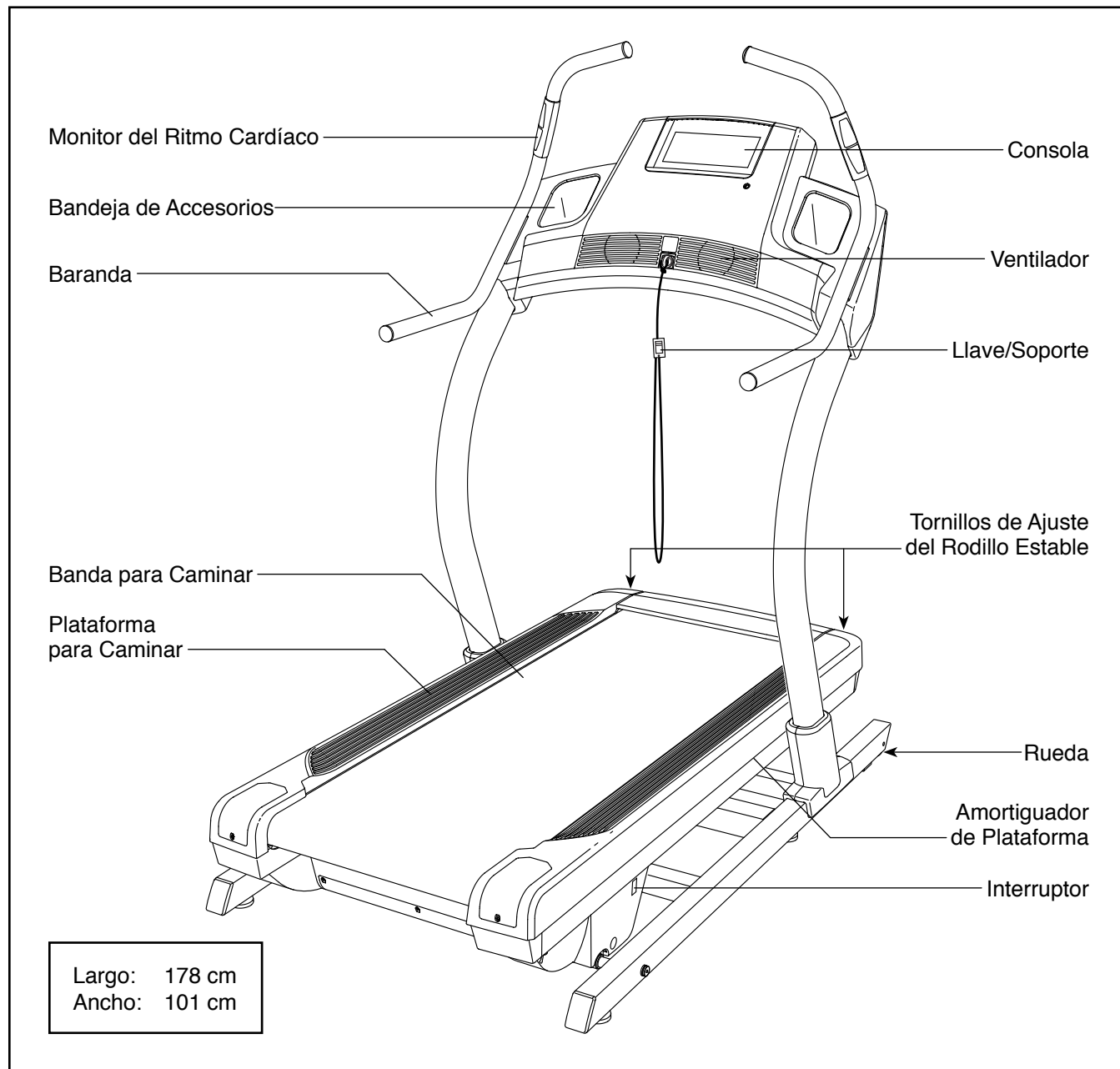
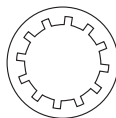
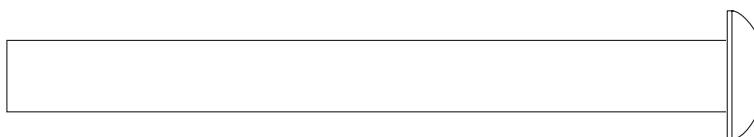


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

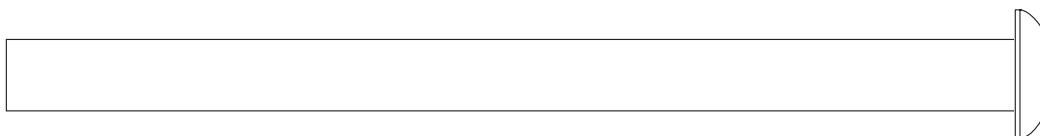
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



3/8" Arandela Estrella (3)–8



3/8" x 3 3/4" Tornillo (2)–2



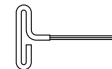
3/8" x 5 1/4" Tornillo (1)–2

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia grasa en el exterior del entrenador de inclinación. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia grasa en el entrenador de inclinación, límpielo con un paño suave y un limpiador suave, no abrasivo.

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas

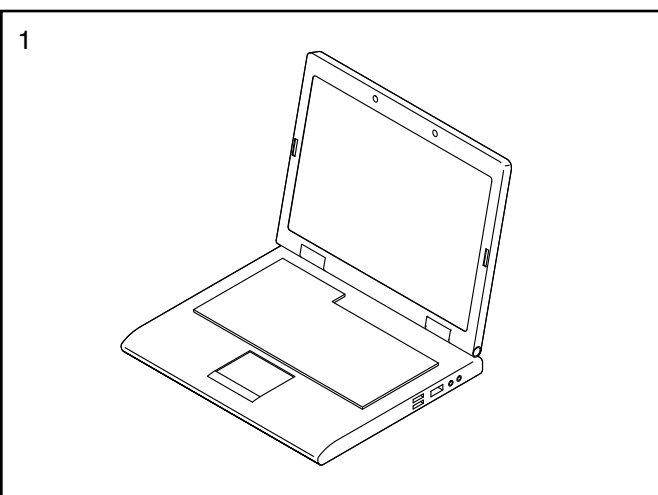


Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

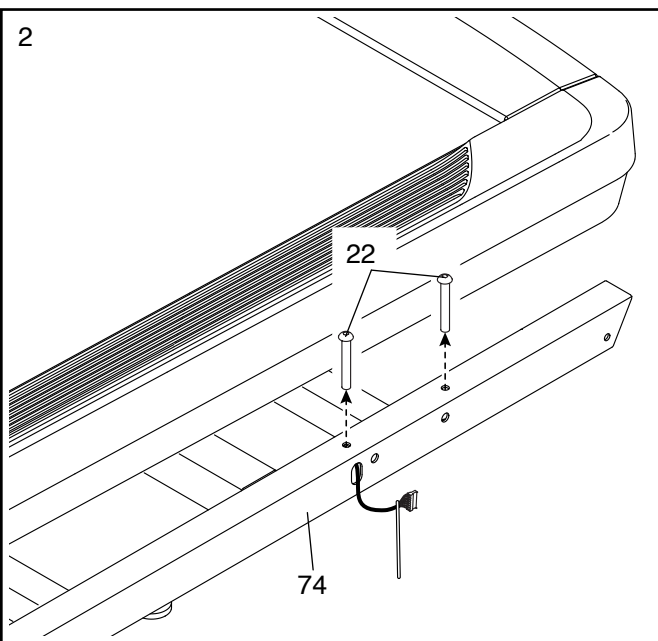
- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

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

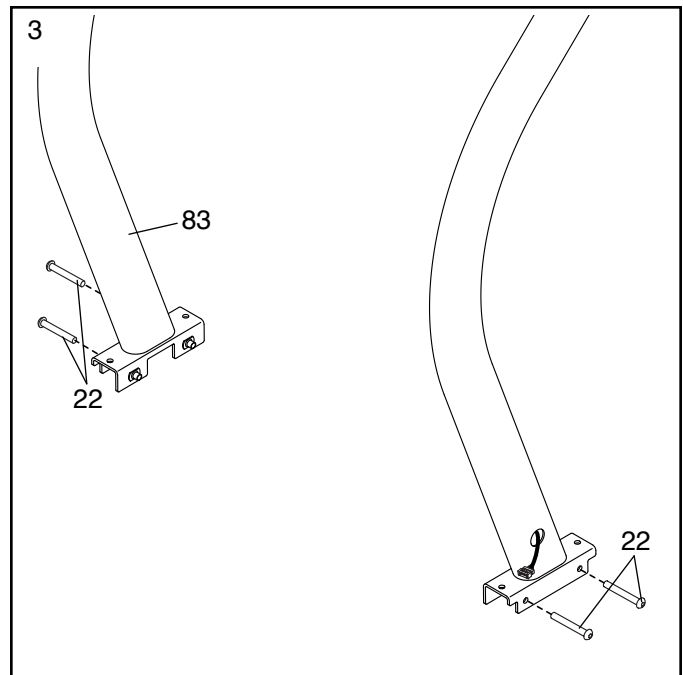


2. Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.

Quite los cuatro Tornillos 3/8 x 2 3/4" (22) de la Base (74) (solo se muestra un lado). **Guarde los Tornillos.**



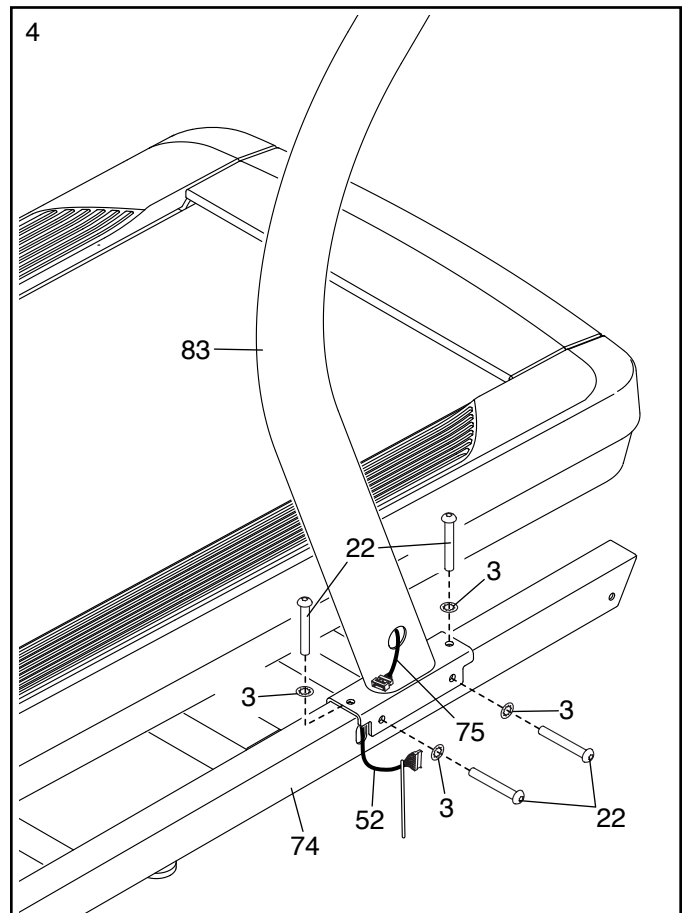
3. Retire los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) de los Montantes Verticales (83). **Guarde los tornillos.**



4. Sostenga los Montantes Verticales (83) sobre la Base (74). **Asegúrese de que el orificio del Cable del Montante Vertical (75) esté en el lado correcto.**

Conecte el Montante Vertical (83) derecho a la Base (74) con cuatro de los Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22) que acaba de retirar y cuatro Arandelas Estrella 3/8" (3). **Asegúrese de no pellizcar el Cable de la Base (52). Todavía no apriete completamente los Tornillos.**

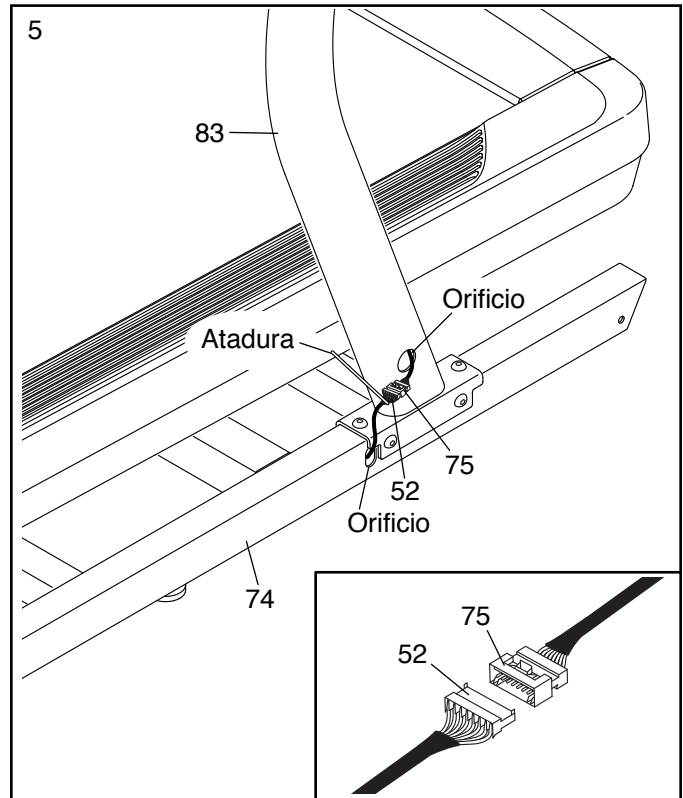
Conecte el Montante Vertical izquierdo (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay ningún cable en el lado izquierdo. **Apriete completamente los ocho Tornillos 3/8" x 2 3/4" (22).**



5. Conecte el Cable de la Base (52) al Cable del Montante Vertical (75).

Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE SUFRIR DAÑOS CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.

A continuación, retire la atadura del Cable de la Base (52) e introduzca los cables en los orificios en el Montante Vertical (83) derecho y en la Base (74).

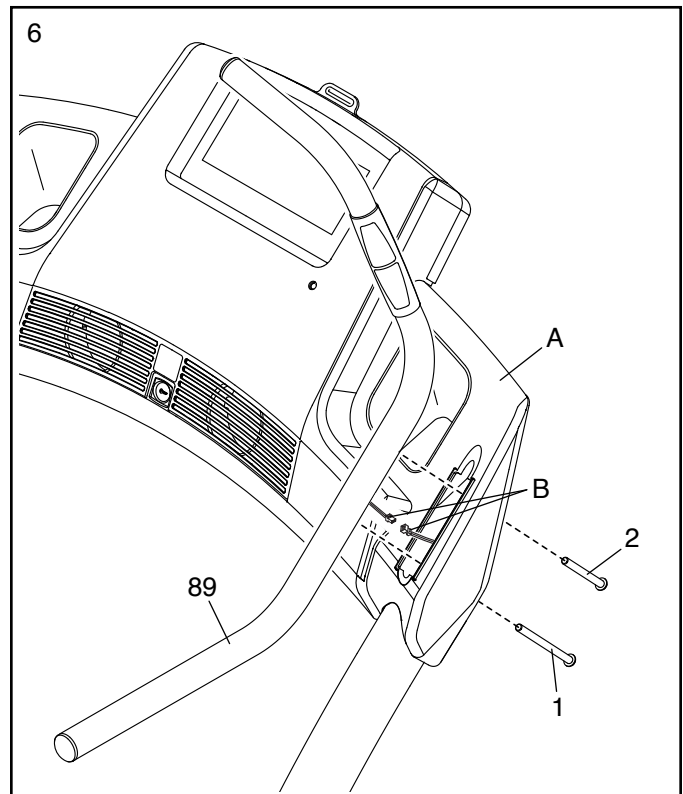


6. Identifique la Baranda Derecha (89). Sostenga la Baranda Derecha cerca del lado derecho del montaje de la consola (A) y conecte los dos cables de pulso (B).

Posicione la Baranda Derecha (89) en el montaje de la consola (A). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

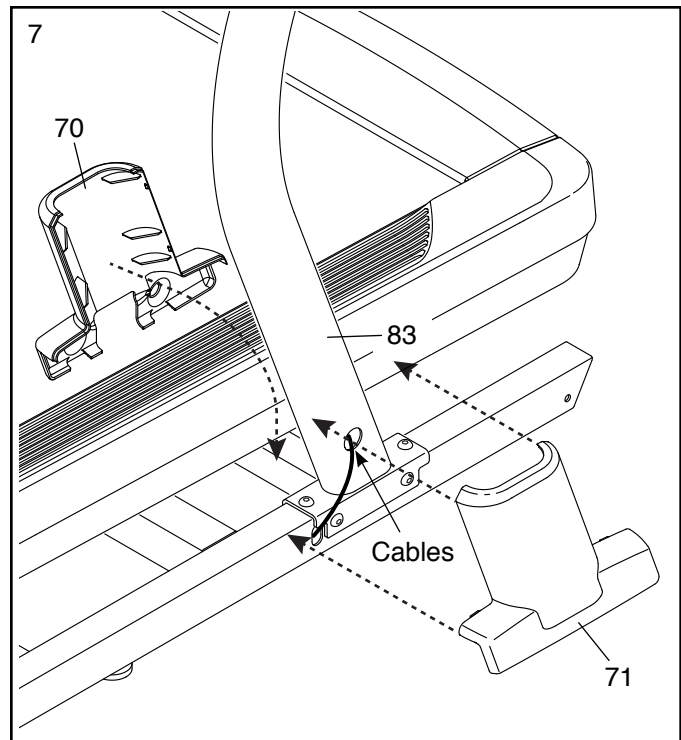
Fije la Baranda Derecha (89) con un Tornillo 3/8" x 5 1/4" (1) y un Tornillo 3/8" x 3 3/4" (2). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételes completamente.**

Conecte la Baranda Izquierda (no se muestra aquí) de la misma manera.



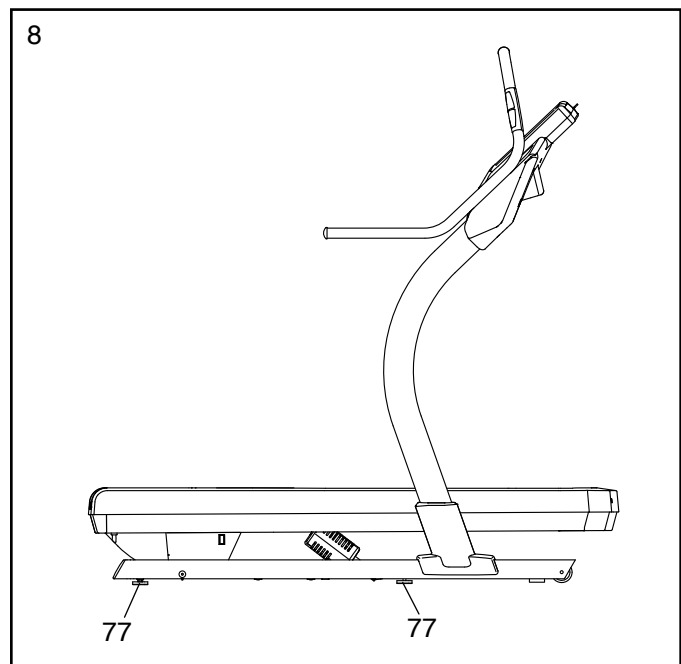
7. Deslice la Cubierta Derecha Interna del Montante Vertical (70) en el extremo inferior del Montante Vertical (83) derecho. Fije la Cubierta Derecha Externa del Montante Vertical (71) contra la Cubierta Derecha Interna del Montante Vertical hasta que encaje en su lugar. **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

Conecte la Cubierta Izquierda Interna del Montante Vertical y la Cubierta Derecha Interna del Montante Vertical (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



8. Si es necesario, mueva el entrenador de inclinación hasta la ubicación deseada (ver CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE en la página 27).

Tras colocar el entrenador de inclinación en la ubicación dónde lo utilizará, asegúrese de que éste quede apoyado firmemente sobre el suelo. Si el entrenador de inclinación se balancea ligeramente, gire las Patas de Nivelación (77) según sea necesario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



9. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el entrenador de inclinación.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (ver la página 29). Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador de inclinación. Para evitar daños en la consola, guarde su entrenador de inclinación protegida de la luz solar directa.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

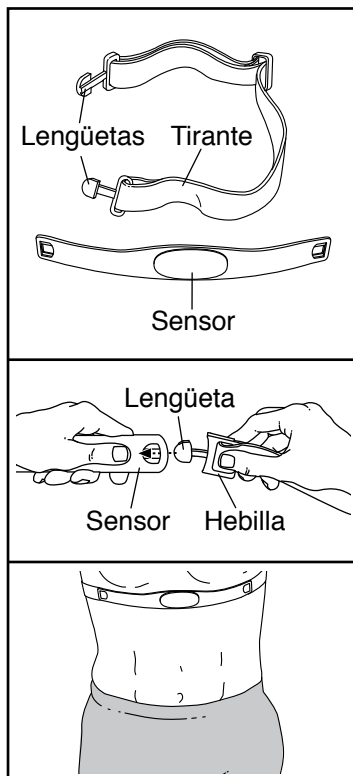
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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



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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

CÓMO USAR EL ENTRENADOR DE INCLINACIÓN

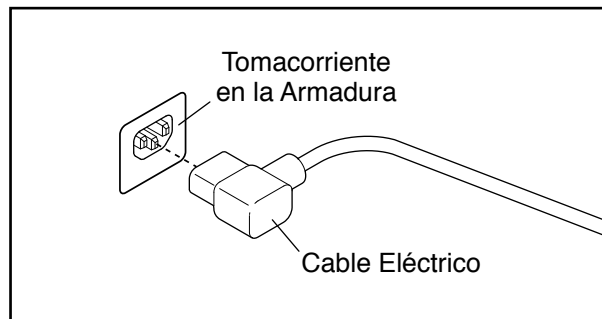
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

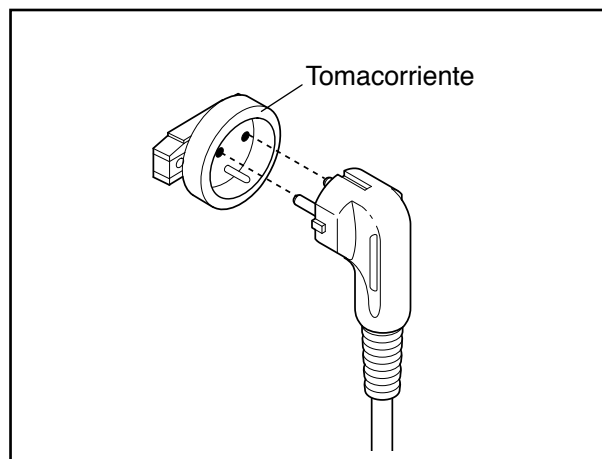
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

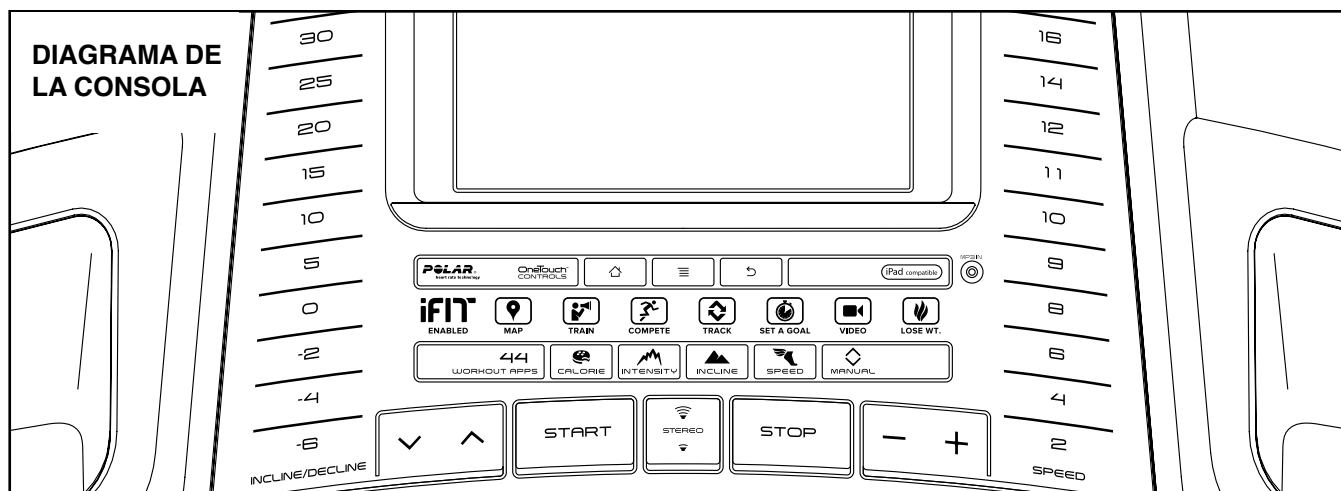
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

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



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





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.

TUS METAS DE FITNESS SE HARÁN REALIDAD CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de fitness habilitado para iFit, puede usar una serie de funciones de iFit.com para hacer realidad las metas de fitness.



Corra por cualquier parte del mundo con Google Maps.



Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios de la comunidad iFit.



Cargue sus resultados de entrenamiento a la nube de iFit y haga un seguimiento de sus logros.



Fije las calorías, el tiempo o las metas de distancia de sus entrenamientos.



Vea vídeos de alta definición con entrenamientos simulados.



Elija y descargue conjuntos de entrenamientos de pérdida de peso.

Visite [iFit.com](https://www.ifit.com) para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada del entrenador de inclinación ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación con sólo tocar un botón. A medida que usted se ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola presenta una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación a medida que le guía a través de una sesión de entrenamiento efectiva. Además puede ajustar las metas de calorías, tiempo, distancia o ritmo.

Puede utilizar su tableta para controlar la velocidad y la inclinación del entrenador, o crear entrenamientos de acceso.

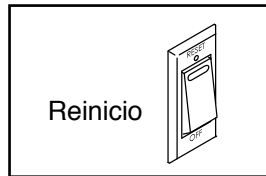
Usted puede incluso navegar por Internet, o escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

Para encender la corriente, vea la página 14. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, vea la página 14. **Para programar la consola** vea la página 15.

CÓMO ENCENDER EL APARATO

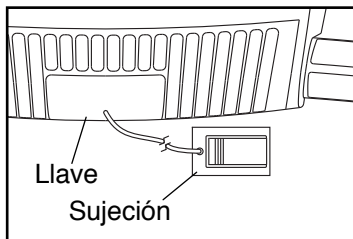
IMPORTANTE: Si el entrenador de inclinación ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea página 12). A continuación, localice el interruptor en el entrenador de inclinación, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición de Reset (reinicio).



IMPORTANTE: La consola presenta un modo de demostración en pantalla diseñado para ser usado si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si está activada la función de demostración, la pantalla se iluminará unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Consulte el paso 7 en la página 22 para desactivar la función de demostración.

Seguidamente, párese sobre los rieles para los pies del entrenador de inclinación. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa.



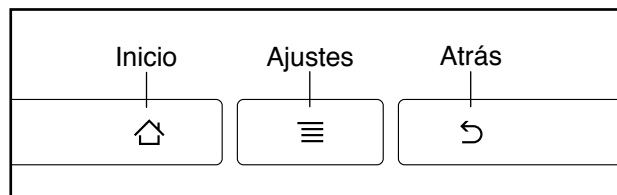
Luego, inserte la llave en la consola. **Nota:** La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe la sujeción dando con cuidado unos pasos hacia atrás; si la llave no se extrae de la consola, ajuste la posición de la sujeción.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea el paso 4 en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

- La consola funciona igual que otras tablillas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes en la pantalla, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 16). Sin embargo, no puede acercar ni alejar las imágenes deslizando los dedos por la pantalla.
- La pantalla no es sensible a la presión. No necesita ejercer mucha presión sobre la pantalla.
- Para teclear información en un cuadro de texto, toque el cuadro de texto para ver el teclado. Para usar números u otros caracteres del teclado, toque el botón ?123. Para ver más caracteres, toque el botón Alt. Vuelva a tocar el botón Alt para regresar al teclado numérico. Para regresar al teclado alfabético, toque el botón ABC. Para usar un carácter en mayúsculas, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para usar varios caracteres en mayúsculas, vuelva a tocar el botón de la flecha. Para regresar al teclado de minúsculas, toque el botón de la flecha por tercera vez. Para borrar el último carácter, toque el botón que tiene una flecha orientada hacia atrás y una X.
- Use los botones indicados de la consola para navegar en la tableta. Pulse el botón inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón de ajustes para acceder al menú principal de los ajustes (vea la página 21). Pulse el botón atrás para regresar a la pantalla anterior.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

Antes de usar el entrenador de inclinación por primera vez, ajuste la consola.

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 25 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 21 y el paso 2 en la página 24 y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 24 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 24 y calibre el sistema de inclinación del entrenador de inclinación.

4. Cree una cuenta iFit.

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

El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Siga las instrucciones de la pantalla para registrarse en su cuenta iFit. Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, vea la página 23.

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

Para usar la función manual, vea esta página. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 19. **Para utilizar un entrenamiento de pulso,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento iFit,** vea la página 20.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23. **Para usar el explorador de Internet,** vea página 23. **Para usar la función de mantenimiento,** vea la página 24. **Para usar la función de red inalámbrica,** vea la página 25. **Para usar su tableta con la consola,** vea la página 26.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use el entrenador de inclinación. La primera vez que use el entrenador de inclinación, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 29).

COMO USAR EL MODO MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

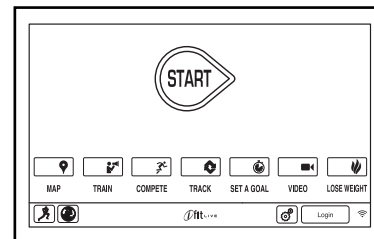
2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda la corriente, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla, para regresar al menú principal en cualquier momento.

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

Toque el botón Start (comenzar) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para

caminar. También puede pulsar el botón Manual de la consola y luego tocar el botón Resume (reanudar) en la pantalla. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Durante el ejercicio, puede cambiar la velocidad de la banda para caminar según desee pulsando los botones de aumento o disminución de Speed. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/h por hora; Si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará más rápido.



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

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

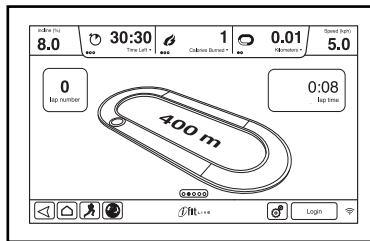
4. Cambie la inclinación del entrenador de inclinación según lo desee.

Para cambiar la inclinación del entrenador de inclinación, pulse los botones para aumentar o disminuir Incline (inclinación) o uno de los botones numerados Incline/Decline (inclinación/declinación). Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

Nota: La primera vez que ajuste la inclinación deberá calibrar primero el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 24).

5. Siga su progreso en las pantallas.

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



Mientras camina o corre en el entrenador de inclinación, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación del entrenador de inclinación
- El tiempo transcurrido
- Tiempo restante (Nota: La función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante.)
- El número aproximado de calorías que ha quemado.
- El número aproximado de calorías que quema por hora
- La distancia que ha caminado o corrido
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista de 400 m (1/4 de milla)
- Su ritmo en minutos por milla.
- El número de la vuelta actual.
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6).

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

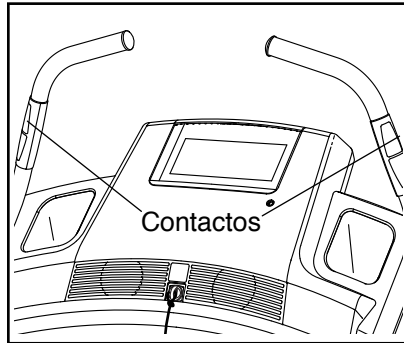
Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones de la pantalla o pulse el botón Stop en la consola. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Resume o el botón Start. Para terminar la sesión de entrenamiento, toque el botón End Workout (terminar entrenamiento).

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 11.

Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, retire las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos.

Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

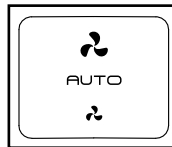


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetos los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

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

Pulse repetidamente los botones del aumentar o y disminuir ventilación para seleccionar una velocidad de ventilación o la función automática, o para apagar el ventilador.



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

Suba a la plataforma para caminar y toque el botón inicio o el botón atrás en la pantalla, o bien pulse el botón Stop en la consola. En la pantalla aparecerá un resumen del entrenamiento. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla. A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar el entrenador de inclinación, coloque el interruptor en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, sus componentes eléctricos pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

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

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

3. Comience el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Puede haber segmentos consecutivos que tengan programado el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

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

Al final del primer segmento del entrenamiento, el entrenador de inclinación se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

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

Si la configuración de velocidad y/o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá anular la configuración pulsando los botones Speed o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Speed** (velocidad) puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 15). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 16). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

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

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de velocidad e inclinación del entrenamiento.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14.

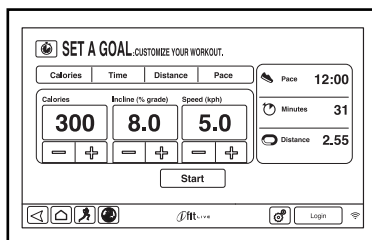
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en la página 15.

3. Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.

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

Para seleccionar una meta de tiempo, distancia, calorías o ritmo,



toque el botón Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (calorías) o Pace (ritmo). A continuación, toque los botones de aumento y disminución en la pantalla para especificar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, para especificar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Comience el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea la página 15).

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

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

5. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

HOW TO USE A PULSE WORKOUT

Los entrenamientos de pulso controlan de forma automática la velocidad y la inclinación del entrenador de inclinación. Nota: Debe tener puesto un monitor de ritmo cardíaco para usar un entrenamiento de pulso.

1. Póngase el monitor de ritmo cardíaco incluido.

Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 11.

2. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14.

3. Seleccione un entrenamiento de pulso.

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

A continuación, toque o bien la pestaña Performance (rendimiento) o la pestaña Endurance (resistencia) en la pantalla.

4. Introduzca su ritmo cardíaco máximo.

Toque los botones aumentar y disminuir para introducir su ritmo cardíaco máximo. También puede ajustar la velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Nota: Para determinar su ritmo cardíaco máximo, consulte a su médico o a alguien recomendado por su médico.

5. Comience el entrenamiento.

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

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16.

7. Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

Vea el paso 8 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en página 25). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14.

2. Seleccione el menú principal.

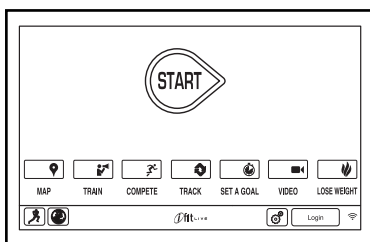
Vea el paso 2 en la página 15.

3. Inicie sesión en su cuenta iFit.

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

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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



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

Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir). Para ver su historial de entrenamientos toque el botón Track (seguimiento). Para usar un entrenamiento con fijación de meta, toque el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 19).

Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola para seleccionar un entrenamiento iFit.

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

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

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

Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 18.

Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 16. La pantalla puede mostrar también un mapa del camino por donde camina o corre.

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

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 17.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 17.

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

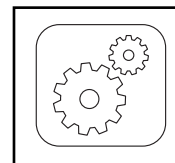
Vea el paso 8 en la página 17.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN AJUSTES DEL EQUIPO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Introduzca la llave en la consola (vea CÓMO ENCENDER EL APARATO en la página 14). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 15). A continuación toque el



botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de Settings (ajustes).

2. Seleccione la función de ajustes del equipo.

En el menú principal de los ajustes, toque el botón Equipment Settings (ajustes del equipo). Nota: Deslice un dedo por la pantalla para desplazar las opciones hacia arriba o hacia abajo si es necesario.

3. Seleccione un idioma.

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

4. Seleccione la unidad de medida.

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

5. Seleccione una zona de tiempo.

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

6. Seleccione una hora de actualización.

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

IMPORTANTE: Siempre debe desenchufar el cable eléctrico tras el uso del entrenador de inclinación. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar cuando usted usa el entrenador de inclinación y pueda desenchufar el cable eléctrico una vez que la actualización haya terminado.

7. Active o desactive la función de demostración en pantalla.

La consola presenta un modo de demostración en pantalla diseñado para ser usado si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando enchufe el cable eléctrico, coloque el interruptor en la posición de reinicio e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

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

8. Habilite o deshabilite el navegador de Internet.

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

9. Habilite o deshabilite la vista de calles.

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

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

Nota: Esta función puede no estar habilitada en su entrenador de inclinación.

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

11. Habilitar o deshabilitar una contraseña.

La consola presenta una contraseña de seguridad para niños, diseñada para evitar que los usuarios no autorizados usen el entrenador de inclinación.

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

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

12. Defina un intervalo de la pantalla de seguridad

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

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

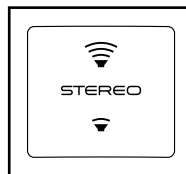
13. Salir de la función de ajustes del equipo.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio, enchufe un cable de sonido con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de sonido; **asegúrese de que el cable de sonido esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de sonido, visite una tienda de electrónica de su localidad.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de sonido. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución de volumen de la consola o los mandos correspondientes de su reproductor personal de sonido.



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

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

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

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

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

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 14 para usar el teclado.

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

Nota: Mientras usa el navegador, los botones Speed (velocidad), Incline (inclinación), Fan (ventilador) y Volume (volumen) continuarán funcionando, pero los botones Workout (entrenamiento) no funcionarán.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

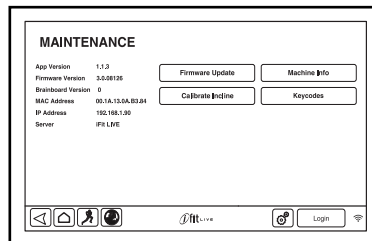
1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 21.

2. Seleccione la función de mantenimiento

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

La pantalla principal de la función de mantenimiento mostrará información sobre el modelo y la versión del entrenador de inclinación.



3. Actualice el firmware de la consola.

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

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

Para evitar dañar el entrenador de inclinación, no apague el equipo ni retire la llave mientras se actualiza el firmware.

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

Nota: En ocasiones una actualización de firmware puede hacer que la consola funcione algo diferente. Estas actualizaciones están siempre diseñadas para mejorar su experiencia en los ejercicios.

4. Calibre el sistema de inclinación del entrenador de inclinación.

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

IMPORTANTE: Mantenga sus pies y los objetos, lejos del entrenador de inclinación mientras calibra el sistema de inclinación. En caso de emergencia, tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.

5. Visualice la información de la máquina.

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

6. Encuentre códigos de teclas.

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

7. Salga de la función de mantenimiento.

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

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA

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

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en la página 21.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi.

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

4. Configure y gestione una conexión de red inalámbrica.

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

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

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

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

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

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 14 para usar el teclado.

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

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

Si tiene problemas para conectarse a la red seleccionada, asegúrese de que su contraseña es la correcta. Nota: Las contraseñas son sensibles a las mayúsculas/minúsculas.

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

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

5. Salga de la función de red inalámbrica.

Para salir de la función de red inalámbrica toque el botón atrás en la pantalla.

CÓMO USAR SU TABLET CON LA CONSOLA

Nota: Para conectar su tableta a la consola, debe tener acceso a una red inalámbrica (vea la página 25). También se requiere una cuenta iFit y una aplicación iFit. **Vaya a www.iFit.com para crear una cuenta iFit y vaya a la App StoreSM o la tienda Google PlayTM para comprar y descargar la aplicación iFit para aplicaciones iPod o la aplicación iFit para Android.**

1. Configure una conexión inalámbrica en la consola.

Vea la página 25. Nota: La consola y su tableta deben estar conectadas a la misma red inalámbrica.

2. Acceda a la aplicación iFit en su tableta e inicie sesión en su cuenta iFit.

3. Configure una conexión inalámbrica en su tableta.

Conecte su tableta a la misma red inalámbrica que seleccionó en el paso 1. Toque Connect (conectar) en su tableta. A continuación, pulse el botón Stop (parar) de la consola para confirmar que utilizará su tableta para controlar el entrenador de inclinación.

4. Controle el entrenador de inclinación utilizando su tableta.

Una vez que haya establecido una conexión inalámbrica entre la tableta y la consola, se puede controlar el entrenador de inclinación usando las opciones de su tableta. Desde su tableta, puede acceder a los entrenamientos y ajustar la velocidad e inclinación. **Nota: Una ventana emergente cubrirá la pantalla táctil de la consola, pero los botones de la consola seguirán funcionando, además de los controles de la tableta.**

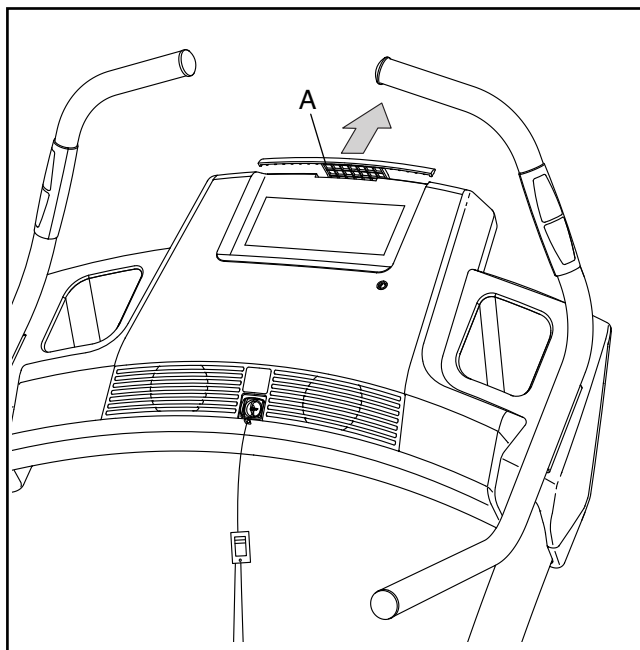
5. Cierre la sesión y salga de la aplicación iFit.

Cuando haya terminado de usar la tableta, toque el enlace en la esquina superior derecha de su tableta para cerrar la sesión.

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

CÓMO USAR EL SOPORTE DE SU TABLETA

Fije de forma segura su tableta a la consola mientras utiliza el entrenador de inclinación. Tire del soporte de la tableta (A) hacia arriba y coloque la tableta en la consola. El soporte de la tableta sostendrá su tableta en su lugar.



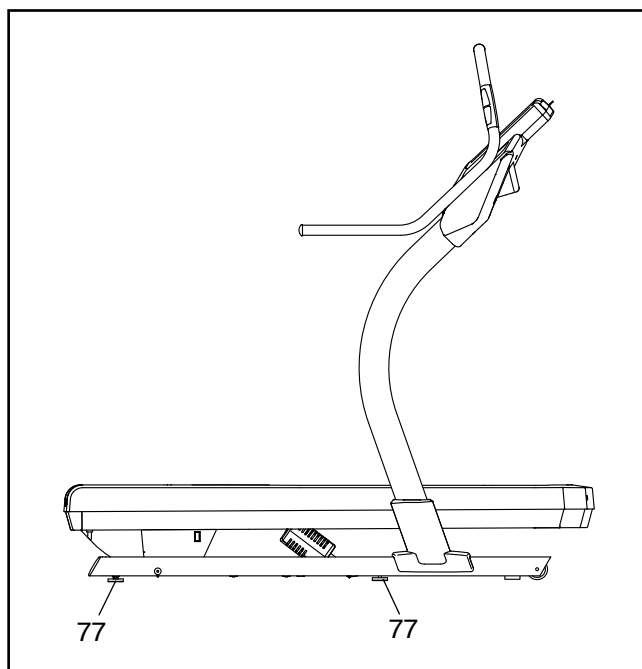
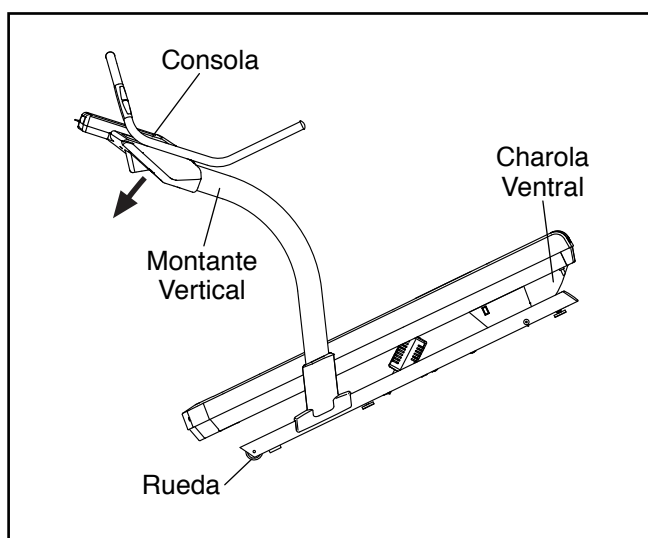
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR INCLINABLE

Antes de mover el entrenador de inclinación, introduzca la llave en la consola, aumente la inclinación hasta el máximo nivel, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico.

Debido al tamaño y peso del entrenador de inclinación, se necesitan dos o tres personas para moverlo. Sujete firmemente los montantes verticales cerca de la consola. Incline el entrenador de inclinación hacia atrás hasta que se deslice con facilidad sobre las ruedas. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión o de daño al entrenador de inclinación, no lo levante por la charola ventral plástica. No tire de la consola.**

Ruede con cuidado el entrenador de inclinación sobre sus ruedas hasta la ubicación deseada y luego bájelo a la posición a nivel. **PRECAUCIÓN: Para evitar el riesgo de lesiones serias, tenga extremo cuidado mientras mueve el entrenador de inclinación. No intente mover el entrenador de inclinación sobre superficies irregulares.**

Asegúrese de que el entrenador de inclinación esté apoyado firmemente sobre el suelo. Si el entrenador de inclinación se balancea ligeramente, gire las Patas de Nivelación (77) según sea necesario hasta que se elimine el movimiento de balanceo.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Limpie periódicamente el entrenador de inclinación y mantenga limpia y seca la banda para caminar. En primer lugar, **coloque el interruptor en la posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico**. Limpie las partes exteriores del entrenador de inclinación con un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave.

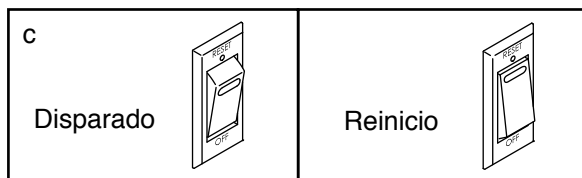
IMPORTANTE: No pulverice ningún líquido directamente sobre el entrenador de inclinación. Para evitar daños en la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola. A continuación, seque metódicamente el entrenador de inclinación con un paño suave.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas del entrenador de inclinación se pueden solucionar siguiendo los pasos sencillos que se describen a continuación. Busque el síntoma observado y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 12). Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.
- Una vez enchufado el cable eléctrico, asegúrese de que la llave esté insertada en la consola.
- Verifique el interruptor de encendido del entrenador de inclinación, situado cerca del cable eléctrico. Si el interruptor sobresale tal como se muestra, quiere decir que se ha disparado. Para reactivar el interruptor de encendido, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

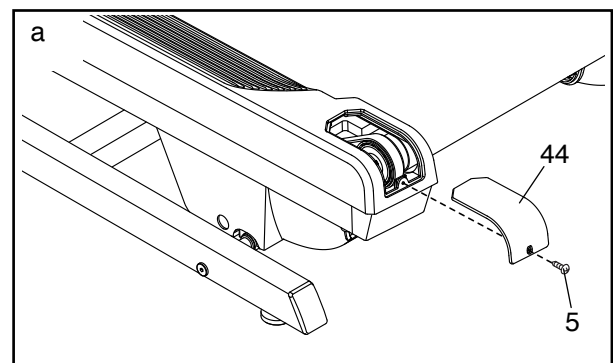
- Compruebe el interruptor (vea el diagrama c de la izquierda). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y, a continuación, vuelva a presionar el interruptor hacia dentro.
- Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y, a continuación, enchúfelo de nuevo.
- Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.
- Si el entrenador de inclinación sigue sin funcionar, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

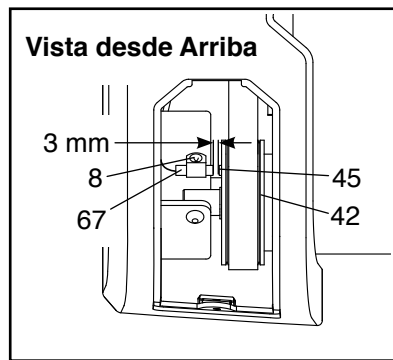
- La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador de inclinación está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la pantalla permanece encendida cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para desactivar la función de demostración, consulte el paso 7 en la página 22.

SÍNTOMA: La consola no muestra correctamente la velocidad y la distancia

- Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. A continuación, retire el Tornillo #8 x 3/4" (5) indicado, y levante la Cubierta del Riel Izquierdo para Los Pies (44).



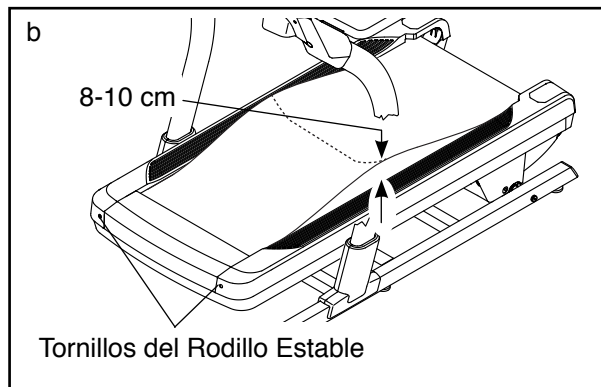
A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (67) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (42). Gire la Polea hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta.



Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm. En caso necesario, afloje el Tornillo Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (8), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. A continuación, vuelva a colocar la Cubierta Izquierda del Riel para los Pies con el Tornillo #8 x 3/4", y ponga en funcionamiento el entrenador de inclinación por unos minutos para comprobar que la lectura de velocidad sea correcta.

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

- Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm²) que no sea más largo que 1,5 m.
- Si la banda para caminar se aprieta demasiado, se puede afectar el buen funcionamiento de su entrenador y la banda para caminar puede quedar dañada. Primero ajuste la inclinación al 40 por cien. A continuación, extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, debería poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 8 y 10 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador durante algunos minutos. **Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.**

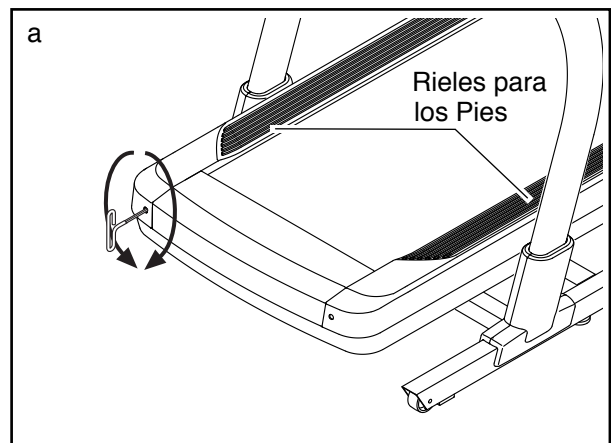


- Su entrenador de inclinación presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto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

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

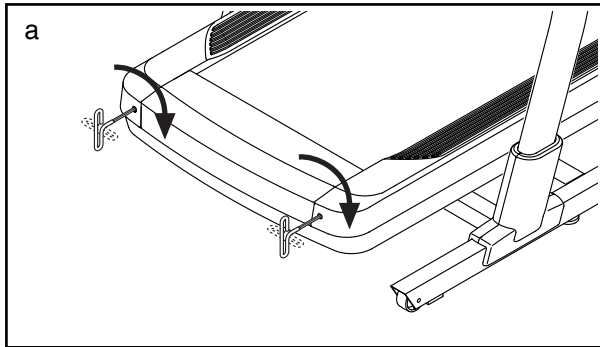
IMPORTANTE: Si la banda para caminar roza contra los rieles para los pies, la banda puede sufrir daños.

- En primer lugar, extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no tensar en exceso la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en marcha el entrenador de inclinación durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



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

- a. Primero, retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 8 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, conecte el cable eléctrico, introduzca la llave y camine con cuidado sobre el entrenador de inclinación durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensada.



SÍNTOMA: La función iFit no funciona correctamente

- a. Si la función iFit no funciona correctamente, asegúrese de que el entrenador de inclinación tenga el firmware más actualizado (vea el paso 3 en la página 24).

SÍNTOMA: La inclinación del entrenador de inclinación no cambia correctamente

- a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave

en la consola, y luego suelte ambos botones. Seguidamente pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (la inclinación). El entrenador de inclinación automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación. Si la calibración del sistema de inclinación no comienza, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón de aumento o disminución de la inclinación. Una vez calibrado el sistema de inclinación, extraiga la llave de la consola.

SÍNTOMA: El entrenador de inclinación no se conecta a la red inalámbrica

- a. Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea la página 25).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: El entrenador de inclinación no se conecta a su tableta

- a. Asegúrese de que los ajustes de red inalámbrica de su consola sean correctos (vea la página 25).
- b. Asegúrese de que los ajustes de su red inalámbrica sean correctos.
- c. Asegúrese de que la consola y su tableta estén conectadas a la misma red.
- d. Si aún tiene alguna pregunta, vea la portada de este manual.

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

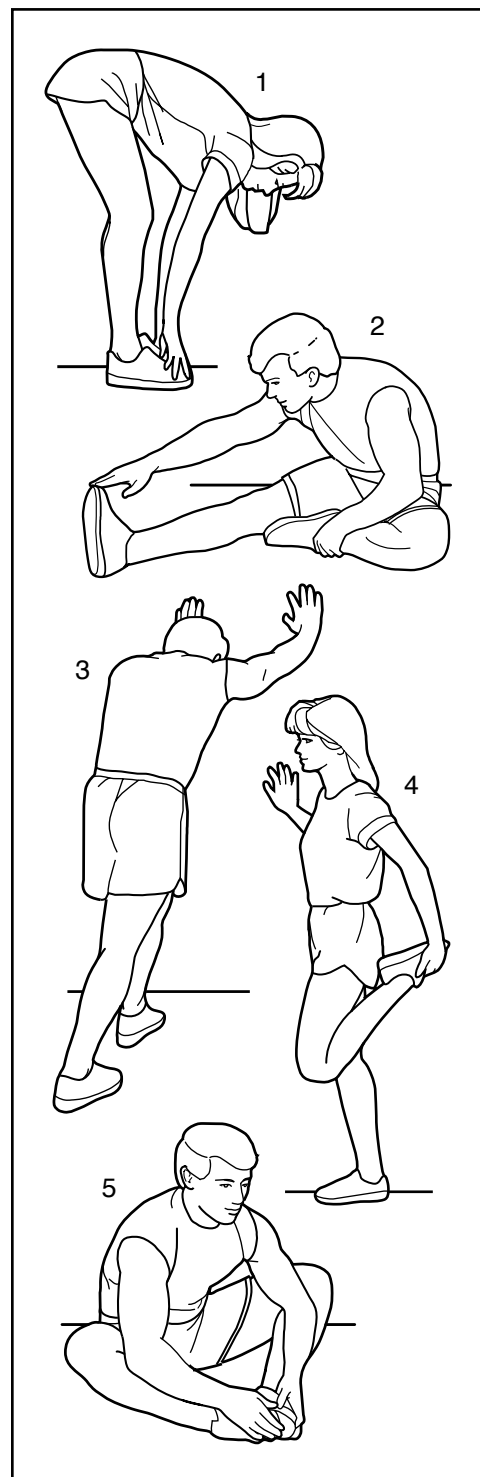
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. 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 NETL29714.0 R0414A

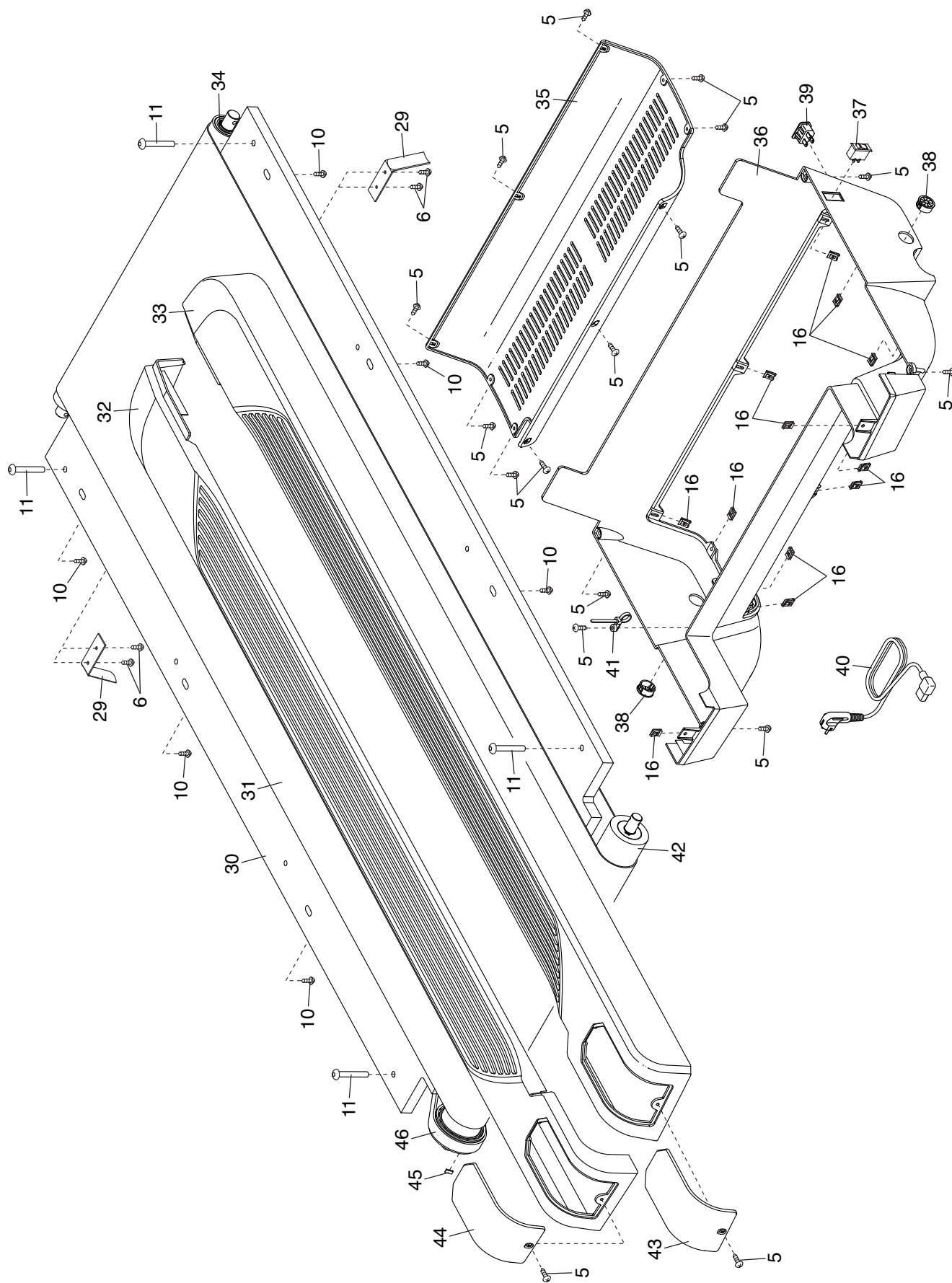
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo 3/8" x 5 1/4"	46	1	Banda
2	2	Tornillo 3/8" x 3 3/4"	47	1	Sobrecubierta Delantera
3	8	Arandela Estrella 3/8"	48	1	Cubierta Delantera
4	2	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	49	8	Tapa del Amortiguador
5	76	Tornillo #8 x 3/4"	50	4	Muelle
6	4	Tornillo la Guía de la Banda 3/8"	51	4	Amortiguador
7	3	Tornillo #8 x 1/2"	52	1	Cable de la Base
8	1	Tornillo Cabeza Segmentada #8 x 3/4"	53	4	Amortiguador de Goma
9	4	Tornillo Cabeza de Arandela #8 x 3/4"	54	1	Tirante para el Pecho
10	6	Tornillo #8 x 5/8"	55	1	Cubierta de lo Electrónico
11	4	Tornillo 5/16" x 1 1/2"	56	1	Cubierta superior del Motor de Inclinación
12	2	Tornillo 1/4" x 1/2"	57	1	Soporte del Atajador de Inclinación
13	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	58	1	Soporte del Motor de Inclinación
14	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	59	4	Buje del Motor de Inclinación.
15	1	Perno 3/8" x 2"	60	1	Motor de Inclinación
16	12	Sujeción de Cubierta	61	1	Soporte de lo Electrónico
17	9	Tornillo para Máquina #8 x 1/2"	62	1	Controlador
18	1	Tornillo 1/4" x 1 1/2"	63	1	Resistor
19	1	Tornillo 1/4" x 2"	64	1	Motor de Manejo
20	2	Perno del Motor 5/16"	65	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
21	2	Tornillo 3/8" x 2 3/8"	66	1	Armadura
22	8	Tornillo 3/8" x 2 3/4"	67	1	Interruptor de Lengüeta
23	2	Arandela Estrella #8	68	1	Cubierta Izquierda Externa del Montante Vertical
24	2	Arandela Estrella 1/4"	69	1	Cubierta Izquierda Interna del Montante Vertical
25	4	Arandela Plana 5/16"	70	1	Cubierta Derecha Interna del Montante Vertical
26	4	Tuerca 3/8"	71	1	Cubierta Derecha Externa del Montante Vertical
27	4	Tuerca 5/16"	72	2	Rueda
28	1	Tuerca 1/4"	73	2	Almohadilla de Base
29	2	Guía de la Banda	74	1	Base
30	1	Plataforma para Caminar	75	1	Cable del Montante Vertical
31	1	Banda para Caminar	76	2	Ojal Reforzado Redondo
32	1	Riel de la Pata Izquierda	77	4	Pata de Nivelación
33	1	Riel para el Pie Derecho	78	2	Eje
34	1	Rodillo Estable	79	2	Tapa de la Base
35	1	Cubierta de la Charola Ventral	80	1	Calcomanía de Advertencia
36	1	Bandeja Ventral	81	2	Calcomanía de Precaución
37	1	Interruptor	82	2	Abrazadera de la Consola
38	2	Ojal Reforzado de la Charola Ventral	83	1	Montante Vertical
39	1	Toma	84	1	Cable de Tierra de la Consola
40	1	Cable Eléctrico	85	2	Mango de la Baranda Corta
41	7	Atadura	86	4	Tapa de la Baranda
42	1	Polea/Rodillo de Manejo	87	2	Montaje del Pulso
43	1	Cubierta del Riel Derecho para Los Pies	88	2	Mango de la Baranda Larga
44	1	Cubierta del Riel Izquierdo para Los Pies	89	1	Baranda Derecha
45	1	Imán			

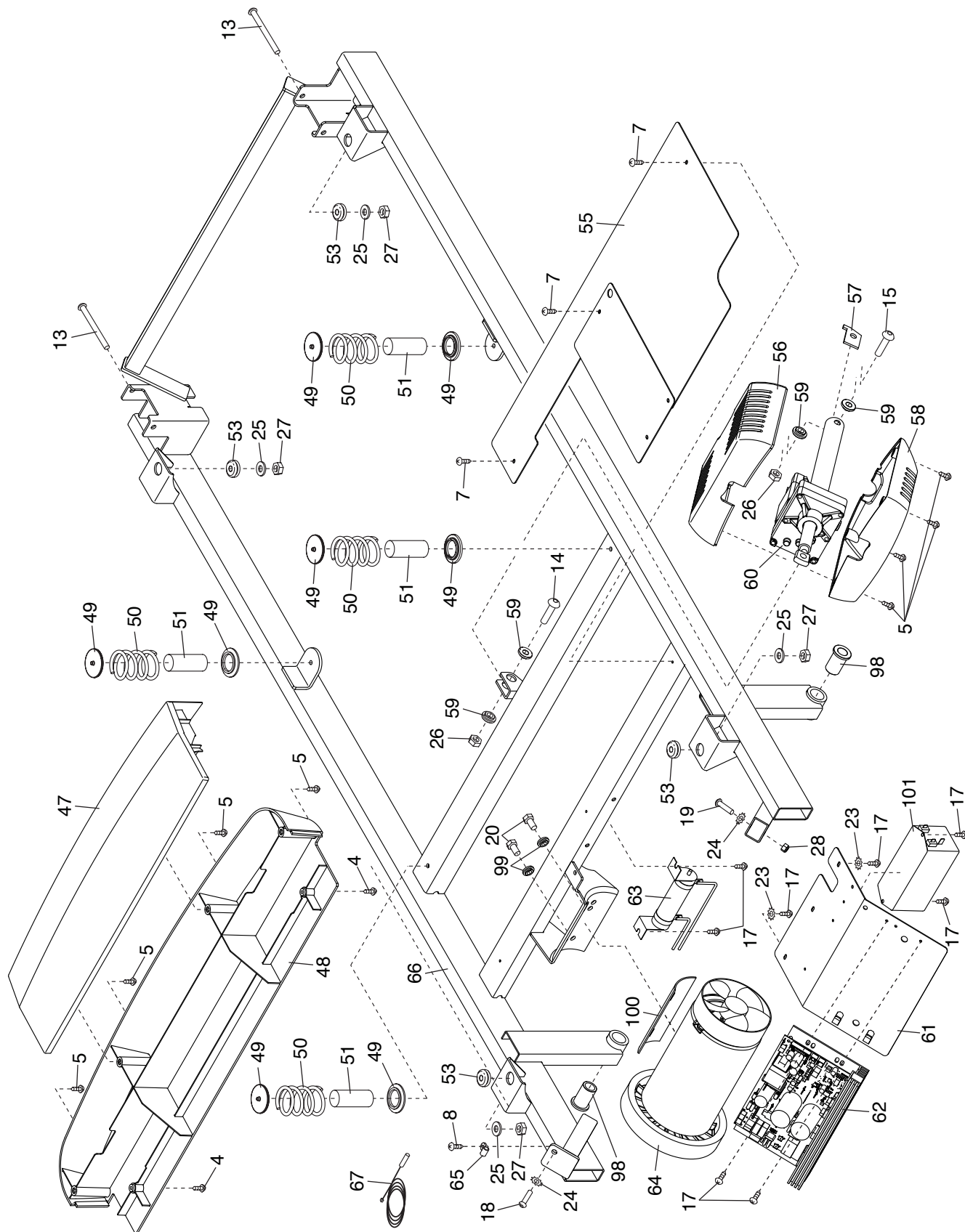
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
90	1	Baranda Izquierda	97	1	Monitor del Ritmo Cardíaco
91	1	Bandeja Izquierda	98	2	Buje de Pivote de la Armadura
92	1	Base de la Consola	99	2	Buje del Motor
93	1	Consola	100	1	Aislador del Motor
94	1	Bandeja Derecha	101	1	Filtro
95	1	Llave	*	—	Manual del Usuario
96	1	Parte de Atrás de la Consola			

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

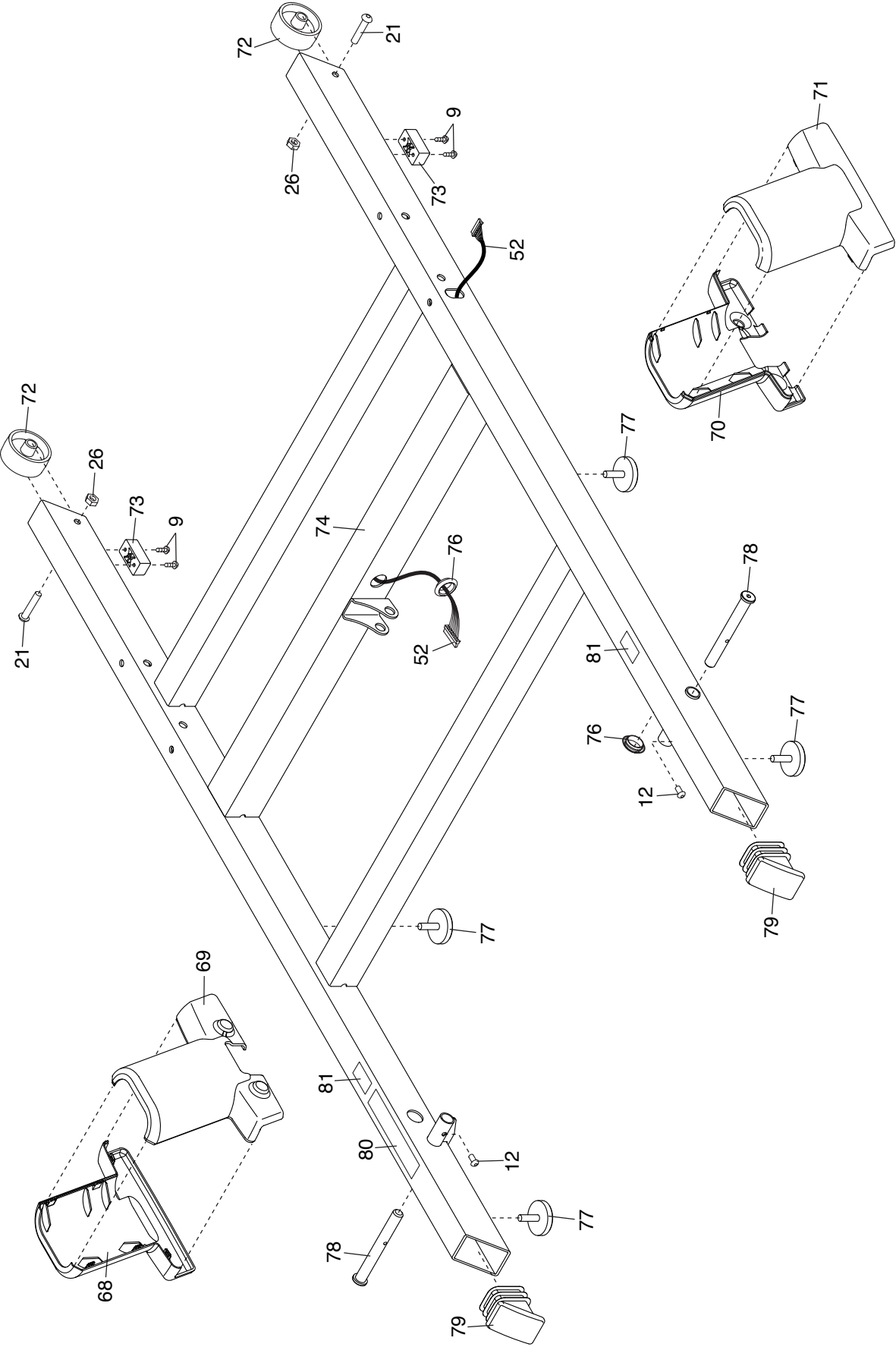
Nº de Modelo NETL29714.0 R0414A

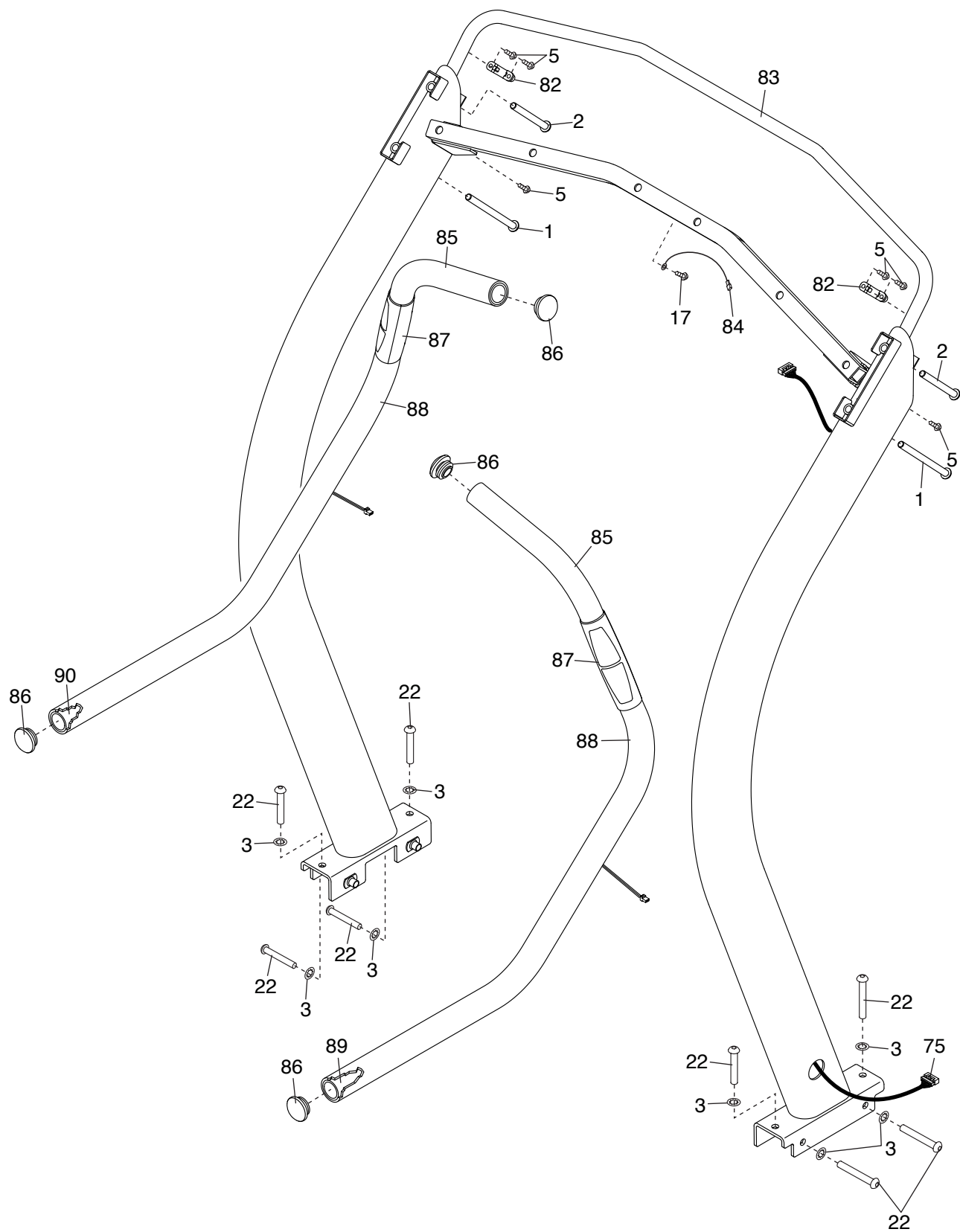




DIBUJO DE LAS PIEZAS C

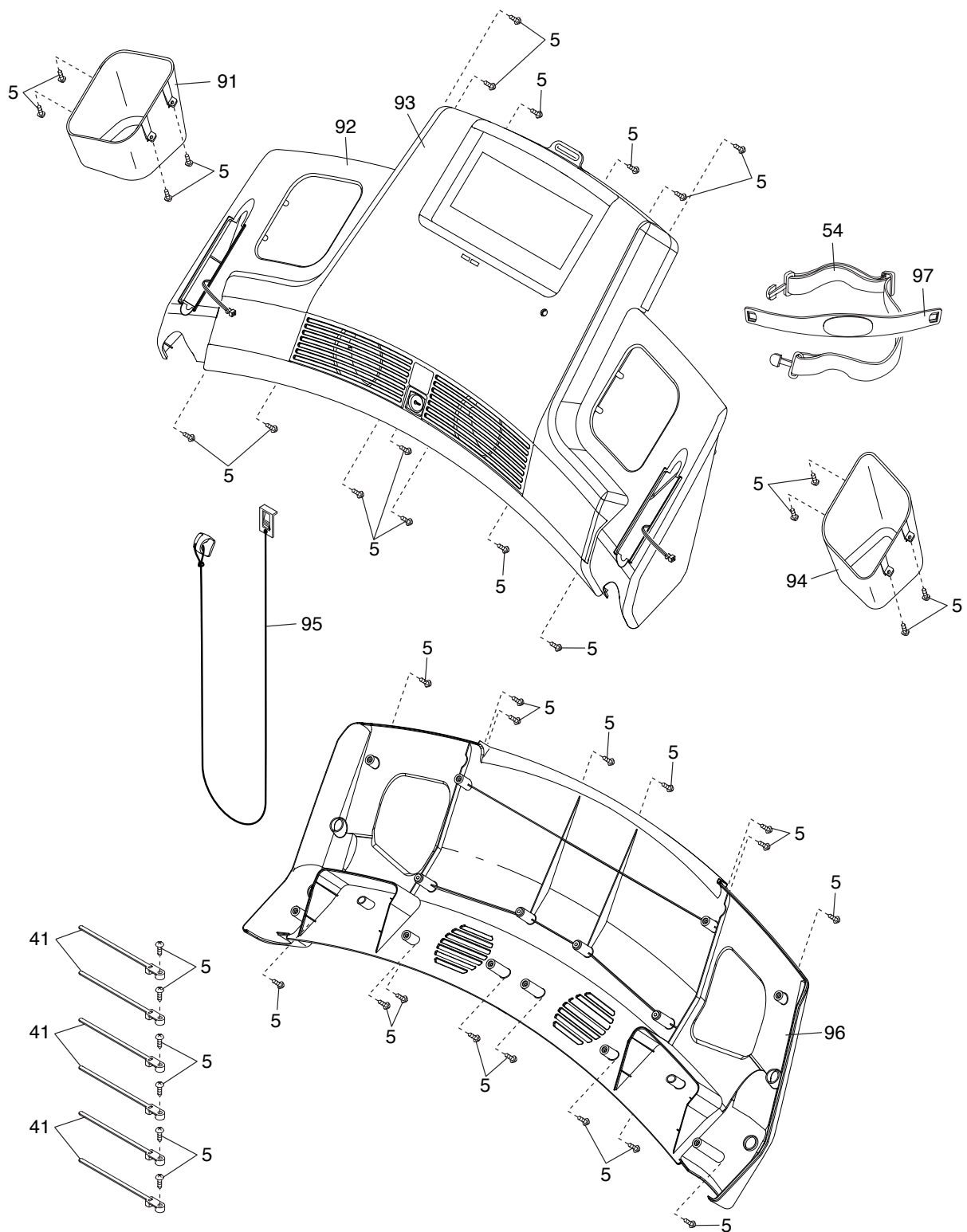
Nº de Modelo NETL29714.0 R0414A





DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo NETL29714.0 R0414A



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.

