

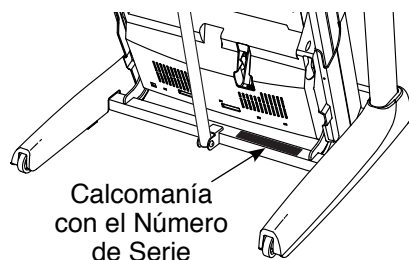
NordicTrack[®]

PRO 3000

Nº de Modelo NETL30713.0

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

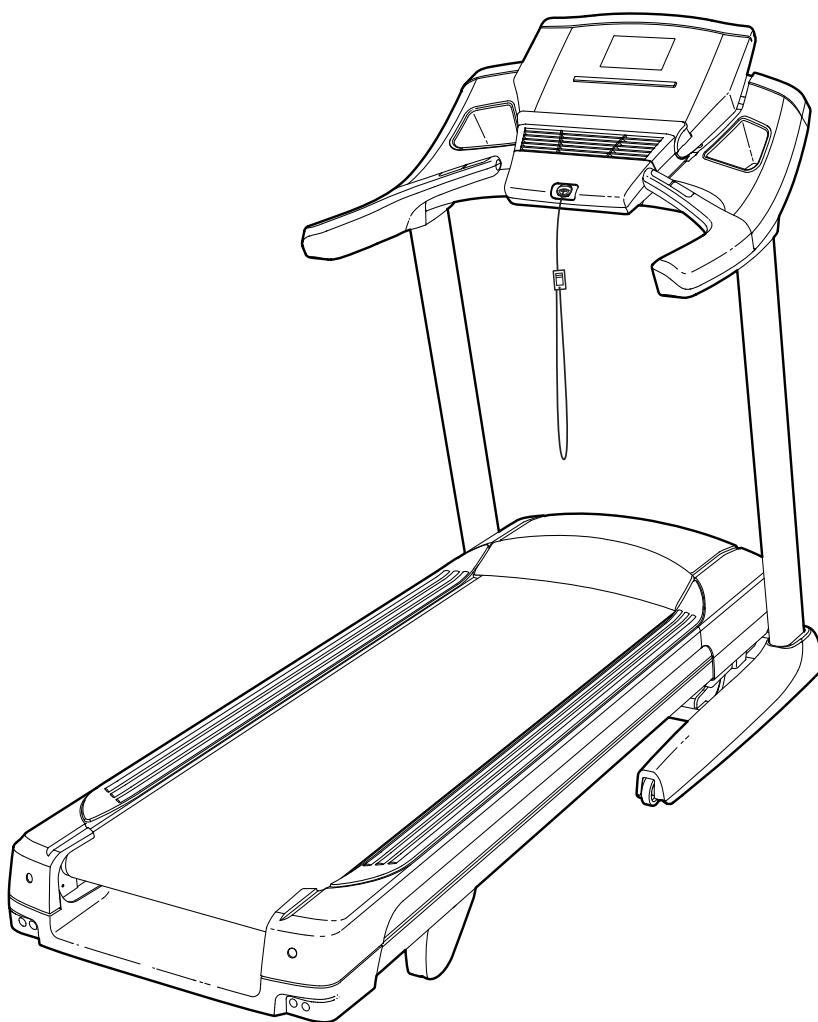
Correo Electrónico:

cspi@iconeurope.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA.....	13
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES.....	14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER.....	31
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	32
GUÍA DE EJERCICIOS.....	34
LISTA DE LAS PIEZAS.....	37
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	39
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE.....	Contraportada

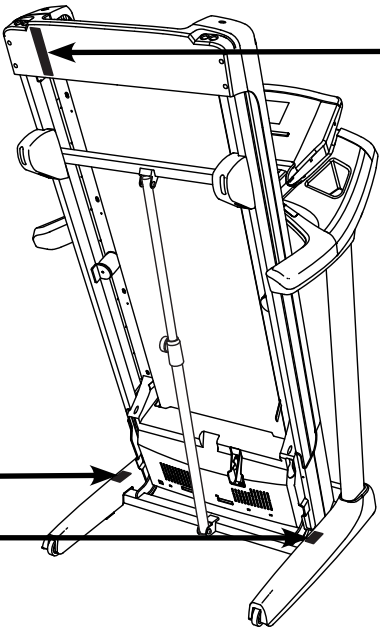
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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



PRECAUCIÓN

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



ADVERTENCIA

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

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

• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

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

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

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

• Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a cero.

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

• Quite la llave cuando no esté en uso.

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

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

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones 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. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
2. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. 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.
5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 181 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.
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.
13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.
14. Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 32 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16).
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

18. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
20. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 31.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.
22. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.
23. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio 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 la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® PRO 3000. La máquina para correr PRO 3000 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

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

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

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

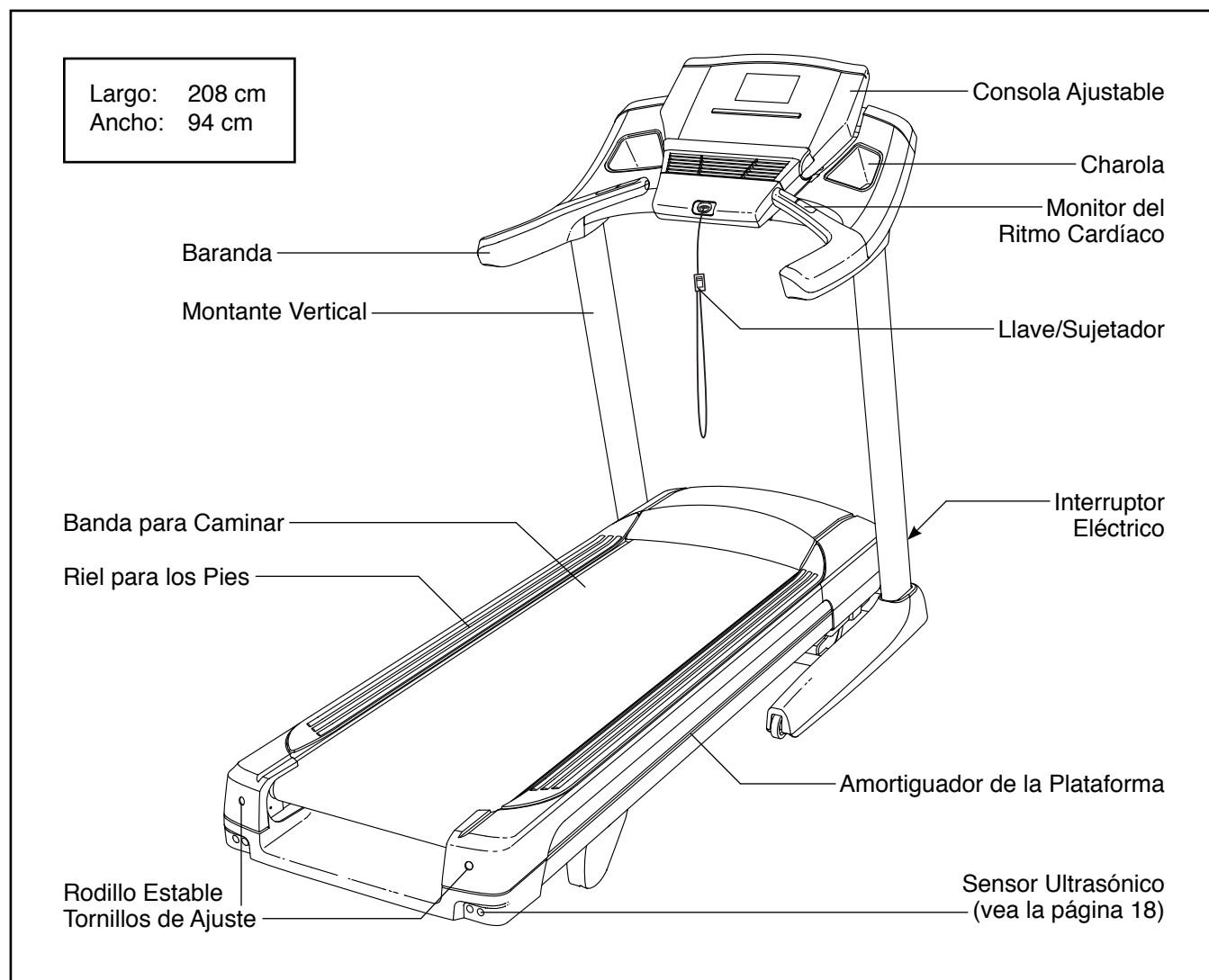
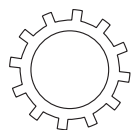
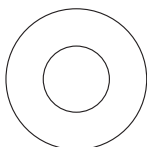


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

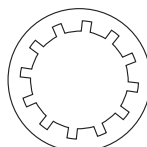
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



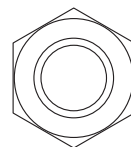
Arandela Estrella
Externa 3/8" (4)–4



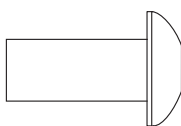
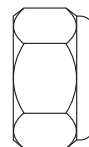
Arandela Plana
5/16" (6)–4



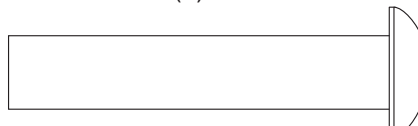
Arandela
Estrella 3/8"
(3)–4



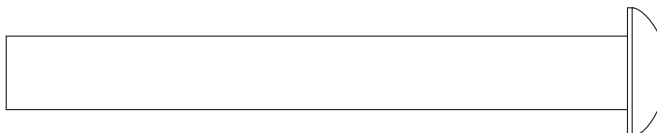
Tuerca 3/8"
(8)–1



Tornillo 5/16" x 3/4"
(1)–8



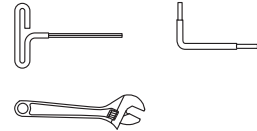
Perno 3/8" x 2" (5)–1



Tornillo 3/8" x 3 1/4" (2)–4

MONTAJE

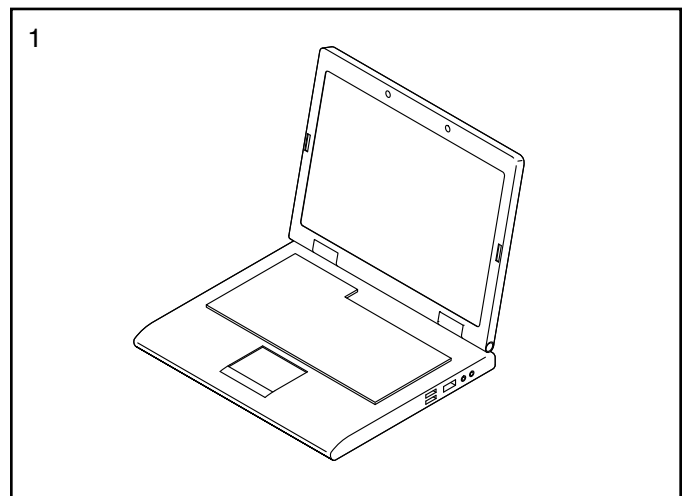
- El montaje requiere dos personas.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de embalaje, con excepción de los materiales de embalaje de los montantes. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que el montaje esté terminado.
 - Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
 - Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
 - El montaje requerirá las siguientes herramientas:
 - las llaves hexagonales incluidas
 - un destornillador Phillips
- No use herramientas eléctricas ya que éstas podrían dañar las piezas.



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

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

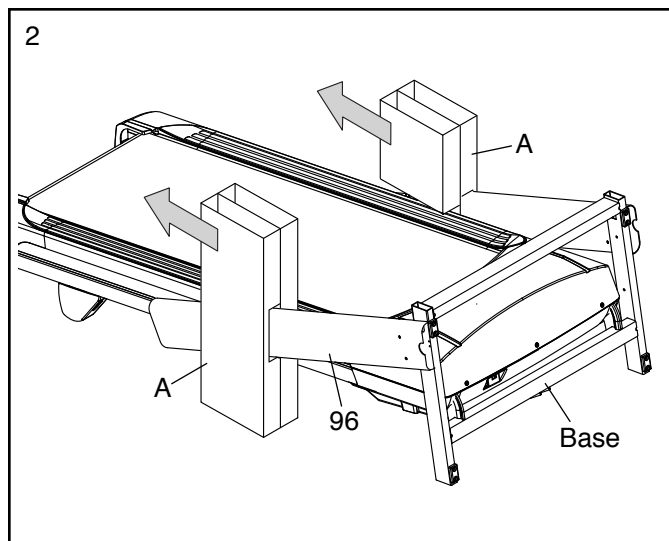
Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado. Además, asegúrese de montar la máquina para correr en el lugar donde se va a utilizar.** Si hay una correa alrededor de la máquina par correr, retírela.

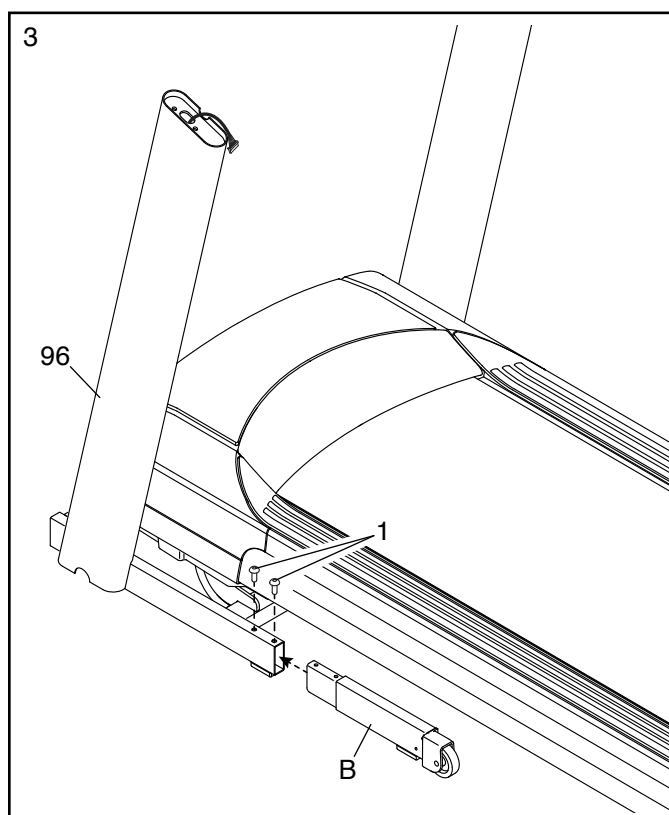
Con la ayuda de una segunda persona, sostenga ambos Montantes Verticales (96) de forma segura y retire los materiales de embalaje (A) **a la vez.**

Luego, levante con cuidado los Montantes Verticales (96) a la posición vertical de modo que la base de los Montantes Verticales se asiente por completo en el suelo. **Tenga cuidado de no pellizcar el cable eléctrico.**



3. Identifique el conjunto de la pata de la base izquierda (B). Inserte el conjunto de la pata de la base izquierda en el Montante Vertical izquierdo (96). Conecte el conjunto de la pata de la base izquierda con dos Tornillos 5/16" x 3/4" (1). **Apriete firmemente los Tornillos.**

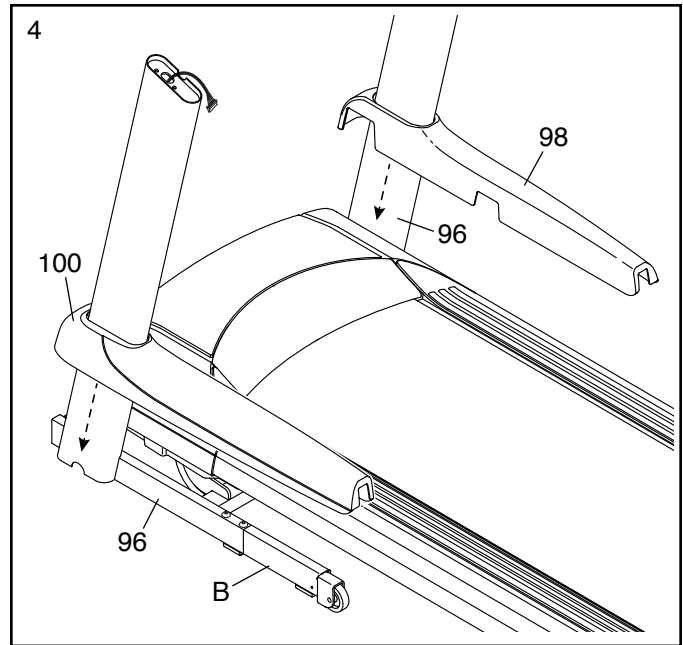
Fije el conjunto de la pata de la base derecha (no ilustrado) al Montante Vertical Derecho (96) de la misma manera.



4. Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (100) y la Cubierta del Montante Vertical Derecho (98).

Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (100) por el Montante Vertical Izquierdo (96). Presione la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo sobre la parte inferior del Montante Vertical izquierdo y el conjunto de la pata de la base izquierda (B) hasta que encaje en su lugar.

Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (98) al Montante Vertical Derecho (96) siguiendo el mismo procedimiento.



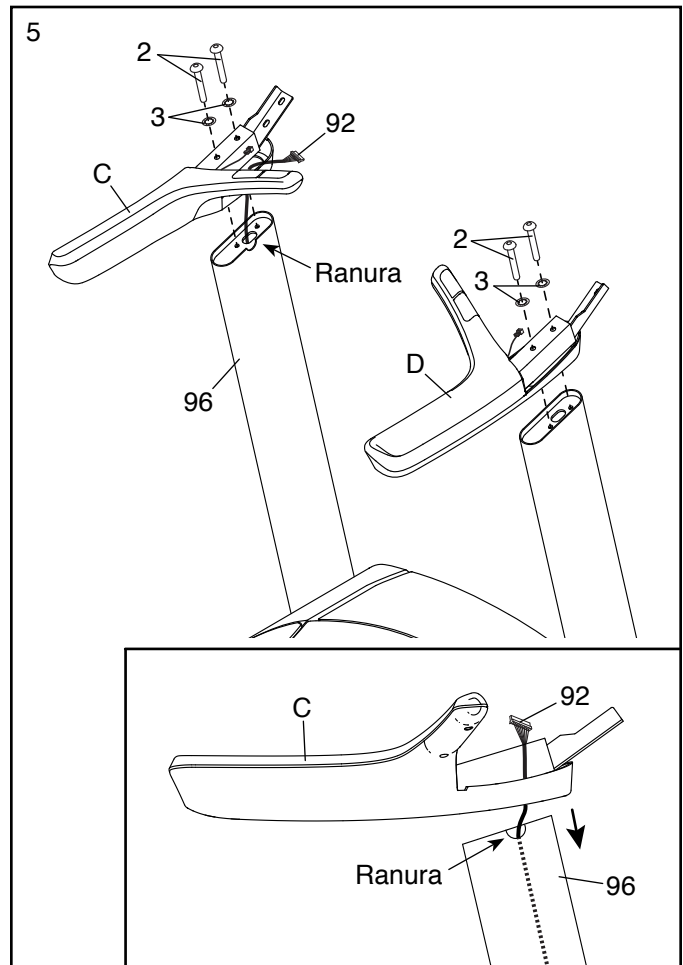
5. Corte la atadura que sujeta el Cable del Montante Vertical (92).

Identifique el montaje de la baranda izquierda (C). Sostenga el montaje de la baranda izquierda cerca del Montante Vertical Izquierdo (96). Introduzca el Cable del Montante Vertical (92) por la abertura situada en la parte inferior de la baranda izquierda.

Vea el diagrama incluido. Sostenga el montaje de la baranda izquierda (C) cerca del Montante Vertical Izquierdo (96). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (92).** Asegúrese de que el Cable del Montante Vertical esté en la ranura en la parte superior del Montante Vertical izquierdo.

Conecte el montaje de la baranda izquierda (C) al Montante Vertical Izquierdo (96) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/4" (2) y dos Arandelas Estrella 3/8" (3).

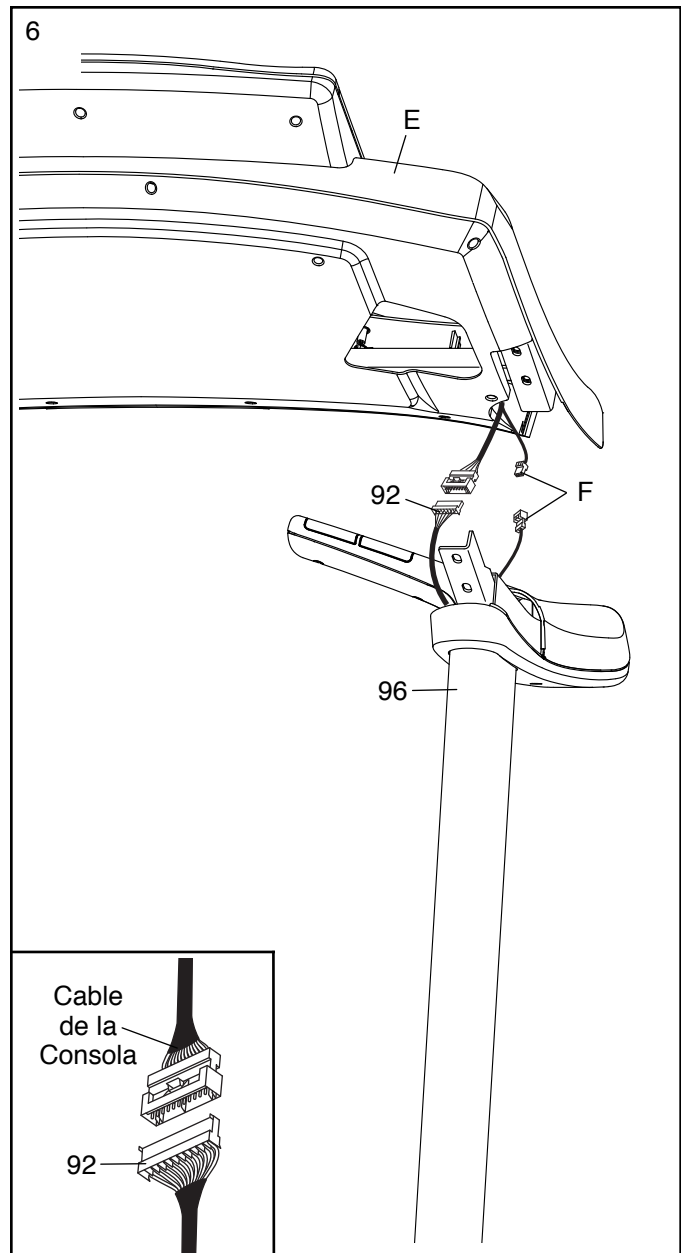
Fije el montaje de la baranda derecha (C) de la misma manera. **Nota: No hay cables en el lado derecho.**



6. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola (E) cerca de los Montantes Verticales (96).

Conecte el Cable del Montante Vertical (92) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido.** Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar. Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.**

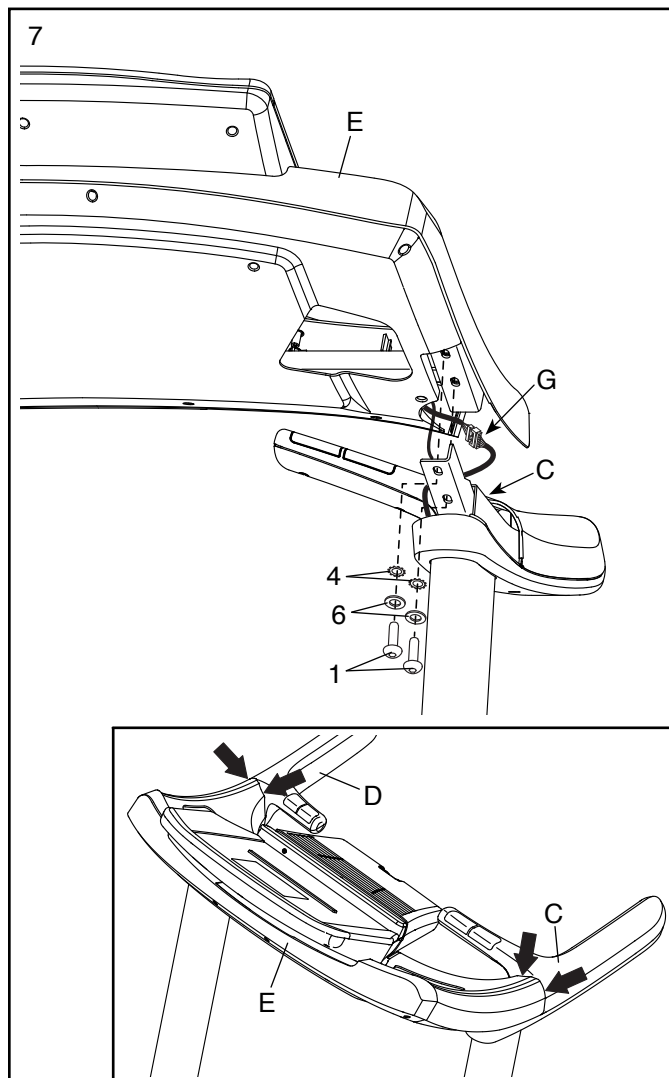
A continuación, conecte los alambres de pulso (F). **Asegúrese de conectar los alambres de pulso en el lado correcto (no se muestra) también.**



7. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola (E) cerca del montaje de la baranda izquierda (B). Coloque los cables (G) para que no queden pellizcados cuando coloque el montaje de la consola en el montaje de la baranda izquierda. **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.**

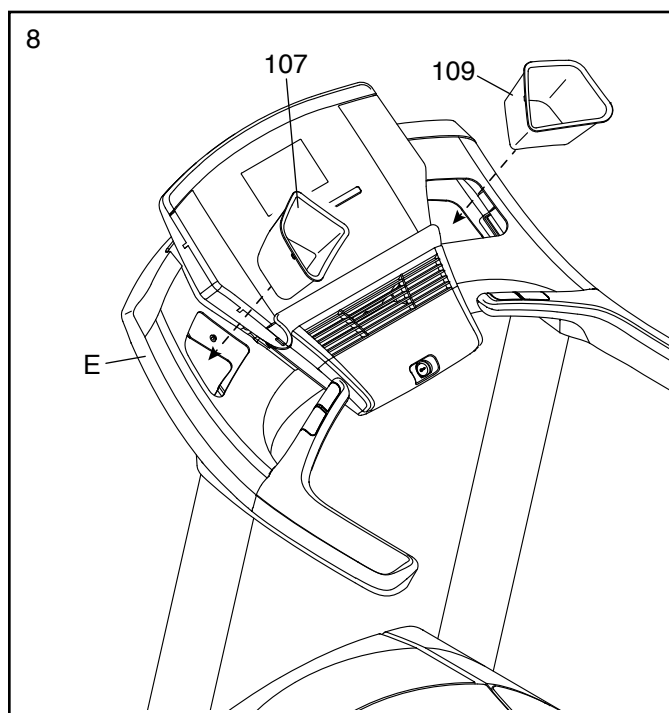
Vea el diagrama incluido. Asegúrese de que el montaje de la consola (E) quede al ras de los montajes de las barandas (C, D) en los lugares indicados por las flechas.

Fije el montaje de la consola (E) a los montajes de las barandas (C, D) con cuatro Tornillos 5/16" x 3/4" (1), cuatro Arandelas Planas 5/16" (6) y cuatro Arandelas Estrella Externa 3/8" (4) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**



8. Identifique las Charolas Izquierda y Derecha (107, 109).

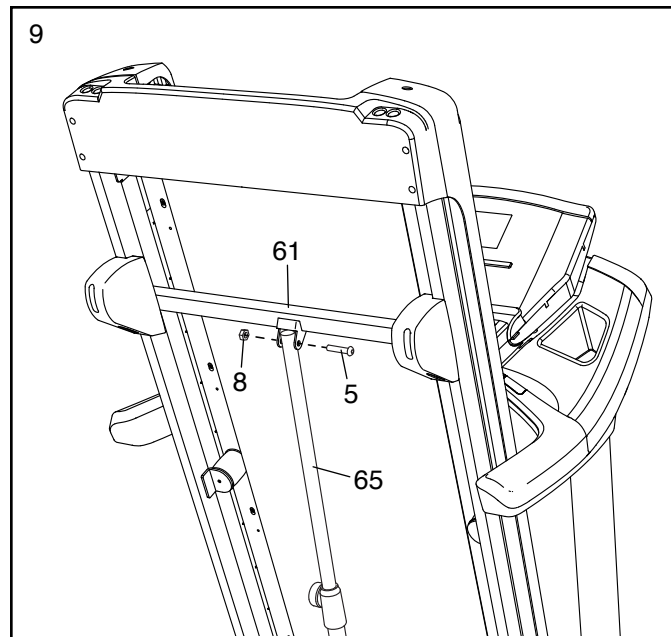
Presione la Bandejas de Accesorios Izquierda y Derecha (107, 109) en el montaje de la consola (E).



9. Levante la Armadura (61) hasta la posición que se muestra. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Alinee el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (65) con los orificios del soporte de la Armadura (61). Conecte el Pasador de Almacenamiento con el Perno 3/8" x 2" (5) y la Tuerca 3/8" (8). **Apriete firmemente la Tuerca 3/8".**

Baje la Armadura (61) como se describe en la página 31.



10. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 33).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

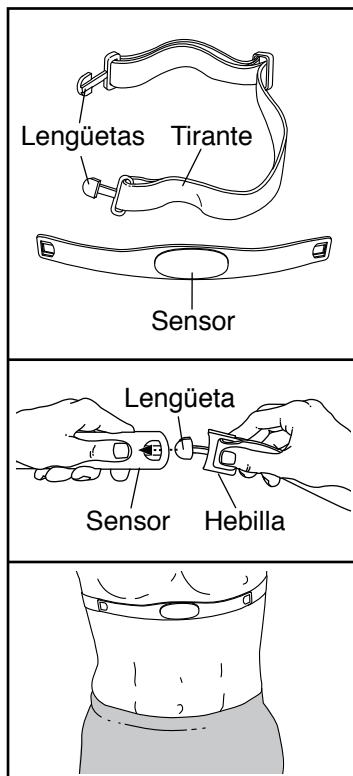
El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar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

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

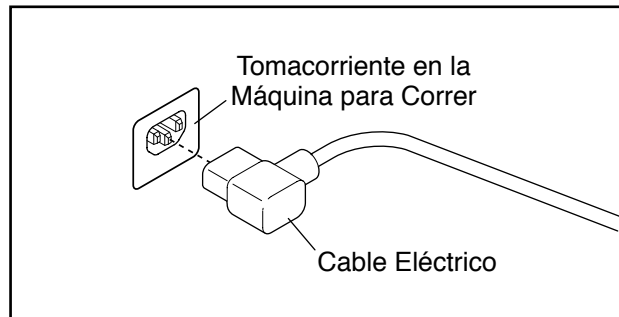
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

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

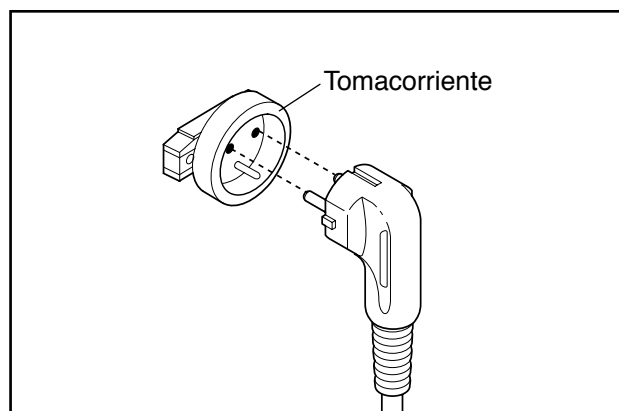
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si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

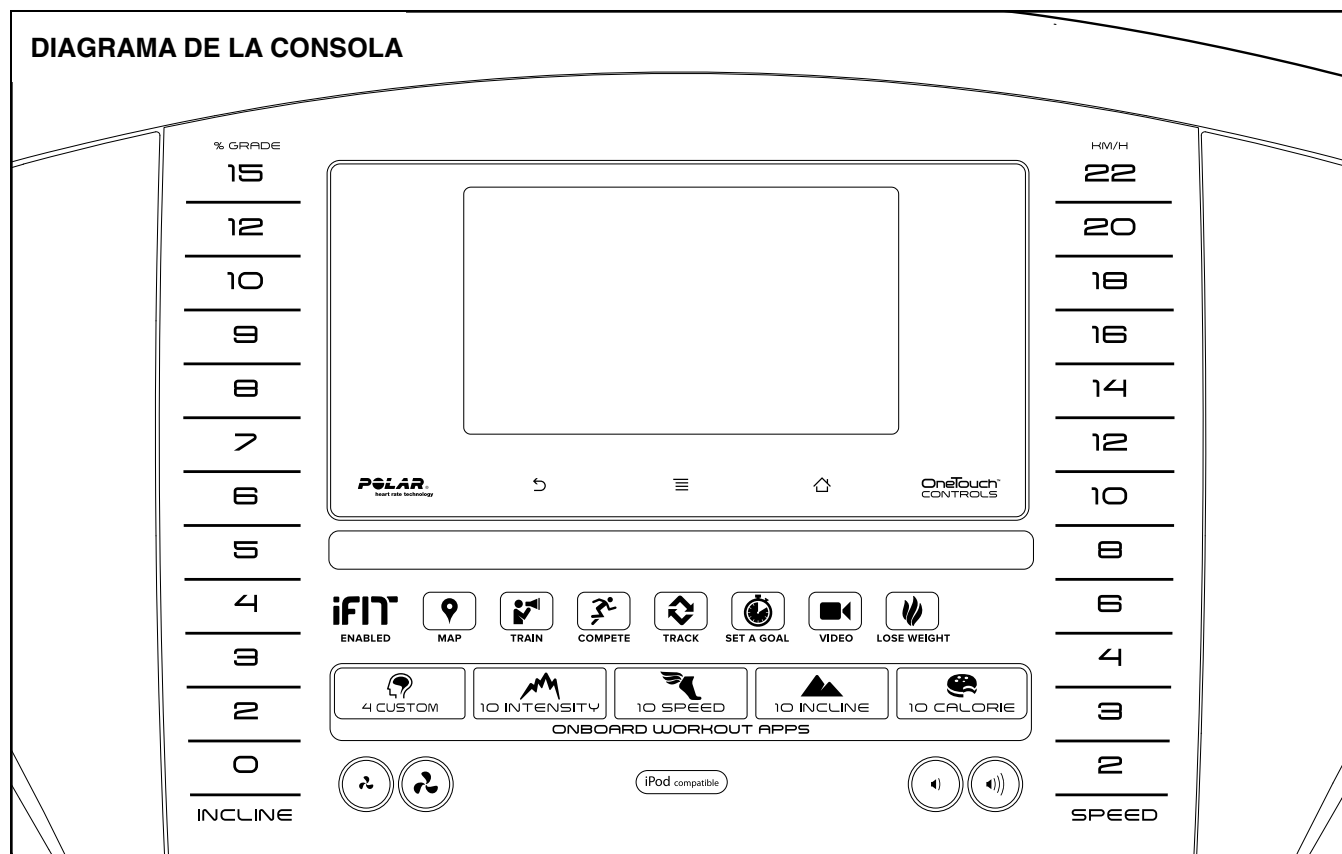
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

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



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





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable. La consola presenta la revolucionaria tecnología iFit que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchas otras funciones. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

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

La consola también ofrece entrenamientos definidos por el usuario que le permiten crear sus propios entrenamientos y los almacena en la memoria para uso futuro.

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

A medida que 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.

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.

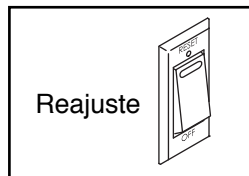
Para encender el equipo vea la página 16. **Para saber cómo utilizar la pantalla táctil**, consulte la página 16. **Para ajustar la consola** vea la página 17.

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 26. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

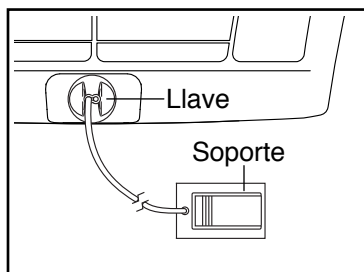
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si está activada la función de demostración, las pantallas mostrarán una presentación predefinida después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor de encendido en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Consulte el paso 7 en la página 27 para desactivar la función de demostración.

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



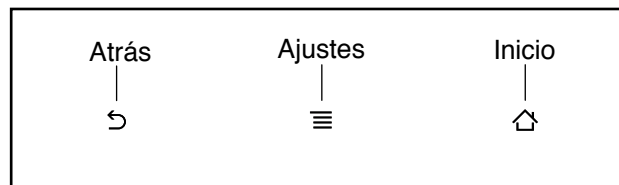
llave en la consola. Después de unos segundos las pantallas se iluminarán. **IMPORTANTE:** En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si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

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

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL

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

- La consola funciona igual que otras tabletas. Puede deslizar su dedo o pasarlo por la pantalla para mover algunas imágenes, tales como las pantallas durante un entrenamiento (vea el paso 5 en la página 19). 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 atrás para regresar a la pantalla anterior. Pulse el botón inicio para regresar al menú principal. Pulse el botón ajustes para ver el menú de ajustes.



CÓMO PROGRAMAR LA CONSOLA

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

1. Conéctese a su red inalámbrica.

Nota: Para acceder a Internet, descargar entrenamientos iFit y utilizar otras funciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica. Vea la sección CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 29 para conectar la consola a su red inalámbrica.

2. Compruebe si hay actualizaciones de firmware.

Primero, vea el paso 1 en la página 26 y el paso 2 en la página 28, y seleccione la función de mantenimiento. Luego vea el paso 3 en la página 28 y compruebe si hay actualizaciones de firmware.

3. Calibre el sistema de inclinación.

Vea el paso 4 en la página 28 y calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.

4. Cree una cuenta iFit.

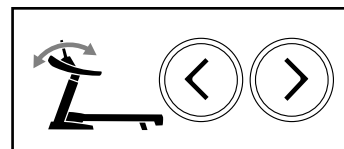
Toque el botón en forma de globo cerca de la esquina inferior izquierda de la pantalla y toque el botón iFit.

Nota: Para obtener información sobre cómo navegar en su explorador, consulte la página 30. El explorador se abrirá en la página de inicio de iFit.com. Toque el botón Register (registro) en la esquina superior derecha de la pantalla.

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

5. Ajuste el ángulo de la consola.

Pulse los botones de inclinación de la consola para ajustar el ángulo de la consola como desee.



Puede guardar hasta cuatro ajustes de inclinación de la consola para los diferentes usuarios de la máquina para correr. Para guardar la configuración actual de la inclinación de la consola, primero pulse el botón Memory (memoria), a continuación, pulse inmediatamente uno de los botones numerados User (usuario).

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

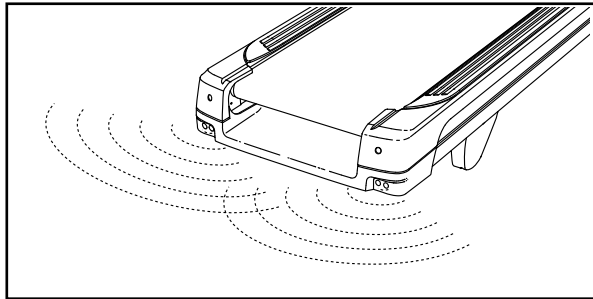
Para usar la función manual, vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento a bordo**, vea la página 21. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta**, vea la página 22. **Para crear un entrenamiento personalizado**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento entrenamiento personalizado**, vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento iFit**, vea la página 25.

Para usar la función de ajustes del equipo, vea la página 26. **Para usar la función de mantenimiento**, vea la página 28. **Para usar la función de ajustes de la red inalámbrica**, vea la página 29. **Para usar el sistema de sonido**, vea la página 30. **Para usar el explorador de Internet**, vea la página 30.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 33).

Nota: La máquina para correr cuenta con un sensor de ultrasonidos que puede detectar un objeto detrás de la máquina para correr (para activar o desactivar el sensor de ultrasonidos, consulte los pasos 1 y 2 de la página 26 y el paso 12 en la página 27).

Si el sensor ultrasónico detecta un objeto, uno o más mensajes aparecerán en la pantalla para alertarle. Si el objeto se encuentra en la zona más cercana a la máquina de correr, la banda para caminar se detendrá automáticamente.



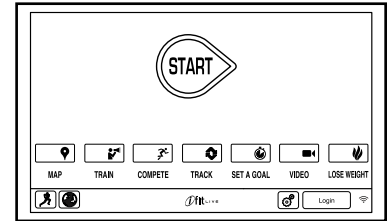
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. Seleccione el menú principal.

Cuando encienda el equipo, el menú principal debe mostrarse en la pantalla tras iniciarse la consola. Toque el botón inicio en la esquina inferior izquierda de la pantalla (no se muestra aquí) para regresar al menú principal en cualquier momento.



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

Toque el botón Start (comenzar) en la pantalla o pulse el botón Start de la consola para poner en marcha la banda para caminar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h.

A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed (velocidad) para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h.

Si pulsa uno de los botones Speed 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.

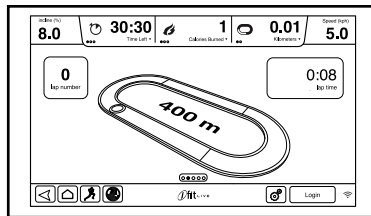
4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados de Incline (inclinación). 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 28).

5. Siga su progreso.

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 la máquina para correr, la pantalla muestra la siguiente información del entrenamiento:

- El nivel de inclinación de la máquina para correr
- 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

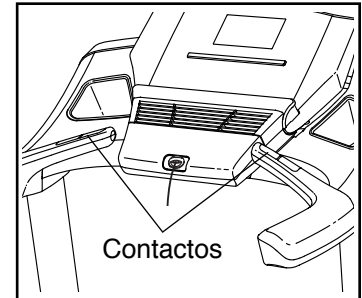
- El número de metros verticales que ha subido
- La velocidad de la banda para caminar
- Una pista de 400 m
- Su ritmo en minutos por milla
- El número de la vuelta actual
- Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la siguiente página)

Para poner en pausa el entrenamiento, toque uno de los botones 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 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 13.

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

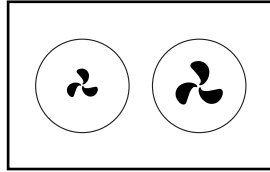


Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos con la palma de las manos durante aproximadamente diez segundos. **Evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa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

7. 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 el botón para aumentar ventilador para aumentar la velocidad del ventilador. Si pulsa el botón para aumentar ventilador una vez mientras el ventilador está en el máximo ajuste de velocidad, se seleccionará la función de ventilador automático. Pulse repetidamente el botón para disminuir ventilador para reducir la velocidad del ventilador o apagarlo.



8. Cuando usted termine de hacer ejercicios, 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 (parar) 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 la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento a bordo.

Para seleccionar un entrenamiento de a bordo, pulse el botón Intensity (intensidad), el botón Speed (velocidad), el botón Incline (inclinación) o el botón Calorie (calorías) 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. Empiece el entrenamiento.

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

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar 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, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad y/o inclinación del próximo segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento,

toque el botón Finish (terminar) para regresar al menú principal. También puede guardar o publicar sus resultados utilizando una de las opciones de la pantalla.

Si 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 (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Speed** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 18). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 19). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, primeramente visualice el perfil. Luego toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

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

4. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en el página 19. 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 el página 20.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 20.

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

Vea el paso 8 en el página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

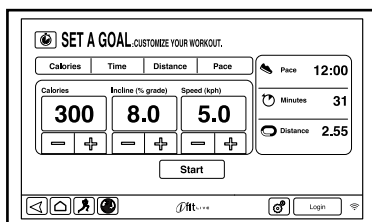
2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en el página 18.

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 en la consola.

Para especificar 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 seleccionar una meta de calorías, tiempo, distancia o ritmo, para elegir la velocidad y la inclinación del entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

4. Empiece el entrenamiento.

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

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 18 al 20).

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

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

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en el página 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 20.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 20.

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

Vea el paso 8 en el página 20.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento personalizado

Para seleccionar un entrenamiento con personalizado, pulse el botón Custom (personalizar) en la consola.

Seleccione el entrenamiento deseado en el menú de entrenamientos personalizados. Luego toque el botón Record New (registrar nuevo).

3. Empiece el entrenamiento.

Cada entrenamiento está dividido en segmentos. Se puede programar un nivel de velocidad y un nivel de inclinación para cada segmento.

Para programar un nivel de velocidad para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad de la banda para caminar, pulse los botones Speed (velocidad) numerados.

Para programar un nivel de inclinación para el primer segmento, simplemente incline la máquina para caminar, pulsando los botones Incline (inclinación) numerados.

Al final del primer segmento, el entrenamiento guardará los niveles de inclinación y la velocidad actuales en la memoria.

Programe una configuración de velocidad e inclinación para el segundo segmento tal y como se describía antes.

Continúe el ejercicio durante el tiempo que desee. A continuación, pulse el botón Stop (parar) para finalizar el entrenamiento. El entrenamiento creado se guardará en memoria.

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.

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

Vea el paso 8 en el página 20.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione un entrenamiento personalizado

Para seleccionar un entrenamiento con personalizado, pulse el botón Custom (personalizar) en la consola.

Seleccione el entrenamiento deseado en el menú de entrenamientos personalizados. Luego toque el botón Repeat (repetir).

Nota: Para crear una rutina personalizada, toque el botón Record New (registrar nuevo). Vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO a la izquierda.

La pantalla también mostrará el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. La pantalla mostrará también el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

3. Empiece el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, toque el botón Start Workout (iniciar entrenamiento).

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

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

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 (velocidad) o Incline (inclinación). **Si pulsa un botón Speed** puede controlar manualmente la velocidad (vea el paso 3 en la página 18). **Si pulsa un botón Incline** puede controlar manualmente la inclinación (vea el paso 4 en la página 19). **Para regresar a la configuración de velocidad y/o inclinación del entrenamiento**, primeramente visualice el perfil. Luego toque el botón Follow Workout (seguir el entrenamiento).

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

Para detener el entrenamiento, toque el botón atrás o el botón inicio en la parte inferior de la pantalla. Para terminar el entrenamiento, pulse el botón Resume (reanudar). Para terminar el entrenamiento, pulse el botón End Workout (terminar entrenamiento).

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. 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.

4. Cambie el entrenamiento si lo desea.

Si lo desea, puede cambiar de entrenamiento. Vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 23.

5. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en la página 19.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 20.

7. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 20.

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

Vea el paso 8 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para usar un entrenamiento iFit debe tener acceso a una red inalámbrica (ver COMO USAR LA FUNCIÓN DE RED INALÁMBRICA en la página 29). También es necesario disponer de una cuenta iFit.

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. Seleccione el menú principal.

Vea el paso 2 en el página 18.

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 Login (iniciar sesión). Toque el botón Cancel (cancelar) para salir de la pantalla de inicio de sesión.

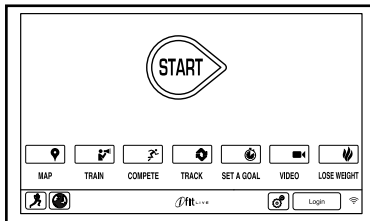
4. Seleccione un entrenamiento iFit.

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

(vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie 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 22). Nota: También puede pulsar uno de los botones iFit en la consola.

Para cambiar de usuario dentro de la cuenta, 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 el página 21.

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

6. Siga su progreso.

Vea el paso 5 en el página 19. 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 recorrido. La pantalla también mostrará el número de segundos que los otros usuarios de iFit le llevan de ventaja o que usted le lleva de ventaja a ellos.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 20.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 20.

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

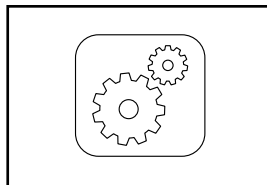
Vea el paso 8 en el página 20.

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 EQUIPO en la página 16). Luego seleccione el menú principal (vea el paso 2 en la página 18). A continuación toque el botón de engranajes, cerca de la esquina inferior derecha de la pantalla, para seleccionar el menú principal de 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.

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. Luego toque el botón atrás.

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 de la máquina para correr. Ajuste la hora de actualización para que tenga lugar cuando usted usa normalmente la máquina para correr 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 una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, la pantalla mostrará una presentación de demostración.

Para activar o desactivar la función de demostración en pantalla, toque primero el botón Demo Mode (función de 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 atrás en la pantalla.

9. Habilite o deshabilite la vista de calles.

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

10. Habilitar o deshabilitar la llave.

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

Si lo desea, puede deshabilitar la llave de manera que la máquina para correr no requiera su uso. Toque el botón Safety Key (llave de seguridad).

Para deshabilitar la llave, toque la casilla de verificación Disable. **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 la máquina para correr.

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

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

12. Habilitar o deshabilitar la función de zona de seguridad.

La máquina para correr cuenta con sensores ultrasónicos que pueden detectar objetos que pueden acercarse demasiado de la parte posterior de la máquina para correr, como pueden ser niños o animales domésticos.

Para habilitar o deshabilitar el sensor de zona de seguridad, primero toque el botón Safety Zone (zona de seguridad). Luego toque la casilla de verificación Enable o Disable. A continuación, 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.

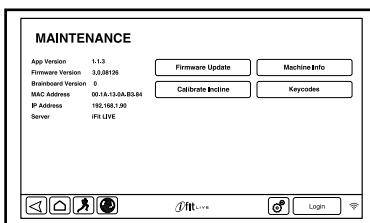
COMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

1. Seleccione el menú principal de ajustes.

Vea el paso 1 en el página 26.

2. Seleccione la función de mantenimiento

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



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

3. Actualice el firmware de la consola.

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

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

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

La pantalla mostrará el progreso de la actualización. Tras completarse la actualización, la máquina para correr se apagará y luego volverá a encenderse. 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 (reajustar). Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

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

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

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

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

5. Visualice la información de la máquina.

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

6. Encuentre códigos de teclas.

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

7. Salga de la función de mantenimiento.

Para salir de la función de mantenimiento, 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 el página 26.

2. Seleccione la función de red inalámbrica.

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

3. Habilite la Wi-Fi.

Asegúrese de que la casilla de verificación Wi-Fi tenga una marca verde. Si no 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/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

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

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

Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 16 para usar el teclado.

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

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

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

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

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

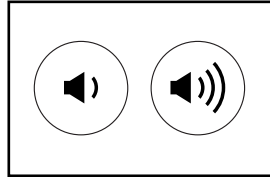
5. Salga de la función de red inalámbrica.

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

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

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

A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.



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

CÓMO USAR EL EXPLORADOR DE INTERNET

Nota: Para acceder al navegador, deberá tener acceso a una red inalámbrica que incluya un router 802.11b/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 regresar a la página web anterior, pulse el botón atrás en la consola o toque el botón Browser Back (navegador atrás) del explorador en la pantalla. Para salir del explorador, pulse el botón inicio en la consola o toque el botón Return (regresar) en la pantalla.

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). Vea la sección CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL en la página 16 para usar el teclado.

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

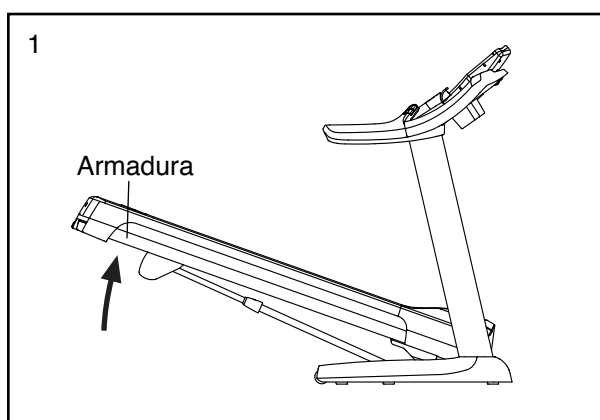
Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web support.iFit.com para recibir asistencia.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

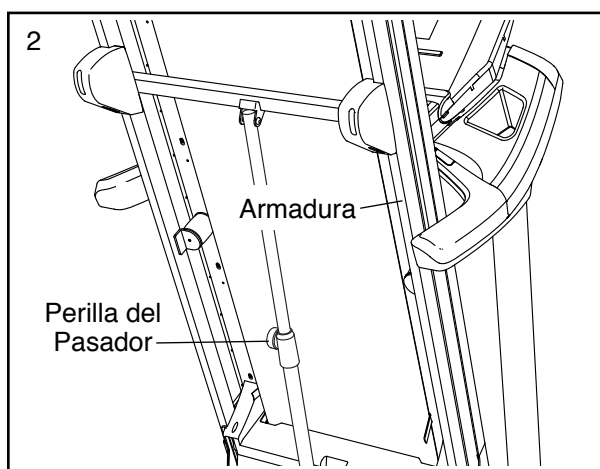
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

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

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



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

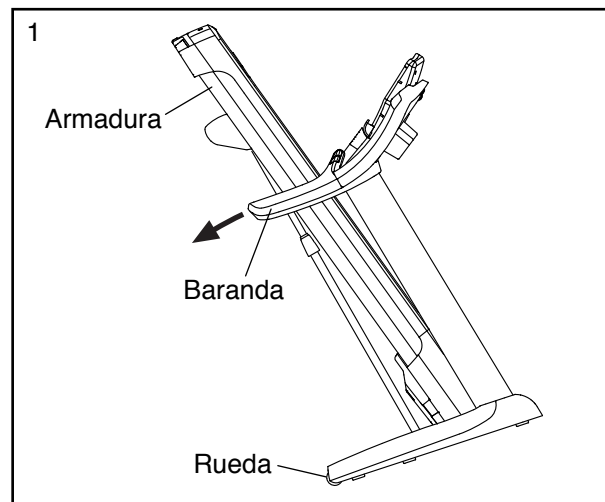


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

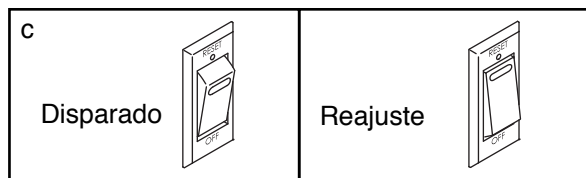
1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE:** No gire la perilla del pasador. De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Inclíne la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.
2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN:** No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

- Asegúrese de que el cable de alimentación esté enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 15). 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.
- Después de enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.
- Verifique el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor 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

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

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

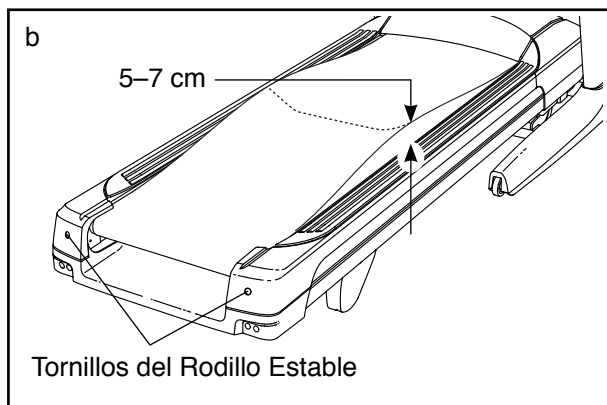
- La consola presenta una función de demostración diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla muestra una presentación de demostración al retirar la llave, eso quiere decir que la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si la función de demostración está aún activada, vea el paso 7 en la página 27.

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

- Calibre el sistema de inclinación (vea el paso 4 en la página 28).

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

- a. 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.
- 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. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

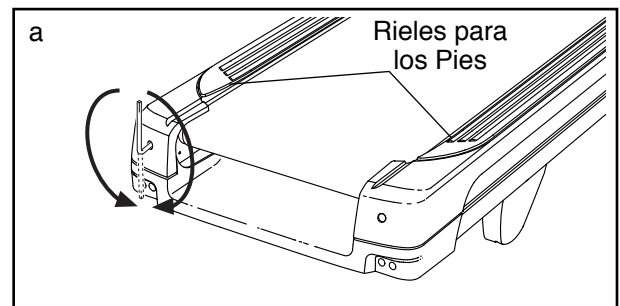


- c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto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

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

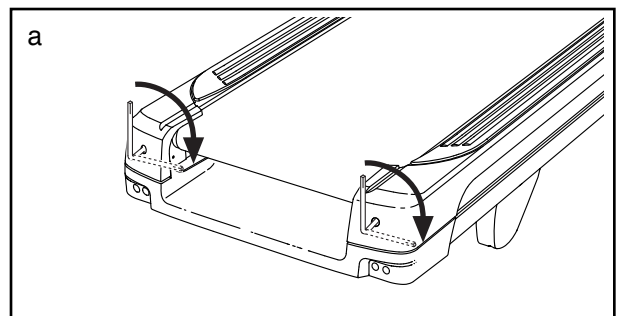
IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

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



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

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



GUÍA DE EJERCICIOS

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

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

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

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

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

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

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

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

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

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

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

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

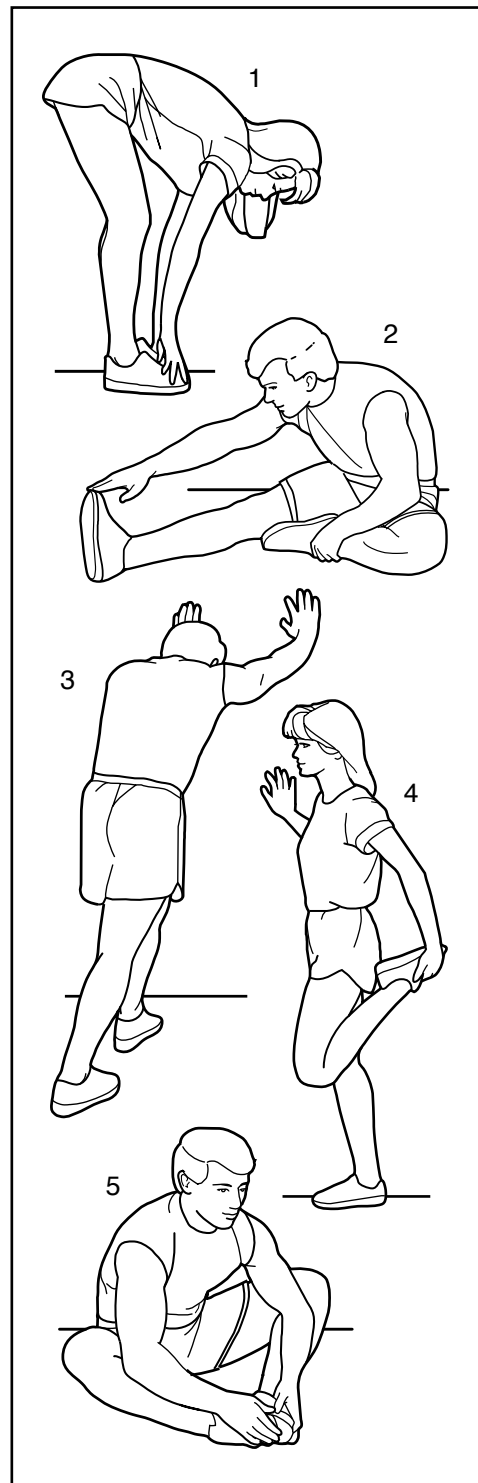
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese.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



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL30713.0 R0813A

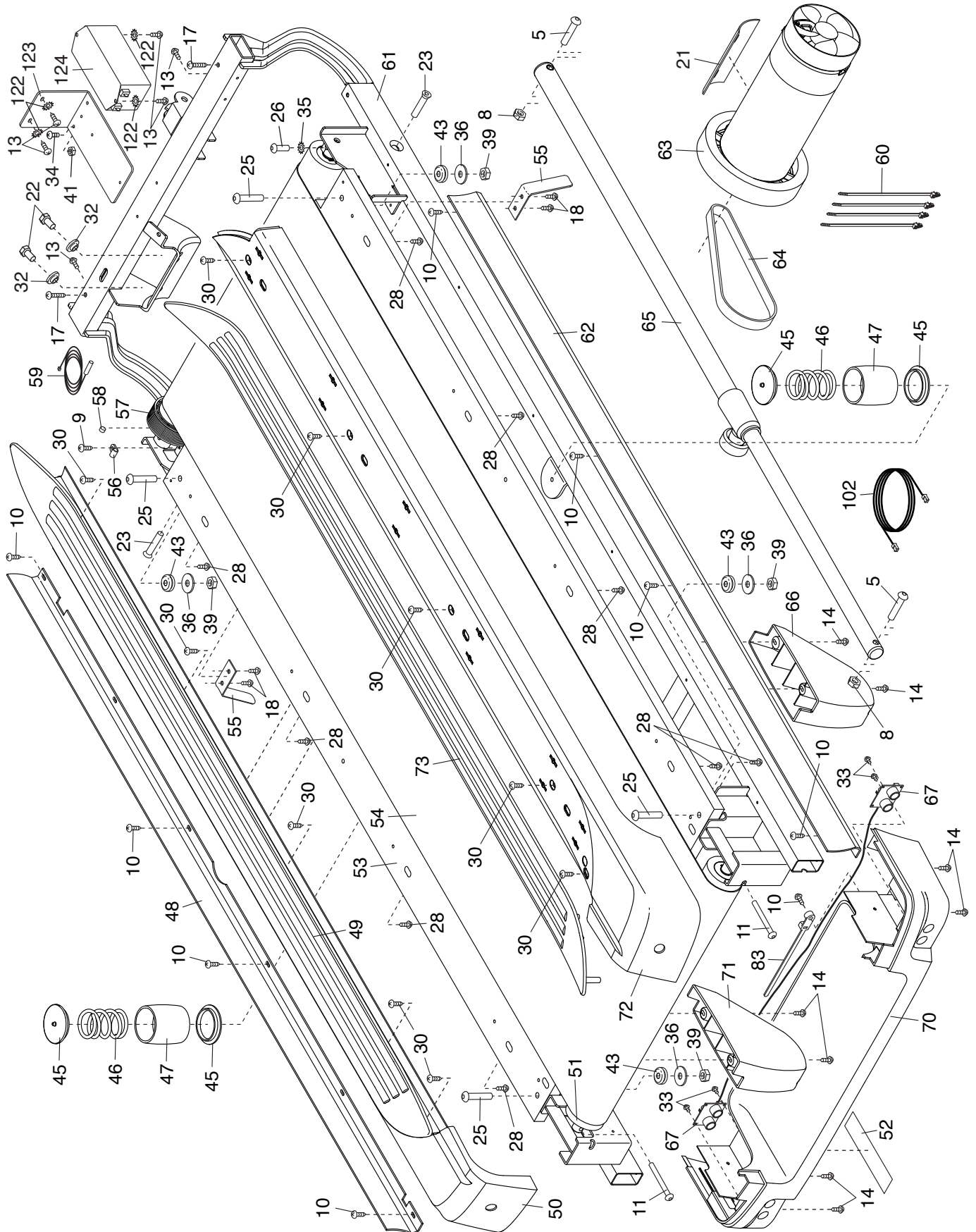
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	8	Tornillo 5/16" x 3/4"	48	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
2	4	Tornillo 3/8" x 3 1/4"	49	1	Cubierta del Riel Izquierdo para Los Pies
3	4	Arandela Estrella 3/8"	50	1	Riel de la Pata Izquierda
4	4	Arandela Estrella Externa 3/8"	51	1	Rodillo del Brazo Estable
5	2	Perno 3/8" x 2"	52	1	Calcomanía de Advertencia
6	4	Arandela Plana 5/16"	53	1	Plataforma para Caminar
7	1	Monitor del Ritmo Cardíaco	54	1	Banda para Caminar
8	2	Tuerca 3/8"	55	2	Guía de la Banda
9	13	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"	56	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
10	79	Tornillo #8 x 3/4"	57	1	Polea/Rodillo de Manejo
11	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"	58	1	Imán
12	2	Perno 3/8" x 1 3/4"	59	1	Interruptor de Lengüeta
13	13	Tornillo #8 x 1/2"	60	4	Atadura de Cables
14	12	Tornillo Punta Broca con Cabeza Alomada #8 x 3/4"	61	1	Armadura
15	2	Perno 1/4" x 1 1/2"	62	1	Cubierta de la Armadura Derecha
16	1	Parte Trasera de la Base del Ventilador	63	1	Motor de Manejo
17	2	Tornillo #8 x 1 3/4"	64	1	Correa del Motor
18	4	Tornillo de la Guía de la Correa #8	65	1	Pasador de Almacenamiento
19	1	Perno 3/8" x 1 1/2"	66	1	Pata Trasera Derecha
20	1	Perno 3/8" x 2"	67	1	Sensor Trasero
21	1	Aislador del Motor	68	1	Cubierta del Ventilador
22	2	Tornillo del Motor 5/16"	69	1	Llave/Gancho
23	2	Perno 1/2" x 2 1/4"	70	1	Pata Trasera
24	2	Perno 3/8" x 1"	71	1	Pata Trasera Izquierda
25	4	Perno 5/16" x 1 3/4"	72	1	Riel de la Pata Derecha
26	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"	73	1	Cubierta del Riel Derecho para Los Pies
27	4	Tornillo #8 x 1"	74	1	Cubierta del Motor
28	9	Tornillo #8 x 5/8"	75	1	Acento de la Cubierta
29	12	Tornillo de Cabeza Truncocónica #8 x 1/2"	76	1	Soporte del Atajador de Inclinación
30	10	Tornillo #12 x 1"	77	1	Motor de Inclinación
31	2	Perno 1/4" x 3/4"	78	2	Arandela de la Armadura de Inclinación
32	2	Buje del Motor	79	2	Inserto de la Armadura de Inclinación
33	4	Tornillo #4 x 3/4"	80	1	Armadura de Inclinación
34	1	Perno de Máquina #8	81	1	Controlador
35	1	Arandela Estrella 1/4"	82	1	Placa de lo Electrónico
36	4	Arandela 5/16"	83	10	Atadura de Cables
37	2	Tuerca 1/2"	84	2	Poste de la Cubierta
38	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"	85	1	Interruptor
39	4	Tuerca 5/16"	86	1	Cable Eléctrico
40	3	Tuerca 1/4"	87	1	Ojal Reforzado
41	1	Tuerca #8	88	1	Charola Ventral
42	3	Gancho de la Cubierta	89	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
43	4	Ojal Reforzado de Goma	90	1	Baranda Izquierda
44	4	Tornillo #3 x 5/16"	91	1	Parte Inferior de la Baranda Izquierda
45	4	Tapa del Aislador			
46	2	Resorte del Aislador			
47	2	Aislador			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
92	1	Cable del Montante Vertical	110	1	Motor de Ajuste de la Consola
93	1	Cubierta de la Baranda Derecha	111	1	Cubierta del Motor de Ajuste de la Consola
94	1	Baranda Derecha	112	1	Marco de la Base de la Consola
95	1	Parte Inferior de la Baranda Derecha	113	2	Abrazadera de la Consola
96	1	Montante Vertical	114	8	Buje de la Consola
97	2	Calcomanía de Precaución	115	2	Cable de Tierra de la Consola
98	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho	116	1	Parte Trasera de la Base de la Consola
99	1	Cable del Motor de Inclinación	117	1	Consola
100	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo	118	1	Armadura de la Consola
101	6	Almohadilla de la Base	119	1	Puerta de Acceso
102	1	Cable del Sensor Trasero	120	1	Parte de Atrás de la Consola
103	2	Pata de la Base	121	1	Ventilador
104	1	Alojamiento de la Rueda Izquierda	122	6	Arandela Estrella #8
105	1	Alojamiento de la Rueda Derecha	123	1	Soporte de lo Electrónico
106	2	Rueda	124	1	Filtro
107	1	Charola Izquierda	125	1	Soporte de Conexión a Tierra
108	1	Base de la Consola	126	1	Receptáculo
109	1	Charola Derecha	*	—	Manual del Usuario

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

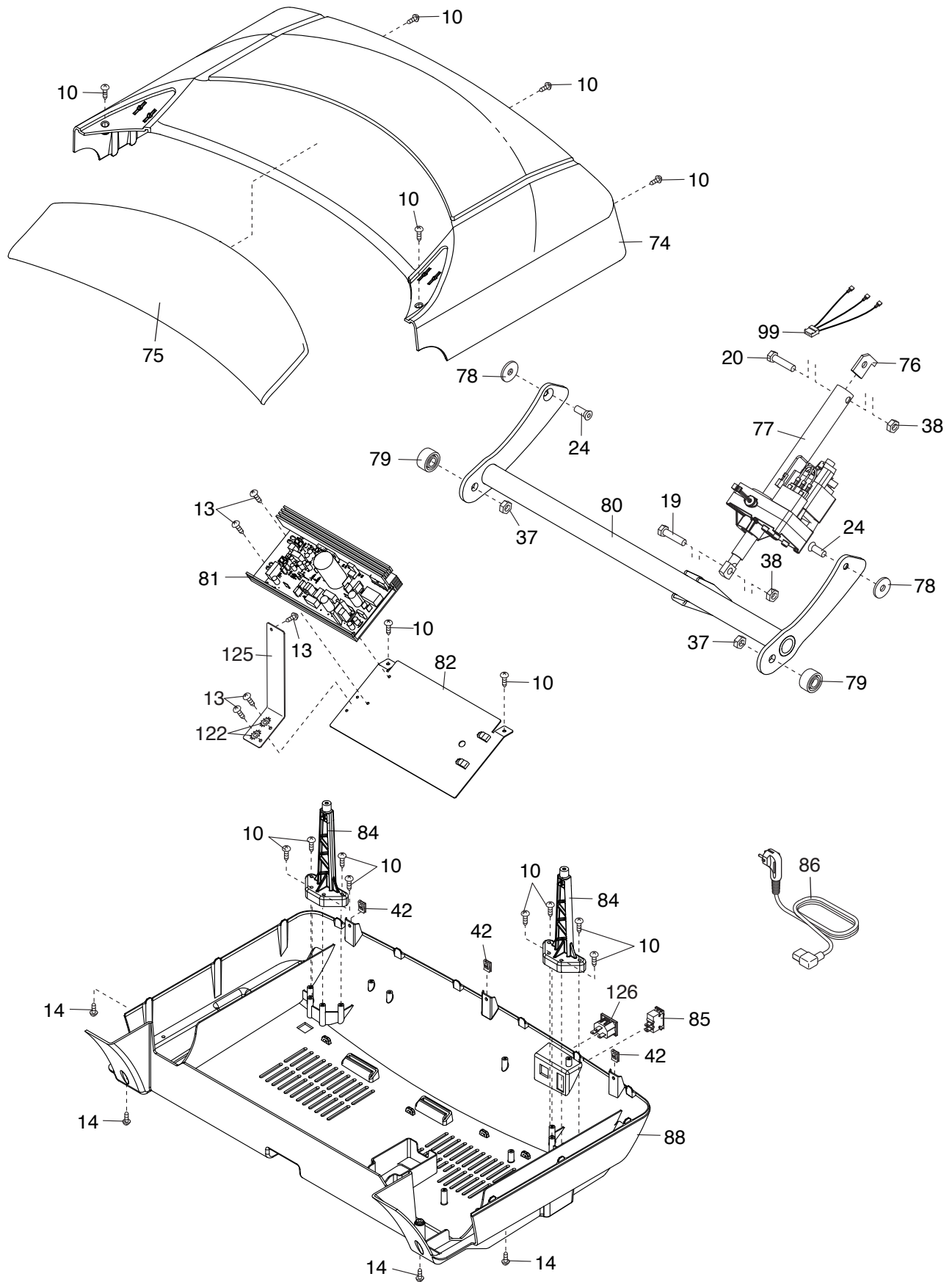
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NETL30713.0 R0813A



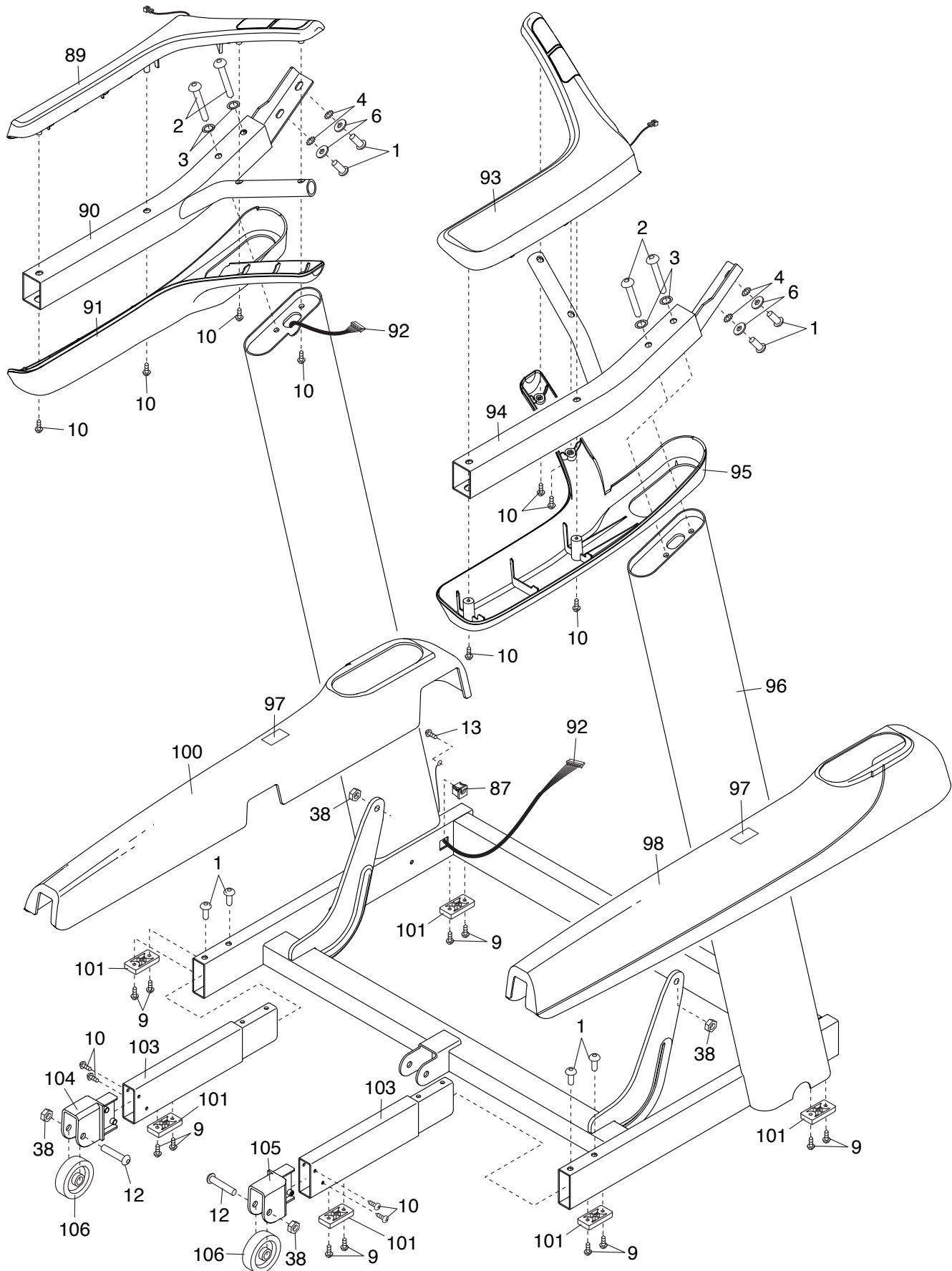
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

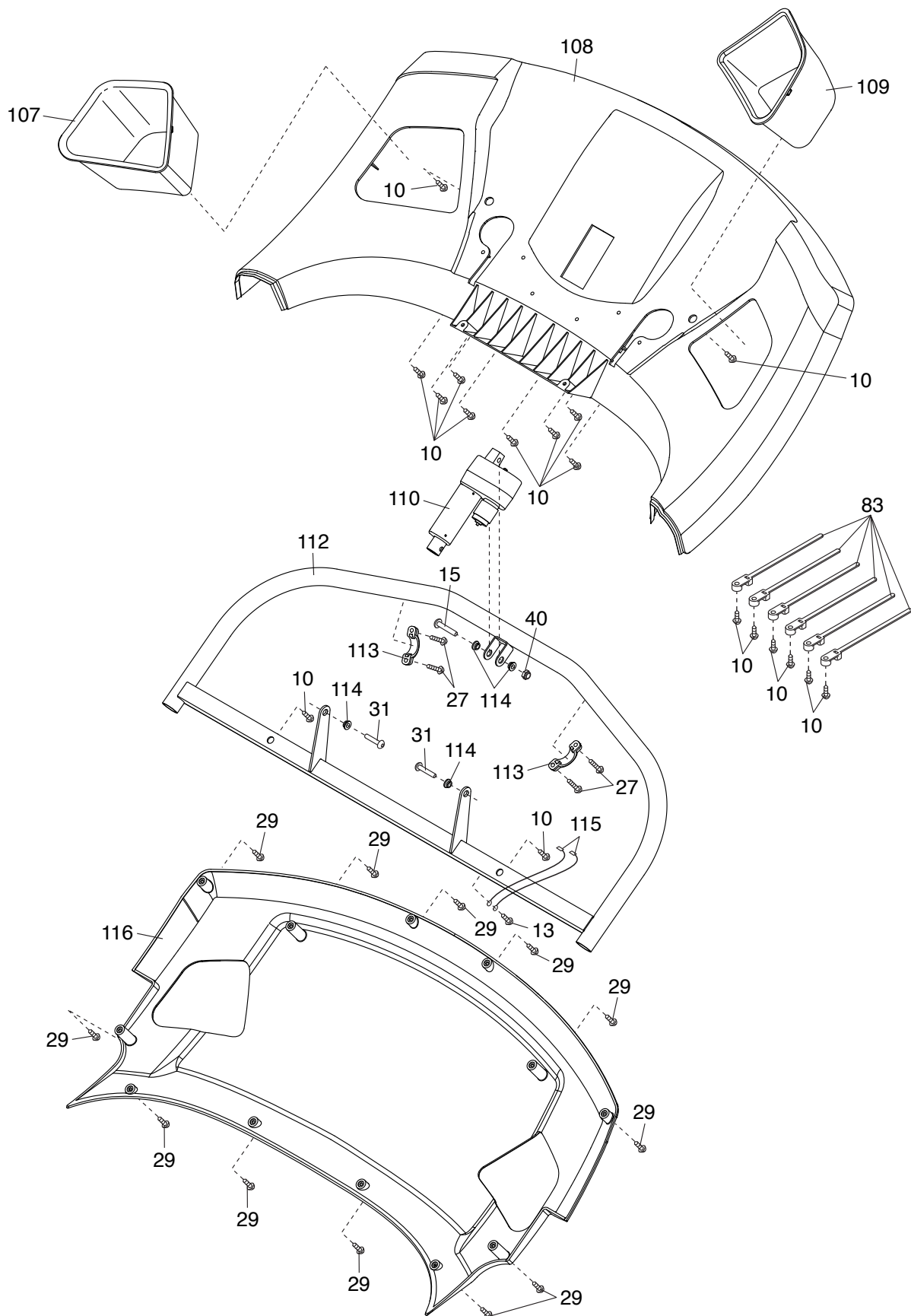
Nº de Modelo NETL30713.0 R0813A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

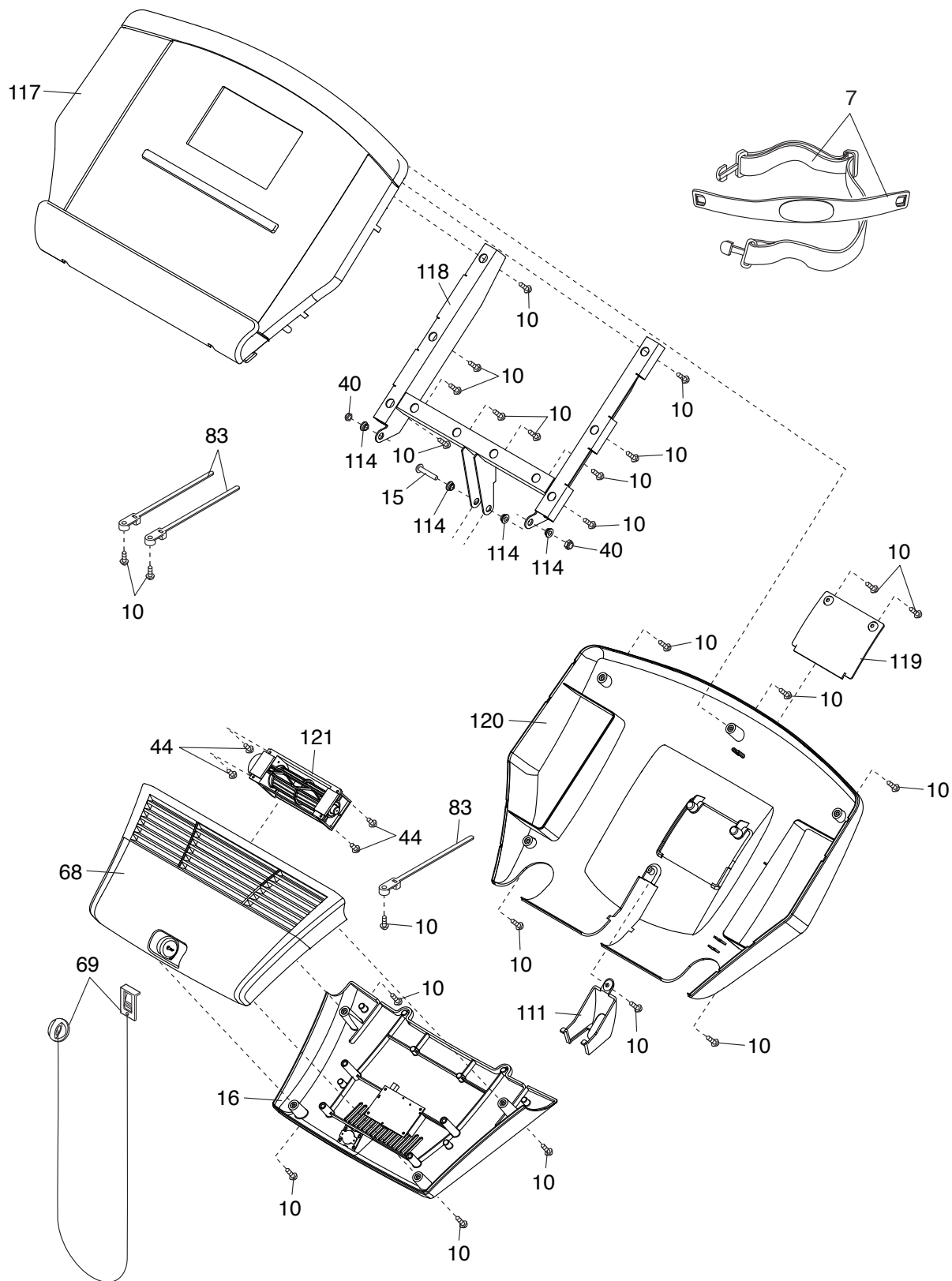
Nº de Modelo NETL30713.0 R0813A





DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo NETL30713.0 R0813A



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.

